

СОГЛАСОВАНО  
Директор

*Светлана Васильева*



ВАСИЛЬЕВ  
СВЕТЛАНА  
Александровна  
ИП Васильев С.А.

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗАЦИОННОЕ) МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ I — 4 КЛАССАХ**  
**МЕНЮ НА 10 дней**

СР	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 пшеничная с маслом сливочны	20,44	220/5	21,8	24,93	25,17	291,11		0,4			0,7	86,3	0,3										
685*	Чай с сахаром	2,77	200	0,16	0,03	15,2	56,19		2,8			0,01	2,8	0,04										
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											
<b>ИТОГО</b>													<b>36,00</b>	<b>500,00</b>	<b>32,51</b>	<b>31,53</b>	<b>70,17</b>	<b>575,90</b>	<b>0,05</b>	<b>3,37</b>	<b>0,06</b>	<b>0,88</b>	<b>317,10</b>	<b>1,03</b>
<b>ОБЕД</b>																								
ТТК	Огурец соленый порц.	5,58	60	0,48	0,06	0,96	8	0,02	3	0,02	0,06	13,8	0,36											
110*	Борщ на мясном бульоне со сметаной	19,90	200/5	1,81	5,03	13,57	119,8	0,08	6,04	0,23	1,94	17,98	0,78											
302*	каша рисовая вязкая	9,03	200	6,5	10,85	63,77	266	0,03	3,48	0,04	0,38	3,48	0,69											
371*	Филе минтая тушеное с луком	25,33	100(70/30)	9,29	1,78	3,29	65,76	0,06	1,03	0,04	0,38	35,34	0,1											
ПР	Хлеб ржаной	4,00	60	2,82	0,6	0,6	126	0,04			4,03	14,4	2,24											
686*	Чай с лимоном	4,16	200	3,12	0,03	14,99	56,85																	
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>851,00</b>	<b>26,00</b>	<b>22,85</b>	<b>114,42</b>	<b>759,93</b>	<b>0,25</b>	<b>13,55</b>	<b>0,35</b>	<b>7,56</b>	<b>91,38</b>	<b>4,63</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>													<b>109,00</b>	<b>1351,00</b>	<b>58,51</b>	<b>54,38</b>	<b>184,59</b>	<b>1335,83</b>	<b>0,30</b>	<b>16,92</b>	<b>0,41</b>	<b>8,44</b>	<b>408,48</b>	<b>5,66</b>

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗАЦИОННОЕ) МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5 — 11 КЛАССАХ**

СР	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 пшеничная с маслом сливочны	20,44	220/5	21,8	24,93	25,17	291,11		0,4			0,7	86,3	0,3										
685*	Чай с сахаром	2,77	200	0,16	0,03	15,2	56,19		2,8			0,01	2,8	0,04										
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											
<b>ИТОГО</b>													<b>36,00</b>	<b>500,00</b>	<b>32,51</b>	<b>31,53</b>	<b>70,17</b>	<b>575,90</b>	<b>0,05</b>	<b>3,37</b>	<b>0,06</b>	<b>0,88</b>	<b>317,10</b>	<b>1,03</b>
<b>ОБЕД</b>																								
ТТК	Огурец соленый порц.	7,74	100	0,8	0,1	1,6	13,3	0,03	5	0,03	0,1	23	0,6											
110*	Борщ на мясном бульоне	23,74	250/5	2,26	6,28	16,96	144,4	0,1	7,55	0,28	2,42	22,47	0,97											
302*	каша рисовая вязкая	9,03	200	6,5	10,85	63,77	266	0,03	3,48	0,04	0,38	3,48	0,69											
371*	Филе минтая тушеное с луком	25,33	100(70/30)	9,29	1,78	3,29	65,76	0,06	1,03	0,04	0,38	35,34	0,1											



ПР	Чай с лимоном	4,16	200	3,12	0,36	12,48	98	0,02					0,02	4	0,22
686*	Хлеб ржаной	4,00	60	2,82	0,6	0,6	126	0,04					4,03	14,4	2,24
	<b>ИТОГО</b>	<b>74,00</b>	<b>915,00</b>	<b>24,79</b>	<b>19,97</b>	<b>98,70</b>	<b>713,46</b>	<b>0,28</b>	<b>17,06</b>	<b>0,39</b>	<b>7,33</b>	<b>102,69</b>	<b>4,82</b>		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>110,00</b>	<b>1415,00</b>	<b>57,30</b>	<b>51,50</b>	<b>168,87</b>	<b>1289,36</b>	<b>0,33</b>	<b>20,43</b>	<b>0,45</b>	<b>8,21</b>	<b>419,79</b>	<b>5,85</b>		

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

\*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Мозгиного «М.Делприн, 2005, 628 с.»