

МУП «МЕЛКИЙ ОПТ»

Литвиненко К.И.



СОГЛАСОВАНО



Руководитель образовательного учреждения

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

СЕЗОН.ОСЕНЬ 2022 Г.

Согласовано:
Директор школы _____

МУП "Мелкий опт"

Примерное меню обучающихся 1-4кл. 1день

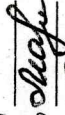

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры		Углеводы	A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe
209.17	Яйцо вареное	1 шт	5.08	4.6	0.28	63	0.03	0.18	0.08	0	53.6	56	22	4.8	I	
1.17	Бутерброд с маслом сливочным	.010/20	1.77	5.62	11.17	102	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	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	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	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36	
	Итого:		19.48	26.43	72.08	606.00	99.99	0.19	1.56	2.39	1324.94	199.61	243.03	35.52	3.64	

Завтрак

Обед

24.94	Огурцы свежие	.060	0.42	0.06	1.14	7	0.02	0.01	0.12	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	0.7	15.78	257.32	249.62	22.84	16.55	0.6
278.17	Тфтели с соусом	.060/30	10.9	11.27	16.1	209	0.25	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	0.67	0	173.38	40.22	2.03	19.35	0.55
0	Сок фруктовый	.200	0	0	23	92	0	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	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
0	Хлеб пшеничный	.020	1.52	0.16	9.72	48	0	0.02	0.18	0	99.8	18.6	4	2.8	0.22
	Итого:		20.44	22.73	107.81	723.00	45.08	0.25	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	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			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe
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
	Итого:		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

Завтрак

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
	Итого:		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
	Всего:		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 _____ Литвиненко К.И.

Зав. производством

Калькулятор _____ Марченкова Ю.И.

Технолог _____ Савина О.А.

Согласовано:
Директор школы _____

МУП "Мелкий опт"

Примерное меню обучающихся 1-4кл. 3 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
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
	Итого:		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

Завтрак

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
	Итого:		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-Акл. 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
24.94	Огурцы свежие	.060	0.42	0.06	1.14	7	0	0.02	0.01	0.12	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	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	766.39	41.63	32.91	1.2
0	Сок фруктовый	.200	0	0	23	92	0	0.02	0.02	0.2	4	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	6.5	4.55	0.36
	Итого:		25.17	18.62	90.84	632.00	68.41	0.28	0.23	2.86	36.04	1161.87	208.01	67.64	5.46

Завтрак

Обед

24.94	Помидоры свежие	.060	0.66	0.12	2.28	14	0	0.04	0.02	0.3	15	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	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	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	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	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	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	0.22	
	Итого:		30.83	15.68	103.95	712.00	47.39	0.29	0.12	3.11	23.17	680.12	608.01	57.06	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.

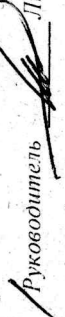


Технолог  Савина О.А.

Согласовано:
Директор школы _____

МУП "Мелкий опт"

Примерное меню обучающихся 1-4 кл. 5 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			Углеводы		Жиры		А	В1	В2	PP	С	Na	K	Ca	Mg	Fe	
			Белки	Жир													Углевод
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	
	Итого:		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	
	Итого:		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	
	Всего:		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  Литвинченко 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			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe	
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	
	Итого:		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	

Завтрак

Обед

24.94	Огурцы свежие	.060	0.42	0.06	1.14	7	0	0.02	0.01	0.12	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
	Итого:		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
	Всего:		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  Литвиненко Л.И.

Зав. производством

Калькулятор  Марченкова Ю.И.

Технолог  Савина О.А.

Согласовано:
Директор школы _____

МУП "Мелкий опт"

Примерное меню обучающихся 1-Акл. 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
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
	Итого:		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

Завтрак

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
	Итого:		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
	Всего:		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 1-4 кл. 8 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	
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	
378.17	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	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	16	9	2.2		
	Итого:		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	

Завтрак

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	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	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:		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
	Всего:		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  Марченко 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			Энергетическая 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.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
	Итого:		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

Завтрак

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	Гюре 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
	Итого:		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
Калькулятор _____ Марченкова Ю.И.

Технолог _____ Савина О.А.

Согласовано:
Директор школы _____

МУП "Мелкий опт"

Примерное меню обучающихся 1-4кл. 10день

№ 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																	
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	
	Итого:		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
	Итого:		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 _____ Литвиненко К.П.

Зав. производством

Калькулятор Марченкова Ю.П.

Технолог Савина О.А.

Согласовано:
Директор школы _____

МУП "Мелкий опт"



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	
Завтрак																	
209.17	Яйцо вареное	1 шт	5.08	4.6	0.28	63	100	0.03	0.18	0.08	0	53.6	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	6.3	3.15	0.26		
333.04	Макаронны с сыром	.250	12.19	19.31	45.36	406	86.64	0.12	0.11	0.81	0.35	1422.08	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	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	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	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	27.83	20.9	0.76
278.17	Тфтели с соусом	.070/30	5.28	12.06	22.72	221	0.25	0.04	0.01	0.32	3.6	829.86	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	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	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	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	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	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	371.98	117.71	7.70

Руководитель  Литвиненко К.И.

Зав. производством  Марченкова Ю.И.
Технолог  Савина О.А.

Согласовано:

Директор школы _____

МУП "Мелкий опт"

Примерное меню обучающихся 5-11 кл. 2 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	
297.94	Запеканка из творога с молоком сгущенным	.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	

Завтрак

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 _____ Литвиненко К.И.

Зав. производством

Калькулятор Марченкова Ю.И.

Технолог Сасина О.А.

Согласовано:
Директор школы _____

МУП "Мелкий опт"

Примерное меню обучающихся 5-11 кл. 3 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
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 пшеничная	.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

Завтрак

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 крупой 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 _____ Литвиненко К.И.

Зав. производством

Калькулятор _____ Марченкова Ю.И.

Технолог _____ Савина О.А.

Согласовано:
Директор школы _____

МУП "Мелкий опт"


Примерное меню обучающихся 5-11 кл. 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																
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	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	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	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	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	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	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  Литвиненко К.П.

Зам. производством
Калькулятор  Марченкова Ю.П.

Технолог  Савина О.А.

Согласовано:
Директор школы _____

МУП "Мелкий опт"

Примерное меню обучающихся 5-11 кл. 5 день



№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
			Жиры		Углеводы		А	В1	В2	PP	С	Na	K	Ca	Mg	Fe
			Белки	Жиры												
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

Застрак

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	Щи 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.

Согласовано:
Директор школы _____

МУП "Мелкий опт"

Примерное меню обучающихся 5-11 кл. 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																
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 молочная 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  Литвиненко К.И.

Зав. производством

Калькулятор  Марченкова Ю.И.

Техолог  Сасина О.А.

Согласовано:
Директор школы _____

МУП "Мелкий опт"

Примерное меню обучающихся 5-11 кл. 7 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																
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 щипленком 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  Литвиненко К.И.

Зав. производством
Калькулятор  Марченкова Ю.И.

Технолог  Савина О.А.

Согласовано:
Директор школы _____

МУП "Мелкий опт"

Примерное меню обучающихся 5-11 кл. 8 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
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

Завтрак

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 _____ Литвиненко К.И.

Зав. производством

Калькулятор  Марченкова Ю.И.

Технолог  Савина О.А.

Согласовано:
Директор школы _____

МУП "Мелкий опт"

Примерное меню обучающихся 5-11 кл. 9 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
240.12	Пудинг из творога с яблоками и мол. стущ.	.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

Завтрак

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 _____ Литвиненко К.И.

Зав. производством

Калькулятор _____ Марченкова Ю.И.

Технолог _____ Савина О.А.

Согласовано:
Директор школы _____

МУП "Мелкий опт"

Примерное меню обучающихся 5-11 кл 10 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

Завтрак

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 _____ Литвиненко К.П.

Зав. производством

Калькулятор _____ Марченкова Ю.Н.

Технолог _____ Савина О.А.

**СПИСОК ПРОДУКТОВ ДЛЯ
ДЕТЕЙ С НАДОМНОЙ ФОРМОЙ ОБУЧЕНИЯ
СЕНТЯБРЬ 2022 ГОДА**

№	Наименование продуктов	Цена
1	Макаронные изделия	53-65
2	Рис	117-45
3	Крупа гречневая	139-20
4	Крупа манная	67-72
5	Пшено	44-66
6	Сахарный песок	94-10
7	Мука	34-07
8	Масло растительное	182-70
9	Масло сливочное	580-00
10	Чай черный	797-50
11	Яйцо, шт	10-15
12	Сыр тв.	681-50
13	Зеленый горошек 1/400	68-15
14	Молоко стуженное 1/500	126-88
15	Джем фруктовый 1/430	93-95

Директор:



Литвиненко К.И.