

СОГЛАСОВАНО

Директор

Р. Т. Сафарбаева

УТВЕРЖДАЮ

Васильев С.А.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗАЦИОННОЕ) МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ И ПЕРСОНАЛА

И.О.У. № 21186
СРЕТНУ КЛАССУ
БАСИЛЬЕВ С.А.
12002590657
1200026354

СБ	МЕНЮ НА	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	8,4	9,53	42,48	290,82	0,16	1,16	0,04	0,19	120,21	1,28				
648		Кисель ягодный из концентрата	200			14	52,4	0,01	1	4	0,2	0,2	0,04				
СП		Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,001		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				
		ИТОГО	475,00	13,28	17,38	86,41	547,92	0,21	2,16	49,04	0,53	130,81	1,78				
		ОБЕД															
139		Суп гороховый на мясном бульоне	200	4,11	4,27	15,6	118,63	0,18	10,98	0,22	1,96	27,78	1,64				
259		Жаркое с говядиной и картофелем	250	14,06	33,71	18,95	377	0,42	7,73	0,42		32,79	3,45				
ТТК		Салат овощной с огурцами свежими	50	0,64	1,76	3,32	31	0,06	16,3	1,1		42,3	1				
685		Чай с сахаром	200	0,1	0,03	14,99	56,85	0	0	0	0	0	0				
ПР		Хлеб ржаной	60	2,92	0,52	14,2	75,6	0,07			0,56	14,8	1,08				
		ИТОГО	760,00	21,83	40,29	67,06	659,08	0,73	35,01	1,74	2,52	117,67	7,17				
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1235,00	35,11	57,67	153,47	1207,00	0,94	37,17	50,78	3,05	248,48	8,95				

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗАЦИОННОЕ) МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 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	8,4	9,53	42,48	290,82	0,16	1,16	0,04	0,19	120,21	1,28	
648	Кисель ягодный из концентрата	200			14	52,4	0,01	1	4	0,2	0,2	0,04	
СП	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,001		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	
	ИТОГО	475,00	13,28	17,38	86,41	547,92	0,21	2,16	49,04	0,53	130,81	1,78	
	ОБЕД												
139	Суп гороховый на мясном бульоне	250	5,14	5,34	19,5	148,29	0,18	10,98	0,22	1,96	27,78	1,64	
259	Жаркое с говядиной и картофелем	275	18,75	44,95	25,27	502,67	0,42	7,73	0,42		32,79	3,45	
ТТК	Салат овощной с огурцами свежими	50	0,64	1,76	3,32	31	0,06	16,3	1,1		42,3	1	
685	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	14,99	56,85	0	0	0	0	0	0	
ПР	Хлеб ржаной	60	2,92	0,52	14,2	75,6	0,07			0,56	14,8	1,08	

69006

