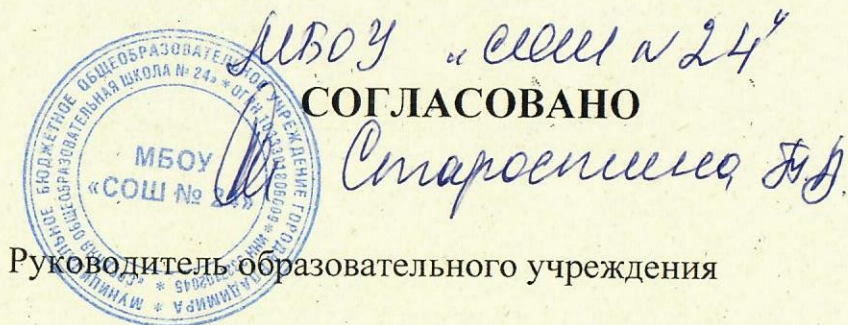


МУП «МЕЛКИЙ ОПТ»



Литвиненко К.И.



Руководитель образовательного учреждения

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ
5-11 КЛАССОВ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ Г.ВЛАДИМИРА**

СЕЗОН ОСЕНЬ 2022 г.

Согласовано:
 Директор школы _____


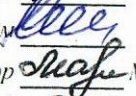


МУП "Мелкий опт"

Примерное меню обучающихся 1-4кл. 1день

№ 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
Завтрак																
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	.180	9.97	15.8	37.11	332	70.88	0.1	0.08	0.67	0.29	1156.47	87.48	200.98	18.02	1.14
378.17	Чай с лимоном	.200/5	0.52	0.05	10.2	44	0.5	0	0.01	0.08	2.1	1.47	32.95	7.25	5	0.88
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
		<i>Итого:</i>	19.48	26.43	72.08	606.00	99.99	0.19	0.29	1.56	2.39	1324.94	199.61	243.03	35.52	3.64

Обед

24.94	Огурцы свежие	.060	0.42	0.06	1.14	7	0	0.02	0.01	0.12	4.2	4.2	84.6	10.2	8.4	0.3
135.04	Суп из овощей с цыпленком, сметаной	.200	1.8	4.83	9.32	88	5.01	0.05	0.05	0.7	15.78	257.32	249.62	22.84	16.55	0.6
278.17	Тефтели с соусом	.060/30	10.9	11.27	16.1	209	0.25	0.08	0.09	2.01	3.27	768.6	224.23	21.8	17.22	1.14
304.17	Рис отварной	.150	3.66	6.05	35.21	214	39.82	0.02	0.02	0.67	0	173.38	40.22	2.03	19.35	0.55
0	Сок фруктовый	.200	0	0	23	92	0	0.02	0.02	0.2	4	12	240	14	8	2.8
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
		<i>Итого:</i>	20.44	22.73	107.81	723.00	45.08	0.25	0.21	4.40	27.25	1315.30	857.27	81.37	76.87	5.97
		Всего:	39.92	49.16	179.89	1329.00	246.46	0.44	0.50	5.96	29.64	2640.24	1056.88	324.40	112.39	9.61

Руководитель  Литвиненко К.И.
 Зав. производством 
 Калькулятор  Марченкова Ю.И.
 Технолог  Савина О.А.

Согласовано:
Директор школы _____

МУП "Мелкий опт"

Примерное меню обучающихся 1-4кл. 2 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
Завтрак																
0	Йогурт фруктовый	.1шт.	2.9	3.6	18.2	113	23.92	0.04	0.17	1.97	1.41	57.5	168.6	138.5	16.2	0.11
297.94	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/30	26.3	19.9	50.4	486	117	0.11	0.54	0.87	0.85	632.91	351.8	352.05	47.8	1.16
376.17	Чай с сахаром	.200	0.48	0.05	10.05	42	0.5	0	0.01	0.08	0.1	0.92	24.8	5.25	4.4	0.85
		<i>Итого:</i>	29.68	23.55	78.65	641.00	99.99	0.15	0.72	2.92	2.36	691.33	545.20	495.80	68.40	2.12

Обед

24.94	Помидоры свежие	.060	0.66	0.12	2.28	14	0	0.04	0.02	0.3	15	4.8	174	8.4	12	0.54
84.17	Борщ с фасолью, цыпленком и сметаной	.200	3.14	4.92	13.49	110	5	0.08	0.04	0.6	8.92	250.49	329.14	35.75	24.65	1.22
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	.150	3.26	5.57	22.13	151	31.01	0.16	0.13	1.7	26.09	134.2	766.39	41.63	32.91	1.2
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
		<i>Итого:</i>	28.03	17.03	97.14	657.00	54.76	0.39	0.27	3.81	52.09	712.26	1466.20	160.13	92.52	5.42
		<i>Всего:</i>	57.71	40.58	175.79	1298.00	196.18	0.54	0.99	6.73	54.45	1403.59	2011.40	655.93	160.92	7.54

Руководитель  Литвищенко К.И.
Зав. производством  Марченкова Ю.И.
Калькулятор  Савина О.А.
Технолог 

Согласовано:
 Директор школы _____

МУП "Мелкий опт"

Примерное меню обучающихся 1-4кл. 3 день

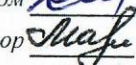

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe

Завтрак

3.17	Бутерброд с сыром	.30/20	8.42	8.86	9.72	156	0.13	0.03	0.1	0.22	0.48	345.8	53.4	304	17.8	0.55
182.17	Каша молочная жидкая пшеничная	.150/10	5.46	11.26	27.48	235	59.03	0.16	0.11	0.52	0.82	112.66	156.8	85.77	33.8	0.91
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
0	Фрукт	.110	0.44	0.44	10.78	52	0	0.03	0.02	0.33	11	28.6	0	17.6	9.9	2.42
		<i>Итого:</i>	16.43	22.18	69.20	550.00	59.17	0.24	0.30	1.11	12.88	509.69	275.90	461.77	67.80	3.96

Обед

42.04	Салат из свежей капусты с перцем	.060	1.51	3.41	6.02	61	0	0.02	0.02	0.37	24.03	6.96	0	25.68	8.54	0.33
101.17	Суп карт.с гречневой крупой и цыпленком	.200	2.59	2.61	15.72	97	0.01	0.1	0.07	1.16	12.54	252.72	381.2	13.99	32.4	1.15
276.17	Рулет мясной с яйцом	.090	15.69	7.56	25.06	230	2.24	0.07	0.1	2.29	0	786.07	180.01	13.52	14.78	1.1
309.17	Макаронные изделия отварные	.150	5.64	4.99	35.99	211	30.97	0.09	0.03	0.61	0	389	63.61	14	8.4	0.86
631.04	Компот из свежих фруктов	.200	0.72	0.16	23.88	99	0	0.01	0.01	0.12	4	10.6	0	7	3.6	0.94
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
		<i>Итого:</i>	29.81	19.25	129.71	811.00	33.22	0.35	0.25	5.25	40.57	1545.15	643.42	84.69	75.07	4.96
		Всего:	46.24	41.43	198.91	1361.00	92.39	0.59	0.55	6.36	53.45	2054.84	919.32	546.46	142.87	8.92

Руководитель  Литвиненко К.И.
 Зав. производством
 Калькулятор  Марченкова Ю.И.
 Технолог  Савина О.А.

Согласовано:
Директор школы _____

МУП "Мелкий опт"

Примерное меню обучающихся 1-4кл. 4 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	
Завтрак																	
24.94	Огурцы свежие	.060	0.42	0.06	1.14	7	0	0.02	0.01	0.12	4.2	4.2	84.6	10.2	8.4	0.3	
2	Тельное из рыбы - школьное	.090	19.35	12.63	31.25	317	37.4	0.04	0.06	0.32	1.75	1352.5	70.88	135.68	13.78	0.8	
312.17	Картофельное пюре	.150	3.26	5.57	22.13	151	31.01	0.16	0.13	1.7	26.09	134.2	766.39	41.63	32.91	1.2	
0	Сок фруктовый	.200	0	0	23	92	0	0.02	0.02	0.2	4	12	240	14	8	2.8	
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	
	<i>Итого:</i>		25.17	18.62	90.84	632.00	68.41	0.28	0.23	2.86	36.04	1502.90	1161.87	208.01	67.64	5.46	

Обед

24.94	Помидоры свежие	.060	0.66	0.12	2.28	14	0	0.04	0.02	0.3	15	4.8	174	8.4	12	0.54	
102.17	Суп картофельный с горохом и цыпленком	.200	4.41	4.11	14.54	113	0.01	0.17	0.05	0.88	8.1	224.11	329.72	22.22	24.31	1.44	
290.17	Филе цыпленка в сметанном соусе	.60/30	18.32	4.88	1.82	153	7.5	0	0.01	0.04	0.03	177.26	11.48	8.66	1.13	0.05	
304.17	Рис отварной	.150	3.66	6.05	35.21	214	39.82	0.02	0.02	0.67	0	173.38	40.22	2.03	19.35	0.55	
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	
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	
	<i>Итого:</i>		30.83	15.68	103.95	712.00	47.39	0.29	0.12	3.11	23.17	680.12	608.01	57.06	66.08	3.40	
	Всего:		56.00	34.30	194.79	1344.00	115.80	0.57	0.35	5.97	59.21	2183.02	1769.88	265.07	133.72	8.86	

Руководитель  Литвиненко К.И.
Зав. производством
Калькулятор  Марченкова Ю.И.
Технолог  Сабина О.А.

Согласовано:
Директор школы _____

МУП "Мелкий опт"

Примерное меню обучающихся 1-4кл. 5 день


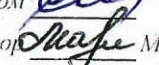

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe

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
120.17	Лапша молочная	.200	4.38	3.79	14.36	120	26.4	0.3	0.07	0.15	0.66	283.16	175.06	130.4	21.34	0.52
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	.100	0.4	0.4	9.8	40	0	0.03	0.02	0.3	10	26	0	16	9	2.2
<i>Итого:</i>			14.38	20.25	52.70	440.00	85.98	0.36	0.21	0.74	11.23	656.49	252.28	456.32	52.14	4.06

Обед

52.17	Салат из свеклы отварной	.060	0.85	3.66	5.02	56	0	0.01	0.02	0.11	5.7	26.22	164.16	21.09	12.54	0.8
88.17	Щи из св.капусты с цыпленком и сметаной	.200	1.72	4.8	7.59	81	5	0.04	0.04	0.63	22.22	238.16	159.7	30.84	15.46	0.56
437.04	Гуляш	.60/30	20.31	7.06	11.9	192	0	0.11	0.19	4.11	1.41	441	341.53	13.65	24.74	1.76
302.17	Каша перловая	.150	4.54	4.86	32.26	194	30.97	0.06	0.04	0.97	0	237.47	84.17	21.25	19.53	0.9
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
<i>Итого:</i>			31.98	20.90	105.80	744.00	35.97	0.28	0.32	6.68	29.69	1044.99	872.56	137.83	85.02	5.73
<i>Всего:</i>			46.36	41.15	158.50	1184.00	121.95	0.64	0.53	7.42	40.92	1701.48	1124.84	594.15	137.16	9.79

Руководитель  Литвиненко К.И.
Зав. производством
Калькулятор  Марченкова Ю.И.
Технолог  Савина О.А.

Согласовано:
Директор школы _____

МУП "Мелкий опт"

Примерное меню обучающихся 1-4кл. 6 день


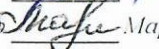
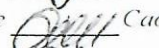
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe

Завтрак

43.17	Салат из овощей	.060	0.69	3.68	1.99	44	0	0.03	0.02	0.27	14.78	353.77	82.83	18.48	9.8	0.42
294.17	Биточки из цыпленка	.090	21.36	7.85	29.78	200	0	0.04	0.01	0.34	0	284.9	31.57	6.31	6.2	0.47
304.17	Рис отварной	.150	3.66	6.05	35.21	214	39.82	0.02	0.02	0.67	0	173.38	40.22	2.03	19.35	0.55
0	Сок фруктовый	.200	0	0	23	92	0	0.02	0.02	0.2	4	12	240	14	8	2.8
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
<i>Итого:</i>			27.85	17.94	103.30	615.00	39.82	0.15	0.08	2.00	18.78	824.05	394.62	47.32	47.90	4.60

Обед

24.94	Огурцы свежие	.060	0.42	0.06	1.14	7	0	0.02	0.01	0.12	4.2	4.2	84.6	10.2	8.4	0.3
97.17	Суп картофельный с рыбой	.200	4.16	2.41	15.08	99	0.02	0.1	0.07	1.21	18.24	242.3	514.19	15.2	23.74	0.9
255.17	Печень по-строгановски	.60/30	18.85	13.43	10.37	238	15.67	0.27	1.95	8.03	29.33	559.94	257.53	19.41	17.27	6.2
309.17	Макаронные изделия отварные	.150	5.64	4.99	35.99	211	30.97	0.09	0.03	0.61	0	389	63.61	14	8.4	0.86
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
<i>Итого:</i>			33.32	21.50	105.78	751.00	46.66	0.55	2.08	10.74	54.02	1301.27	938.53	73.45	67.18	9.38
<i>Всего:</i>			61.17	39.44	209.08	1366.00	86.48	0.70	2.16	12.74	72.80	2125.32	1333.15	120.77	115.08	13.98

Руководитель  Литвищенко К.И.
Зав. производством
Калькулятор  Марченкова Ю.И.
Технолог  Савина О.А.

Согласовано:
Директор школы _____

МУП "Мелкий опт"

Примерное меню обучающихся 1-4кл. 7 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

Завтрак

3.17	Бутерброд с сыром	.30/20	8.42	8.86	9.72	156	0.13	0.03	0.1	0.22	0.48	345.8	53.4	304	17.8	0.55
173.17	Каша молочная гречневая с маслом	.150/10	6.99	11.79	29.36	251	59.02	0.19	0.19	1.64	0.94	328.18	249.19	97.99	85.28	2.63
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	Фрукт	.110	0.44	0.44	10.78	52	0	0.03	0.02	0.33	11	28.6	0	17.6	9.9	2.42
<i>Итого:</i>			19.70	24.51	67.92	580.00	59.18	0.29	0.44	2.28	13.59	747.71	433.99	527.99	125.58	5.73

Обед

24.94	Помидоры свежие	.060	0.66	0.12	2.28	14	0	0.04	0.02	0.3	15	4.8	174	8.4	12	0.54
132.04	Рассольник Ленин. с цыпленком и сметаной	.200	1.9	4.64	12.93	101	5.01	0.06	0.04	0.81	11.48	333.56	335.02	17.09	18.61	0.66
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	.150	3.26	5.57	22.13	151	31.01	0.16	0.13	1.7	26.09	134.2	766.39	41.63	32.91	1.2
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
<i>Итого:</i>			26.52	16.76	88.98	617.00	54.77	0.38	0.26	3.87	60.05	794.75	1391.15	107.27	82.81	3.87
<i>Всего:</i>			46.22	41.27	156.90	1197.00	113.95	0.67	0.70	6.15	73.64	1542.46	1825.14	635.26	208.39	9.60

Руководитель  Литвиненко К.И.
Зав. производством
Калькулятор  Марченкова Ю.И.
Технолог  Савина О.А.

Согласовано:
Директор школы _____

МУП "Мелкий опт"

Примерное меню обучающихся 1-4кл. 8 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
Завтрак																
210.17	Омлет натуральный с маслом сливочным	.150/5	17.92	29.42	2.55	333	363	0.12	0.55	0.4	0.32	778	209	262	21.82	2.75
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	.100	0.4	0.4	9.8	40	0	0.03	0.02	0.3	10	26	0	16	9	2.2
		<i>Итого:</i>	21.79	30.23	36.51	485.00	99.99	0.22	0.60	1.50	13.41	912.83	261.02	295.22	45.63	6.29

Обед

20.17	Салат из св.огурцов с маслом растит.	.060/5	0.42	5.05	1.14	52	0	0.02	0.01	0.12	4.2	4.2	84.6	10.2	8.4	0.3
82.17	Борщ с цыпленком и сметаной	.200	1.68	4.48	9.52	86	5	0.03	0.03	0.45	13.6	231.99	206.05	28.92	16.51	0.77
6	Филе "Новинка"	.090	25.34	25.46	12.3	412	32.45	0.05	0.11	0.46	0.19	638.16	66.41	137.16	16.34	1.07
304.17	Рис отварной	.150	3.66	6.05	35.21	214	39.82	0.02	0.02	0.67	0	173.38	40.22	2.03	19.35	0.55
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
		<i>Итого:</i>	35.23	41.61	90.40	916.00	77.72	0.18	0.20	2.47	20.08	1148.91	446.35	195.53	72.51	4.07
		<i>Всего:</i>	57.02	71.84	126.91	1401.00	441.17	0.40	0.80	3.97	33.49	2061.74	707.37	490.75	118.14	10.36

Руководитель  Литвищенко К.И.

Зав. производством 

Калькулятор  Марченкова Ю.И.

Технолог  Савина О.А.

Согласовано:
Директор школы _____

МУП "Мелкий опт"

Примерное меню обучающихся 1-4кл. 9 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
Завтрак																
240.12	Пудинг из творога с яблоками и мол.сгущ.	.150/30	29.02	18.08	56.54	414	132.38	0.09	0.42	0.76	2.12	440.48	207.37	199.1	34.11	1.74
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	.140	0.56	0.56	13.72	66	0	0.04	0.03	0.42	14	36.4	0	22.4	12.6	3.08
		<i>Итого:</i>	30.01	18.69	79.30	517.00	99.99	0.13	0.46	1.25	16.21	477.71	229.69	226.22	50.67	5.59

Обед

111.17	Суп вермишелевый с цыпленком	.200	2.09	4.2	12.77	98	0	0.03	0.02	0.29	1.35	238.56	51.27	9.63	6.74	0.38
1	Зразы любительские	.090	16.34	13.85	25.87	304	5.09	0.06	0.09	2.51	0.81	1050.98	215.9	19.98	18.41	1.87
199.17	Пюре из бобовых с маслом	.150/5	17.27	5.32	36.11	261	29.5	0.67	0.13	1.8	0	1472.22	549.34	81.15	66.84	5.37
701.04	Напиток фруктовый	.200	0.66	0	22.41	91	0.01	0.01	0	0.07	4.12	6.7	69.5	4.6	2.25	0.61
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
		<i>Итого:</i>	40.02	23.89	120.20	867.00	34.60	0.83	0.26	5.37	6.28	2868.26	904.61	125.86	101.59	8.81
		Всего:	70.03	42.58	199.50	1384.00	167.43	0.96	0.72	6.62	22.49	3345.97	1134.30	352.08	152.26	14.40

Руководитель  Литвиненко К.И.
Зав. производством  Марченкова Ю.И.
Калькулятор  Савина О.А.
Технолог  Савина О.А.

Согласовано:
Директор школы _____

МУП "Мелкий опт"

Примерное меню обучающихся 1-4кл. 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
Завтрак																
404.17	Оладьи с творогом и джемом	150/30	13.24	12.16	58.42	391	32.55	0.19	0.25	1.87	0.8	507.22	265.72	134.84	44.63	1.76
0	Молочный коктейль	.200	5.6	5	18	140	0.3	0.4	1.5	1	13	500	1460	1200	140	0.6
0	Фрукт	.120	0.48	0.48	11.76	56	0	0.04	0.02	0.36	12	31.2	0	19.2	10.8	2.64
		<i>Итого:</i>	19.32	17.64	88.18	587.00	32.85	0.63	1.77	3.23	25.80	1038.42	1725.72	1354.04	195.43	5.00

Обед

62.17	Салат из моркови с сахаром	.060	0.83	0.06	6.96	32	0	0.03	0.04	0.58	2.88	12.13	115.2	15.64	21.89	0.41
161.04	Суп молочный с рисом	.200	3.82	4.64	15.99	122	9.47	0.05	0.15	0.29	1.3	206.41	158.28	122.69	20.1	0.24
424.04	Поджарка	.080/10	23.32	8.99	1.82	182	0	0.14	0.25	5.46	2.81	459.18	466.11	18.65	33.41	2.35
310.17	Картофель отварной	.150	3.03	4.93	24.49	154	31	0.18	0.1	1.95	30	356.25	852.85	18.94	34.71	1.39
349.17	Компот из сухофруктов	.200	0.7	0.09	32	133	0	0.01	0.02	0.25	0.73	7.8	229.8	32.5	17.5	0.7
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
		<i>Итого:</i>	35.36	19.23	104.30	736.00	40.47	0.47	0.58	9.23	37.72	1141.57	1840.84	218.92	134.96	5.67
		Всего:	54.68	36.87	192.48	1323.00	73.32	1.10	2.35	12.46	63.52	2179.99	3566.56	1572.96	330.39	10.67

Руководитель  Литвищенко К.И.
Зав. производством
Калькулятор  Марченкова Ю.И.
Технолог  Савина О.А.