

МЕНЮ (сентябрь-февраль)
организованное питание учащихся 1-5 классов

Четверг - первая неделя

Наименование	Вес (г) готового блюда	Цена	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Угл.		А	В1	С	Е	Са	Ph	Mg	Fe
Завтрак:														
Запеканка рисовая с творогом с джемом	120/25		6,53	6,66	52,01	304	0,06	0,04	0,65	0,52	48,96	108,18	26,51	0,69
Бутерброд с маслом сладко-сливочным	27/10		2,30	9,12	15,50	154	0,65	0,03	0,00	0,61	6,90	21,40	3,94	0,38
Чай с сахаром витаминизированный	200		0,20	0,00	15,19	58	0,09	0,23	15,52	1,81	128,75	4,00	8,30	0,40
Яблоко свежее	60													
Итого:		55-00	9,46	15,55	91,84	554	0,23	0,33	16,17	2,96	200,91	144,58	48,08	3,64
Завтрак ОВЗ:														
Каша геркулесовая (жидкая) с маслом	200/3,3		8,46	8,84	46,82	303	0,06	0,18	1,25	0,20	160,3	207,75	56,79	1,7
Чай с сахаром	200		0,20	0,05	15,01	60	0,00	0,00	0,10	0,08	14,58	8,24	6,44	0,86
Итого:		10-00	9,66	8,89	60,83	363	0,06	0,18	1,35	0,28	174,88	215,99	63,23	2,56
Обед МО, ОВЗ:														
Борщ с фасолью на м/б со сметаной	250/10		3,99	4,03	13,16	128	0,21	0,07	7,56	0,29	53,11	146,59	37,87	1,46
Запеканка картофельная с мясом	119		16,02	14,08	31,98	328	0,21	0,21	8,00	0,79	35,07	218,20	59,70	2,87
Соус томатный на м/б	50													
Чай с сахаром с лимоном	200		0,20	0,05	15,01	60	0,00	0,00	0,10	0,08	14,58	8,24	6,44	0,86
Хлеб ржано-пшеничный	30		3,96	0,72	23,76	119	0,00	0,10	0,00	0,84	17,40	90,0	28,20	2,34
Итого:		40-00	24,7	22,1	106,29	760	0,42	0,41	21,47	3,43	136,39	478,33	140,65	8,44
Обед ГПД:														
Салат из соленых огурцов с репчатым луком и растительным маслом	60		0,52	3,07	1,57	37	0,00	0,01	3,33	1,39	13,97	16,94	8,06	0,36
Борщ с фасолью на м/б	250		3,99	4,03	13,16	128	0,21	0,07	7,56	0,29	53,11	146,59	37,87	1,46
Запеканка картофельная с мясом	121		16,02	14,08	31,98	328	0,21	0,21	8,00	0,79	35,07	218,20	59,70	2,87
Соус томатный на м/б	50													
Компот из свежих яблок	200		0,20	0,00	15,19	58	0,09	0,23	15,52	1,81	128,75	4,00	8,30	0,40

Хлеб ржано-пшеничный	30		3,96	0,72	23,76	119	0,00	0,10	0,00	0,84	17,40	90,0	28,20	2,34
Итого:		80-00	24,77	22,15	107,09	763	0,50	0,42	29,61	3,74	140,44	474,27	142,12	8,54
Полдник:														
Йогурт 2,0%	155,4		8,20	4,00	11,80	114	0,02	0,06	1,00	0,00	224,00	172,00	26,00	0,20
Булочка «Осенняя»	40		2,68	4,04	18,49	129	0,06	0,03	0,04	0,44	6,54	21,36	4,64	0,32
Итого:		25-00	10,88	8,04	30,29	243	0,08	0,09	1,04	0,44	230,54	193,36	30,64	0,52

МЕНЮ (сентябрь-февраль)
организованное питание учащихся 6-11 классов

Четверг - первая неделя

Наименование	Вес (г) готового блюда	Цена	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Угл.		А	В1	С	Е	Са	Ph	Mg	Fe
Завтрак:														
Запеканка рисовая с творогом с джемом	150/24		8,18	8,32	68,95	391	0,07	0,04	0,90	0,68	61,65	135,90	33,48	0,87
Бутерброд с маслом сладко-сливочным	27/10		2,30	9,12	15,50	154	0,65	0,03	0,00	0,61	6,90	21,40	3,94	0,38
Чай с сахаром витаминизированный	200		0,20	0,05	15,01	60	0,00	0,00	0,10	0,08	14,58	8,24	6,44	0,86
Яблоко свежее	65													
Итого:		65-00	11,3	17,4	113,68	664,5	0,24	0,34	31,42	3,22	221,6	177,80	59,55	2,17