

СОГЛАСОВАНО

Директор



УТВЕРЖДАЮ

И. В. Васильев С.А.



Васильев С.А.



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗАЦИОННОЕ) МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 — 4 КЛАССОВ
МЕНЮ НА


СБ	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества												
			белки	жиры	углеводь	ккал	В1	С	А	Е	Са	Fe						
	ЗАВТРАК																	
302	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	205	21,8	24,93	25,17	291,11	0	0,4	0	0,7	86,3	0,3						
ПР	Сыр поршьями	15	5,75	5,97	0	90	0,01	0,17	0,06	0,13	220	0,25						
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,72	47,6	0,02	0	0,02	4	0,22							
687	Чай с сахаром	200	0,2	0	19,8	77	0,01	5,28	2,49	2,249	7,11	0,11						
	ИТОГО	475	29,27	31,06	54,69	505,71	0,04	5,85	2,55	3,10	317,41	0,88						
	ОБЕД																	
ТТК	Салат из свежей капусты и кукурузы	60	1,1	0,1	4	37,1	1,2	6,6	0,66	0,42	1,38	1,98						
142	Расольник по-Ленинградски на мясном бульоне со смет.	205	2,25	2,23	16,73	97,56	0,09	17,28	0,26	1,18	21,96	0,86						
371	Филе минтая, тушеное с луком	100	9,29	1,78	3,29	65,76	0,06	1,03	0,04	0,38	35,34	0,1						
302	Рис отварной	150	4,88	8,14	47,83	199,5	0,03	3,48	0,04	0,38	3,48	0,69						
639	Компот из сухофруктов	200	0,36	0	28,06	108,86	0,03	0	0	0,1	15,87	0,6						
ПР	Хлеб ржаной	60	4,4	0,8	21,8	112,2	0	0	0	0	0	0						
	ИТОГО	775	22,28	13,05	121,71	620,98	1,41	28,39	1,00	2,46	78,03	4,23						
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1255	54,83	44,55	196,48	1217,69	1,47	34,24	3,55	5,58	399,44	5,33						
	ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗАЦИОННОЕ) МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В 5 — 11 КЛАССАХ																	
	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества												
	ЗАВТРАК		белки	жиры	углеводь	ккал	В1	С	А	Е	Са	Fe						
302	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	205	21,8	24,93	25,17	291,11	0	0,4	0	0,7	86,3	0,3						
ПР	Сыр поршьями	15	5,75	5,97	0	90	0,01	0,17	0,06	0,13	220	0,25						
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,72	47,6	0,02	0	0,02	4	0,22							
687	Чай с сахаром	200	0,2	0	19,8	77	0,01	5,28	2,49	2,249	7,11	0,11						
	ИТОГО	475	29,27	31,06	54,69	505,71	0,04	5,85	2,55	3,10	317,41	0,88						
	ОБЕД																	
ТТК	Салат из свежей капусты и кукурузы	60	1,1	0,1	4	37,1	1,2	6,6	0,66	0,42	1,38	1,98						
142	Расольник по-Ленинградски на мясном бульоне со смет.	255	2,5	2,48	20,91	121,95	0,09	17,28	0,26	1,18	21,96	0,86						
371	Филе минтая, тушеное с луком	100	9,29	1,78	3,29	65,76	0,06	1,03	0,04	0,38	35,34	0,1						

39 руб

302	Рис отварной	200	6,5	10,85	63,77	266	0,03	3,48	0,04	0,38	3,48	0,69
639	Компот из сухофруктов	200	0,36	0	28,06	108,86	0,03	0	0	0,1	15,87	0,6
ПП	Хлеб ржаной	60	4,4	0,8	21,8	112,2	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО	875	24,15	16,01	141,83	711,87	1,41	28,39	1,00	2,46	78,03	4,23
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1350	53,42	47,07	196,52	1217,58	1,45	34,24	3,55	5,559	395,44	5,11