

СОГЛАСОВАНО

Директор

О. Т. Сердякова

УТВЕРЖДАЮ

ИП Васильев С.А.

Васильев С.А.

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

МЕНЮ НА



СБ	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			белки	жиры	углеводы	ккал	В1	С	А	Е	Са	Fe		
ЗАВТРАК														
302	Каша молочная пшеница с маслом сливочным	205	6,2	9,53	42,48	290,77	0,15	0,99	0,06	0,18	111,31	1,18		
СП	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,001	0	45	0,1	2,4	0,02		
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29,8	138,6	0,04	0	0	0,04	8	0,44		
79	Чай черный с яблочным соком	200	0,5	10,2	24,1	94	0,14	20	100	0	0	0,58		
	ИТОГО	475	11,58	27,58	96,51	589,47	0,331	20,99	145,06	0,32	121,71	2,22		
ОБЕД														
139	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	200	4,11	4,27	15,6	118,63	0,18	10,98	0,22	1,96	27,78	1,64		
39	Салат из помидор с маслом	50	0,4	1,9	2,00	24,40	1,30	10,00	4,40	5,30	0,90	0,20		
516	Макаронные отварные	150	5,37	4,68	32,39	196,66	0,05	0	0,02	0,83	4,06	0,81		
493	Филе куриное, тушеное с овощами с соусом	100	14,1	5,7	4,4	56,85	0	0	0	0	0	0		
631	Компот из яблок	200	0,1	0,03	14,99	98	0	0	0	0	0	0,1		
ПР	Хлеб ржаной	60	3,12	0,36	0	98	0	0	0	0	0	0,1		
	ИТОГО	760	27,2	16,94	69,38	494,54	1,53	20,98	4,64	8,09	32,74	2,75		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1235	38,78	44,52	165,89	1084,01	1,86	41,97	149,70	8,41	154,45	4,97		
ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗАЦИОННОЕ) МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В 5-11 КЛАССАХ														
	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			белки	жиры	углеводы	ккал	В1	С	А	Е	Са	Fe		
ЗАВТРАК														
302	Каша молочная пшеница с маслом сливочным	205	6,2	9,53	42,48	290,77	0,15	0,99	0,06	0,18	111,31	1,18		
СП	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,001	0	45	0,1	2,4	0,02		
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29,8	138,6	0,04	0	0	0,04	8	0,44		
79	Чай черный с яблочным соком	200	0,5	10,2	24,1	94	0,14	20	100	0	0	0,58		
	ИТОГО	475	11,58	27,58	96,51	589,47	0,331	20,99	145,06	0,32	121,71	2,22		
ОБЕД														
139	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	250	5,13	4,74	19,5	148,29	0,18	10,98	0,21	1,96	27,78	1,64		
39	Салат из помидор с маслом	50	0,4	1,9	2	24,4	1,3	10,00	4,4	5,3	0,9	0,2		
516	Макаронные отварные	200	7,2	6,53	43,73	262,4	0,08	0	0,02	1,08	9,6	0,97		
493	Филе куриное, тушеное с овощами в сметанном соусе	100	14,1	5,7	4,4	56,85	0	0	0	0	0	0,1		

631	Компот из яблок	200	0,1	0,03	14,99	56,85	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Пр	Хлеб ржаной	60	3,12	0,36	0	98	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1
	ИТОГО	860	30,05	19,26	84,62	589,94	1,56	20,98	4,63	8,34	38,28	2,91								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1335	41,63	46,84	181,13	1179,41	1,891	41,97	149,69	8,66	159,99	5,13								