

СОГЛАСОВАНО  
Директор

*Савельев*

УТВЕРЖДАЮ  
И.В. Савельев С.А.



**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗАЦИОННОЕ) МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В 5-11 КЛАССАХ**

СР	МЕНЮ НА 1 день	Наименование блюда	Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества											
					белки	жиры	углеводы	ккал	В1	С	А	Е	Са	Fe					
		<b>ЗАВТРАК</b>																	
302*		Каша молочная рисовая с маслом слив.	16,36	220/5	5,81	8,32	38,08	252,54	0,044	1,27	0,044	0,23	122,63	0,53					
97*		Сыр порционными	10,68	15	5,75	5,97		90	0,01	0,17	0,06	0,13	220	0,25					
ПР		Хлеб пшеничный	2,11	60	4,8	0,6	29,8	138,6	0,04			0,04	8	0,44					
378**		Чай с молоком	6,85	200	3,12	2,51	24,69	146,3	0,03	1,3	0,02	120	0,1						
		<b>ИТОГО</b>	<b>36,00</b>	<b>500</b>	<b>19,48</b>	<b>17,40</b>	<b>92,57</b>	<b>627,44</b>	<b>0,12</b>	<b>2,74</b>	<b>0,12</b>	<b>0,40</b>	<b>470,63</b>	<b>1,32</b>					
		<b>ОБЕД</b>																	
78*		Икра из моркови	6,14	60	1,08	2,46	5,58	49,3	0,037	2,46	0,008	0,13	28,37	0,8					
149*		Суп крестьянский с крупой на курином бульон	12,52	200	1,57	4,87	10,71	90,04	0,04	9,88	0,22	1,96	35,92	0,94					
516*		Макароны отварные	11,56	150	5,37	4,68	32,39	196,87	0,05		0,02	0,83	4,06	0,81					
388*		Котлеты рыбные с соусом	27,78	100(60/40)	4,05	4,2	8,05	84,06	0,05	7,75	0,5	0,95	18,1	0,6					
638*		Компот из изюма	6,00	200	6,5	10,85	63,77	266	0,03	3,48	0,04	0,38	3,48	0,69					
ПР		Хлеб ржаной	4,00	40	2,34	0,27	16,8	73,5	0,026	44,68		2,68	62,25	5,5					
ПР		Печенье	5,00	26	1,98	4,5	17,24	117,52	0,017		0,02	0,77	6,38	0,46					
		<b>ИТОГО</b>	<b>73,00</b>	<b>776,00</b>	<b>22,89</b>	<b>31,83</b>	<b>154,54</b>	<b>877,29</b>	<b>0,25</b>	<b>68,25</b>	<b>0,81</b>	<b>7,70</b>	<b>158,56</b>	<b>9,80</b>					
		<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>109,00</b>	<b>1276,00</b>	<b>42,37</b>	<b>49,23</b>	<b>247,11</b>	<b>1504,73</b>	<b>0,37</b>	<b>70,99</b>	<b>0,93</b>	<b>8,10</b>	<b>629,19</b>	<b>11,12</b>					

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗАЦИОННОЕ) МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В 5-11 КЛАССАХ**

	Наименование блюда	Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества												
				белки	жиры	углеводы	ккал	В1	С	А	Е	Са	Fe						
	<b>ЗАВТРАК</b>																		
302*	Каша молочная рисовая с маслом слив.	16,36	200/5	5,81	8,32	38,08	252,54	0,044	1,27	0,044	0,23	122,63	0,53						
97*	Сыр порциями	10,68	15	5,75	5,97		90	0,01	0,17	0,06	0,13	220	0,25						
ПР	Хлеб пшеничный	2,11	60	4,8	0,6	29,8	138,6	0,04			0,04	8	0,44						
378**	Чай с молоком	6,85	200	3,12	2,51	24,69	146,3	0,03	1,3	0,02	120	0,1							
	<b>ИТОГО</b>	<b>36,00</b>	<b>480</b>	<b>19,48</b>	<b>17,40</b>	<b>92,57</b>	<b>627,44</b>	<b>0,12</b>	<b>2,74</b>	<b>0,12</b>	<b>0,40</b>	<b>470,63</b>	<b>1,32</b>						
	<b>ОБЕД</b>																		
78*	Икра из моркови	7,14	100	1,8	4,1	9,3	82,16	0,06	4,1	0,01	0,21	47,28	1,33						
149*	Суп крестьянский с крупой на курином бульон	16,37	250	1,96	6,08	13,358	173,1	0,05	12,35	0,27	2,45	44,9	1,17						

516*	Макаронны отварные	12,71	200	7,2	6,53	43,73	262,4	0,08	9,88	0,22	1,96	35,92	0,94
388*	Котлеты рыбные с соусом	27,78	100(60/40)	4,05	4,2	8,05	84,06	0,05	7,75	0,5	0,95	18,1	0,6
638*	Компот из изюма	6,00	200	1,08	10,85	63,77	266	0,03	3,48	0,04	0,38	3,48	0,69
ПР	Хлеб ржаной	4,00	60	2,34	0,27	16,8	73,5	0,026	44,68		2,68	62,25	5,5
	<b>ИТОГО</b>	<b>74,00</b>	<b>870</b>	<b>18,43</b>	<b>32,03</b>	<b>155,01</b>	<b>941,22</b>	<b>0,30</b>	<b>82,24</b>	<b>1,04</b>	<b>8,63</b>	<b>211,93</b>	<b>10,23</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>110,00</b>	<b>1350</b>	<b>37,91</b>	<b>49,43</b>	<b>247,58</b>	<b>1568,66</b>	<b>0,42</b>	<b>84,98</b>	<b>1,16</b>	<b>9,03</b>	<b>682,56</b>	<b>11,55</b>

\* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий при образовательных школах под редакцией В.Т. Давишной «Хлебродиформ М-2004»

\*\* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Мозильного «М.Делирин, 2005, 628 с.»