

МАУ «ЦЕНТР ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ»



СОГЛАСОВАНО



Руководитель образовательного учреждения

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ
5-11 КЛАССОВ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ Г.ВЛАДИМИРА**

СЕЗОН ОСЕНЬ 2021г.

Согласовано:
Директор школы _____

МАУ "Центр школьного питания"

Примерное меню обучающихся 5-11кл.1 день

№ рецепту ры	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																
24.94	Помидоры свежие	.080	0.88	0.16	3.04	19	0	0.05	0.03	0.4	20	6.4	232	11.2	16	0.72
210.17	Омлет натуральный с маслом сливочным	.180/5	21.6	35.3	3.06	400	435.6	0.14	0.66	0.48	0.38	933.8	250.8	314.4	26.18	3.3
0	Сыр плавленый "Хохланд"	.019/1шт	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
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	5.26	4.4	0.85
0	Хлеб пшеничный	.020	1.6	0.8	10.8	58	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:		28.69	41.99	41.79	644.00	99.99	0.26	0.78	1.69	20.78	1196.52	548.24	531.35	63.43	5.68

Обед

45.17	Салат из белокочанной капусты	.080	1.35	4.07	7.51	73	0	0.02	0.04	0.52	28.8	40.9	16.01	32.87	13.16	0.45
101.17	Суп картоф.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	10.5	186	0.04	0.08	0.16	3.46	1.3	123	292.22	9.24	21.57	1.46
309.17	Макаронные изделия отварные	.160	6.01	5.33	38.39	226	33.04	0.09	0.03	0.65	0	427.83	67.85	15.06	8.96	0.91
701.04	Напиток яблочный	.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
	Итого:		32.73	21.32	107.69	752.00	33.10	0.36	0.34	7.12	47.42	860.41	899.34	84.07	69.34	5.28
	Всего:		61.42	63.31	149.48	1396.00	469.28	0.62	1.12	8.81	68.20	2056.93	1447.58	615.42	151.77	10.94

Руководитель _____ Лавинаева К.И.

Зав. производством _____

Контроль качества _____ Морозова Ю.И.

Технолог _____

Составлено:
 Директор школы _____

МАУ "Центр школьного питания"

Примерное меню обучающихся 5-11 кл. 2 день

№ рецепту рм	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белок	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe

Завтрак

182.17	Каша молочная жидкая пшеничная	.200/10	7.26	12.26	36.62	288	59.04	0.2	0.16	0.7	1.09	151.28	208.56	113.97	45.06	1.21
16.17	Карбонат в/к	.025	5.32	2.07	0	41	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	1.6	0.8	10.8	58	0	0.02	0.01	0.18	0	99.8	18.6	4	2.8	0.23
0	Фрукт	.100	0.4	0.4	9.8	40	0	0.03	0.02	0.3	10	28	278	16	9	2.2
Итого:			18.86	19.33	77.29	561.00	59.12	7.29	2.84	1.28	12.39	328.13	654.66	254.42	72.36	4.49

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	4.2	84.6	10.2	8.4	0.3
84.17	Борщ с фасолью, цыпленком и сметаной	.200/10/10	4.75	5.95	14.28	132	10.05	0.03	0.04	0.47	9.38	269.88	269.29	30.29	18.09	0.86
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	3.28	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
348.17	Компот из кураги	.200	1.09	0	39.39	157	0	0.06	0.03	0.16	0	43.44	59.2	30.05	15.54	1.15
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
Итого:			25.74	26.55	116.63	806.00	53.06	0.34	0.28	3.27	41.05	631.25	1236.74	138.42	87.52	4.44
Всего:			44.60	45.89	193.92	1367.00	112.18	7.63	3.10	4.55	53.44	959.38	1891.40	392.84	159.88	8.93

Руководитель _____ Литвиненко К.И.

Зав. производством _____

Калькулятор _____ Марченко Ю.И.

Технолог _____

Согласовано:
 Директор школы _____

МАУ "Центр школьного питания"

Примерное меню обучающихся 5-11 кл. 3 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																
23.17	Салат из св.помидоров с маслом растит.	.060/5	0.66	5.11	2.28	59	0	0.04	0.02	0.3	15	4.8	174	8.4	12	0.54
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	.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
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:	23.14	20.46	100.13	683.00	37.17	0.24	0.13	3.20	19.70	685.80	579.34	56.20	45.49	5.63

Обед

52.17	Салат из свеклы отварной	.070	1	4.27	5.85	66	0	0.01	0.03	0.13	6.65	30.59	191.52	24.6	14.63	0.93
102.17	Суп картофельный с горохом и мясом туш.	.200/10	6.19	6.15	15.43	142	0.01	0.19	0.07	1	9.2	256.06	374.22	25.24	27.58	1.62
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	.160	9.34	7.06	42.24	270	33.04	0.32	0.16	3.1	0	250.35	281.72	17.81	147.96	4.98
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
		Итого:	35.03	24.76	103.20	798.00	33.10	0.58	0.29	4.91	20.23	796.29	959.28	94.57	200.54	8.94
		Всего:	58.17	45.21	203.33	1481.00	70.27	0.82	0.42	8.11	39.93	1482.09	1538.62	149.77	246.03	14.77

Руководитель _____ Литвищенко К.И.

Зав.производством _____

Калькулятор  Марченко Ю.И.

Технолог 

Согласовано:
Директор школы _____

МАУ "Центр школьного питания"

Примерное меню обучающихся 5-11 кл. 4 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																
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	.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	.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
0	Фрукт	.120	0.48	0.48	11.78	56	0	0.04	0.02	0.38	12	31.2	0	19.2	10.8	2.64
Итого:			34.95	23.12	88.07	614.00	99.99	0.16	0.50	1.40	14.46	695.40	268.17	377.55	59.61	5.61
Обед																
24.94	Огурцы свежие	.070	0.49	0.07	1.33	8	0	0.02	0.01	0.14	4.9	4.9	98.7	11.9	9.8	0.35
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
467.04	Биточки по-белорусски	.070	18.59	15.55	15.4	271	28.26	0.04	0.15	3.29	0.98	163.13	196.39	15.56	17.63	2.27
143.17	Рагу овощное	.180	8.37	13.83	33.29	292	70.81	0.14	0.1	1.55	34.56	273.86	440.32	45.1	38.54	1.3
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
Итого:			34.80	34.35	96.23	834.00	99.07	0.28	0.29	5.82	48.26	694.14	815.43	96.20	79.54	4.85
Всего:			69.75	57.47	184.30	1448.00	232.01	0.44	0.79	7.22	62.72	1389.54	1083.60	473.75	139.15	10.46

Руководитель _____ Литвиненко К.И.
Зам. производителя
Катковская _____ Марченко Ю.И.
Технолог _____

Согласовано:
 Директор школы _____

МАУ "Центр школьного питания"

Примерное меню обучающихся 5-11 кл. 5 день

№ рецептур	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																
24.17	Салат из помидоров и огурцов с маслом	.060/5	0.54	5.08	1.71	55	0	0.03	0.02	0.21	9.6	4.5	129.3	9.3	10.2	0.42
494.04	Цыпленок запеченный	.080	4.86	6.99	18.16	146	3.04	0	0	0	0.01	128.59	2.02	3.91	0.31	0.02
312.17	Картофельное пюре	.150	3.26	5.57	22.13	151	31.01	0.16	0.13	1.7	28.09	134.2	766.39	41.63	32.91	1.2
702.01	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	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:	11.18	18.00	76.70	503.00	34.11	0.23	0.18	2.91	35.73	267.69	928.11	64.04	49.77	2.23

Обед

24.94	Помидоры свежие	.080	0.88	0.16	3.04	19	0	0.05	0.03	0.4	20	6.4	232	11.2	16	0.72
135.04	Суп из овощей с мясом тушеным, сметаной	.200/10/10	3.25	7.41	9.19	116	10.01	0.06	0.06	0.78	17.08	280.86	275.2	28.76	18.3	0.66
443.04	Плов	.060/150	27.17	15.42	59.89	486	0.1	0.16	0.23	5.06	3.15	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
		Итого:	33.98	23.41	95.70	730.00	10.61	0.31	0.34	6.85	43.13	506.73	984.37	73.68	99.89	5.00
		Всего:	45.16	41.41	172.40	1233.00	44.72	0.54	0.50	9.76	78.86	774.42	1912.48	137.72	149.66	7.23

Руководитель _____ Лыткина К.И.
 Зав. производством _____
 Калькулятор  Марченкова Ю.И.
 Телефон 

Согласовано:
 Директор школы _____

МАУ "Центр школьного питания"

Примерное меню обучающихся 5-11 кл. 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
Завтрак																
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
333.04	Макароны с сыром	.125	6.92	10.97	25.77	231	49.22	0.07	0.06	0.45	0.2	813.86	60.76	139.67	12.52	0.78
16.17	Рулет "Диетический"	.025	3.5	3.75	0	81	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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	0.88
0	Хлеб пшеничный	.020	1.6	0.8	10.8	58	0	0.02	0.01	0.18	0	99.8	18.6	4	2.8	0.22
0	Фрукт	.120	0.4	0.4	9.8	40	0	0.03	0.02	0.3	10	26	278	16	9	3.2
Итого:			15.19	17.66	69.87	531.00	49.23	0.18	0.18	1.27	25.78	967.09	597.06	222.47	42.62	3.82
Обед																
37.04	Салат осенний	.070	0.89	7.07	3.05	81	0	0.03	0.03	0.43	17.84	395.18	99.14	22.65	14.36	0.5
132.04	Рассольник Ленин с мясом птицы, сметаной	.200/5/5	2.01	5.16	14.45	113	5.01	0.07	0.05	0.94	13.42	388.38	390.58	19.24	21.67	0.77
469.04	Фрикадельки в соусе	.70/30	11.47	10.92	12.04	193	0.25	0.08	0.11	2.5	1.78	978.84	239.58	20.72	18.53	1.28
302.17	Каша гречневая	.160	9.34	7.06	42.24	270	33.04	0.32	0.16	3.1	0	250.35	261.72	17.81	147.96	4.98
348.17	Компот из кураги	.200	1.09	0	39.39	157	0	0.06	0.03	0.18	0	43.44	59.2	30.05	15.54	1.15
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:			26.94	30.57	124.49	879.00	38.30	0.60	0.39	7.67	33.04	2056.19	1070.22	116.97	222.61	9.04
Всего:			42.13	48.23	194.36	1410.00	87.53	0.78	0.57	8.94	58.82	3023.28	1667.28	339.44	265.23	12.86

Руководитель _____ Липовенко К.И.
 За производство _____
 Калькулятор _____ Марченко Ю.И.
 Техник _____

Примерное меню обучающихся 5-11 кл. 7 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																
674.94	Блины с джемом фруктовым	.150/30	8.89	4.73	58.96	314	31.14	0.17	0.11	1.42	0.19	580	168.8	38.66	33.57	1.91
0	Йогурт	.115	2.9	3.8	18.2	113	23.82	0.04	0.17	1.97	1.41	57.5	168.6	138.5	16.2	0
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	0.4	0.4	9.8	40	0	0.03	0.02	0.3	10	26	278	16	9	2.2
	Итого:		12.67	8.78	97.01	509.00	55.56	0.24	0.31	3.77	11.70	664.42	638.20	188.41	63.17	4.96
Обед																
20.17	Салат из св.огурцов с маслом растит.	.080/5	0.56	5.07	1.52	54	0	0.02	0.02	0.16	5.6	5.6	112.8	13.6	11.2	0.4
88.17	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	.200/10/10	4.58	6.21	7.33	103	10	0.06	0.09	1.38	24.04	269.14	230.48	38.6	20.87	0.89
488.04	Цыпленок, тушенный с картофелем и овощами	.60/150	25.42	13.2	40.01	411	0.03	0.15	0.09	1.89	8.87	136.81	776.78	22.86	38.31	1.43
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
	Итого:		33.36	24.84	84.58	724.00	10.04	0.28	0.21	4.02	42.63	418.25	1189.56	86.16	77.18	3.69
	Всего:		46.03	33.62	181.60	1233.00	65.60	0.52	0.52	7.79	54.33	1082.67	1827.76	284.57	140.35	8.65

Руководитель _____ Липащенко К.И.

Зав. производством _____

Калькулятор _____ Марченко Ю.И.

Технолог _____

Согласовано:
Директор школы _____

МАУ "Центр школьного питания"

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

Завтрак

24.17	Салат из помидоров и огурцов с маслом	.080/5	0.72	5.11	2.28	59	0	0.03	0.03	0.28	12.8	6	172.4	12.4	13.6	0.56
269.17	Котлеты особые	.070	11.91	9.11	12.12	179	0	0.08	0.1	2.74	0.7	296.52	216.02	12.81	18.81	1.64
302.17	Каша гречневая	.160	9.34	7.06	42.24	270	33.04	0.32	0.16	3.1	0	250.35	281.72	17.81	147.96	4.98
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:			24.11	21.64	92.96	665.00	33.04	0.49	0.32	6.84	17.50	564.87	910.14	63.52	192.92	10.34

Обед

62.17	Салат из моркови с сахаром	.080	1.11	0.08	9.29	43	0	0.05	0.05	0.77	3.84	16.17	153.6	20.86	29.18	0.55
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
437.04	Гуляш из говядины	60/30	21.38	16.18	11.84	273	0.04	0.07	0.14	4.73	1.27	453.13	353.05	15.08	25.29	2.81
309.17	Макаронные изделия отварные	.160	6.01	5.33	38.39	226	33.04	0.09	0.03	0.65	0	427.83	67.85	15.06	8.96	0.91
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:			34.94	26.64	98.88	771.00	43.05	0.30	0.39	7.04	6.51	1104.46	757.58	185.44	92.48	5.72
Всего:			59.05	48.28	191.84	1436.00	76.09	0.79	0.71	13.88	24.01	1669.33	1667.72	248.96	285.40	16.06

Руководитель _____ Литвиненко К.И.

Зав. производством _____

Калькулятор _____ Марченкова Ю.И.

Технолог _____

Согласовано:
 Директор школы _____

МАУ "Центр школьного питания"

Примерное меню обучающихся 5-11 кл. 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
24.94	Огурцы свежие	.080	0.56	0.08	1.52	9	0	0.02	0.02	0.16	5.6	5.6	112.8	13.6	11.2	0.4
230.17	Рыба запеченная	.070	2.8	2.03	10.92	133	0	0.01	0	0.05	0	542.07	5.25	5.91	0.98	0.09
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	Пастила	.030	0.15	0	24	97	0	0	0	0.03	0	4.8	16.5	6.3	2.1	0.48
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:			9.45	8.10	82.15	499.00	31.51	0.23	0.17	2.55	34.59	688.36	937.15	81.99	56.98	3.42

Обед

23.17	Салат из св.помидоров с маслом растит.	.080/5	0.88	5.15	3.04	64	0	0.05	0.03	0.4	20	6.4	232	11.2	16	0.72
82.17	Борщ с мясом тушеным конс. и сметаной	.200/10/10	3.24	7.34	10.1	118	10.05	0.03	0.05	0.53	15.74	271.72	245.7	37.46	19.68	0.92
1	Зразы любительские	.070	8.47	10.99	9.17	171	7	0.06	0.09	1.75	3.29	368.9	143.5	21.7	18.2	1.05
304.17	Рис отварной	.160	3.91	6.45	37.56	229	42.48	0.03	0.02	0.72	0	173.58	42.9	2.1	20.63	0.58
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
Итого:			18.92	30.29	107.12	778.00	59.53	0.21	0.20	3.92	39.03	820.94	664.82	79.74	79.06	3.73
Всего:			28.37	38.39	189.27	1277.00	91.04	0.44	0.37	6.47	73.62	1509.30	1601.97	161.73	136.04	7.15

Руководитель _____ Литвиненко К.И.

Заявитель _____

Калькулятор _____ Марченко Ю.И.

Учитель _____

Согласовано:

Директор школы _____

МАУ "Центр школьного питания"

Примерное меню обучающихся 5-11кл10 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	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
3.17	Бутерброд с сыром	.15/20	4.97	4.51	9.72	102	0.08	0.03	0.05	0.2	0.24	222.8	36	154	10.3	0.38
0	Фрукт	.120	0.4	0.4	9.8	40	0	0.03	0.02	0.3	10	26	278	16	9	2.2
	Итого:		32.15	24.86	79.97	670.00	99.99	0.17	0.62	1.45	11.19	882.63	690.60	527.30	71.50	4.59

Обед

24.94	Помидоры свежие	.080	0.88	0.16	3.04	19	0	0.05	0.03	0.4	20	6.4	232	11.2	16	0.72
97.17	Суп картофельный с рыбой	.200/10	2.29	2.59	16.83	100	0.02	0.11	0.07	1.27	19.2	254.24	541.26	16	26	0.95
438.04	Азу	.050/150	28.1	17.09	56.66	492	0.07	0.21	0.23	4.7	22.01	957.66	868.44	30.26	46.05	2.5
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
	Итого:		34.13	20.26	113.83	774.00	0.10	0.42	0.35	6.97	65.51	1226.50	1729.30	71.56	95.80	5.49
	Всего:		66.28	45.12	193.80	1444.00	117.66	0.59	0.97	8.42	76.70	2109.13	2418.90	598.86	167.30	10.08

Руководитель _____ Литвиенко К.И.

Зав. производством

Калькулятор  Марченкова Ю.И.Техник 