



Согласовано: Директор

Бураскин



МАОУ «КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ»

Директор

УТВЕРЖДАЮ:

Рубцова Оксана Олеговна

МЕНЮ
Дата 09.09.2016

Дети от 7 до 11 лет

Наименование	Вес блюда (гр)	Цена, (РУБ)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины				Микроэлементы			
							B1	A	C	E	CA	P	Mg	FE
Завтрак														
Масло (порция)	10	7	66	0,08	7,25	0,13		0,04		0,11	2,40	3,00		0,02
Каша вязкая молочная пшеница (с маслом)	150/5	11,72	230	6,38	8,16	32,71	0,10	0,04	0,71	0,36	108,33	163,34	32,72	1,73
Чай с лимоном	200/15/7	4,49	62	0,13	0,02	15,20			2,83	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
Хлеб пшеничный	40	2,87	196	8,50	1,60	37,00	0,27			1,30	43,00	264,00	77,00	5,00
Яблоки	100	14	44	0,40	0,40	9,80	0,03		165,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Итого -	527	40,08	598	15,49	17,43	94,84	0,40	0,08	168,54	1,98	183,93	445,74	121,12	9,31
Итого за Завтрак		40,08	598	15,49	17,43	94,84	0,40	0,08	168,54	1,98	183,93	445,74	121,12	9,31
Обед														
Салат из свеклы отварной	60	2,99	46	0,80	2,70	4,60	0,01	0,68	2,28		19,00	22,00	11,00	0,70
Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая)	200	6,25	121	4,94	6,22	11,24	0,04	106,46	6,42		25,40	40,40	15,20	0,50
Котлеты рыбные (треска)	60	25,8	69	16,00	0,60	0,09	0,01	1,00	0,90		25,00	210,00	30,00	0,65
Картофельное пюре	200	15,82	194	4,10	8,10	26,40	0,16	42,80	13,60		52,00	112,00	38,00	1,40
Соус томатный	30	3,16	18	0,68	0,05	3,81	0,02		1,56	0,13	2,56	8,07	0,75	0,18
Компот из свежих плодов (яблоки)	200	8,74	115	0,16	0,16	27,88	0,01		0,90	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,3	193	7,70	1,40	37,40	0,20		2,30		33,00	194,00	57,00	4,50
Итого -	810	67,06	756	34,38	19,23	111,33	0,53	149,95	25,76	3,41	171,14	590,87	157,09	8,88
Итого за Обед		67,06	756	34,38	19,23	111,33	0,53	149,95	25,76	3,41	171,14	590,87	157,09	8,88
Итого за день		107,14	1.354	49,87	36,66	206,17	0,93	150,03	194,30	5,39	355,07	1.036,61	278,21	18,19

Составитель: Директор

Рубцова Оксана Олеговна



Согласовано: Директор

Бураскин

Директор



МАОУ «КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ»

УТВЕРЖДАЮ:

Рубцова Оксана Олеговна

МЕНЮ
Дата 09.09.2016

Дети 12 лет и старше

Наименование	Вес блюда (гр)	Цена, (РУБ)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины				Микроэлементы			
							B1	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
Масло (порция)	10	7	66	0,08	7,25	0,13		0,04		0,11	2,40	3,00		0,02
Каша вязкая молочная пшеница (с маслом)	200/10	15,87	312	8,64	11,06	44,32	0,14	0,05	0,96	0,49	146,77	221,30	44,33	2,34
Чай с лимоном	200/15/7	4,49	62	0,13	0,02	15,20			2,83	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
Хлеб пшеничный	40	2,87	196	8,50	1,60	37,00	0,27			1,30	43,00	264,00	77,00	5,00
Яблоки	100	14	44	0,40	0,40	9,80	0,03		165,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Итого -	582	44,23	680	17,75	20,33	106,45	0,44	0,09	168,79	2,11	222,37	503,70	132,73	9,92
Обед														
Салат из свеклы отварной	100	4,98	77	1,33	4,50	7,67	0,02	1,13	3,80		31,67	36,67	18,33	1,17
Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая)	250	7,81	151	6,18	7,78	14,05	0,05	133,08	8,03		31,75	50,50	19,00	0,63
Котлеты рыбные (треска)	60	25,8	69	16,00	0,60	0,09	0,01	1,00	0,90	25,00	210,00	30,00	0,65	
Картофельное пюре	200	15,82	194	4,10	8,10	26,40	0,16	42,80	13,60		52,00	112,00	38,00	1,40
Соус томатный	30	3,16	18	0,68	0,05	3,81	0,02		1,56	0,13	2,56	8,07	0,75	0,18
Компот из свежих плодов (яблоки)	200	8,74	115	0,16	0,16	27,88	0,01		0,90	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,3	193	7,70	1,40	37,40	0,20		2,30		33,00	194,00	57,00	4,50
Итого -	900	70,61	817	36,15	22,59	117,21	0,55	177,02	28,89	3,41	190,16	615,64	168,23	9,47
Итого за день	1482	114,84	1497	53,90	42,92	223,66	0,99	177,11	197,68	5,52	412,53	1119,34	300,96	19,39

Составитель: Директор

Рубцова О.О.