

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

Понедельник – 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:														
Каша пшенная (вязкая) с маслом	200/5		8,46	8,84	46,82	303	0,06	0,18	1,25	0,20	160,3	207,75	56,79	1,7
Бутерброд с сыром с маслом	27/15/5		5,75	9,41	15,46	171	0,08	0,04	0,10	0,63	138,30	95,45	9,17	0,52
Чай с сахаром витамин.	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	120		0,40	0,30	10,30	47	0,00	0,02	5,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
Итого:		55-00	14,81	18,65	87,27	579	0,23	0,48	26,87	2,84	443,35	318,20	83,26	4,82
Завтрак ОВЗ:														
Каша пшенная (вязкая) с маслом	200/3,2		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 ГПД:														
Салат из капусты б/к с морковью и р/м	60		0,93	3,06	5,63	54	0,12	0,01	21,63	1,39	24,46	18,05	9,86	0,33
Суп из овощей со сметаной с цыпленком	250/10/5		2,97	4,19	12,66	95	0,18	0,09	10,34	1,29	41,26	249,39	30,41	0,83
Цыпленок-бройлер отварной с маслом	75/5		18,24	19,39	11,10	316	0,09	0,14	6,68	0,47	51,61	146,39	32,89	1,73
Пюре картофельное	100													
Компот из изюма витаминизированный	200		0,58	0,12	33,60	137	0,33	0,34	15,00	1,87	154,08	32,24	18,71	0,76
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	27,08	27,88	96,55	768	0,73	0,71	63,65	6,06	304,81	547,07	129,07	8,19
Обед МО, ОВЗ:														
Суп из овощей с цыпленком	250/5		2,97	4,19	12,66	95	0,18	0,09	10,34	1,29	41,26	249,39	30,41	0,83
Цыпленок-бройлер отварной	75		18,24	19,39	11,10	316	0,09	0,14	6,68	0,47	51,61	146,39	32,89	1,73

Пюре картофельное	100													
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	25,37	24,35	62,53	590	0,27	0,33	17,12	2,68	124,85	494,02	97,94	5,76
Полдник:														
Ряженка	162		5,80	5,00	8,40	108	0,04	0,04	0,60	0,00	248,00	184,00	28,00	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	8,48	9,04	26,89	237	0,10	0,07	0,64	0,44	254,54	205,36	32,64	0,52

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

Понедельник – 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:														
Каша пшеничная (вязкая) с маслом	200/10		8,46	8,84	46,82	303	0,06	0,18	1,25	0,20	160,3	207,75	56,79	1,7
Бутерброд с сыром с маслом	27/15/5		5,75	9,41	15,46	171	0,08	0,04	0,10	0,63	138,30	95,45	9,17	0,52
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	153		0,40	0,30	10,30	47	0,00	0,02	5,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
Итого:		65-00	16,93	19,73	99,47	645	0,00	0,52	22,18	3,08	486,27	374,90	100,44	5,35