



МЕНЮ
 для школьных столовых
 (7-11 лет)

День 1

№ рец.	№	Наименование блюда	Выход,г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
175	1.	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	200/10	30,37	4,35	9,42	39,08	259,36	127,70	35,53	149,60	0,80	52,31	0,10	0,55	0,92
15	2.	Батон в/с	50	7,28	4,00	0,70	21,00	106,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0	0,10	0,80	0
	3.	Сыр (порциями)	20	19,95	4,64	5,90	0	71,66	176,00	7,00	100,00	0,20	52,00	0	0	0
	4.	Печенье	25	5,25	1,88	4,50	16,75	115,75	5,75	2,50	16,25	1,05	0	0,09	0,42	0
382	5.	Какао с молоком	200	16,54	2,94	3,42	17,58	118,60	152,20	21,34	124,56	0,48	24,40	0,06	0,2	1,59
386	6.	Ряженка	100	15,45	3,00	1,00	4,20	40,00	124,00	14,00	92,00	0,10	0	0	0,10	0,30
		Всего	605	94,84	17,81	23,94	94,41	671,37	473,15	82,87	433,91	3,53	128,71	0,35	1,94	2,51
ОБЕД																
№ рец.	№	Наименование блюда	Выход,г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
52	1.	Салат из свеклы отварной	60	5,78	1,00	3,60	6,60	62,40	21,10	12,50	24,60	0,80	0	0,00	0,10	5,70
104	2.	Суп картофельный с мясными фрикадельками.	200/28	32,85	8,18	5,73	20,09	164,45	60,14	24,09	58,27	1,25	0,73	8,62	1,18	18,21
289	3.	Рагу из курицы	240	58,86	19,30	24,50	25,20	399,10	50,50	53,30	148,40	2,60	0	0,30	5,80	15,50
349	4.	Компот из сухофруктов	200	7,02	0,60	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0	0,02	0,26	0,73
	5.	Хлеб ржаной	30	2,40	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,80	0,93	0	0	0,0	0,00
	6.	Хлеб пшеничный	30	2,88	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0	0	0,0	0,00
		Всего	788	109,79	33,13	34,55	113,21	897,86	178,02	124,75	312,61	6,61	0,73	9,00	7,342	40,14
		Итого:		204,63	50,94	58,49	207,62	1569,23	651,17	207,62	746,52	10,14	129,44	9,35	9,28	42,65



"Согласовано"
 Директор школы СМОУ СОШ № 1
 01.09.2024г.

"Утверждаю"
 Врио руководителя ООО "Общепит-Н"
 /Е.С. Сидельникова/
 01 октября 2024г.

МЕНЮ
Для школьных столовых
(7-11 лет)

Завтрак																
№ п/п	№	Наименование блюда	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
52	1.	Салат из свежкопченой отварной	60	5,78	1,00	3,60	6,60	62,40	21,10	12,50	24,60	0,80	0,00	0,10	5,70	
291	2.	Плов из курицы	240	56,73	28,80	36,70	46,60	632,20	62,30	65,50	275,30	3,10	66,30	0,00	1,40	
376	3.	Хлеб пшеничный 1с.	40	3,84	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,44	0	0,04	0,09	0,10
386	4.	Чай с сахаром	200	1,89	0,10	0	15,00	60,00	5,00	0	0	2,00	0	0	0,00	0
	5.	Снежок	100	15,45	2,70	2,50	10,80	79,00	121,00	15,00	94,00	0,10	20,00	0,05	0,10	0,90
		Всего	600	83,69	33,06	40,70	87,52	848,12	97,60	91,20	334,70	6,34	66,30	0,04	0,19	7,20
Обед																
№ п/п	№	Наименование блюда	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
45	1.	Салат из белокочанной капусты.	60	5,58	0,80	2,80	6,20	52,80	22,40	9,10	16,60	0,30	0	0	0	19,50
82	2.	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной.	200	10,77	1,80	4,90	15,20	112,30	85,90	10,60	21,80	0,90	1,00	5,00	0,30	12,90
260	3.	Гуляш из говядины	90/30	143,85	18,51	7,71	4,54	160,80	18,94	20,14	150,68	1,71	0	0,26	0	0,94
309	4.	Макаронные изделия отварные с маслом	150	12,02	5,52	4,50	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,10	0	0,05	0,78	0,00
	5.	Напиток "Витошка"	200	14,00	0,20	0,00	3,90	16,00	0,24	0,20	0,50	7,00	0	0,10	0,00	6,00
	6.	Хлеб ржаной	30	2,40	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,80	0,93	0	0,03	0,00	0
	7.	Хлеб пшеничный	30	2,88	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0	0,03	0,00	0
		Всего	790	191,50	30,88	20,54	85,6	649,46	146,14	78,56	284,65	12,2725	1,00	5,47	1,08	39,34
		Итого:		275,19	63,94	61,24	173,12	1497,58	243,74	169,76	619,35	18,61	67,30	5,51	1,27	46,54

"Согласовано"
 Директор школы МОУ СОШ № 1

2024г
 Е.С. Сидельникова

"Утверждаю"
 Врио руководителя ООО "Общедит-Н"
 Е.С. Сидельникова
 "01" октября 2024г

МЕНЮ
 ДЛЯ ШКОЛЬНЫХ СТОЛОВЫХ
 (7-11 лет)

День 3

ЗАВТРАК

№ рещ.	№	Наименование блюда	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
181	1.	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	200/10	29,22	4,65	10,05	31,10	233,0	192,20	23,50	156,10	0,30	36,70	0,10	0	1,10
209	2.	яйцо вареное	40	15,00	5,08	4,60	0,28	63,00	22,00	4,80	76,80	1,00	100,00	0,03	0,08	0
376	3.	Хлеб пшеничный 1с.	70	6,72	9,48	1,60	57,60	280,50	27,60	39,60	104,40	1,32	0	0,12	0,30	0,30
	4.	Чай с сахаром	200	1,89	0,10	0	15,00	60,00	5,00	0	0	2,00	0	0	0	0
		Всего	520	52,83	19,31	16,25	103,98	636,50	246,80	67,90	337,30	4,62	136,70	0,25	0,38	1,40

ОБЕД

№ рещ.	№	Наименование блюда	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	B	PP	C
52	1.	Салат из свеклы отварной	60	5,78	1,00	3,60	6,60	62,40	21,10	12,50	24,60	0,80	0	0	0,10	5,70
108	2.	Суп картофельный с клецками	200	10,54	5,20	6,30	29,00	193,50	86,00	7,50	14,70	0,80	1,20	2,40	0,20	1,90
268	3.	Шницель из говядины	90	50,34	12,10	15,90	18,20	263,50	39,40	28,90	149,70	0,90	25,90	0,10	0	0,10
321	4.	Капуста тушеная	150	17,91	3,00	5,40	15,90	124,50	69,90	23,00	46,70	0,90	0,30	14,40	1,00	60,50
349	5.	Компот из сухофруктов	200	7,02	0,60	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0	0,02	0,26	0,73
	6.	Хлеб ржаной	30	2,40	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,80	0,93	0	0,03	0	0
	7.	Хлеб пшеничный	30	2,88	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0	0,03	0	0
		Всего	760	96,87	25,95	31,92	131,02	915,81	262,68	106,76	317,04	5,36	27,40	16,98	1,56	68,93
		ИТОГО:		149,70	45,26	48,17	235,00	1552,31	509,48	174,66	654,34	9,98	164,10	17,23	1,94	70,33



МЕНЮ
 для школьных столовых
 (7-11 лет.)

День 4

ЗАВТРАК

№ п/п	№	Наименование блюда	Выход,г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
175	1.	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	200/10	30,37	4,35	9,42	39,08	259,36	127,70	35,53	149,60	0,80	52,31	0,10	0,55	0,92
15	2.	Хлеб пшеничный 1с.	70	6,72	9,48	1,60	57,60	280,50	27,60	39,60	104,40	1,32	0	0,12	0,30	0,30
376	3.	Сыр (порциями)	20	19,95	4,64	5,90	0	71,66	176,00	7,00	100,00	0,20	52,00	0	0	0
386	4.	Чай с сахаром	200	1,89	0,10	0	15,00	60,00	5,00	0	0	2,00	0	0	0	0
	5.	Снежок	100	15,45	2,70	2,50	10,80	79,00	121,00	15,00	94,00	0,10	20,00	0,05	0,10	1,35
		Всего	600	74,38	18,57	16,92	111,68	671,52	336,30	82,13	354,00	4,32	104,31	0,22	0,85	1,22

ОБЕД

№	№	Наименование блюда	Выход,г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
45	1.	Салат из белокочанной капусты.	60	5,58	0,80	2,80	6,20	52,80	22,40	9,10	16,60	0,30	0	0	0	19,50
88	2.	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной.	200	10,12	1,60	4,90	11,50	96,80	75,20	14,70	34,20	1,03	1,00	5,50	0,95	6,60
282	3.	Оладьи из говяжьей печени	90/5	65,15	15,28	18,46	6,25	268,36	19,60	15,09	223,38	11,47	6,48	0,21	5,80	15,50
198	4.	Каша гороховая отварная с маслом	150/5	12,55	13	7,40	42,40	287,90	84,50	0,00	0,00	5,00	0	0,02	0,00	0,20
1041	5.	Напиток апельсиновый	200	8,14	0,10	0	27,10	108,60	23,52	0,00	0,00	0,24	0	0,03	0,00	12,90
	6.	Хлеб ржаной	30	2,40	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,80	0,93	0	0,03	0	0
	7.	Хлеб пшеничный	30	2,88	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0	0,03	0	0
		Всего	770	106,82	34,83	34,19	122,76	953,57	239,02	56,29	332,08	19,30	7,48	5,82	6,75	54,70
		Итого:		181,20	53,40	51,11	234,44	1625,09	575,32	138,42	686,08	23,62	111,79	6,04	7,60	55,92

"Согласовано"

Директор школы МОУ СОШ №

№ 09

2024

09

09

09

09

09

09

09

09

09

09

09

09

09

09

09

09

09

09

09

09

09

09

09

09

09

09

09

09

09

09

09

09

09

09

09

09

09

09

09

09

09

09

09

09

09

09

09

09

09

09

09

09

09

09

09

09



МЕНЮ
ДЛЯ ШКОЛЬНЫХ СТОЛОВЫХ
(7-11 лет)

День 5

ЗАВТРАК

№ рец.	№	Наименование блюда	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
294/33	1.	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом сметанным	90/30	40,70	6,45	8,55	6,80	129,60	53,25	11,78	54,34	19,60	0,08	0,10	1,95	0,61
309	2.	Макаронные изделия отварные с маслом	150	12,02	5,52	4,50	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,10	0	0,05	0,78	0
	3.	Хлеб пшеничный 1с.	40	3,84	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,44	0	0,04	0,09	0,10
379	4.	Кофейный напиток с молоком	200	17,45	3,60	2,70	28,30	151,80	100,30	11,70	75,00	0,10	0	4,70	0,10	1,10
		Всего	510	74,01	18,73	16,15	80,87	543,37	167,61	57,80	201,31	21,24	0,08	4,89	2,92	1,81

ОБЕД

№ рец.	№	Наименование блюда	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
45	1.	Салат из белокачанной капусты.	60	5,58	0,80	2,80	6,20	52,80	22,40	9,10	16,60	0,30	0	0	0	19,50
102	2.	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	7,03	5,10	5,40	23,90	163,80	45,80	35,50	0,00	4,60	0	0	0	11,20
259	3.	Жаркое по-домашнему.	240	156,47	23,44	10,70	28,80	305,82	31,14	65,70	336,96	3,98	24,00	0,28	0	8,92
	4.	Напиток "Витошка"	200	14,00	0,20	0,00	3,90	16,00	0,24	0,20	0,50	7,00	0	0,10	0	6,00
	5.	Хлеб ржаной	30	2,40	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,80	0,93	0	0,03	0	0
	6.	Хлеб пшеничный	30	2,88	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0	0,03	0	0
		Всего	760	188,36	33,59	19,53	92,11	677,53	113,38	127,90	411,96	17,14	24	0	45,62	
		ИТОГО:		262,37	52,32	35,68	172,98	1220,90	280,99	185,70	613,27	38,38	24,08	5,33	2,92	47,43



"Уверждаю"
Врио руководителя ООО "Общепит-Н"
/Е.С. Сидельникова/
"01" октября 2024г

МЕНЮ
для школьных столовых
(7-11 лет)

№ п/п	№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
ЗАВТРАК																
	210	Омлет натуральный	200	79,42	13,70	27,60	14,50	362,10	113,90	19,50	259,80	3,00	339,80	0,20	0,00	0,30
		Хлеб пшеничный 1с.	40	3,84	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,44	0	0,04	0,09	0,10
	376	Пряники	60	14,40	2,88	1,68	46,62	201,48	5,40	0	0	0,36	0	0,05	0,83	0
	386	Чай с сахаром	200	1,89	0,10	0	15,00	60,00	5,00	0,00	0,00	2,00	0	0	0	0
		Ряженка	100	15,45	3,00	1,00	4,20	40,00	124,00	14,00	92,00	0,10	0	0,03	0,10	0,30
		Всего	600	115,00	19,84	29,68	95,44	717,10	133,50	32,70	294,60	5,80	339,80	0,29	0,92	0,40
ОБЕД																
	52	Салат из свеклы отварной	60	5,78	1,00	3,60	6,60	62,40	21,10	12,50	24,60	0,80	0	0,00	0,10	5,70
	103	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель)	200	8,02	2,15	2,27	13,96	94,60	23,36	21,82	54,06	0,90	0	0,09	0,95	6,60
	229	Рыба (морская), тушенная в томате с овощами	120	28,44	10,92	5,76	5,76	118,8	42,59	40,97	155,53	0,79	1,82	6,24	0,96	2,88
	304	Рис отварной	150	17,31	3,80	6,10	41,40	235,70	140,80	115,20	392,10	3,60	0,10	42,80	4,50	0,00
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	7,02	0,60	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0	0,02	0,26	0,73
	6.	Фрукт свежий, сезонный	110	28,62	0,86	0,88	21,6	103,4	35,2	19,8	24,2	4,8	0	0,03	0,67	2,2
	7.	Хлеб ржаной	32	2,63	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,80	0,93	0	0,03	0	0,00
	8.	Хлеб пшеничный	30	2,88	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0	0,03	0	0,00
		Всего	792	100,70	23,38	19,33	150,64	886,81	309,33	245,15	731,83	12,85	1,92	49,24	7,44	37,91
		Итого:		215,70	43,22	49,01	246,08	1603,91	442,83	277,85	1026,43	18,65	341,72	49,53	8,36	38,31



"Согласовано"
Директор школы МОУ СОШ № 1
/Т.А. Сидельникова/

"Согласовано"
 Директор школы МОУ СОШ № 1
 И.С. Сидельникова
 "01" октября 2024г



"Утверждено"
 Брюно руководителем ООО "Общепит-Н"
 / Е.С. Сидельникова /
 "01" октября 2024г

МЕНЮ
 ДЛЯ ШКОЛЬНЫХ СТОЛОВЫХ
 [7-11 лет]

№ рец.	№	Наименование блюда	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
219	1.	Сырники из творога с молоком гущеным	130/20	90,79	23,14	19,22	36,73	413,57	301,50	39,30	336,17	0,81	79,07	0,04	0,31	0,71
376	2.	Чай с сахаром	200	1,89	0,10	0	15,00	60,00	5,00	0	0	2,00	0	0	0	0,10
386	3.	Фрукт свежий, сезонный	160	48,00	1,28	0	21,33	84,80	59,20	19,20	0	1,28	0	0,32	0	0,53
	4.	Снежок	100	15,45	2,70	2,50	10,80	79,00	121,00	15,00	94,00	0,10	20,00	0,05	0,10	1,35
		Всего	610	156,13	24,52	19,22	73,06	558,37	365,70	58,50	336,17	4,09	79,07	0,36	0,31	1,34
ОБЕД																
№ рец.	№	Наименование блюда	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
45	1.	Салат из белокочанной капусты.	60	5,58	0,80	2,80	6,20	52,80	22,40	9,10	16,60	0,30	0	0	0	19,50
101	2.	Суп картофельный с рисовой крупой	200	7,88	2,00	2,70	20,90	116,30	23,10	25,00	62,60	0,90	0	0,10	0,00	8,25
260	3.	Гуляш из говядины	90/30	143,85	18,51	7,71	4,54	160,80	18,94	20,14	150,68	1,71	0	0,26	0	0,94
171	4.	Каша гречневая рассыпчатая	150	15,23	6,30	9,90	46,70	300,9	136,7	1,40	22,20	1,20	1,20	0,10	0	0,80
348	5.	Компот из кураги	200	11,22	1,00	0	34,00	140,20	32,50	0,00	0	0,70	0	0,10	0	0
	6.	Хлеб ржаной	30	2,40	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,80	0,93	0	0,03	0	0
	7.	Хлеб пшеничный	30	2,88	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0	0,03	0	0
		Всего	790	189,04	32,66	23,74	141,65	910,11	247,44	73,04	309,98	6,07	1,20	0,62	0,00	29,49
		ИТОГО:		345,17	57,18	42,96	214,71	1468,48	613,14	131,54	646,15	10,16	80,27	0,98	0,31	30,83



«Утверждаю»
 Бриг руководитель ООО «Общепит-Н»
 / Е.С. Сидельникова /
 «01» октября 2024г

МЕНЮ
 ДЛЯ ШКОЛЬНЫХ СТОЛОВЫХ
 (7-11 лет)

День 8

ЗАВТРАК

№ рец.	№	Наименование блюда	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)		
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
173	1.	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом сливочным	200/10	30,06	5,74	10,96	31,72	248,57	120,89	45,35	164,70	1,03	0,04	0,13	0,00	0,52
	2.	Хлеб пшеничный 1с.	70	6,72	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,44	0,00	0,04	0,09	0,10
15	3.	Сыр (порциями)	15	14,96	3,48	4,43	0	53,75	132,00	5,25	75,00	0,15	39,00	0	0	0
376	4.	Чай с сахаром	200	1,89	0,10	0	15,00	60,00	5,00	0	0	2,00	0	0	0,00	0
386	5.	Снежок	100	15,45	2,70	2,50	10,80	79,00	121,00	15,00	94,00	0,10	20,00	0,05	0,10	1,35
		Всего	595	69,08	12,48	15,79	66,04	455,84	267,09	63,80	274,50	3,62	39,04	0,17	0,09	0,62

ОБЕД

№ рец.	№	Наименование блюда	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)		
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
52	1.	Салат из свеклы отварной	60	5,78	1,00	3,60	6,60	62,40	21,10	12,50	24,60	0,80	0	0,00	0,10	5,70
88	2.	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной.	200	10,12	1,60	4,90	11,50	96,80	75,20	14,70	34,20	1,03	1,00	5,50	0,60	9,50
268	3.	Биточки из говядины	90	50,34	12,10	15,90	18,20	263,50	39,40	28,90	149,70	0,90	25,90	0,10	0	0,10
143	4.	Рагу из овощей	155	20,54	2,10	12,10	15,50	178,60	23,90	27,80	61,80	0,98	31,00	0,07	0	8,67
1041	5.	Напиток апельсиновый	200	8,14	0,10	0	27,10	108,60	23,52	0,00	0,00	0,24	0	0,03	0,00	12,90
	6.	Хлеб ржаной	30	2,40	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,80	0,93	0	0,03	0	0
	7.	Хлеб пшеничный	30	2,88	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0	0,03	0	0
		Всего	765	100,2	20,95	37,13	108,21	849,01	196,92	101,30	328,20	5,21	57,90	5,76	0,70	36,87
		ИТОГО:	169,28	33,43	52,92	174,25	1304,85	464,01	165,10	602,70	8,82	96,94	5,93	0,79	37,49	



МЕНЮ
ДЛЯ ШКОЛЬНЫХ СТОЛОВЫХ
(7-11 лет)

ЗАВТРАК																
№ реч.	№	Наименование блюда	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
181	1.	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	200/10	29,22	4,65	10,05	31,10	233,0	192,20	23,50	156,10	0,30	36,70	0,10	0	1,10
376	2.	Хлеб пшеничный 1с.	40	3,84	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,44	0	0,04	0,09	0,10
386	3.	Чай с сахаром	200	1,89	0,10	0	15,00	60,00	5,00	0,00	0,00	2,00	0	0	0	0
	4.	Ряженка	100	15,45	3,00	1,00	4,20	40,00	124,00	14,00	92,00	0,10	0	0,03	0,10	0,30
		Всего	550	50,40	10,91	11,45	69,62	426,52	330,40	50,70	282,90	2,84	36,70	0,17	0,19	1,50

ОБЕД																
№ реч.	№	Наименование блюда	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
45	1.	Салат из белокачанной капусты.	60	5,58	0,80	2,80	6,20	52,80	22,40	9,10	16,60	0,30	0	0	0	19,50
102	2.	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	7,03	5,10	5,40	23,90	163,80	45,80	35,50	0,00	4,60	0	0	0	11,20
234	3.	Котлеты рыбные с маслом сливочным	90/5	35,09	12,70	16,20	10,10	236,60	126,10	0	0	0,90	0	0,20	0	6,10
142/330	4.	Картофель и овощи, тушенные в соусе	125/25	19,59	3,00	7,90	29,80	202,80	29,80	0,00	0,00	1,60	0	0,40	0	35,90
349	5.	Компот из сухофруктов	200	7,02	0,60	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0	0,02	0,26	0,73
	6.	Хлеб ржаной	30	2,40	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,80	0,93	0	0,03	0	0,00
	7.	Хлеб пшеничный	30	2,88	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0,00	0,03	0	0
		Всего	765	79,59	23,88	32,72	116,83	857,77	263,48	69,56	71,84	9,03	0,00	0,65	0,26	73,43
		ИТОГО:		129,99	34,79	44,17	186,45	1284,29	593,88	120,26	354,74	11,87	36,70	0,82	0,45	74,93



МЕНЮ
 ДЛЯ ШКОЛЬНЫХ СТОЛОВЫХ
 (7-11 лет)

Завтрак																
№ рец.	№	Наименование блюда	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
279	1.	Тефтели из говядины с соусом	90/30	49,83	6,75	11,05	10,03	165,85	32,53	16,00	79,58	0,70	28,73	0,04	0	0,70
171	2.	Каша гречневая рассыпчатая	150	15,23	6,30	9,90	46,70	300,90	136,70	1,40	22,20	1,20	1,20	0,10	0	0
	3.	Хлеб пшеничный 1с.	40	3,84	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,44	0	0,04	0,09	0,10
376	4.	Чай с сахаром	200	1,89	0,10	0	15,00	60,00	5,00	0	0	2,00	0	0	0	0,10
386	5.	Снежок	100	15,45	2,70	2,50	10,80	79,00	121,00	15,00	94,00	0,10	20,00	0,05	0,10	1,35
		Всего	610	86,24	16,31	21,35	91,05	620,27	183,43	30,60	136,58	4,34	29,93	0,18	0,09	0,90

Обед																
№ рец.	№	Наименование блюда	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
52	1.	Салат из свежely отварной	60	5,78	1,00	3,60	6,60	62,40	21,10	12,50	24,60	0,80	0	0,00	0,10	5,70
96	2.	Рассольник ленинградский	200	11,18	2,10	5,10	20,50	136,30	89,30	13,50	33,40	1,00	1,10	3,80	0,30	2,10
291	3.	Плов из курицы	240	56,75	28,80	36,70	46,60	632,20	62,30	65,50	275,30	3,10	66,30	0,00	0,00	1,40
1041	4.	Напиток апельсиновый	200	8,14	0,10	0	27,10	108,60	23,52	0	0	0,24	0,00	0,03	0	12,90
	5.	Хлеб ржаной	30	2,40	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,80	0,93	0,00	0,03	0	0
	6.	Хлеб пшеничный	30	2,88	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0,00	0,03	0	0
		Всего	870	87,13	36,05	46,03	130,11	1078,61	210,02	108,90	391,20	6,4	67,40	3,89	0,40	22,1
		Итого:		173,37	52,36	67,38	221,16	1698,88	393,45	139,50	527,78	10,74	97,33	4,07	0,49	23,00

Завтрак 856,60
 Средняя стоимость 1 дня 1250,00
 Обед 85,66
 Средняя стоимость 1 дня 125,00

Норма
Итого

38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410
46,05	50,10	198,60	1439,84