

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

Вторник – 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 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
Каша рисовая рассыпчатая	100													
Соус томатный на р/б	50													
Огурец свежий порционно	16													
Какао с молоком	200		3,87	3,80	25,07	152	0,02	0,04	1,30	0,01	130,67	116,20	32,10	1,07
Итого:		55-00	23,29	11,85	69,19	478,50	0,22	0,19	7,61	3,11	177,03	389,70	100,03	3,77
Завтрак ОБЗ:														
Каша ячневая жидкая с маслом	200/2,5		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		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 моркови с яблоками и заправкой 615-1	60		0,56	4,59	4,23	62	0,78	0,02	3,15	2,16	13,12	22,99	15,94	0,54
Борщ со свежей капустой на м/б со сметаной	250/10		3,29	4,34	9,65	107	0,21	0,06	11,38	1,35	52,91	124,47	28,41	1,23
Азу из говядины	175		17,94	9,8	17,03	236	0,08	0,17	7,24	0,35	24,16	228,84	50,31	2,64
Компот из апельсинов	200		0,62	0,14	45,59	190	0,01	0,03	16,8	0,11	29,27	16,10	10,05	0,33
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	26,37	19,59	100,26	714	0,86	0,38	38,57	4,81	136,86	482,40	132,91	7,08
Обед ОБЗ, МО:														
Борщ со свежей капустой на м/б	250		3,29	4,34	9,65	107	0,21	0,06	11,38	1,35	52,91	124,47	28,41	1,23
Азу из говядины	175		17,94	9,8	17,03	236	0,08	0,17	7,24	0,35	24,16	228,84	50,31	2,64
Чай с сахаром с лимоном	200		0,62	0,14	45,59	190	0,01	0,03	16,8	0,11	29,27	16,10	10,05	0,33
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	26,37	19,59	100,26	714	0,86	0,38	38,57	4,81	136,86	482,40	132,91	7,08
Полдник:														
Молоко пастеризованное 3,2%	200		6,12	6,75	9,92	127	0,05	0,08	2,74	0,00	253,00	189,90	29,54	0,21
Булочка «Розовая»	59,42		3,07	1,06	18,73	104	0,00	0,05	0,12	0,46	7,65	24,20	5,25	0,58

