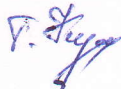


МЕНЮ НА		29 сентября 2020 г.
с 7 -12 завтрак		
сыр порциями	30	16,15
каша из пшена и риса молочная с мас	200 / 10	14,59
компот из св.яблок	200	6,80
пирожок с мясом, рисом	75	9,00
хлеб	30	1,88
конфета шоколадная	30	8,70
с 12 - 18 завтрак		57,12
сыр порциями	30	16,15
каша из пшена и риса молочная с мас	200 / 10	14,59
чай с лимоном	200	2,51
пирожок с мясом, рисом	75	9,00
хлеб	30	1,88
конфета	30	8,70
с 7 -12 обед		57,12
салат овощной с яблоками	80	9,97
щи с фасолью, сметаной, мясом	250 / 10 / 25	15,00
котлеты из говядины	50 / 5	17,06
картофельное пюре	200	9,88
чай с лимоном	200	2,51
хлеб ржаной, пшеничный	30	1,88
яблоко	180	23,22
с 12-18 обед		79,52
салат овощной с яблоками	100	12,46
щи с фасолью, сметаной	250	25,04
котлеты из говядины	75 / 5	24,18
картофельное пюре	200	9,88
чай с лимоном	200	2,51
печенье	30	3,60
хлеб ржаной, пшеничный	60 / 40	6,20
		83,87

Директор школы
Шеф.повар




А.П.Бердников
Т.И.Кудинова.

№ рец.	Наименование блюда	масса порции гр.	Пищевые вещества					Энергет. ценность ккал	Витамины(мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y	Y		Б1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe			
3 день																		
Завтрак 7-11 лет																		
15	Сыр порциями	10	5,6	3,5	8,5	52,0	0,2	2,5	0,001	132	123	28	1,8					
285	Макаронник с мясом	80/150	14,1	14,4	58,6	300,1	0,002	0,18	0,001	117	104	32	0,8					
383	Какао со сг.молоком	200	4,2	4,5	36,8	324	0,01	1,25	0,002	158,6	132,5	29,3	1,4					
421	Сдоба обыкновенная	75	8,59	9,5	36,0	288,5	0	0,6	0	280	318	55	3,4					
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	1	18	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2					
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	1	17	46,76	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22					
обед 7-11																		
40	Салат картофельныйс зел .горошком	80	1,2	40,5	10,5	83	0,01	3	0,003	30	56	39	0,8					
96	Рассольник Ленинградский	200	1,4	3,9	6,3	71	0,004	12	0,001	39	39	17	0,6					
229	Рыба тушеная в томате с овощами	80/80	28	24	30	421	0,08	24	0,001	34	140	28	42					
312	Картофельное пюре	200	7,6	4,9	23	151	0,2	0,5	0,001	10	0,5	23	0,5					
350	Кисель фруктовый пр.пр.	200	0,07	0,04	23,5	11106	0	1,8	0,002	10	5	0,34	0,06					
ПР	Хлеб пшеничный	60	2,58	1,4	21	50	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5					
ПР	Хлеб ржаной	40	1,2	1	18	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2					
ПР	Кисломолочный продукт	150	2,5	3	12	124		14	0,01	68	4	24	1,9					
	ИТОГО		42,86	46,2	193,24	1378,73												

№ рец.	Наименование блюда	масса порции гр.	Пищевые вещества				Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Y		Б1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe	
5 день															
Завтрак 7-11 лет															
243	Сосиски, сардельки отварные	80	16,3	15,4	2,4	148,0	0,15	0,1	0,002	124	268	34,2	2,8		
321	Капуста тушеная	200	37	8,3	68	220,5	0,9	24	0,005	139	96	9,7	0,5		
415	Крендель сахарный	50	5,8	8,3	34	257	0,01	10	0,002	139	96	18	14		
377	Чай с лимоном	200	0,53	0,1	40	104	0,7	12	0,01	18	14	2	6		
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	1	18	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2		
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	1	17	46,76	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22		
обед 7-11															
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	80	1,2	40,5	10,5	83	0,01	3	0,003	30	56	39	0,8		
88	Щи из св.капусты с картоф. котлеты из гоядины с соусом	200	1,4	3,9	6,3	271	0,004	12	0,001	39	39	17	0,6		
268	330	80/50	28	24	30	421	0,08	24	0,001	34	140	28	42		
309	Макаронны отварные с маслом сливочным	200	7,6	4,9	23	251	0,2	0,5	0,001	10	0,5	23	0,5		
349	Компот из сух/фруктов		0,07	0,04	23,5	111,06	0	1,8	0,002	10	5	0,34	0,06		
ПР	Хлеб пшеничный	60	2,58	1,4	21	50	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5		
ПР	Хлеб ржаной	40	1,2	1	18	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2		
	Фрукты	180	0,28	0,78	27	116		12	0,1	80		4	2		
			42,86	46,2	193,24	1378,73									

№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества						Энергет. ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	ккал	В1	С		А	Са	Р	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14				

Завтрак 7-11 лет

268/331	котлета из говядины с соусом	50/30	7,8	7,4	11,1	142	0,08	24	0,001	34	140	28	42
309	Макаронны отварные с маслом	100	3,57	3,23	19,05	119,6	0,1	5	0,002	38	76	48	0,8
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	16	65	0,002	12	0,001	14	0	0	0,1
ППР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
	булочка "Октябрёнок"	50	5,5	1,43	25,37	136	0,01	10	0,002	139	96	18	14
	ИТОГО :		19,47	12,46	84,12	526,2	0,212	52,2	0,011	239,6	329,4	100,6	57,12

обед 7-11

45	салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,4	4,6	10,3	88	0,001	5	0,003	28	32	16,5	1,5
96	Рассольник	250	2,1	5,1	20,5	136,25	0,004	12	0,001	39	39	17	0,6
229	Рыба тушеная с овощами	50/50	14,7	17	21	243	0,1	0,48	0,006	59	187	126	0,86
304	Рис отварной	100	2,51	4,07	27,6	157	0,1	5	0,001	19	38	24	0,4
389	сок яблочный	200	1	0	18,2	76	0,02	14	0,01	8	14	14	0,6
ППР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
ППР	Хлеб ржаной	20	1,2	1	18	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
	ИТОГО :		25,31	32,17	128,2	795,85	0,345	38,88	0,028	226,6	347,4	214,1	6,18
	итого за день		44,78	44,63	212,32	1322,05	0,557	91,08	0,039	466,2	676,8	314,7	63,3

№ рец.	Наименование блюда	Пищевые вещества		Энергет. ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)				
		масса порции гр.	Б		Ж	У	ккал	Б1	С	А	Са	Р	Mg
7 день													
Завтрак 7-11 лет													
223	Запеканка из творога со сг.молоком	150	19	21	63	378	0,2	4,2	0,02	221	315	79	2,1
ПР	Сл.масло,вар./к колбаса	15/30	4,7	7,5	22,04	187,9	0,09			118,5	81	10	0,9
424	Булочка домашняя	50	3,6	19,1	34,2	244,5	0,06	0,2		212,1	37,6	8,4	0,81
388	Напиток из шиповника	200	1,58	1,4	19,6	46,76	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	1	18	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	1	17	46,76	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
обед 7-11													
67	Винегрет овощной	80	1,13	4,8	11,6	74,24	0,001	5	0,003	28	32	16,5	1,5
84	Борщ с фасолью ,картофелем	200	9	12	22	387	0,07	4,5	0,003	23	46	19	0,9
229	Рыба тушенная с овощами	80	20,9	13,9	46	499	0,52	0,8	0,06	48	12	19	0,8
312	Картофельное пюре	200	3,6	13	48	310	0,03	46	0,001	102	89	16	0,5
350	Кисель из конц.пр.пр-ва	200	0,16	0,16	23,8	97	0,002	12	0,001	14	0	0	0,1
ПР	Хлеб пшеничный	60	2,58	1,4	21	50	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	40	1,2	1	18	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
	Фрукты	180	0,28	0,78	27	116		12	0,1	80		4	2
	Итого		42,86	46,2	193,24	1278,73							

№ рец.	Наименование блюда	Пищевые вещества		Энергет. ценность	Витамины(мг)					Минеральные вещества (мг)				
		масса порции	гр.		Б	Ж	У	ккал	Б1	С	А	Са	Р	Mg
8 день														
Завтрак 7-11 лет														
15	Сыр твердый	10	16,3	15,4	2,4	148,0	0,15	0,1	0,002	124	268	34,2	2,8	
279	Тефтели из говядины	80	27,3	8,3	68	220,5	0,9	24	0,005	139	96	9,7	0,5	
321	Капуста тушеная	200	37	8,3	68	220,5	0,9	24	0,005	139	96	9,7	0,5	
379	Кофейный напиток на мол.	200	5,8	8,3	34	257	0,01	10	0,002	139	96	18	14	
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	1	18	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2	
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	1	17	46,76	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22	
обед 7-11														
20	Салат из св. огурцов	80	1,2	40,5	10,5	83	0,01	3	0,003	30	56	39	0,8	
102	Суп с бобовыми	200	1,4	3,9	6,3	371	0,004	12	0,001	39	39	17	0,6	
290	Птица тушеная в соусе	80/50	28	24	30	421	0,08	24	0,001	34	140	28	42	
309	Макароны отварные	200	12	11,2	24	214	0,9	24	0,005	139	96	9,7	0,5	
377	Чай с лимоном	200	0,53	0,1	40	104	0,7	12	0,01	18	14	2	6	
ПР	Хлеб пшеничный	60	2,58	1,4	21	50	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5	
ПР	Хлеб ржаной	40	1,2	1	18	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2	
ПР	Кисломолочный продукт	150	2,5	3	12	124		14	0,01	68	4	24	1,9	
	ИТОГО		42,86	46,2	193,24	1378,73								

№ реч.	Наименование блюда	масса порции гр.	Пищевые вещества				Энергет. ценность ккал	Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)																	
			Б	Ж	У	Y		Б1	С	А	Са	Р	Mg	Fe														
9 День																												
Завтрак 7-11 лет																												
174	Каша рисовая молочная	200	17,3	14,3	38,27	220,5	0,01	12	0,001	14	154	68	2,1															
212	Омлет с колбасой	150	17,1	21,2	42,2	278,2	0,04	5,2	0,001	19	69	18,5	0,05															
3	Бутерброд с сыром	15/10	3,6	19,1	34,2	244,5	0,06	0,2		212,1	37,6	8,4	0,81															
382	Какао с молоком	200	4,2	4,5	36,8	324	0,01	1,25	0,002	158,6	132,5	29,3	1,4															
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	1	18	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2															
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	1	17	46,76	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22															
обед 7-11																												
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	80	1,2	40,5	10,5	83	0,01	3	0,003	30	56	39	0,8															
82	Борщ с капустой,картофелем	200	1,4	3,9	6,3	271	0,004	12	0,001	39	39	17	0,6															
260	Гуляш из говядины	80/50	28	24	30	421	0,08	24	0,001	34	140	28	42															
302	Гречка отварная рассыпчатая	200	7,6	4,9	23	251	0,2	0,5	0,001	10	0,5	23	0,5															
388	Напиток из шиповника	200	0,07	0,04	23,5	111,06	0	1,8	0,002	10	5	0,34	0,06															
ПР	Хлеб пшеничный	60	2,58	1,4	21	50	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5															
ПР	Хлеб ржаной	40	1,2	1	18	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2															
	Кисломолочный продукт	150	0,28	0,78	27	116		12	0,1	80		4	2															
	ИТОГО :		42,86	46,2	193,24	1394,73																						

