

Утверждаю:
 Директор МОУ СОШ
 с. Нарын - Тамача
 В.И. Краснова



МЕНЮ

по бесплатному горячему питанию обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях

Цель питания № рецепта №, ДР, ДН	Наименование блюда	Выход, гр.	Питательные вещества, гр.				Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	У		B1	C	A (мкг)	H2	Ca	P	Mg	Fe		
Повседневное I																	
Завтрак (1 смена)																	
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0		53,8	0,01	0,11	19	0,05	13,2	75	5,3	0,15		
	Каша вязкая молочная овсяная с маслом	190/10	8,6	11,3	34,3		272,8	0,21	0,52	40,2	0,17	199	233	63	1,85		
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4		26,8	0	0,04	0,3	0,01	1,3	7,2	3,8	0,73		
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1		195,5	0,18	0,09	0	0,14	56,2	98,08	18,45	1,62		
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4		42,7	0,1	0,1	0	0,084	18,3	11,28	10	0,7		
	Фрукты	80	0,64	0,16	6		30,4	0,048	30,4	8	0,024	28	11,6	8,8	0,08		
	Итого за завтрак	565	18,04	16,56	77,2		532	0,548	31,26	87,5	0,478	378	418,1	109,15	5,13		
Обед (2 смена)																	
	Салат из белокочанной капусты	60	1,60	6,10	6,20		85,70	0,02	34,8	122	0,03	40	40	13	0,56		
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12		102,00	0,086	6,88	97,6	0,052	13,8	50,6	30,8	0,87		
	Плов из отварной говядины	200	15,30	14,70	38,60		348,30	0,07	0,72	262	0,12	20	193	44	2,2		
	Сок фруктовый	200	0,50	0,20	19,40		81,30	0	0,3	1,5	0,02	18	18	22	0,67		
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,25	14,75		70,30	0,12	0,06	0	0,09	37,5	38,7	12,3	1,08		
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,00		51,20	0,12	0,12	0	0,1	21,9	37,5	12	0,84		
	Итого за обед	720	24,22	23,81	107,07		738,80	0,416	42,88	483,1	0,412	151,2	371,8	126,1	6,22		
	Всего за день	1285	42,26	40,37	184,27		1270,80	0,964	74,14	570,6	0,89	529,2	789,9	235,45	11,35		

МЕНЮ

по бесплатному горячему питанию обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций

Дни недели № деней	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества, гр				Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	У		B1	C	A(кар)	B2	Ca	P	Mg	Fe
Вторник 1															
Завтрак (1 смена)															
	Котлета курная	50	9,60	2,13	6,73		81,10	0,03	0,31	3,13	0,04	14,70	72,00	32,00	0,69
	Рис отварной с маслом	150/10	3,80	12,80	86,60		269,00	0,03	0,00	63,74	0,04	9,30	76,00	34,00	0,51
	Соус красный острый	50	1,65	1,20	4,45		35,40	0,01	1,34	64,00	0,00	4,60	12,00	6,00	0,26
	Чай с сахаром	200	0,30	0,00	6,50		26,80	0,00	0,04	0,10	0,01	4,30	7,20	3,80	0,73
	Хлеб пшеничный	40	2,30	0,25	14,75		70,30	0,12	0,06	0,10	0,09	37,5	18,7	12,3	1,08
	Хлеб ржаной	20	1,40	0,27	6,70		34,13	0,08	0,08	0,10	0,07	14,6	25	8	0,56
	Итого за завтрак:	510	18,85	15,35	75,73		520,53	0,27	1,83	121,19	0,25	85,20	210,90	86,10	3,83
Обед (2 смена)															
	Суп из моркови с луком	60	0,77	6,10	10,16		98,62	0,04	3,06	24,00	0,03	4,80	13,20	11,40	0,67
	Ворон с капустой и картофелем	200	1,70	4,26	9,68		110,30	0,02	10,76	105,00	0,03	37,40	31,00	13,20	0,48
	Макарона отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80		196,80	0,06	0,00	18,30	0,03	12,00	41,00	7,20	0,73
	Котлета рыбная запеченная	75	10,24	4,15	4,88		89,84	0,06	0,71	22,35	0,10	38,25	141,75	15,00	0,80
	Соус мясной натуральный	50	1,80	1,70	4,80		62,30	0,00	0,26	1,74	0,07	53,00	43,20	6,90	0,10
	Пюре из шпината	200	0,60	0,20	15,20		65,30	0,01	80,00	98,90	0,05	11,00	1,00	1,00	0,54
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,27	6,70		34,13	0,10	0,08	0,10	0,07	14,60	17,50	8,00	0,57
	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,42	24,38		117,20	0,20	0,20	0,10	0,15	6,20	17,50	20,30	1,80
	Итого за обед:	805	25,67	24,00	108,80		774,79	0,49	95,07	681,39	0,52	245,55	175,45	102,80	5,69
	Всего за день:	1315	44,52	39,55	184,53		1295,32	0,76	96,90	815,58	0,77	320,75	386,30	188,90	9,52

МЕНЮ

по бесплатному горячему питанию обучающимся 1-4 классов общеобразовательных организаций

Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Б Ж У				В1	С	А(мкг)	В2	Са	Р	Mg	Fe	
		Б	Ж	У										
Средне-дневная норма														
Завтрак (1 смена)														
Горошек вареный	40	0,40	0,05	1,75	9,45	0,03	1,2	9	0,01	5,3	16	5,5	0,19	
Омлет натуральный картофельный	200	13,05	16,74	28,35	278,93	0,19	6,37	39,3	0,49	99,42	249,05	34,2	3,1	
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,50	26,80	0	0,04	0,3	0,01	4,5	7,2	3,8	0,73	
Хлеб пшеничный	40	1,10	0,10	2,10	105,50	0,18	0,09	0	0,14	56,25	58,05	18,45	1,62	
Хлеб ржаной	40	0,00	0,10	10,00	51,20	0,12	0,12	0	0,1	21,9	37,5	120	0,84	
Итого за завтрак:	505	19,15	17,09	68,70	471,88	0,52	7,72	402,3	0,75	187,37	367,8	181,95	6,48	
Обед (1 смена)														
Салат "Тюльпанчик"	60	0,65	1,11	1,15	62,74	0,02	5,27	0,00	0,02	11,64	18,46	10,92	0,63	
Рис отварной / вареный	200	1,91	7,11	11,55	119,45	0,07	8,42	104,20	0,06	27,60	50,40	20,20	0,76	
Картофельное пюре	150	3,20	3,99	5,18	138,23	0,12	10,20	23,80	0,11	39,00	84,00	28,00	1,03	
Оладьи из сметаны по-кушинецки	80	14,00	9,40	15,70	189,60	0,17	8,63	336,30	1,18	19,00	214,00	16,00	4,35	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,10	19,80	81,00	0,00	0,02	15,00	0,00	50,00	4,30	2,10	0,09	
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,23	19,70	93,73	0,16	0,08	0	0,12	50	51,6	16,4	1,44	
Хлеб ржаной	35	2,30	0,47	11,70	59,73	0,18	0,14	0,00	0,12	25,55	65,63	14,00	0,99	
Итого за обед:	765	25,65	25,64	103,25	744,48	0,71	32,76	3506,00	1,61	222,79	488,39	107,62	9,29	
Всего за День	1270	44,80	43,23	171,95	1216,36	1,23	40,48	3908,30	2,36	491,72	1063,01	289,57	19,11	

МЕНЮ

по бесплатному горячему питанию обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций

Дата/период Итого за период Оценки Завтрак (1 смена)	Наименование блюда	Выход порций			Цена за порцию, руб.			Выход порций			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
		Всего	1	2	3	4	5	Всего	1	2	В1	Г	А	В2	С	Р	Mg	Fe
Завтрак (1 смена)	Каша "Пшеница" с маслом	100	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	100,00	0,07	0,33	0,23	0,33	0,23	0,12	116	141	7	0,53
	Сыр	30	4,80	8,80	0,00	0,00	107,50	107,50	0,01	0,71	0,78	0,71	0,78	0,09	264	150	11	0,3
	Фрукт	80	0,04	0,16	6,00	6,00	60,40	60,40	0,018	30,3	8	30,3	8	0,014	28	116	3,8	0,08
	Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	12,60	100,40	100,40	0,04	0,68	17,3	0,68	17,3	0,17	143	140	14	1,09
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,25	14,75	14,75	70,30	70,30	0,12	0,06	0	0,06	0	0,09	17,3	18,7	12,3	1,08
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	8,4	42,7	42,7	0,1	0,1	0	0,1	0	0,084	18,25	31,25	10	0,7
	Итого за завтрак	515	19,10	18,91	68,85	68,85	531,90	531,90	0,388	31,98	130,5	31,98	130,5	0,578	606,75	487,55	103,1	3,78
Обед (2 смена)	Винегрет овощной	60	0,76	4,11	4,01	15,92	56,07	56,07	0,01	2,26	72,9	2,26	72,9	0,01	12	21	9,7	0,4
	Суп гороховый	200	4,24	4,64	4,64	15,92	122,40	122,40	0,146	4,76	97,2	4,76	97,2	0,06	27	80,4	29	1,5
	Рис отварной с маслом	150	3,70	4,80	36,50	36,50	203,50	203,50	0,03	0	18,4	0	18,4	0,03	6,9	73	24	0,49
	Биточек из курицы	75	11,13	8,20	10,10	10,10	158,72	158,72	0,05	0,47	4,72	0,47	4,72	0,06	22	108	48	1,03
	Соус белый основной	35	0,95	1,33	1,54	1,54	21,88	21,88	0,004	0,23	5,075	0,23	5,075	0	2,87	3,33	0,8	0,1
	Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,70	15,70	66,90	66,90	0,01	0,32	70	0,32	70	0,03	28	25	18	0,58
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,25	14,75	14,75	70,30	70,30	0,12	0,06	0	0,06	0	0,09	37,5	38,7	12,3	1,08
Итого за обед	Хлеб ржаной	30	2,30	0,40	10,00	10,00	51,20	51,20	0,12	0,12	0	0,12	0	0,1	21,9	37,5	12	0,84
	Итого за обед	770	26,38	32	108,52	108,52	750,97	750,97	0,38	3,23	268,9	3,23	268,9	0,38	158,17	386,93	153,8	6,02
	Итого за день	1285	45,48	50,91	177,37	177,37	1282,87	1282,87	0,768	6,41	581,4	6,41	581,4	0,768	764,92	874,48	256,9	9,8

М:ШО

по обеспечению горячему питанию обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций

Наименование	Выход, гр.	Исходные вещества, гр.			Энергетическая ценность	Витаминизация (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	В2	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак (1 человек)														
Булочки с маслом	60	6,33	5,90	4,20	97,22	0,03	0,66	4,0%	0,017	9,2	40	20	1	
Чай с молоком и сахаром	100	3,70	5,90	19,80	139,40	0,12	10,20	23,80	0,11	39,00	84,00	38,00	1,01	
Сладкое (варенье)	10	1,02	1,33	1,76	25,00	0,004	0	5,8	0	1,91	4,8	0,9	0,1	
Хлеб пшеничный	100	1,00	1,10	8,70	50,90	0,01	0,3	6,9	0,07	5,7	46	9,9	0,77	
Хлеб ржаной	30	3,00	0,33	11,7%	70,30	0,12	0,06	0	0,09	37,5	38,7	1,3	1,08	
Кондитерское изделие	20	0,33	0,33	3,1	42,7	0,1	0,1	0	0,084	18,25	41,5	10	0,7	
Итого за завтрак	515	17,73	19,17	40,71	315,10	0,4	11,32	40,55	0,412	166,86	287,55	133,7	4,88	
Обед (2 человека)														
Икра кабачковая	60	0,80	3,70	10,00	79,00	0,01	7,42	10,1	0,02	18	18	10	0,46	
Щи из свежей капусты	200	4,56	5,80	3,70	93,4	0,03	10,8	105	0,03	37,4	31	13,3	0,48	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	6,30	16,00	133,90	0,21	0	19,2	0,12	15	181	1,0	4,04	
Бифстегонов из отварной говядины	60	8,05	7,10	7,00	134,10	0,03	0,77	64,3	0,075	18	90,75	12	1,23	
Соус красный острый	30	0,99	0,72	2,67	21,12	0,006	0,8	18,4	0	2,76	7,2	3,6	0,16	
Компот из черноплода	200	0,50	0,20	19,50	81,80	0	0,3	1,5	0,02	18	18	22	0,67	
Хлеб пшеничный	30	2,30	0,25	14,75	70,30	0,12	0,06	0	0,09	37,5	38,7	12,3	1,08	
Хлеб ржаной	20	1,30	0,27	6,70	34,13	0,08	0,08	0	0,07	14,6	25	8	0,56	
Итого за обед	750	2,80	23,84	102,32	730,5	0,466	19,73	239,5	0,425	161,26	409,65	111,1	8,67	
Всего за День	1265	20,53	43,01	173,03	1245,6	0,866	31,05	279,05	0,837	328,12	697,2	144,8	13,55	

МЕНЮ
по бесплатному горячему питанию обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций

День/ неделя № рецеп.	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	В2	Ca	P	Mg	Fe	
НЕДЕЛЯ 2															
Понедельник 2															
Завтрак (1 смена)															
	Каша вязкая молочная пшеница с маслом	190/10	8,30	10,2	33,60	259,40	0,18	0,54	41,60	0,15	127,00	186,00	49,00	1,32	
	Сыр	15	1,75	4,40	0,00	46,60	0,01	0,11	39	0,05	132	75	53	0,15	
	Фрукт	80	0,64	0,16	6,00	30,40	0,048	30,4	8	0,024	28	13,6	8,8	0,08	
	Какао с молоком	200	4,70	3,60	12,60	100,40	0,04	0,68	17,3	0,17	143	130	34	1,09	
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,25	14,75	70,30	0,12	0,06	0	0,09	37,5	38,7	12,3	1,08	
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,27	6,70	34,13	0,08	0,08	0	0,07	14,6	25	8	0,56	
	Итого за завтрак	545	18,99	18,88	73,65	541,23	0,48	31,87	105,90	0,55	482,10	468,30	165,10	4,28	
Обед (2 смена)															
	Салат из свеклы отварной	60	0,80	2,70	5,90	51,10	0,01	2,28	0,68	0,02	19,00	22,00	11,00	0,70	
	Рассольник Ленинградский	200	4,74	5,80	15,82	134,44	0,06	5,5	104	0,05	21	51,4	19,8	0,7	
	Плов из отварной говядины	200	15,30	14,70	38,60	347,90	0,07	0,72	262	0,12	20	193	44	2,2	
	Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,70	67,70	0,01	0,32	70	0,03	28	25	18	0,58	
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,25	14,80	70,30	0,12	0,06	0	0,09	37,5	38,7	12,3	1,08	
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,00	51,20	0,12	0,12	0	0,1	21,9	37,5	12	0,84	
	Итого за обед	720	26,14	23,95	100,82	722,64	0,39	9,00	436,68	0,41	147,40	367,60	117,10	6,10	
	Всего за День	1265	45,13	42,83	174,47	1263,87	0,87	40,87	542,58	0,96	629,50	835,90	282,20	10,38	

МЕНЮ

по бесплатному горячему питанию обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций

День/ неделя № рецеп.	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	В2	Ca	P	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ 2														
Вторник 2														
Завтрак (1 смена)														
	Омлет в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	15,00	79,80	0,02	8,40	16,00	12,00	0,54
	Макароны отварные с овощами и маслом	150/10	4,80	13,30	26,60	246,90	0,03	0,00	63,74	0,04	9,30	76,00	24,00	0,51
	Курица тушеная с морковью	50	7,05	2,90	2,20	63,20	0,02	0,65	143,00	0,03	11,50	56,00	27,50	0,50
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	0,00	1,16	0,38	0,01	6,90	8,50	4,60	0,77
	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,33	19,70	93,73	0,16	0,08	0	0,12	50	51,6	16,4	1,44
	Хлеб ржаной	35	2,30	0,47	11,70	59,73	0,18	0,14	0,00	0,12	25,55	65,63	14,00	0,99
	Итого за завтрак	545	18,21	17,10	69,20	504,26	0,43	17,03	286,92	0,34	111,65	273,73	98,50	4,75
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,00	6,10	6,80	86,10	0,02	23,1	122	0,02	27	19	10,00	0,36
	Суп крестьянский с крупой перловой	200	1,92	7,03	10,30	94,20	0,19	32,10	516,00	0,19	138,00	262,00	73,00	2,76
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,10	6,30	36,00	233,10	0,21	0	19,2	0,12	15	181	120	4,04
	Котлета из курицы	75	11,70	5,20	10,10	134,00	0,05	0,47	4,72	0,06	22,00	108,00	48,00	1,03
	Сок фруктовый	200	0,50	0,00	19,80	81,00	0,00	0,02	15,00	0,00	50,00	4,30	2,10	0,09
	Хлеб пшеничный	25	1,92	0,20	12,30	58,60	0,1	0,05	0	0,075	31,25	32,25	10,25	0,9
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,27	6,70	34,13	0,08	0,08	0	0,07	14,6	25	8	0,56
	Итого за обед	730	26,44	25,10	102,00	721,13	0,65	55,82	676,92	0,54	297,85	631,55	271,35	9,74
	Всего за День	1275	44,65	42,20	171,20	1225,39	1,08	72,85	963,94	0,87	409,50	905,28	369,85	14,49

МЕНЮ

по бесплатному горячему питанию обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций

День/неделя № рецеп.	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	В2	Ca	P	Mg	Fe	
НЕДЕЛЯ 2															
Среда-2															
Завтрак (1 смена)															
	Сыр твердых сортов и нарезке	30	4,02	8,80	0,00	95,28	0,01	0,21	78,00	0,09	264,00	150,00	11,00	0,30	
	Каша молочная гречневая	200	7,10	5,80	26,60	187,3	0,15	0,50	23,90	0,18	112,00	175,00	78,00	2,35	
	Фрукт	100	0,42	0,42	9,80	44,66	0,03	10,00	5,00	0,02	16,00	11,00	9,00	2,20	
	Чай с молоком и сахаром	200	1,60	1,10	8,70	51,10	0,01	0,3	6,9	0,07	57	46	9,9	0,77	
	Хлеб пшеничный	35	2,68	0,29	17,20	58,60	0,14	0,07	0	0,11	43,75	45,16	14,35	1,26	
	Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	8,40	42,70	0,1	0,1	0	0,08	18,25	31,25	10	0,7	
	Итого за завтрак	590	17,52	16,71	70,70	479,64	0,44	11,18	113,80	0,55	511,00	458,41	132,25	7,58	
Салат из моркови с черносливом															
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,70	4,26	9,68	90,24	0,02	10,76	105,00	0,03	37,40	31,00	13,20	0,48	
	Рис отварной	150	3,70	4,80	36,50	203,50	0,03	0,00	18,74	0,03	6,90	73,00	24,00	0,49	
	Шницель из говядины	75	13,70	13,10	12,40	221,30	0,05	0,09	16,60	0,12	30,00	138,00	20,00	1,94	
	Соус красный основной	20	0,70	0,50	1,80	14,16	0,00	0,54	25,60	0,00	1,84	4,80	2,40	0,10	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	0,00	0,02	15,00	0,00	50,00	4,30	2,10	0,09	
	Хлеб пшеничный	35	2,68	0,29	17,20	58,60	0,14	0,07	0	0,11	43,75	45,16	14,35	1,26	
	Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	8,40	42,70	0,1	0,1	0	0,08	18,25	31,25	10	0,7	
	Итого за обед	765	25,48	25,25	109,88	749,10	0,38	14,28	1082,94	0,41	212,14	364,51	118,05	5,83	
	Всего за День	1355	43,00	41,96	180,58	1228,74	0,82	25,46	1196,74	0,96	723,14	822,92	259,30	13,41	

МЕНЮ

по горячему бесплатному питанию обучающимся 1-4 классов общеобразовательных организаций

День/неделя № рецеп.	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	В2	Ca	P	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ 2														
Четверг 2														
Завтрак (1 смена)														
	Сырники с яблоками	30	0,50	0,05	1,75	9,45	0,03	1,2	9	0,01	5,3	16	3,5	0,19
	Омлет с помидорами и картофелем	200	13,05	16,74	28,35	278,93	0,19	6,27	393	0,49	99,42	249,05	34,2	3,1
	Чаша с салатом	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0	0,04	0,3	0,01	4,5	7,2	3,8	0,73
	Хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	105,50	0,18	0,09	0	0,14	56,25	58,05	18,45	1,62
	Хлеб ржаной	40	2,00	0,40	10,00	51,20	0,12	0,12	0	0,1	21,9	37,5	12	0,84
	Итого за завтрак	505	19,15	17,59	68,70	471,88	0,52	7,72	402,30	0,75	187,37	367,80	73,95	6,48
Обед (2 смена)														
	Винегрет овощной	60	0,76	4,09	5,01	59,89	0,01	2,26	72,9	0,01	12	21	9,7	0,4
	Суп гороховый	200	4,34	4,02	15,92	116,80	0,15	4,76	97,20	0,06	27,00	80,40	29,00	1,48
	Картофельное пюре	150	5,20	3,99	22,18	138,23	0,12	10,20	23,80	0,11	39,00	84,00	28,00	1,03
	Печень говяжья по-строгановски	80	12,40	12,70	11,60	210,30	0,17	9,93	3781,00	1,33	31,00	221,00	14,00	4,59
	Компот из черноплода	200	0,50	0,20	19,40	81,30	0	0,3	1,5	0,02	18	18	22	0,67
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,4	10,00	51,20	0,12	0,12	0	0,1	21,9	37,5	12	0,84
	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,33	19,70	93,73	0,16	0,08	0	0,12	50	51,6	16,4	1,44
	Итого за обед	760	26,16	25,73	104,01	751,45	0,73	27,65	3976,40	1,75	198,90	513,50	131,10	10,45
	Всего за День	1265	45,31	43,32	172,71	1223,33	1,25	35,37	4378,70	2,50	386,27	881,30	205,05	16,93

МЕНЮ

по бесплатному горячему питанию обучающимся 1-4 классов общеобразовательных организаций

Дни/ недели № недел.	Наименование блюда	Выход, гр.	Питательные вещества, гр.			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	В2	Са	Р	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ 2														
Пятница-2														
Завтрак (1 смена)														
	Булочка рисовая с творогом	150	9,39	8,60	38,62	269,44	0,35	0,00	0,03	0,09	55,96	128,65	29,42	0,81
	Сок фруктовый	200	0,41	0,13	12,20	51,61	0,02	4,00	0,00	0,02	14,00	14,00	8,00	2,80
	Кофеинатый напиток с молоком	200	3,47	2,90	11,30	85,18	0,03	0,52	13,30	0,13	111,00	107,00	31,00	1,07
	Сыр	15	1,75	4,40	0,00	46,60	0,01	0,11	39	0,05	132	75	5,3	0,15
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,1	0,05	0	0,075	31,25	32,25	10,25	0,9
	Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	8,40	42,70	0,1	0,1	0	0,08	18,25	31,25	10	0,7
	Итого за завтрак	615	18,62	16,53	82,82	554,13	0,61	4,78	52,33	0,45	362,46	388,15	93,97	6,43
Суббота (2 смена)														
	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	1,00	6,10	5,80	81,50	0,02	23,1	122	0,02	27	19	10,00	0,36
	Рисовый суп Ленинградский	200	1,92	5,14	15,22	114,82	0,06	5,5	104	0,05	21	51,4	19,8	0,7
	Макароны отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	0,06	0,00	18,40	0,03	12,00	41,00	7,20	0,73
	Фрикадельки из говядины	75	10,22	9,09	6,06	146,93	0,03	0,00	6,08	0,07	14,06	95,60	12,20	1,38
	Соус красный	20	0,70	0,50	1,80	14,16	0,00	0,54	25,60	0,00	1,84	115,30	2,34	0,10
	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	0,01	80,00	98,00	0,05	11,00	3,00	3,00	0,54
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,25	14,75	70,30	0,12	0,06	0	0,09	37,5	38,7	12,3	1,08
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,00	51,20	0,12	0,12	0	0,1	21,9	37,5	12	0,84
	Итого за обед	765	24,14	26,58	101,63	741,01	0,42	109,32	374,08	0,41	146,30	401,50	78,84	5,73
	Всего за День	1380	42,76	43,11	184,45	1295,14	1,03	114,10	426,41	0,86	508,76	789,65	172,81	12,16