

МАУ «ЦЕНТР ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ»

Директор



Литвиненко К.И.

СОГЛАСОВАНО

Руководитель образовательного учреждения



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

СЕЗОН ЗИМА 2021-2022г.

Согласовано:
Директор школы

Левко

МАУ "Центр школьного питания"

Примерное меню обучающихся 1-4кл. 1 день

№ рецептуры	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	.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
101.04	Зеленый горошек припущенный	.060	1.8	0	3.6	21	0	0.07	0.03	0.42	6	216	59.4	12	12.6	0.42
376.17	Чай с сахаром	.200	0.41	0.04	8.54	35	0.42	0	0.01	0.07	0.08	0.78	21.08	4.46	3.74	0.73
0	Сыр плавленный "Хохланд"	.019/1штг	2.09	5.32	1.52	60	0.08	0.01	0.06	0.03	0.3	155.8	22.04	190	9.5	0.21
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	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:			25.88	35.30	39.25	562.00	99.99	0.26	0.67	1.62	6.70	1250.38	330.12	478.96	55.01	4.69

Обед

62.17	Салат из моркови с сахаром	.050	0.69	0.05	5.8	27	0	0.03	0.03	0.48	2.4	10.1	96	13.03	18.24	0.35
101.17	Суп картофель.с гречневой крупой и мясом	.200/10	5.33	3.07	15.56	111	0.01	0.12	0.1	1.9	13.2	261.98	453.76	15.8	37.85	1.49
256.17	Мясо тушеное	.50/40	17.24	8.49	10.57	186	0	0.08	0.16	3.46	1.47	123	292.22	9.24	21.57	1.46
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 яблочный	.200	0.66	0.1	22.41	92	0	0.01	0	0.07	2.5	6.7	0	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
Итого:			31.70	17.06	103.65	692.00	30.98	0.37	0.33	7.04	19.57	790.78	905.59	63.17	92.86	5.13
Всего:			57.58	52.36	142.90	1254.00	394.48	0.63	1.00	8.66	26.27	2041.16	1235.71	542.13	147.87	9.82

Руководитель *Литвиненко К.И.*

Зав.производством *Левко*

Калькулятор *Левко* - Марченкова Ю.И.

Технолог *Левко*

Согласовано:
Директор школы _____

Горюхи

МАУ "Центр школьного питания"

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

175.17	Каша молочная из риса и пшена	.150/10	4.72	11.22	25.37	223	59.02	0.1	0.13	0.46	0.97	184.16	151.7	97.39	27.74	0.6
16.17	Мясо по-венски	.025	2.5	8.75	0	50	0.05	7	2.5	0	0	0.9	3.5	0	1.5	0.72
382.17	Какао с молоком	.200	4.28	3.8	20.07	134	0.03	0.04	0.15	0.1	1.3	50.15	146	120.45	14	0.14
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	.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>			13.50	24.41	66.92	511.00	59.10	7.20	2.81	1.10	14.27	366.21	319.80	241.04	56.84	4.32

.Обед

70.17	Огурцы соленые	.050	0.4	0.05	0.85	5	0.02	0	0	0.05	2.5	50	70.5	11.5	7	0.3
84.17	Борщ с фасолью, цыпленком и сметаной	.200/10/10	4.75	5.95	14.36	133	10	0.03	0.04	0.48	9.56	269.88	269.29	30.29	18.09	0.86
331.97	Тельное из рыбы - школьное	.080	10.39	11.29	32.31	274	24.04	0.03	0.03	0.27	1.56	1198.56	57.86	118.6	11.81	0.62
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	.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
<i>Итого:</i>			21.64	23.31	114.97	761.00	65.07	0.27	0.23	3.27	40.44	1660.44	1393.84	241.02	91.86	4.04
Всего:			35.14	47.72	181.89	1272.00	124.17	7.47	3.04	4.37	54.71	2026.65	1713.64	482.06	148.70	8.36

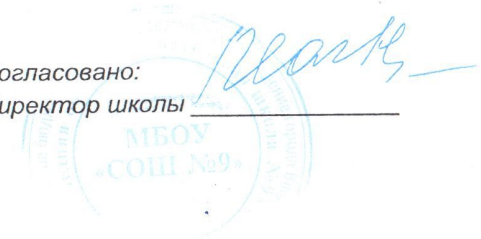
Руководитель *Литвиненко К.И.*

Зав. производством *С*

Калькулятор *Марченкова Ю.И.*

Технолог *С*

Согласовано:
Директор школы _____



МАУ "Центр школьного питания"

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

101.04	Икра кабачковая	.060	0.6	4.8	3.6	71	552	91.8	0.01	0.24	4.2	420	189	24.6	9	0.42
451.04	Котлета комбинированная	.070	13.58	8.98	18.33	213	0	0.04	0.05	1.45	0.7	202.2	89.01	9.49	10.86	1.11
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
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>			21.96	19.13	94.24	652.00	99.99	91.99	0.12	3.02	8.90	1023.20	581.62	68.59	40.81	5.55

.Обед

45.17	Салат из белокочанной капусты	.050	0.84	2.54	4.68	45	0	0.01	0.02	0.33	18	25.55	10	20.54	8.22	0.28
102.17	Суп картоф. с горохом и копченостями	.200/10	5.89	6.95	15.43	147	0.02	1.59	0.57	1	9.2	256.24	374.92	25.24	27.88	1.76
290.17	Филе цыпленка в сметанном соусе	.50/40	15.64	6.86	2.38	157	0.04	0.01	0.01	0.08	0.08	251.09	25.22	12.82	1.62	0.09
302.17	Каша гречневая	.150	8.76	6.62	39.61	252	30.97	0.3	0.15	2.91	0	234.71	264.18	16.7	138.75	4.67
631.04	Компот из свежих фруктов	.200	0.72	0.06	23.98	98	0.01	0.01	0.01	0.08	4.3	8.2	86.6	7.6	4.2	0.96
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>			33.99	23.39	99.40	764.00	31.04	1.96	0.77	4.92	31.58	775.79	760.92	89.40	185.22	8.12
Всего:			55.95	42.52	193.64	1416.00	614.01	93.95	0.89	7.94	40.48	1798.99	1342.54	157.99	226.03	13.67

Руководитель Литвиненко К.И.
 Зав. производством Майя
 Калькулятор Майя - Марченкова Ю.И.
 Технолог Ольга

Согласовано:
Директор школы



МАУ "Центр школьного питания"

Примерное меню обучающихся 1-4кл. 4 день

№ рецептуры	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																
0	Йогурт	.115	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
240.12	Пудинг из творога с яблоками и мол.сгущ.	.120/30	23.16	14.54	48.4	345	99.18	0.08	0.32	0.59	1.73	356.33	178.3	170.75	28.53	1.33
376.17	Чай с сахаром	.200	0.41	0.04	8.54	35	0.42	0	0.01	0.07	0.08	0.78	21.08	4.46	3.74	0.73
3.17	Бутерброд с сыром	.15/20	4.97	4.51	9.72	102	0.06	0.03	0.05	0.2	0.24	222.8	36	154	10.3	0.38
	<i>Итого:</i>		31.44	22.69	84.86	595.00	99.99	0.15	0.55	2.83	3.46	637.41	403.98	467.71	58.77	2.44

Обед

70.17	Огурцы соленые	.050	0.4	0.05	0.85	5	0.02	0	0	0.05	2.5	50	70.5	11.5	7	0.3
111.17	Суп вермишелевый с цыпленком	.200/10	4.51	4.52	12.45	113	0	0.03	0.02	0.3	1.42	250.29	53.94	10.14	7.1	0.41
1	Зразы любительские	.060	11.54	14.36	21.18	259	2.57	0.05	0.05	1.78	1.08	745.97	0	15.99	13.01	1.32
143.17	Рагу овощное	.150	6.99	11.51	27.73	242	59.01	0.12	0.08	1.27	28.8	215.31	366.93	37.46	32.11	1.09
699.04	Напиток лимонный	.200	0.7	0.02	20.44	85	0	0.01	0	0.02	6.4	1.96	26.08	7	1.92	0.16
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>		26.28	30.82	95.97	769.00	61.60	0.25	0.16	3.94	40.20	1263.53	517.45	88.59	65.69	3.64
	Всего:		57.72	53.51	180.83	1364.00	185.18	0.40	0.71	6.77	43.66	1900.94	921.43	556.30	124.46	6.08

Руководитель Литвиненко К.И.

Зав.производством

Калькулятор Марченкова Ю.И.

Технолог

Согласовано: 
 Директор школы _____
 МБОУ СОШ №9

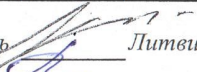
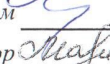


МАУ "Центр школьного питания"

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																
87.04	Сельдь сол.	.020	0.7	0.5	2.37	34	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
294.17	Биточки из цыпленка	.060	14.24	5.24	19.88	192	0	0.02	0	0.23	0	189.94	21.04	4.2	4.14	0.31
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
702.04	Напиток из протертых ягод	.200	0.38	0	21.38	86	0.06	0	0	0.48	0.03	0.4	30.4	2.7	1.8	0.23
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
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>			21.20	12.15	90.84	584.00	31.07	0.26	0.16	3.29	38.12	355.74	817.83	74.23	54.20	4.74

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
135.04	Суп из овощей с мясом и сметаной	.200/10/10	4.66	6.25	9.19	111	10.01	0.08	0.09	1.46	17.08	289.86	327.7	29.96	22.05	0.93
443.04	Плов	.060/150	27.17	15.42	60.04	487	0	0.16	0.23	5.07	3.51	217.78	440.96	19.17	55.8	2.37
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
<i>Итого:</i>			35.36	25.75	97.83	763.00	10.51	0.29	0.36	7.25	29.19	535.55	969.03	84.77	100.18	5.35
Всего:			56.56	37.90	188.67	1347.00	41.58	0.55	0.52	10.54	67.31	891.29	1786.86	159.00	154.38	10.09

Руководитель  Литвиненко К.И.
 Зав. производством  Марченкова Ю.И.
 Калькулятор  Марченкова Ю.И.
 Технолог 

Согласовано: 
 Директор школы _____



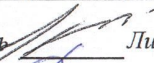
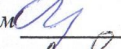
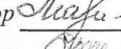

МАУ "Центр школьного питания"

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
101.04	Икра кабачковая	.060	0.6	4.8	3.6	71	552	91.8	0.01	0.24	4.2	420	189	24.6	9	0.42
333.04	Макароны с сыром	.150	8.31	13.17	30.92	277	59.06	0.08	0.07	0.54	0.24	976.63	72.91	167.61	15.02	0.94
16.17	Рулет "Диетический"	.030	4.2	4.5	0	97	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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 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	.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>			15.65	23.17	66.26	593.00	99.99	91.94	0.12	1.41	19.34	1529.32	316.72	223.46	42.86	5.11

Завтрак

45.17	Салат из белокочанной капусты	.060	1.01	3.06	5.62	54	0	0.01	0.02	0.39	21.6	355.83	12.08	27.74	10.05	0.36
132.04	Рассольник Ленинградский с мясом и смет.	.200/10/5	4.78	5.6	13.98	126	5.01	0.09	0.08	1.62	13.42	397.38	443.03	20.44	25.42	1.04
454.04	Котлета по-хлыновски	.060	10.78	6.7	5.64	125	6.6	0.07	0.12	2.53	3.15	1219.49	267.05	21.36	19.28	1.37
302.17	Каша гречневая	.150	8.76	6.62	39.61	252	30.97	0.3	0.15	2.91	0	234.71	264.18	16.7	138.75	4.67
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
<i>Итого:</i>			28.13	22.34	100.58	713.00	42.59	0.52	0.38	8.04	42.29	2214.11	1055.89	97.34	200.30	8.41
<i>Всего:</i>			43.78	45.51	166.84	1306.00	654.15	92.46	0.50	9.45	61.63	3743.43	1372.61	320.80	243.16	13.52

Руководитель  Литвиненко К.И.
 Зав.производством 
 Калькулятор  Марченкова Ю.И.
 Технолог 

Согласовано:
Директор школы _____



МАУ "Центр школьного питания"

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

0	Йогурт	.115	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
674.94	Блины с джемом фруктовым	.150/40	10.77	12.35	80.1	475	37.52	0.14	0.18	0.88	0.71	630.42	181.95	91.77	20.46	1.26
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
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>			14.63	16.48	120.11	686.00	61.94	0.22	0.38	3.29	14.22	720.04	375.35	254.72	51.86	4.75


.Обед

70.17	Огурцы соленые	.050	0.4	0.05	0.85	5	0.02	0	0	0.05	2.5	50	70.5	11.5	7	0.3
97.17	Суп картофельный с рыбой	.200/10	2.4	2.67	17.21	102	0.02	0.11	0.07	1.27	19.2	254.24	541.26	16	25	0.95
488.04	Цыпленок, тушенный с картофелем и овощами	.50/150	22.59	12.86	40.01	392	0.03	0.15	0.09	1.89	8.87	136.81	0	22.86	38.31	1.43
639.02	Компот из сухофруктов	.200	6.57	4	33.28	197	0.01	0.01	0.02	0.2	0.3	12.7	102.4	16	14.4	0.6
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>			34.10	19.94	104.67	761.00	0.08	0.31	0.19	3.93	30.87	453.75	714.16	72.86	89.26	3.64
Всего:			48.73	36.42	224.78	1447.00	62.02	0.53	0.57	7.22	45.09	1173.79	1089.51	327.58	141.12	8.39

Руководитель  Литвиненко К.И.

Зав.производством 

Калькулятор  Марченкова Ю.И.

Технолог 

Согласовано:
Директор школы



МАУ "Центр школьного питания"

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																
269.17	Биточки особые	.060	10.2	7.81	10.39	151	0	0.05	0.08	2.35	0.6	230.94	185.15	10.76	16.12	1.4
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
101.04	Кукуруза припущенная	.050	1	0	5.5	25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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
		Итого:	17.00	14.22	87.42	547.00	39.82	0.13	0.13	3.74	4.60	416.32	465.37	33.29	48.02	5.11


.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
120.17	Суп молочный вермишелевый	.200	4.7	4.73	17.19	131	9.47	0.07	0.16	0.29	1.3	631.25	166.05	128.79	16.9	0.4
424.04	Поджарка	.050/10	14.71	7.39	1.82	133	0	0.09	0.16	3.44	2.81	432.54	310.71	15.1	22.31	1.55
320.17	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
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
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:	25.89	17.52	73.83	557.00	40.97	0.41	0.48	6.86	37.09	1433.09	1469.61	190.22	104.76	4.96
		Всего:	42.89	31.74	161.25	1104.00	80.79	0.54	0.61	10.60	41.69	1849.41	1934.98	223.51	152.78	10.07

Руководитель  Литвиненко К.И.

Зав. производством 

Калькулятор  Марченкова Ю.И.

Технолог 

Согласовано:
Директор школы _____



МАУ "Центр школьного питания"

Примерное меню обучающихся 1-4кл. 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


Завтрак


47.17	Салат из квашеной капусты	.060	1.06	3.05	4.63	52	0	0.01	0.01	0.22	16.38	507.81	101.01	26.3	8.74	0.34
235.17	Шницель рыбный натуральный	.080	12.96	4.59	8.17	128	12	0.03	0.04	0.28	1.38	179.53	57.26	18.07	8.03	0.57
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
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	Десерт	.028	1.12	5.04	18.2	121	0	0	0	0	0	0	0	1.68	0	0
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>			21.08	18.67	76.71	561.00	43.51	0.24	0.20	2.81	46.75	823.23	960.87	102.23	59.47	3.36

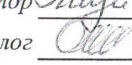
Обед

101.04	Икра кабачковая	.060	0.6	4.8	3.6	71	552	91.8	0.01	0.24	4.2	420	189	24.6	9	0.42
82.17	Борщ с мясом и сметаной	.200/10/10	4.65	6.18	10.18	113	10	0.05	0.08	1.22	15.92	280.72	298.2	38.66	23.43	1.19
278.17	Тефтели с соусом	.070/30	12.59	16.93	18.51	275	0.25	0.07	0.08	2.49	3.6	860.43	249.7	24.9	19.14	1.76
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
648.04	Кисель плодово-ягодный	.200	0.28	0	33.93	131	0	0	0	0	0	0.34	0.72	0.78	0	0.1
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>			25.90	33.26	115.53	866.00	99.99	92.05	0.21	5.08	23.72	1950.49	801.23	109.44	64.52	4.69
Всего:			46.98	51.93	192.24	1427.00	636.73	92.29	0.41	7.89	70.47	2773.72	1762.10	211.67	123.99	8.05

Руководитель  Литвиненко К.И.

Зав. производством 

Калькулятор  Марченкова Ю.И.

Технолог 

Согласовано:
Директор школы _____



МАУ "Центр школьного питания"

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


297.94	Запеканка из творога с молоком сгущенным	130/30	29.4	13.42	43.49	416	63.82	0.1	0.43	0.76	0.9	997.15	273.18	302.3	42.27	1.03
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
3.17	Бутерброд с сыром	.20/20	6.12	5.96	9.72	120	0.09	0.03	0.07	0.21	0.32	263.8	41.8	204	12.8	0.44
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>			36.48	19.91	75.02	634.00	64.41	0.17	0.53	1.41	13.32	1293.07	339.78	530.75	70.27	4.96

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
140.04	Суп картоф.с вермишелью и цыпленком	.210	4.92	2.33	16.65	111	11.81	0.08	0.05	0.98	13.2	253.12	381	14.76	19.39	0.81
437.04	Гуляш из цыпленка	.60/50	21.3	8.19	13.03	238	0	0.01	0.01	0.12	2.44	775.17	49.34	11.64	3.92	0.25
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
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
<i>Итого:</i>			33.59	20.75	107.11	783.00	51.63	0.17	0.12	2.52	25.34	1238.49	634.72	63.02	63.35	3.71
<i>Всего:</i>			70.07	40.66	182.13	1417.00	116.04	0.34	0.65	3.93	38.66	2531.56	974.50	593.77	133.62	8.67

Руководитель  Литвиненко К.И.

Зав.производством 

Калькулятор  Марченкова Ю.И.

Технолог 