

МУП «МЕЛКИЙ ОПТ»



Липвиненко К.И.

Руководитель образовательного учреждения



СОГЛАСОВАНО

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

СЕЗОН. ОСЕНЬ 2022 Г.

МУП "Мелкий опл"

Согласовано:
Директор школы _____

Примерное меню обучающихся 1-4кл. 1 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						
209.17	Яйцо вареное	1 шт	5.08	4.6	0.28	63	100	0.03	0.18	0.08	0	53.6	56	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	23.18	6.3	3.15	0.26						
333.04	Макароны с сыром	.180	9.97	15.8	37.11	332	70.88	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	0.5	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	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	0.29	1.56	2.39	1324.94	199.61	243.03	35.52	3.64			

Обед

24.94	Огурцы свежие	.060	0.42	0.06	1.14	7	0	0.02	0.01	0.12	4.2	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	0.05	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	0.08	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	0.02	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			
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:			20.44	22.73	107.81	723.00	45.08	0.25	0.21	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	0.50	5.96	29.64	2640.24	1056.88	324.40	112.39	9.61

Руководитель _____
Зав. производством _____
Дипятенко К.И.

Клиент: замор _____
Технолог _____
Марченко Ю.И.
Савина О.А.

Примерное меню обучающихся 1-4кл. 2 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			
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			

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
Зав. производством
Дмитриченко К.И.

Классулятор
Технолог
Мерченкова Ю.И.
Савина О.А.

МУП "Мелкий опт"

Согласовано:
Директор школы _____

Примерное меню обучающихся 1-4кл. 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					
3.17	Булгурод 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 пшениная	.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					

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
Димитренко К.И.

Зав. производством

Катякулятор
Марьянова Ю.И.

Технолог
Савина О.А.

МУП "Мелкий опт"

Согласовано:
Директор школы _____

Примерное меню обучающихся 1-Акл. 4 день

№ рецепту-ры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг										Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы		А	В1	В2	РР	С	Na	К	Ca	Mg	Fe						
24.94	Огурцы свежие	.060	0.42	0.06	1.14	7	0	0.02	0.01	0.12	4.2	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	1352.5	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	134.2	766.39	41.63	32.91	1.2						
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	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	1502.90	1161.87	208.01	67.64	5.46			

Овощ

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			
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	224.11	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	8.66	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	19.35	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	0.24			
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:			30.83	15.68	103.95	712.00	47.39	0.29	0.12	3.11	23.17	680.12	608.01	57.06	66.08	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

Зав. производством

Руководитель
Литвиненко К.И.

Контроль

Марченко Ю.И.

Технолог

Савина О.А.

МУП "Мелкий опт"

Согласовано:
Директор школы _____

Примерное меню обучающихся 1-Акл. 5 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						
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
Зав. производством

Липиненко К.И.

Калькулятор

Мурченкова Ю.И.

Технолог

Савина О.А.

МУП "Мелкий опт"

Согласовано:
Директор школы _____

Примерное меню обучающихся 1-4кл. 6 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				
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				

Далее

24.94	Огурцы свежие	.060	0.42	0.06	1.14	7	0	0.02	0.01	0.12	4.2	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

Эксп. производством
Ильинский К.П.

Каталогатор Мельяк Марьяновская Ю.П.

Технолог
Савица О.А.

МУП "Мелкий опт"

Согласовано:
Директор школы _____

Примерное меню обучающихся 1-4кл. 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						
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						

Обед

24.94	Помидоры свежие	0.60	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 сыпленком 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	0.32.5	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	0.20	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
Зав. производством

Литвиненко К.И.

Канькулятор
Технолог
Савина О.А.

Примерное меню обучающихся 1-4кл. 8 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, 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	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	0	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

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
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	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 _____
Имешенко К.И.

Зав. производством

Калькулятор _____
Ирченко Ю.И.Технолог _____
Савина О.А.

МУП "Мелкий опт"

Согласовано:
Директор школы _____

Примерное меню обучающихся 1-4кл. 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			
240.12	Пудинг из творога с яблочками и мол. стущ.	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

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	Люре 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

Зав. производством

Калькулятор  Марченко Ю.И.

Технолог  Сагина О.А.

Руководитель

 Литвиненко К.И.

МУП "Мелкий опт"

Согласовано:
Директор школы _____

Примерное меню обучающихся 1-4кл. 10день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		А	В1	В2	РР	С	Na	К	Ca	Mg	Fe		
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:			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:  Димитренко К.И.

Зав. производством

Категория:  Марченко Ю.И.

Технолог:  Савина О.А.