

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

Пятница - 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:														
Хлеб пшеничный порция	30		2,28	0,24	14,76	70	0,00	0,03	0,00	0,27	6,00	19,50	4,20	0,33
Омлет (вареный на пару) с мас- лом	115/3,3		5,32	11,40	2,42	135	0,12	0,04	0,32	0,27	72,28	101,48	9,67	0,86
Бутерброд с колбасой	27/29		5,67	7,63	15,46	154	0,00	0,05	0,00	0,59	10,90	47,90	7,90	0,74
Кофейный напиток с молоком	200		3,46	3,27	27,93	153	0,02	0,05	1,30	0,22	137,85	105,84	31,2	0,58
Итого:		55-00	16,73	22,54	60,57	512	0,15	0,17	1,62	1,35	227,03	274,72	52,99	2,51
Завтрак ОВЗ:														
Каша пшеничная с маслом	200/2,4		8,46	8,84	46,82	303	0,06	0,18	1,25	0,20	160,3	207,75	56,79	1,7
Чай сладкий	200		3,46	3,27	27,93	153	0,02	0,05	1,30	0,22	137,85	105,84	31,2	0,58
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 ОВЗ, МО:														
Солянка домашняя	250		7,15	9,23	11,46	158	0,04	0,09	8,39	2,04	34,99	111,89	26,82	1,44
Шницель натуральный из трески	50		12,61	11,45	26,81	268	0,08	0,09	20,52	4,17	53,79	219,71	60,35	1,71
Картофель отварной	100													
Чай с сахаром	200		0,60	0,00	33,00	136	0,10	0,04	12,00	1,60	10,00	30,00	24,00	0,40
Хлеб ржано-пшеничный	30		0,14	0,00	15,22	62	0,14	0,00	2,90	0,09	17,38	9,78	7,28	0,90
Итого:		40-00	26,93	26,78	99,63	763	1,10	0,44	44,86	12,21	130,22	494,15	155,99	6,99
Салат из моркови с яблоками и заправкой	60		0,56	4,59	4,23	62	0,78	0,02	3,15	2,16	13,12	22,99	15,94	0,54
Солянка домашняя	250		7,15	9,23	11,46	158	0,04	0,09	8,39	2,04	34,99	111,89	26,82	1,44
Шницель натуральный из трески	50		14,66	12,24	27,18	288	0,18	0,19	21,32	5,57	54,71	239,27	61,03	2,27
Картофель отварной	100													
Соус томатный на рыбном буль- оне	50													
Сок Удачный день	200		0,60	0,00	33,00	136	0,10	0,04	12,00	1,60	10,00	30,00	24,00	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	26,93	26,78	99,63	763	1,10	0,44	44,86	12,21	130,22	494,15	155,99	6,99

