

МЕНЮ (сентябрь-февраль)
организованное питание учащихся 1-5 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:														
Макароны запеченные с сыром и маслом	150/10		8,85	15,79	29,28	303	0,12	0,05	0,11	0,99	144,79	114,16	13,17	0,75
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
Чай с сахаром и лимоном	200		0,14	0,00	15,22	62	0,14	0,00	2,90	0,09	17,38	9,78	7,28	0,90
Итого:		55-00	14,66	23,42	59,96	519	0,26	0,10	3,01	1,67	173,07	171,84	28,35	2,39
Завтрак ОБЗ:														
Каша геркулесовая (жидкая) с маслом	200/3,4		8,46	8,84	46,82	303	0,06	0,18	1,25	0,20	160,3	207,75	56,79	1,7
Чай с сахаром	200		0,14	0,00	15,22	62	0,14	0,00	2,90	0,09	17,38	9,78	7,28	0,90
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 свеклы с черносливом и р/м	50		0,94	2,26	13,52	80	0,00	0,01	5,78	2,14	46,19	49,51	43,12	1,73
Суп картофельный с горохом с цыпленком	5/250		3,41	4,25	13,16	108	0,20	0,10	5,95	0,22	30,11	66,70	27,79	1,32
Котлеты из говядины с луком и маслом	50/5		13,43	16,95	17,78	292	0,19	0,07	17,36	0,73	86,86	155,19	41,69	1,94
Капуста свежая тушеная	100													
Сок Удачный день	200		0,60	0,40	42,28	140	0,00	0,04	4,00	0,40	40,00	24,00	18,00	0,80
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	22,34	24,58	110,50	739	0,39	0,32	33,09	4,33	220,56	385,40	158,80	8,13
Обед МО, ОБЗ:														
Суп картофельный с горохом с цыпленком	250/5		3,41	4,25	13,16	108	0,20	0,10	5,95	0,22	30,11	66,70	27,79	1,32
Котлеты из говядины с луком и маслом	50/5		13,43	16,95	17,78	292	0,19	0,07	17,36	0,73	86,86	155,19	41,69	1,94
Капуста свежая тушеная	100		0,60	0,40	42,28	140	0,00	0,04	4,00	0,40	40,00	24,00	18,00	0,80
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
Хлеб ржано-пшеничный	30		0,40	0,30	10,30	47	0,00	0,02	5,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
Итого:		40-00	22,34	24,58	110,50	739	0,39	0,32	33,09	4,33	220,56	385,40	158,80	8,13

Подник:														
Кефир 2,5%	167		5,80	5,00	8,00	106	0,04	0,08	1,40	0,00	240,00	180,00	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	28,34	233	0,05	0,13	1,51	0,80	292,25	234,21	38,05	0,44

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:														
Макароны запеченные с сыром и маслом	150/10		8,85	15,79	29,28	303	0,12	0,05	0,11	0,99	144,79	114,16	13,17	0,75
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
Чай с сахаром и лимоном	200		0,14	0,00	15,22	62	0,14	0,00	2,90	0,09	17,38	9,78	7,28	0,90
Яблоко свежее	67													
Итого:		65-00	14,66	23,42	59,96	519	0,26	0,10	3,01	1,67	173,07	171,84	28,35	2,39