



10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ 1-4 КЛАССОВ



Наименование продукта	Выход, г	Цена блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ккал	Минер. вещества, мг							Витамины, мг				
							Ca	Mg	P	Fe	В1	С	А	Е				
1 - день																		
Горячее питание																		
каша молочная рисовая с/м с/с	210		3,09	4,07	36,98	197	5,9	21,8	67	0,47	0,03	0	20	0				
гор. бутерброд с маслом и сыром	30/20/20		4,9	11,55	17,1	193	106	4,8	-	0,12	-	0,09	-	-				
Кавио с молоком	200		3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	0	0,01	0,01				
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,45	13,2	70,2	13,03	16,71	53,96	1,13	0,43	0,18	0	0,54				
Итого	510	100,00	13,79	19,79	92,77	605,4	246,93	57,31	210,96	2,28	0,5	0,27	20,01	0,55				
2-день																		
Горячее питание																		
Котлета мясная/с/оусе	60/50		9,46	10,6	10,56	225	57,8	18,336	143,52	1,27	0,05	0,152	0,0272	0,556				
Гречка отварная	150		6,75	6,45	37,5	198	15,6	14,7	29,8	0,5	0,18	0	0,02	1,71				
Салат овощной	60		0,85	3,05	5,19	79,54	74,81	42,79	121,45	3,48	0,27	18,95	0,27	5,81				
Компот из с/фруктов	200		0,2	0,00	26,00	150,80	12	0	39,6	0,6	0,006	0,4	0,12	0				
Хлеб пшеничный	60		2,28	0,45	13,2	70,2	13,03	16,71	53,96	1,13	0,43	0,18	0	0,54				
Итого	580	100,00	19,54	20,55	92,45	723,54	173,24	92,536	388,33	6,98	0,936	19,682	0,4372	8,616				
3 - день																		
Горячее питание																		
Суп с фрикадельками	250/40		4,39	4,22	13,06	107,8	30,46	28,24	69,74	1,62	0,18	4,65	0	0				
Ябло вареное	50		5,1	4,6	0,3	63												
Булочка с посыпкой	75		4,9	11,55	17,1	193	106	4,8	-	0,12	-	0,09	-	-				
Хлеб пшеничный	60		2,28	0,45	13,2	70,2	13,03	16,71	53,96	1,13	0,43	0,18	0	0,54				
Кофейный напиток с молоком	200		1,2	1,33	10,27	55,35	50,16	5,83	37,5	0,06	0,01	0,54	0	0,03				
Итого	675	100,00	16,67	20,82	43,66	434	149,49	49,75	123,7	2,87	0,61	4,92	0	0,54				
4 - день																		
Горячее питание																		
Плов из мяса птицы/Птица тушенная в сметанном соусе	225		19,05	18,93	45,13	427,38	39,28	36,9	158,33	1,55	0,03	1,55	0,03	0				
Салат овощной	60		0,46	3,65	1,43	96,39	74,81	42,79	121,45	3,48	0,27	18,95	0,27	5,81				
Чай сладкий	200		0,2	0	14	28	6	0	1,8	0,4	0	2,2	0	0,007				
Хлеб пшеничный	60		2,28	0,45	13,2	70,2	13,03	16,71	53,96	1,13	0,43	0,18	0	0,54				
Итого	545	100,00	21,99	23,03	73,76	621,97	133,12	96,4	335,54	6,56	0,73	22,88	0,3	6,357				
5 - день																		
Горячее питание																		
Терфиги мясные/с/оусе	60/50		13,25	14,52	16,76	250,87	57,8	18,336	143,52	1,27	0,05	0,152	0,0272	0,556				
Гаршир макарони отвари.	150		5,52	4,52	26,45	168,45	1,55	13,7	73,37	1,55	0,16	0	0	5,31				
Салат овощной	60		0,86	3,65	5,02	56,35	74,81	42,79	121,45	3,48	0,27	18,95	0,27	5,81				
Компот из с/фруктов	200		0,04	0	24,76	94,2	12	0	39,6	0,6	0,006	0,4	0,12	0				
Хлеб пшеничный	60		2,28	0,45	13,2	70,2	13,03	16,71	53,96	1,13	0,43	0,18	0	0,54				
Итого	580	100,00	21,95	23,14	86,19	640,07	159,19	91,54	431,90	8,03	0,92	19,68	0,42	12,22				

Россия Республика Калининград
Индивидуальный предприниматель
ДАРАПОВА
Николаевна
ИП Дарапова Д.Н.
Утверждено



10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ 1-4 КЛАССОВ



И.И. Шарипова Л.Н.

6 - день	Горьчее питание	Выход, г	Цена блюда	Питательные вещества										
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ккал							
	каша молочная "Дружба" с/м с/с	210	4,52	4,07	35,46	197	10,7	7,9	38,6	0,47	0,04	0	20	0
	гор. бутерброд с маслом и сыром	30/20/20	4,9	11,55	17,1	193	106	4,8	-	0,12	-	0,09	-	-
	Кефир с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	0	0,01	0,01
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,45	13,2	70,2	13,03	16,71	53,96	1,13	0,43	0,18	0	0,54
	Итого	510	15,22	19,79	91,25	605,4	251,73	43,41	182,56	2,28	0,51	0,27	20,01	0,55
	Горьчее питание													
7 - день	Горьчее питание													
	Теряги мясные/соус	60/50	12,16	10,88	2,72	190,4	57,8	18,336	143,52	1,27	0,05	0,152	0,0272	0,556
	Макарон. изд-я отпарн.	150	8,77	9,35	57,93	236,51								
	Салат овощной	60	0,59	3,69	2,24	44,52	74,81	42,79	121,45	3,48	0,27	18,95	0,27	5,81
	Чай сладкий с/л	200	0,2	0	14	28	6	0	1,8	0,4	0	2,2	0	0,007
	Хлеб пшеничный	60	2,28	0,45	13,2	70,2	13,03	16,71	53,96	1,13	0,43	0,18	0	0,54
	Итого	580	24,00	24,37	90,09	569,63	151,64	77,84	320,73	6,28	0,75	21,48	0,30	6,91
	Горьчее питание													
8 - день	Горьчее питание													
	Борщ из св. капусты на м/б	250	5,83	4,56	15,39	118,8	25,52	32,01	103,97	1,29	0,12	10,87	0,129	1,162
	Ябло вареное	50	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	76,8	1	0,03	0	0,1	0
	Хлеб пшеничный	60	2,28	0,45	13,2	70,2	13,03	16,71	53,96	1,13	0,43	0,18	0	0,54
	Чай с молоком	200	1,2	1,33	10,27	55,35	50,16	5,83	37,5	0,06	0,01	0,54	0	0,03
	Сок фруктовый /фрукты	200												
	Итого	760	14,41	10,94	39,16	307,35	110,71	59,35	272,23	3,48	0,59	11,59	0,229	1,732
	Горьчее питание													
9 - день	Горьчее питание													
	Жаркое по-домашнему/Гуляш	250	27,53	7,47	21,95	265	31,1	65,7	337	4,03	0,21	8,97	24	5,81
	Салат овощной	60	0,46	3,65	1,43	40,38	74,81	42,79	121,45	3,48	0,27	18,95	0,27	5,81
	Чай сладкий с/л	200	0,2	0	14	28	6	0	1,8	0,4	0	2,2	0	0,007
	Хлеб пшеничн / ржаной	60	8,77	2,72	40,61	234,9	13,03	16,71	53,96	1,13	0,43	0,18	0	0,54
	Итого	570	36,96	13,84	77,99	568,28	124,94	125,20	514,21	9,04	0,91	30,30	24,27	6,36
	Горьчее питание													
10 - день	Горьчее питание													
	Котлета мясная/соус	60/50	12,72	10,16	0	152,8	57,8	18,336	143,52	1,27	0,05	0,152	0,0272	0,556
	Гречка отпарная	150	6,75	6,45	37,5	198	15,6	14,7	29,8	0,5	0,18	0	0,02	1,71
	Салат овощной	60	0,46	3,65	1,43	40,38	74,81	42,79	121,45	3,48	0,27	18,95	0,27	5,81
	Компот с/ фруктовый	200	0,2	0,00	29,00	150,80	12	0	39,6	0,6	0,006	0,4	0,12	0
	Хлеб пшеничн / ржаной	60	8,77	2,72	40,61	234,90	13,03	16,71	53,96	1,13	0,43	0,18	0	0,54
	Итого	580	28,90	22,98	108,54	776,88	173,24	97,54	388,33	6,98	0,94	19,68	0,44	8,62