

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

Четверг – вторая 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
Запеканка картофельная с отварным мясом	125		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													
Помидор свежий порционно	30		0,17	0,02	0,47	3	0,00	0,01	0,87	0,02	4,25	7,50	3,50	0,12
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	22,03	17,64	75,62	557	0,26	0,30	14,92	1,45	182,42	350,04	100,12	4,00
Завтрак ОБЗ:														
Каша рисовая (жидкая) с мас- лом	200/0,8		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, ОБЗ:														
Щи из свежей капусты на м/б со сметаной 15%	250/10		3,12	4,43	8,05	88	0,19	0,06	20,33	1,33	59,91	120,98	25,88	0,83
Зразы рубленые из говядины	50		15,53	20,16	39,19	399	0,17	0,20	6,88	4,88	52,24	260,52	120,17	
Каша гречневая рассыпчатая	100													
Соус томатный на м/б	50													
Чай с сахаром витаминизиро- ванный	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:		40-00	23,37	28,62	108,09	788	0,69	0,69	39,57	10,31	285,11	495,04	195,38	9,40
Обед ГПД:														
Салат из соленых огурцов с репчатым луком и р/м	60		0,34	3,05	1,52	34	0,00	0,01	1,70	1,37	9,16	14,88	6,85	0,25
Щи из свежей капусты на м/б со сметаной 15%	250/10		3,12	4,43	8,05	88	0,19	0,06	20,33	1,33	59,91	120,98	25,88	0,83
Зразы рубленые из говядины	50													
Каша гречневая рассыпчатая	100		15,53	20,16	39,19	399	0,17	0,20	6,88	4,88	52,24	260,52	120,17	4,49

Соус томатный на м/б	50													
Компот из свежих яблок витаминизированный	200		0,24	0,24	35,82	148	0,00	0,02	2,58	0,12	16,84	6,60	6,82	1,41
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	23,19	28,60	108,04	785	0,69	0,69	37,94	10,29	280,30	492,98	194,17	9,29
Полдник:														
Киселек «Золотой шар» витамин.	200		0,00	0,00	18,40	74	1,10	0,60	30,00	6,50	8,10	0,00	1,80	0,00
Булочка «Веснушка»	90,6		3,81	3,07	24,97	153	0,02	0,06	0,00	0,59	9,52	31,38	6,49	0,47
Итого:		25-00	3,99	3,08	43,38	230	1,12	0,68	30,87	7,11	17,87	38,58	8,29	0,67

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

Среда – вторая 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
Запеканка картофельная с отварным мясом	125		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		0,27	0,05	0,95	6,00	0,03	0,01	5,62	0,17	3,50	6,50	5,00	0,22
Помидор свежий порционно	65,6		0,17	0,02	0,47	3	0,00	0,01	0,87	0,02	4,25	7,50	3,50	0,12
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:		65-00	22,03	17,64	75,62	557	0,26	0,30	14,92	1,45	182,42	350,04	100,12	4,00