

МУП «МЕЛКИЙ ОПТ»

Литвиненко К.И.



ЛСОУ «СОШ № 24

СОГЛАСОВАНО

Смирновская Т.В.

Руководитель образовательного учреждения

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ
1-4 КЛАССОВ**

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ Г.ВЛАДИМИРА

СЕЗОН. ОСЕНЬ 2022 Г.

Примерное меню обучающихся 5-11 кл. 1 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe		

Застыв:

209.17	Яйцо вареное	1 шт	5.08	4.6	0.28	63	100	0.03	0.18	0.08	0	53.6	56	22	4.8	1
1.17	Бутерброд с маслом сливочным	.010/20	1.77	5.62	11.17	102	30	0.02	0.01	0.21	0	113.4	23.18	6.3	3.15	0.26
333.04	Макароны с сыром	.250	12.19	19.31	45.36	406	86.64	0.12	0.11	0.81	0.35	1422.08	106.94	245.73	22.03	1.39
378.17	Чай с лимоном	.200/7	0.54	0.06	10.26	44	0.5	0	0.01	0.09	2.9	1.69	36.21	8.05	5.24	0.89
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
		Итого:	21.72	29.95	80.39	680.00	99.99	0.21	0.32	1.71	3.25	1590.77	222.33	288.58	39.77	3.90

Обед

20.17	Салат из св. огурцов с маслом растит.	.100/5	0.7	5.09	1.9	56	0	0.03	0.02	0.2	7	7	141	17	14	0.5
135.04	Суп из овощей с цыпленком, сметаной	.250	2.17	5.89	11.52	108	5.01	0.09	0.05	0.9	20.04	326.53	315.52	27.83	20.9	0.76
278.17	Тертелли с соусом	.070/30	5.28	12.06	22.72	221	0.25	0.04	0.01	0.32	3.6	829.86	99.08	20.91	8.51	0.52
304.17	Рис отварной	.180	4.4	7.26	42.25	258	47.79	0.03	0.03	0.81	0	209.77	48.27	2.44	23.22	0.67
376.17	Чай с сахаром	.180	0.43	0.05	9.04	37	0.45	0	0.01	0.07	0.09	0.83	22.32	4.72	3.96	0.77
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
0	Хлеб пшеничный	.020	1.52	0.16	9.72	48	0	0.02	0.01	0.18	0	99.8	18.6	4	2.8	0.22
		Итого:	16.64	30.87	110.47	793.00	53.50	0.25	0.14	3.00	30.73	1473.79	644.79	83.40	77.94	3.80
		Всего:	38.36	60.82	190.86	1473.00	270.64	0.46	0.46	4.71	33.98	3064.56	867.12	371.98	117.71	7.70

Руководитель
Литвиненко К.И.

Зав. производством

Калькулятор
Марченкова Ю.И.

Технолог
Савина О.А.

Примерное меню обучающихся 5-1 Кл. 2 день

№ рецепту ры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг						
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe				
297.94	Запеканка из творога с молоком сушенным	.170/30	37.67	16.92	50.34	508	83.41	0.12	0.55	0.97	1.08	714.37	323.88	362.22	51.89	1.26				
376.17	Чай с сахаром	.180	0.43	0.05	9.04	37	0.45	0	0.01	0.07	0.09	0.83	22.32	4.72	3.96	0.77				
0	Хлеб пшеничный	.020	1.52	0.16	9.72	48	0	0.02	0.01	0.18	0	99.8	18.6	4	2.8	0.22				
0	Фрукт	.150	0.6	0.6	14.7	70	0	0.05	0.02	0.45	15	39	0	24	13.5	3.3				
		Итого:	40.22	17.73	83.80	663.00	83.86	0.19	0.59	1.67	16.17	854.00	364.80	394.94	72.15	5.55				

Обед

24.94	Помидоры свежие	.100	1.1	0.2	3.8	24	0	0.06	0.04	0.5	25	8	290	14	20	0.9
84.17	Борщ с фасолью, цыпленком и сметаной	.250	3.92	5.99	20.41	151	5	0.1	0.07	0.75	11.21	317.32	409.81	43.44	30.12	1.55
235.17	Шницель рыбный натуральный	.100	16.41	5.9	10.21	161	18.75	0.05	0.05	0.35	1.72	220.63	73.67	23.35	10.21	0.75
312.17	Картофельное пюре	.180	3.91	6.68	26.55	182	37.21	0.2	0.16	2.04	31.31	161.04	919.65	49.96	39.49	1.44
349.17	Компот из сухофруктов	.180	0.9	0	25.99	108	0	0	0.01	0.16	0.36	2.34	104.4	40.5	5.4	1.13
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
0	Хлеб пшеничный	.020	1.52	0.16	9.72	48	0	0.02	0.01	0.18	0	99.8	18.6	4	2.8	0.22
		Итого:	29.90	19.29	110.00	739.00	60.96	0.47	0.35	4.50	69.60	809.13	1816.13	181.75	112.57	6.35
		Всего:	70.12	37.02	193.80	1402.00	144.82	0.66	0.94	6.17	85.77	1663.13	2180.93	576.69	184.72	11.90

Руководитель:  Любимченко К.Н.
Зав. производством:  Ключикова Ю.Н.
Клиент-менеджер:  Савина О.А.
Технолог: _____

МУП "Мелкий опт"

Согласовано:
Директор школы _____

Примерное меню обучающихся 5-11кл. 3 день

№ рецепту ры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe			
3.17	Бутерброд с сыром	.40/20	10.82	12.4	10	197	0.17	0.04	0.13	0.4	0.28	410	61.4	356	20.6	0.8			
182.17	Каша молочная жидкая пшенная	.250/10	9.05	13.26	45.74	342	59.04	0.25	0.19	0.87	1.36	189.88	260.33	142.17	56.31	1.5			
692.04	Кофейный напиток с молоком	.180	2.11	1.62	21.22	107	0.01	0.02	0.07	0.04	0.58	22.63	65.7	54.4	6.3	0.08			
Итого:			21.98	27.28	76.96	646.00	59.22	0.31	0.39	1.31	2.22	622.51	387.43	552.57	83.21	2.38			

Обед

42.04	Салат из свежей капусты с перцем	.100	1.84	5.1	7.95	84	0.04	0.04	0.05	0.72	43.05	11.6	0	42.81	14.24	0.54
101.17	Суп карт. с гречневой кругой и цыпленком	.250	3.18	3.24	19.62	121	0.01	0.14	0.08	1.46	15.84	315.97	481.51	17.63	40.93	1.46
276.17	Рулет мясной с яйцом	.100	17.46	9.6	27.84	267	10.9	0.08	0.11	2.54	0	873.51	200.18	15.25	16.43	1.23
309.17	Макаронные изделия отварные	.180	6.76	6	43.2	254	37.17	0.1	0.03	0.73	0	466.8	76.33	16.81	10.08	1.02
631.04	Компот из свежих фруктов	.180	0.64	0.14	21.49	89	0	0.01	0.01	0.11	3.6	9.54	0	6.3	3.24	0.84
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
0	Хлеб пшеничный	.020	1.52	0.16	9.72	48	0	0.02	0.01	0.18	0	99.8	18.6	4	2.8	0.22
Итого:			33.54	24.60	143.14	928.00	48.12	0.43	0.30	6.26	62.49	1777.22	776.62	109.30	92.27	5.67
Всего:			55.52	51.88	220.10	1574.00	107.34	0.74	0.69	7.57	64.71	2399.73	1164.05	661.87	175.48	8.05

Руководитель
Заг. производств
Кавьякулятор
Технолог

Литвиненко К.И.
Марченкова Ю.И.
Савина О.А.

МУП "Мелкий опт"

Примерное меню обучающихся 5-1 Кл. 4 день

Согласовано:
Директор школы _____

№ рецепту ры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe			

Завтрак

20.17	Салат из св.огурцов с маслом растит.	.100/5	0.7	5.09	1.9	56	0	0.03	0.02	0.2	7	7	141	17	14	0.5
234.17	Шницель рыбный	.100	19.17	15.83	37.02	369	0	0.04	0.02	0.4	0	917.42	35.92	14.06	7.66	0.59
312.17	Картофельное пюре	.180	3.91	6.68	26.55	182	37.21	0.2	0.16	2.04	31.31	161.04	919.65	49.96	39.49	1.44
376.17	Чай с сахаром	.180	0.43	0.05	9.04	37	0.45	0	0.01	0.07	0.09	0.83	22.32	4.72	3.96	0.77
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
	Итого:		26.35	28.01	87.83	709.00	37.66	0.31	0.22	3.23	38.40	1086.29	1118.89	92.24	69.66	3.66

Обед

24.94	Помидоры свежие	.100	1.1	0.2	3.8	24	0	0.06	0.04	0.5	25	8	290	14	20	0.9
102.17	Суп картофельный с горохом и Цыпленком	.250	5.15	4.81	16.92	132	0.01	0.2	0.07	1.04	9.52	264.1	387.45	26.13	28.56	1.68
294.17	Биточки из Цыпленка	.100	23.72	8.72	33.08	222	0	0.04	0.02	0.38	0	316.56	35.06	7	6.89	0.51
304.17	Рис отварной	.180	4.4	7.26	42.25	258	47.79	0.03	0.03	0.81	0	209.77	48.27	2.44	23.22	0.67
360.17	Кисель из джема	.200	0.12	0	27.06	105	0.06	0	0	0.52	0.04	0.77	33.99	5.25	1.94	0.24
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
	Итого:		36.63	21.35	136.43	806.00	47.86	0.37	0.17	3.77	34.56	799.20	794.77	61.32	85.16	4.36
	Всего:		62.98	49.36	224.26	1515.00	85.52	0.68	0.39	7.00	72.96	1885.49	1913.66	153.56	154.82	8.02

Руководитель
Ильченко К.И.

Зав. производством

Калькулятор
Ивченко Ю.И.

Технолог
Савина О.А.

МУП "Мелкий опт"

Согласовано:
Директор школы _____

Примерное меню обучающихся 5-1кл. 5 день

№ рецепту ры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг										Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe						
15.17	Сыр твердый	.040	9.2	11.6	0	144	0.17	0.02	0.12	0.06	0.64	328	46.4	400	20	0.44						
14.17	Масло сливочное	.015	0.08	12.37	0.12	112	88.5	0	0.01	0.01	0	1.05	2.25	1.8	0.06	0.03						
120.17	Лапша молочная	.250	5.47	4.75	17.96	150	33	0.09	0.19	0.51	0.83	354	218.8	163	26.68	0.65						
376.17	Чай с сахаром	.180	0.43	0.05	9.04	37	0.45	0	0.01	0.07	0.09	0.83	22.32	4.72	3.96	0.77						
0	Хлеб пшеничный	.040	3.04	0.32	19.44	95	0	0.04	0.01	0.37	0	199.6	37.2	8	5.6	0.44						
		Итого:	18.22	29.09	46.56	538.00	99.99	0.15	0.34	1.02	1.56	883.48	326.97	577.52	56.30	2.33						

Обед

52.17	Салат из свеклы отварной	.100	1.42	6.08	8.36	94	0	0.02	0.04	0.19	9.5	43.7	273.6	35.15	20.9	1.33
88.17	Шш из св. капусты с цыпленком и сметаной	.250	1.96	5.6	8.74	95	5.88	0.05	0.06	0.76	26.1	278.57	187.59	36.23	18.16	0.65
437.04	Гуляш	.70/30	23.46	7.79	12.85	215	0	0.12	0.22	4.78	1.41	449.88	393.33	14.84	28.44	2.02
302.17	Каша перловая	.180	5.44	5.84	38.71	233	37.17	0.07	0.04	1.16	0	277.22	101	25.43	23.44	1.08
349.17	Компот из сухофруктов	.180	0.9	0	25.99	108	0	0	0.01	0.16	0.36	2.34	104.4	40.5	5.4	1.13
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
0	Хлеб пшеничный	.020	1.52	0.16	9.72	48	0	0.02	0.01	0.18	0	99.8	18.6	4	2.8	0.22
		Итого:	36.84	25.83	117.69	858.00	43.05	0.32	0.39	7.75	37.37	1151.51	1078.52	162.65	103.69	6.79
		Всего:	55.06	54.92	164.25	1396.00	165.17	0.47	0.73	8.77	38.93	2034.99	1405.49	740.17	159.99	9.12

Руководитель

Литвиненко К.И.

Зав. производством

Калькулятор Марченкова Ю.И.

Технолог Савина О.А.

МУП "Мелкий опт"

Согласовано:
Директор школы _____

Примерное меню обучающихся 5-11кл. 6 день

№ рецепту ры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe			
3.17	Бутерброд с сыром	.40/20	10.82	12.4	10	197	0.17	0.04	0.13	0.4	0.28	410	61.4	356	20.6	0.8			
182.17	Каша жидкая молочно-рисовая	.250/10	5.74	7.98	35.38	237	29.53	0.07	0.17	0.66	1.43	144.65	195.47	136.29	32.52	0.48			
376.17	Чай с сахаром	.180	0.43	0.05	9.04	37	0.45	0	0.01	0.07	0.09	0.83	22.32	4.72	3.96	0.77			
0	Хлеб пшеничный	.020	1.52	0.16	9.72	48	0	0.02	0.01	0.18	0	99.8	18.6	4	2.8	0.22			
	Итого:		18.51	20.59	64.14	519.00	30.15	0.13	0.32	1.31	1.80	655.28	297.79	501.01	59.88	2.27			

Обед

24.94	Огурцы свежие	.100	0.7	0.1	1.9	11	0	0.03	0.02	0.2	7	7	141	17	14	0.5
97.17	Суп картофельный с рыбой	.250	4.65	3	19.05	122	0.02	0.14	0.09	1.52	23.04	305.87	649.51	19.2	30	1.14
255.17	Печень по-строгановски	.70/30	20.77	14.97	7.98	250	17.03	0.31	2.28	9.41	35.3	575.69	319.52	21.22	21.14	7.28
309.17	Макаронные изделия отварные	.180	6.76	6	43.2	254	37.17	0.1	0.03	0.73	0	466.8	76.33	16.81	10.08	1.02
701.04	Напиток фруктовый	.180	0.59	0.09	20.16	83	0	0.01	0	0.07	2.25	6.03	0	4.14	2.02	0.54
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
0	Хлеб пшеничный	.020	1.52	0.16	9.72	48	0	0.02	0.01	0.18	0	99.8	18.6	4	2.8	0.22
	Итого:		37.13	24.68	115.33	833.00	54.22	0.65	2.44	12.63	67.59	1461.19	1204.96	88.87	84.59	11.06
	Всего:		55.64	45.27	179.47	1352.00	84.37	0.78	2.76	13.94	69.39	2116.47	1502.75	589.88	144.47	13.33

Руководитель
Зав. производством
Ильченко К.И.

Калькулятор
Технолог
Марченко Ю.И.
Савина О.А.

МУП "Мелкий опт"

Согласовано:
Директор школы _____

Примерное меню обучающихся 5-1 Кл. 7 день

№ рецепту ры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe			

Завтрак

15.17	Сыр твердый	.030	7.6	7.6	9.7	120	0.13	0.01	0.09	0.04	0.48	246	34.8	300	15	0.33
14.17	Масло сливочное	.010	0.05	8.25	0.08	75	59	0	0.01	0	0	0.7	1.5	1.2	0.04	0.02
173.17	Каша молочная гречневая с маслом	.200/10	9.3	12.97	39.13	232	59.03	0.25	0.25	2.2	1.25	282.52	331.71	128.79	113.61	3.51
382.17	Какао с молоком	.180	3.85	3.42	18.06	121	0.03	0.04	0.13	0.09	1.17	45.13	131.4	108.4	12.6	0.13
0	Хлеб пшеничный	.020	1.52	0.16	9.72	48	0	0.02	0.01	0.18	0	99.8	18.6	4	2.8	0.22
0	Фрукт	.160	0.4	0.4	9.8	40	0	0.03	0.02	0.3	10	26	0	16	9	2.2
	Итого:		22.72	32.80	86.49	636.00	99.99	0.35	0.51	2.81	12.90	700.15	518.01	558.39	153.05	6.41

Обед

24.94	Помидоры свежие	.100	1.1	0.2	3.8	24	0	0.06	0.04	0.5	25	8	290	14	20	0.9
132.04	Рассольник Ленин. с цыпленком и сметаной	.250	2.16	5.28	15	117	5.01	0.07	0.05	0.94	13.48	393.06	392.63	19.34	21.78	0.77
388.04	Котлета рыбная	.100	19.17	14.17	37.02	354	0	0.04	0.02	0.4	0	1436.13	36.04	18.99	7.95	0.63
312.17	Картофельное пюре	.180	3.91	6.68	26.55	182	37.21	0.2	0.16	2.04	31.31	161.04	919.65	49.96	39.49	1.44
699.04	Напиток лимонный	.180	0.63	0.01	18.39	77	0	0.01	0	0.01	5.76	1.76	23.47	6.3	1.73	0.14
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
0	Хлеб пшеничный	.020	1.52	0.16	9.72	48	0	0.02	0.01	0.18	0	99.8	18.6	4	2.8	0.22
	Итого:		30.63	26.86	123.80	867.00	42.22	0.44	0.29	4.59	75.55	2099.79	1680.39	119.09	98.30	4.46
	Всего:		53.35	59.66	210.29	1503.00	160.41	0.79	0.80	7.40	88.45	2799.94	2198.40	677.48	251.35	10.87

Руководитель _____ Липиненко К.И.

Зав. производством _____

Калькулятор _____ Марченкова Ю.И.

Технолог _____ Савина О.А.

Примерное меню обучающихся 5-1 Кл. 8 день

№ рецепту-ры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe			

Завтрак

210.17	Омлет натуральный с маслом сливочным	.180/5	21.5	35.3	3.06	400	435.6	0.14	0.66	0.48	0.38	933.6	250.8	314.4	26.18	3.3
0	Зеленый горошек припущенный	.030	0.9	0	1.8	10	0	0.03	0.01	0.21	3	108	29.7	6	6.3	0.21
376.17	Чай с сахаром	.180	0.43	0.05	9.04	37	0.45	0	0.01	0.07	0.09	0.83	22.32	4.72	3.96	0.77
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
0	Фрукт	.170	0.4	0.4	9.8	40	0	0.03	0.02	0.3	10	26	0	16	9	2.2
	Итого:		25.37	36.11	37.02	552.00	99.99	0.24	0.71	1.58	13.47	1068.43	302.82	347.62	49.99	6.84

Обед

20.17	Салат из св.огурцов с маслом растит.	.100/5	0.7	5.09	1.9	56	0	0.03	0.02	0.2	7	7	141	17	14	0.5
82.17	Борщ с цыпленком и сметаной	.250	1.89	5.11	11	98	5	0.03	0.04	0.53	15.98	273.69	241.14	33.22	19.33	0.91
294.17	Шницель из цыпленка	.100	8.16	10.85	35.5	274	0	0.04	0.02	0.4	0	298.06	35.78	8.17	7.31	0.54
304.17	Рис отварной	.180	4.4	7.26	42.25	258	47.79	0.03	0.03	0.81	0	209.77	48.27	2.44	23.22	0.67
378.17	Чай с лимоном	.180/5	0.47	0.05	9.19	39	0.45	0	0.01	0.07	2.09	1.38	30.47	6.72	4.56	0.8
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
0	Хлеб пшеничный	.020	1.52	0.16	9.72	48	0	0.02	0.01	0.18	0	99.8	18.6	4	2.8	0.22
	Итого:		19.28	28.88	122.88	838.00	53.24	0.19	0.14	2.71	25.07	889.70	515.26	78.05	75.77	4.00
	Всего:		44.65	64.99	159.90	1390.00	489.29	0.43	0.85	4.29	38.54	1958.13	818.08	425.67	125.76	10.84

Руководитель:  Пиманенко К.И.

Зав. производством:

Кликуваттор:  Марченкова Ю.И.Технолог:  Савина О.А.

МУП "Мелкий опт"

Согласовано:
Директор школы _____

Примерное меню обучающихся 5-1 Кл. 9 день

№ рецепту ры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг						
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe				
240.12	Пудинг из творога с яблоками и мол.сулц.	.170/30	33.01	20.55	61.96	568	156.51	0.1	0.48	0.85	2.39	492.12	227.65	218.24	37.93	2.02				
376.17	Чай с сахаром	.180	0.43	0.05	9.04	37	0.45	0	0.01	0.07	0.09	0.83	22.32	4.72	3.96	0.77				
0	Хлеб пшеничный	.020	1.52	0.16	9.72	48	0	0.02	0.01	0.18	0	99.8	18.6	4	2.8	0.22				
Итого:			34.96	20.76	80.72	653.00	99.99	0.12	0.50	1.10	2.48	592.75	268.57	226.96	44.69	3.01				

Обед

111.17	Суп вермишелевый с цыпленком.	.250	2.54	5.19	15.74	122	0	0.04	0.02	0.35	1.68	297.23	64.05	12.02	8.43	0.48
1	Зразы любительские	.100	18.15	15.34	28.74	338	80	0.09	0.23	3.06	1.8	955.48	285.97	40.18	25.29	2.9
199.17	Пюре из бобовых с маслом	.180/5	20.72	5.56	43.33	306	29.5	0.81	0.16	2.16	0	1766.6	659.05	97.26	80.21	6.44
701.04	Напиток фруктовый	.180	0.59	0.09	20.16	83	0	0.01	0	0.07	2.25	6.03	0	4.14	2.02	0.54
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
0	Хлеб пшеничный	.020	1.52	0.16	9.72	48	0	0.02	0.01	0.18	0	99.8	18.6	4	2.8	0.22
Итого:			45.66	26.70	131.01	962.00	99.99	1.01	0.43	6.34	5.73	3125.14	1027.67	164.10	123.30	10.94
Всего:			80.62	47.46	211.73	1615.00	266.46	1.13	0.93	7.44	8.21	3717.89	1296.24	391.06	167.99	13.95

Руководитель _____
Зав. производством _____
Питяненко К.И.

Калькулятор _____
Технолог _____
Савина О.А.

Марченкова Ю.И.

Примерное меню обучающихся 5-11кл 10 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe			
404.17	Оладьи с творогом и джемом	170/30	18.2	16.1	85.64	562	25.52	0.19	0.25	1.2	1.21	660.57	261.9	169.51	32.39	1.4			
376.17	Чай с сахаром	.180	0.43	0.05	9.04	37	0.45	0	0.01	0.07	0.09	0.83	22.32	4.72	3.96	0.77			
0	Фрукт	.150	0.6	0.6	14.7	70	0	0.05	0.02	0.45	15	39	0	24	13.5	3.3			
		Итого:	19.23	16.75	109.38	669.00	25.97	0.24	0.28	1.72	16.30	700.40	284.22	198.23	49.85	5.47			

Обед

62.17	Салат из моркови с сахаром	.100	1.39	0.1	11.61	54	0	0.06	0.07	0.96	4.8	20.21	192	26.07	36.48	0.68
161.04	Суп молочный с рисом	.250	4.76	5.8	19.98	152	11.84	0.06	0.2	0.36	1.62	258.02	197.84	153.37	25.12	0.29
268.17	Котлета мясная	.100	20.37	11.98	28.21	304	0	0.12	0.18	3.76	0	381.17	294.78	14.46	25.83	1.87
310.17	Картофель отварной	.180	3.63	5.92	29.39	186	37.21	0.22	0.14	2.34	36	427.51	1023.44	22.73	41.67	1.66
349.17	Компот из сухофруктов	.180	0.9	0	25.99	108	0	0	0.01	0.16	0.36	2.34	104.4	40.5	5.4	1.13
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
0	Хлеб пшеничный	.020	1.52	0.16	9.72	48	0	0.02	0.01	0.18	0	99.8	18.6	4	2.8	0.22
		Итого:	34.71	24.32	138.22	917.00	49.05	0.52	0.62	8.28	42.78	1189.05	1831.06	267.63	141.85	6.21
		Всего:	53.94	41.07	247.60	1586.00	75.02	0.76	0.90	10.00	59.08	1889.45	2115.28	465.86	191.70	11.68

Руководитель
Зав. производством

Катерина Александровна Ю.Н.

Технолог

Савица О.А.