



Данкратов Д.А.

ООО «Комбинация социального питания»



Старостина Т.В.

Руководитель образовательного учреждения

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ Г.ВЛАДИМИРА**

СЕЗОН ОСЕНЬ 2023г.

Согласовано:

Директор ООО "Комбинат социального питания"
 ООО "Комбинат социального питания"
 Примерное меню обучающихся 1-4 классов



Согласовано:
 Директор школы



№ ре ц.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. Ценность, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углевод ы		В 1	РР	А	С	Е	Са	Mg	Fe	
Завтрак с 1 по 4 класс															
333	Макароны с сыром 155/15/10гр	180	9,97	12,49	39,05	308,51	0,14	3,02	110,62		2,34	164,68	144,38	32,04	1,50
	Хлеб пшеничный	45	3,00	1,19	20,56	104,68	0,04	0,84			0,68	7,60	26,00	5,20	0,48
3	Бутерброд с джемом 30/20гр.	50	6,4	8,5	10,3	142,8	0,0	0,4			0,3	3,8	13,0	2,6	0,2
	Овощи по сезону	60	0,36	0,03	1,8	8,93	0,01	0,10	1,10		0,04	6,10	10,80	5,10	0,18
686	Чай с лимоном и сахаром	207	0,27	0,06	10,27	42,64	0,00	0,13	0,64	2,88	0,01	8,13	9,82	5,26	0,89
	Итого:	542	20	22,27	81,98	607,56	0,192	4,49	112,36	2,9	2,7	177,3	167,4	40,3	2,7
Обед с 1 по 4 класс															
	Салат из моркови с яблоками	60	0,60	0,10	8,5	98,00	0,01	0,96	6,12	0,35	14,69	46,92	14,48	0,29	
124	Пци из свежей капусты со сметаной 200/10гр	210	1,90	4,50	7,91	108,00	0,07	3,55	224,59	2,02	38,91	76,44	21,31	0,94	
436	Плов из птицы	240	23,20	28,20	40,50	517,00	0,10	2,31	60,92	2,40	17,26	27,00	31,21	1,27	2,3
	Хлеб ржаной	40	2,65		13,40	64,00	0,09	3,10	4,00	2,40				0,80	
	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,05	1,05		0,85	9,50	32,50	6,50	0,60	
639	Компот из сухофруктов	200	0,43	0,02	26,42	107,55	0,00		0,58	0,39	0,45	14,94	5,82	1,21	
	Итого:	800	32,53	34,27	122,43	1025,55	0,32	10,97	296,21	8,41	80,8	197,8	79,3	5,1	
	Всего:	1342	52,53	56,54	204,41	1633,11	0,512	15,46	408,57	11,31	83,51	375,1	246,72	45,41	

Согласовано:

Директор ООО "Комбинат



ООО "Комбинат социального питания"

Примерное меню обучающихся 1-4 кл. 2 день

Согласовано:

Директор школы



№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углевод.ы		В 1	РР	А	С	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак с 1 Кл															
340	Омлет натуральный с маслом	155	16,53	26,58	2,93	317,10	0,10	4,67	346,81		4,68	118,12	269,64	20,48	3,04
101	Овощи по сезону	60	0,36	0,03	1,8	8,93	0,01	0,10	1,10			6,10	10,80	5,10	0,18
3	Бургер с маслом 10/50гр.	60	3,2	16,8	20,8	246,4	0,0	0,8	101,0		3,4	7,6	26,0	5,2	0,4
	Печенье	50	3,8	6,0	38,2	222,2	0,0	1,0				10,2	35,2	6,6	0,6
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,04	61,42	0,00	0,11	0,50			5,40	8,24	4,40	0,87
	Итого:	525	24,1	49,5	78,8	856,1	0,1	6,7	449,4	0,0	8,1	147,4	349,9	41,8	5,1
Обед с 1 по 4 класс															
фир	Салат из свежих овощей	60	0,50	3,60	1,70	43,00	0,00				9,70	11,30			0,40
104	Суп вермишелевый с курицей	200	3,00	4,10	11,70	98,00	0,00	0,00	0,00	0,4		10,30			0,50
462	Гуляш (свинина) 50/40	90	11,43	25,78	5,61	300,16	0,52		15,00		2,27	12,50	120,61	19,00	1,15
508/3	Каша гречневая	150	6,01	4,69	27,16	174,89	0,20	3,42	21,15			0,90	9,50	141,55	95,00
	Хлеб ржаной	40	2,65		13,40	64,00	0,09	3,10	4,00		2,40				0,80
	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,05	1,05			0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
	Кисель плодово-ягодный	200	0,02		28,7	115,1		0,00					9,9	18,5	
	Итого:	790	27,36	39,62	113,97	926,15	0,86	7,57	40,15	10,1	5,52	44,5	172,51	185,55	98,45
	Всего:	1315	51,45	89,08	192,74	1782,2	0,972	14,25	489,56	10,1	13,6	191,92	522,39	227,33	103,54

Согласовано:

Директор ООО "Комбинат социального питания"
 ООО "Комбинат социального питания"
 ИНН 7612035800
 К. Примерное меню обучающихся 1-4кл. 3 день



Согласовано:

Директор школы



№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. Ценность, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В 1	PP	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак с 1 4кл															
311	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом 150/10гр.	160	5,65	11,14	26,49	228,78	0,16	1,97	67,54		1,40	96,20	135,91	35,17	0,89
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04	0,84			0,68	7,60	26,00	5,20	0,48
	Фрукт	150	1,20	0,60	12,15	58,80	0,03		22,50	270,00	0,45	60,00	51,00	37,50	1,20
	Пастила	27	0,14		22,00	0,14		22,00				5,78	3,03	1,93	0,44
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,60	1,83	17,80	98,08	0,02	2,51	10,62			66,35	63,43	6,76	0,58
	Итого:	577	12,6	14,7	99,0	490,5	0,3	27,3	100,7	270,0	2,5	235,9	279,4	86,6	3,6
Обед с 1 по 4 класс															
	Овощи по сезону	60	0,36	0,03	1,8	8,93	0,01	0,10	1,10			6,10	10,80	5,10	0,18
139	Суп картофельный с горохом	200	4,20	0,76	15,36	124,80	0,21	3,54	233,97		1,82	31,74	123,93	36,74	1,97
498	Котлеты куриные	90	18,34	6,93	7,73	171,00	0,08	0,50	50,80	1,31	2,58	3,68	14,03	5,28	0,32
516	Макаронные изделия отварные	150	5,65	4,56	36,01	207,67	0,13	2,19	25,25		1,57	12,75	59,16	22,95	1,28
	Хлеб ржаной	40	2,65		13,40	64,00	0,09	3,10	4,00		2,40				0,80
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04	0,84			0,68	7,60	26,00	5,20	0,48
631	Напиток из ягод	200	0,10	0,04	21,51	86,79	0,00	0,06	1,36	38,80	0,06	7,58	4,46	1,75	0,16
	Итого:	780	34,30	13,48	116,37	767,87	0,56	10,33	316,48	40,11	9,11	69,45	238,38	77,02	5,19
	Всего:	1357	46,89	28,21	215,37	1258,35	0,812	37,65	417,14	310,11	11,64	305,38	517,75	163,58	8,78

Согласовано:

Директор ООО "Комбинат социального питания"



ООО "Комбинат социального питания"

Примерное меню обучающихся 1-4кл. 4 день.

Согласовано:

Директор школы



№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. Ценность, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углевод ы		В 1	PP	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак с 1 Акл															
311	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом	250	9,27	15,90	38,60	334,00	0,30	3,00	85,40		2,40	168,00	270,00	71,30	2,00
3	Бутерброд с маслом 10/20гр	30	1,57	8,38	10,38	123,22	0,02	0,42	50,50		1,65	3,80	13,00	2,60	0,24
	Сыр порционнo	20	4,94	5,90	0,00	74,06									
685	Кисель плодово-ягодный	200	0,02		28,75	115,09		0,00				9,90	18,48		0,03
	Итого:	500	15,80	30,18	77,73	646,37	0,32	3,42	135,90	0,00	4,05	181,70	301,48	73,90	2,27
Обед с 1 по 4 класс															
101	Лечо	30	0,36	0,03	1,80	8,93	0,01	0,24	6,01			4,51	10,22	2,71	0,12
110	Борщ со сметаной	210	5,50	9,30	11,40	123,00	0,07	3,45	257,18		1,79	39,95	82,37	25,26	1,29
	Котлета мясная с овощами (свинина)	90	10,26	20,00	6,30	245,70	0,53	3,28	15,00		2,38	13,75	123,60	19,66	1,19
520	Картофельное пюре	150	3,59	5,15	25,10	165,00	0,19	2,83	34,23		0,80	39,56	104,28	36,87	1,35
	Хлеб ржаной	40	2,65		13,40	64,00	0,09	3,10	4,00		2,40				0,80
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04	0,84			0,68	7,60	26,00	5,20	0,48
	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,04	61,42	0,00	0,11	0,50			5,40	8,24	4,40	0,87
	Итого:	760	25,56	35,69	93,60	772,73	0,93	13,85	316,92	0,00	8,05	110,77	354,71	94,10	6,10
	Всего:	1260	41,36	65,87	171,33	1419,1	1,25	17,27	452,82	0	12,1	292,47	656,19	168	8,37

Согласовано:

Директор ООО "Комбинат социального питания"



ООО "Комбинат социального питания"

Примерное меню обучающихся 1-Акл. 5 день

Согласовано:

Директор школы



№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. Ценность, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углевод ы		В 1	РР	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак с 1 Акл															
735	Оладьи с джемом 170/30гр	200	15,23	11,93	71,91	455,90	0,18	4,02	44,08		3,45	192,54	218,95	33,61	1,20
	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,04	61,42	0,00	0,11	0,50			5,40	8,24	4,40	0,87
	Йогурт фруктовый	125	10,01	6,41	7,01	125,76	0,04	1,04	21,35		0,01	121,37	113,05	30,51	1,02
	Итого:	525	25,44	18,39	93,96	643,08	0,22	5,17	65,93	0,00	3,46	319,31	340,24	68,52	3,09
Обед с 1 по 4 класс															
	Овощи по сезону	50	1,20	0,90	1,60	24,00	0,01	0,09	0,90		0,03	5,11	9,02	4,21	0,15
138	Суп картофельный с гречей, с мясом птицы	210	3,85	2,55	13,34	159,30	0,13	4,82	183,21		1,13	17,10	94,83	31,83	1,47
447	Капуста тушеная с мясом	200	13,88	30,08	9,82	365,46	0,56	4,61	174,11		4,21	92,84	168,05	46,48	2,07
	Хлеб ржаной	40	2,65		13,40	64,00	0,09	3,10	4,00		2,40				0,80
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04	0,84			0,68	7,60	26,00	5,20	0,48
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	123,72	0,01	0,28	163,40	130,00	0,76	12,60	3,40	3,40	0,66
	Итого:	740	25,26	34,97	88,34	841,16	0,84	13,74	525,62	130,00	9,21	135,25	301,30	91,12	5,63
	Всего:	1265	50,7	53,36	182,3	1484,24	1,06	18,91	591,55	130	12,67	454,56	641,54	159,64	8,72

Согласовано:

Директор ООО "Комбинат социального питания"



ООО "Комбинат социального питания"

Примерное меню обучающихся 1-Акл. 6 день

Согласовано:

Директор школы



№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. Ценность, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углевод ы		В 1	РР	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак с 1 Акл															
443	Плов из мяса (птицы) 50/150гр	200	14,54	28,92	40,29	479,60	0,56	4,87	278,40		3,62	17,02	196,02	47,65	1,64
	Огурцы соленые	40	0,85	3,66	4,02	52,00	0,01	0,30	4,20	1,64	17,70	23,40	11,00	0,64	
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04	0,84			0,68	7,60	26,00	5,20	0,48
	Печенье	25	1,90	3,00	19,10	111,10									
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,60	1,83	17,80	98,08	0,02	2,51	10,62			66,35	63,43	6,76	0,58
	Итого:	505	22,89	38,57	101,77	845,46	0,63	8,52	293,22	1,64	22,00	114,37	296,45	60,25	2,70
Обед с 1 по 4 класс															
33	Салат из свеклы	60	0,88	3,66	5,14	74,00	0,01	0,23	1,17		1,64	21,61	25,18	12,85	0,82
	Суп с рыбными консервами	200	1,68	2,32	12,4	107									
490а	Котлета мясная рубл.с капустой (птица)	90	2,97	7,29	11,00	167,00	0,56	4,87	278,40		3,62	17,02	196,02	47,65	1,64
520	Картофельное пюре	150	3,59	5,12	25,10	161,14	0,19	2,83	34,23		0,80	39,56	104,28	36,87	1,35
	Хлеб ржаной	40	2,65		13,40	64,00	0,09	3,10	4,00		2,40				0,80
	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,05	1,05			0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,43	0,02	26,42	107,55	0,00		0,58	0,39		0,45	14,94	5,82	1,21
	Итого:	790	15,95	19,86	119,16	811,69	0,90	12,08	318,38	0,39	9,31	88,14	372,92	109,69	6,42
	Всего:	1295	38,84	58,425	220,93	1657,15	1,53	20,6	611,6	2,03	31,31	202,51	669,37	169,94	9,12

Согласовано:

Директор ООО "Комбинат социального питания"



"Комбинат социального питания"

Примерное меню обучающихся 1-4 кл. 7 день

Согласовано:

Директор школы



№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. Ценность, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углево		В 1	РР	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак с 1 Кл																
12	Лапша молочная	155	4,10	4,60	12,10	107,00	0,10				0,6			129,50		0,30
3	Бутерброд с сыром 20/40гр;	60	8,21	6,47	21,26	176,10	0,05	1,75	80,12			0,40	205,10	121,16	12,62	0,42
	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,79	67,01										
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,60	1,83	17,80	98,08	0,02	2,51	10,62				66,35	63,43	6,76	0,58
	Итого:	565	15,51	13,50	65,95	448,19	0,17	4,26	90,74	0,60	0,40	400,95	184,59	19,38	1,30	
Обед с 1 по 4 класс																
	Салат из моркови с маслом	60	0,54	6,06	8,94	92,40	0,01	0,09	0,90			0,03	5,11	9,02	4,21	0,15
	Суп картофельный с рыбой	200	8,30	6,00	14,20	149,00	0,10				1,80		13,90			0,80
	Курица отварная с соусом	90	10,50	10,10	2,00	141,00	0,00				0,40		10,60			0,80
	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,82	4,44	40,01	215,26	0,04	1,78	25,25			0,87	4,32	81,00	27,00	0,54
	Хлеб ржаной	40	2,65		13,40	64,00	0,09	3,10	4,00			2,40				0,80
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04	0,84				0,68	7,60	26,00	5,20	0,48
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	123,72	0,01	0,28	163,40	130,00		0,76	12,60	3,40	3,40	0,66
	Итого:	780	29,49	28,04	128,73	890,06	0,29	6,09	193,55	132,20	4,74	54,13	119,42	39,81	4,23	
	Всего:	1345	45	41,54	194,68	1338,25	0,46	10,35	284,29	132,8	5,14	455,08	304,01	59,19	5,53	

Согласовано:

Директор ООО "ГородКафе"



ООО "ГородКафе"

Примерное меню обучающихся 1-4кл. 8 день

Согласовано:

Директор школы



№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. Ценность, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углево ды		В 1	РР	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак с 1 4кл															
498	Запеканка рисовая с творогом и сгущенным молоком 150/30г	180	18,34	6,93	7,73	166,66	0,08	0,50	50,80	1,31	2,58	3,68	14,03	5,28	0,32
	Хлеб ржаной	40	2,65		13,40	64,00	0,09	3,10	4,00		2,40				0,80
	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,05	1,05			0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
	Печенье	30	2,30	3,6	23,00	133,00	0,01	0,72				6,12	21,10	4,00	0,36
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,04	61,42	0,00	0,11	0,50			5,40	8,24	4,40	0,87
	Итого:	500	27,24	12,03	84,87	556,08	0,23	5,48	55,30	1,31	5,83	24,70	75,87	20,18	2,95
Обед с 1 по 4 класс															
33	Салат из свеклы	60	0,88	3,66	5,14	74,00	0,01	0,23	1,17		1,64	21,61	25,18	12,85	0,82
132	Рассольник ленинградский со сметаной	210	5,97	9,49	15,38	170,81	0,11	4,13	199,75		1,80	26,61	102,47	27,39	1,20
436	Жаркое по-домашнему (мясо птицы) 50/150гр.	200	13,20	27,39	21,36	384,78	0,65	5,18	12,60		2,82	22,95	184,22	44,71	2,12
	Хлеб ржаной	40	2,65		13,40	64,00	0,09	3,10	4,00		2,40				0,80
	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,05	1,05			0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,43	0,02	26,42	107,55	0,00		0,58	0,39		0,45	14,94	5,82	1,21
	Итого:	760	24,12	41,14	89,43	824,44	0,87	12,46	217,35	0,39	8,56	75,41	339,81	93,36	6,24
	Всего:	1260	51,36	53,17	174,3	1380,52	1,1	17,94	272,65	1,7	14,39	100,11	415,68	113,54	9,19

Согласовано:

Директор ООО "Комбинат социального питания"



ООО "Комбинат социального питания"

Примерное меню обучающихся 1-4кл. 9 день

Согласовано:

Директор школы



№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. Ценность, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углево-ды		В 1	РР	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак с 1 4кл															
3	Бутерброд с маслом 10/40гр	50	3,07	9,70	20,60	180,00	0,02	0,42	50,50		1,65	3,80	13,00	2,60	0,24
	Каша рисовая молочная	250	7,30	11,00	41,30	294,00	0,20	7,50	559,00		7,50	191,00	435,00	33,00	5,00
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,04	61,42	0,00	0,11	0,50			5,40	8,24	4,40	0,87
	Итого:	500	10,57	20,75	76,94	535,42	0,22	8,03	610,00	0,00	9,15	200,20	456,24	40,00	6,11
Обед с 1 по 4 класс															
110	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	210	5,50	9,30	11,40	123,00	0,07	3,45	257,18		1,79	39,95	82,37	25,26	1,29
Фирме	Тельное "Школьное"	90	12,49	11,06	7,59	280,00	0,08	1,02	77,87	2,49	2,62	147,03	206,15	36,94	0,88
520	Картофельное пюре	150	3,59	5,15	25,10	165,00	0,19	2,83	34,23		0,80	39,56	104,28	36,87	1,35
	Овощи по сезону	60	0,36	0,03	1,8	8,93	0,01	0,10	1,10			6,10	10,80	5,10	0,18
	Хлеб ржаной	40	2,65		13,40	64,00	0,09	3,10	4,00		2,40				0,80
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04	0,84			0,68	7,60	26,00	5,20	0,48
631	Напиток из ягод	200	0,10	0,04	21,51	86,79	0,00	0,06	1,36	38,80	0,06	7,58	4,46	1,75	0,16
	Итого:	790	27,69	26,74	101,36	832,40	0,48	11,40	375,74	41,29	8,35	247,82	434,06	111,12	5,14
	Всего:	1290	38,26	47,49	178,3	1367,82	0,702	19,43	985,74	41,29	17,5	448,02	890,3	151,12	11,25

Согласовано:

Директор ООО "Комбинат



«Комбинат социального питания»

Примерное меню обучающихся 1-4кл. 10 день

Согласовано:

Директор школы



№ рец.	Наименование блюда	Пищевая ценность, г				Энергет. Ценность, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы		В1	PP	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак с 1-4кл															
	Панкейки с молоком сгущенным 220/40г	260	29,00	31,00	161,00	859,00	0,20	0,90	88,00	2,3	4,50	6,40	24,30	9,20	0,60
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04	0,84			0,68	7,60	26,00	5,20	0,48
	Яйцо варёное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00			0		22,00			1,00
686	Чай с лимоном и сахаром	207	0,27	0,06	10,27	42,64	0,00	0,13	0,64	2,88	0,01	8,13	9,82	5,26	0,89
	Итого:	547	37,37	36,82	192,13	1069,32	0,24	1,87	88,64	5,18	5,19	44,13	60,12	19,66	2,97
Обед с 1 по 4 класс															
	Овощи по сезону	60	0,36	0,03	1,8	8,93	0,01	0,10	1,10			6,10	10,80	5,10	0,18
140	Суп картофельный с вермишелью	200	2,30	2,30	16,70	97,00	0,12	4,15	183,13		1,22	16,42	89,87	25,11	1,20
498	Котлеты куриные	90	18,34	6,93	7,73	190,00	0,08	0,50	50,80	1,31	2,58	3,68	14,03	5,28	0,32
317	Пюре гороховое	155	17,29	5,10	36,13	259,54	0,61		26,75		1,18	86,25	246,75	80,25	5,10
	Хлеб ржаной	40	2,65		13,40	64,00	0,09	3,10	4,00		2,40				0,80
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,42			0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	123,72	0,01	0,28	163,40	130,00	0,76	12,60	3,40	3,40	0,66
	Итого:	765	43,12	15,22	115,66	795,53	0,93	8,45	428,08	131,31	8,48	122,75	367,05	116,64	8,32
	Всего:	1312	80,49	52,04	307,79	1864,85	1,17	10,32	516,72	136,49	13,67	166,88	427,17	136,3	11,29

Согласовано:

Директор ООО "Комбинат социального питания"



Примерное меню обучающихся 1-4кл. 12 день

Согласовано:

Директор школы



№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. Ценность, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В 1	РР	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак с 1 4кл															
	Макароны запеченные с яйцом	205	10,30	14,40	35,50	312,00	0,12	7,00	196,00	7,60	1,90	330,00	409,00	51,50	3,00
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04	0,84			0,68	7,60	26,00	5,20	0,48
	Мармелад	30	0,00	0,00	23,80	96,00	0,00	0,00	0	0		1,00	0,00	1,00	0,10
693	Какао с молоком	200	3,77	3,69	19,91	127,93	0,04	1,04	21,35		0,01	121,37	113,05	30,51	1,02
	Итого:	475	17,07	19,25	99,77	640,61	0,20	8,88	217,35	7,60	2,59	459,97	548,05	88,21	4,60
Обед с 1 по 4 класс															
	Салат из белокочанной капусты	60	0,9	3,66	6,36	67,74									
142	Суп картофельный с рыбой	200	4,05	3,87	14,29	143,00	0,12	1,57	163,81	0,72	1,62	18,30	89,36	30,34	0,96
438	Азу 50/150гр.	200	13,28	29,39	21,19	402,35	0,65	5,08	12,34		3,73	24,13	181,62	44,09	2,11
	Хлеб ржаной	40	2,65		13,40	64,00	0,09	3,10	4,00		2,40				0,80
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,42			0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
	Фрукт (яблоко)	150	0,60	0,60	14,79	87,00	0,05	0,60	7,55	15,09	0,30	24,15	16,60	13,58	3,32
646	Кисель плодово-ягодный	200	0,02		28,75	115,09		0,00				9,90	18,48		0,03
	Итого:	870	23,00	38,10	109,06	931,52	0,93	10,77	187,70	15,81	8,39	80,28	319,06	90,61	7,46
	Всего:	1345	40,07	57,35	208,83	1572,13	1,13	19,65	405,05	23,41	10,98	540,25	867,11	178,82	12,06