

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

Среда - первая неделя

Наименование	Вес (г) готового блюда	Цена	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Угл.		А	В1	С	Е	Ca	Ph	Mg	Fe
Завтрак:														
Хлеб ржано-пшеничный	30		1,98	0,36	11,88	59,50	0,00	0,05	0,00	0,42	8,7	45,00	14,10	1,17
Треска (филе) отварная	50		16,98	7,13	17,64	211	0,20	0,16	8,88	2,60	57,90	225,46	51,77	1,77
Пюре картофельное	50													
Соус томатный на р/бульоне	50		18,01	9,50	22,89	262	0,22	0,20	10,60	2,66	73,40	253,19	61,16	2,12
Бутерброд с джемом черносмородиновым	27/10/3													
Чай с сахаром	200													
Итого:		55-00	21,58	11,92	73,91	494,5	0,23	0,24	16,98	3,50	92,18	302,35	79,33	4,24
Обед ГПД:														
Салат из свеклы с сыром с заправкой 615-3	60		2,85	5,12	3,82	74	0,03	0,01	3,48	1,08	100,12	65,24	12,12	0,68
Суп крестьянский с пшеном на м/б с говядиной	250/6,2		3,64	3,33	15,68	98	0,17	0,09	9,67	1,26	37,36	132,83	26,58	0,85
Котлета из говядины рубленая с капустой б/к	70		12,53	14,45	16,81	244	0,10	0,08	8,84	0,60	63,33	134,56	28,06	1,38
Соус сметанный 2 с томатом	50													
Компот из кураги и изюма витаминизированный	200		0,75	0,05	31,74	128	0,39	0,32	7,70	2,35	157,94	27,50	22,87	0,65
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	23,73	23,67	91,81	663	0,69	0,60	29,69	6,13	376,15	450,13	117,83	5,90
Обед МО, ОВЗ:														
Суп крестьянский с пшеном на м/б с говядиной	250/6,2		3,64	3,33	15,68	98	0,17	0,09	9,67	1,26	37,36	132,83	26,58	0,85
Котлета из говядины рубленая с капустой б/к	70		12,53	14,45	16,81	244	0,10	0,08	8,84	0,60	63,33	134,56	28,06	1,38
Соус сметанный 2 с томатом	50													
Чай с сахаром витаминизированный	200		0,14	0,00	15,22	62	0,14	0,00	2,90	0,09	17,38	9,78	7,28	0,90

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	23,18	23,67	91,81	663	0,69	0,60	29,69	6,13	376,15	450,13	117,83	5,90
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
Полдник:														
Ряженка 2,5%	163		5,80	5,00	8,40	108	0,04	0,04	0,60	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20
Булочка «Октябренок»	40		3,99	2,38	20,34	127	0,00	0,05	0,11	0,80	52,25	54,21	10,05	0,24
Итого:		25-00	9,79	7,38	28,74	235	0,05	0,09	0,71	0,80	300,25	238,21	38,05	0,44

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

Среда - 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 ржано-пшеничный	30		1,98	0,36	11,88	59,50	0,00	0,05	0,00	0,42	8,7	45,00	14,10	1,17
Треска (филе) отварная	50		16,98	7,13	17,64	211	0,20	0,16	8,88	2,60	57,90	225,46	51,77	1,77
Пюре картофельное	100													
Соус томатный на р/бульоне	50													
Бутерброд с джемом черносмородиновым	27/26/3													
Чай с сахаром	200													
Итого:		65-00	22,61	14,29	79,16	545,50	0,25	0,28	18,70	3,56	107,68	330,08	88,72	4,49