

СОГЛАСОВАНО
Директор

С.С. Сидорова

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗАЦИОННОЕ) МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С 1 ПО 4 КЛАССЫ

МЕНЮ НА 4 день



УТВЕРЖДАЮ
И.П. Васильев С.А.

СР	Наименование блюда	Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества								
				белки	жиры	углеводы	ккал	В1	С	А	Е	Са	Fe		
ЗАВТРАК															
302*	Каша молочная пшенная с маслом сливочным	20,71	225/5	6,82	10,48	46,72	319,8	0,16	1,08	0,066	0,19	122,4	1,29		
96*	Масло сливочное	6,75	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,001				45	0,1	2,4	0,02
ПР	Хлеб пшеничный	4,11	60	4,8	0,6	29,8	138,6	0,04					0,04	8	0,44
79**	Чай черныи с яблочным соком	4,43	200	0,5	10,2	24,1	94	0,14	20		100				0,58
	ИТОГО	36,00	500,00	12,2	28,53	100,75	618,5	0,341	21,08	145,066	0,33	132,8	2,33		
ОБЕД															
139*	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	13,85	200	4,11	4,27	15,6	118,63	0,18	10,98	0,22	1,96	27,78	1,64		
19**	Салат из помидор с маслом	9,00	60	0,48	2,28	2,40	29,20	1,56	12,00	5,28	6,36	1,08	0,24		
508*	Греча отварная рассыпчатая	8,29	150	5,33	4,35	19,95	140,5	0,08					4,65		
498*	Биточки из филе грудки	28,70	100(70/30)	19,7	13,5	4,1	231	0,081			0,34	15,44	1,96		
631*	Компот из яблок	4,16	200	0,1	0,03	14,99	56,85								
ПР	Хлеб ржаной	4,00	60	2,82	0,6	0,6	126	0,04				4,03	14,4	2,24	
ПР	Печенье	5,00	26	1,98	4,5	17,24	117,52	0,017				0,02	0,77	6,38	0,46
	ИТОГО	73,00	796,00	34,52	29,53	74,88	819,7	1,958	22,98	5,913	13,67	79,57	11,19		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	109,00	1296,00	46,72	58,06	175,63	1438,20	2,30	44,06	150,98	14,00	212,37	13,52		
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		
ЗАВТРАК															
302*	Каша молочная пшенная с маслом сливочным	20,71	225/5	6,82	10,48	46,72	319,8	0,16	1,08	0,066	0,19	122,4	1,29		
96*	Масло сливочное	6,75	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,001				45	0,1	2,4	0,02
ПР	Хлеб пшеничный	4,11	60	4,8	0,6	29,8	138,6	0,04					0,04	8	0,44
79**	Чай черныи с яблочным соком	4,43	200	0,5	10,2	24,1	94	0,14	20		100				0,58
	ИТОГО	36,00	500	12,2	28,53	100,75	618,5	0,341	21,08	145,066	0,33	132,8	2,33		
ОБЕД															
139*	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	17,31	250	5,13	4,74	19,5	148,29	0,18	10,98	0,21	1,96	27,78	1,64		
19**	Салат из помидор с маслом	10,00	100	0,8	3,8	4	48,8	2,6	20,00	8,8	10,6	1,8	0,4		

508*	Греча отварная рассыпчатая	9,83	200	6,76	1,24	39,88	184	0,1			0,07	0,1	19,32	6,2
498*	Биточки из филе гружки	28,70	100(70/30)	19,7	13,5	4,1	231	0,081			0,34		15,44	1,96
631*	Компот из яблок	4,16	200	0,1	0,03	14,99	56,85							
ПР	Хлеб ржаной	4,00	60	2,82	0,6	0,6	126	0,04				4,03	14,4	2,24
	ИТОГО	74,00	910	35,31	23,91	83,07	794,94	3,00	30,98	9,42	16,69	78,74	12,44	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	110,00	1410	47,51	52,44	183,82	1413,44	3,34	52,06	154,49	17,02	211,54	14,77	

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

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