



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ 5 день 2 недели  
1-4 КЛАСС



**ЗАВТРАК**

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость рациона
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА	60	1,10	3,10	3,70	47,30	<b>10,00</b>
2	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,50	4,90	28,60	200,10	<b>20,00</b>
3	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ С МАСЛОМ (90/5)	95	11,70	10,90	15,80	192,00	<b>43,00</b>
4	СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	200	1,00	0,00	20,20	84,80	<b>10,00</b>
5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,10	0,20	9,90	46,00	<b>2,00</b>
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>525</b>	<b>21,40</b>	<b>19,10</b>	<b>78,20</b>	<b>570,20</b>	<b>85,00</b>

**ОБЕД**

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость рациона
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,00	3,10	4,90	52,60	<b>10,00</b>
2	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,30	4,00	7,30	76,20	<b>20,00</b>
3	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ ПО-ЦАРСКИ	150	10,70	15,80	41,20	296,30	<b>49,03</b>
4	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	25	0,30	2,70	2,30	44,00	<b>5,00</b>
5	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР/	180	5,20	4,50	7,20	95,40	<b>10,00</b>
6	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	<b>10,00</b>
7	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,10	0,30	20,10	94,70	<b>4,00</b>
8	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,10	0,20	9,90	46,00	<b>2,00</b>
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>775</b>	<b>23,10</b>	<b>31,00</b>	<b>102,70</b>	<b>752,20</b>	<b>110,03</b>

**ПОЛДНИК**

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость рациона
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	7,90	12,30	25,10	257,60	<b>39,72</b>
2	КОМПЮТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,10	0,10	25,10	103,10	<b>10,00</b>
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>330</b>	<b>8,00</b>	<b>12,40</b>	<b>50,20</b>	<b>360,70</b>	<b>49,72</b>







ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ 5 день 2 недели  
8-11 КЛАСС



ЗАВТРАК

№ п/п	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость блюда
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА	100	1,80	5,10	6,20	78,80	11,00
2	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,20	8,30	46,30	300,20	20,00
3	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ С МАСЛОМ	130	13,00	12,10	17,60	213,30	46,00
4	СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	200	1,00	0,00	20,20	84,80	10,00
5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,00	0,30	12,70	61,20	3,00
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>640</b>	<b>28,00</b>	<b>25,80</b>	<b>103,00</b>	<b>738,30</b>	<b>90,00</b>

ОБЕД

№ п/п	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость блюда
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,60	5,10	8,20	87,60	11,00
2	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,60	5,00	9,10	95,30	25,00
3	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ ПО-ЦАРСКИ	200	14,20	21,10	54,90	395,00	50,00
4	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЦАМИ	25	0,30	2,70	2,30	44,00	5,00
5	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР/	220	6,40	5,50	8,80	116,60	10,00
6	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ / ЯБЛОКО	120	0,50	0,50	11,80	56,40	12,00
7	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,30	25,10	118,40	5,00
8	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,70	0,40	17,00	81,60	4,00
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>1005</b>	<b>31,10</b>	<b>40,60</b>	<b>137,20</b>	<b>994,90</b>	<b>122,00</b>

ПОЛДНИК

№ п/п	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость блюда
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	200	10,50	13,40	23,10	258,30	39,47
2	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,10	0,20	9,90	46,00	2,00
3	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,10	0,10	25,10	103,10	10,00
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>400</b>	<b>11,70</b>	<b>13,70</b>	<b>58,10</b>	<b>407,40</b>	<b>51,47</b>

ЗАВ. ПРОИЗВОДСТВА / СТАРШИЙ ПОВАР

В.В.Шарина



