



Согласовано

 И.И. Цебекова

10-дневное меню 1-4 класс
 на "___" _____ 2024 г.

Наименование продукта	Выход, г	Цена блюда	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			
			Белки г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ккал	Ca	Mg	P	Fe	В1	C	A	E
Горячее питание														
1 Ябл	150/50		19,05	18,93	45,13	427,38	39,28	36,9	158,33	1,55	0,03	39,28	0,03	0
2 Салат вишнет	60		0,82	3,71	5,06	56,88	13,92	12,45	26,98	0,51	0,04	6,15	0	0
3 Чай сладкий с/л	200		0,2	0	14	56	6	0	1,8	0,4	0	2,2	0	0,007
4 Хлеб пшенич / ржаной	30		2,28	0,45	13,2	70,2	26,06	33,42	107,92	2,26	0,86	0,36	0	1,08
Итого		140,00	22,35	23,09	77,39	610,46	85,26	82,77	295,03	4,72	0,93	47,99	0,03	1,09

на "___" _____ 2024 г.

Наименование продукта	Выход, г	Цена блюда	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			
			Белки г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ккал	Ca	Mg	P	Fe	В1	C	A	E
Горячее питание														
1 Биточки мясные /соус	80/50		12,44	9,24	12,56	183	35	25,7	133,1	1,2	0,08	0,12	23	0
2 Макароны отварные	150		13,15	14,03	86,9	504,76	2,33	20,55	110,05	2,33	0,24	0	0	0
3 Салат овощной	60		0,85	3,05	5,41	60,6	23,08	12,31	21	0,31	0,02	9,95	0	1,27
4 Какао с молоком	200		3,52	3,72	25,49	135,2	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01	0
5 Хлеб пшенич / ржаной	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		140,00	32,24	30,49	143,56	963,76	195,44	89,27	408,11	5,53	0,61	11,55	23,01	1,81

на "___" _____ 2024 г.

Наименование продукта	Выход, г	Цена блюда	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			
			Белки г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ккал	Ca	Mg	P	Fe	В1	C	A	E
Горячее питание														
1 Поджарка / Гуляш	65/50		15,56	17,8	3,75	237,85	8,76	1,95	12,3	0,29	0,02	2,09	0	0
2 Гречка отварная	150		6,75	6,45	37,5	198	15,6	14,76	29,8	0,5	0,18	0	0,02	1,71
3 Салат овощной	60		0,46	3,65	1,43	96,39	23,08	12,31	21	0,31	0,02	9,95	0	1,27
4 Чай сладкий с/л	200		0,2	0	14	56	6	0	1,8	0,4	0	2,2	0	0,007
5 Хлеб пшенич / ржаной	30		2,28	0,45	13,2	70,2	26,06	33,42	107,92	2,26	0,86	0,36	0	1,08
Итого		140,00	25,25	28,35	69,88	653,44	79,5	62,44	172,82	3,76	1,08	14,6	0,02	4,067

на "___" _____ 2024 г.

Наименование продукта	Выход, г	Цена блюда	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			
			Белки г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ккал	Ca	Mg	P	Fe	В1	C	A	E
Горячее питание														
1 Тефтели мясные /соус	60/50		11,78	11,92	14,9	223	57,8	18,33	143,52	1,27	0,05	0,15	0,027	0,55
2 Макарон. из-я (спагетти) отварн.	150		13,15	14,03	86,9	504,76	2,33	20,55	110,05	2,33	0,24	0	0	0
3 Салат овощной	60		0,85	3,05	5,41	60,6	23,08	12,31	21	0,31	0,02	9,95	0	1,27
4 Чай сладкий с/л	200		0,2	0	14	56	6	0	1,8	0,4	0	2,2	0	0,007
5 Хлеб пшенич / ржаной	30		2,28	0,45	13,2	70,2	26,06	33,42	107,92	2,26	0,86	0,36	0	1,08
6 Яблоко	200		6	0	94,4	400	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого		140,00	28,26	29,45	134,41	914,56	115,27	84,61	384,29	6,57	1,17	12,66	0,03	2,91

на "___" _____ 2024 г.

Наименование продукта	Выход, г	Цена блюда	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			
			Белки г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ккал	Ca	Mg	P	Fe	В1	C	A	E
Горячее питание														
1 Пшеница тушеная / Голень запеченая	80/50		12,72	10,16	0	152,8	96,1	17,6	199,3	0,88	0,06	3,4	0,15	0,2
2 Картофельное пюре	150		4,8	7,8	34,32	227,04	27	49,5	0	1,8	0	32,63	0	0
3 Салат овощной	60		0,46	3,65	1,43	40,38	13,03	16,71	53,96	1,13	0,43	0,18	0	0,54
4 Компот из фруктов	200		0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0	0
5 Хлеб пшенич / ржаной	60		4,56	0,9	26,4	140,4	26,06	33,42	107,92	2,26	0,86	0,36	0	1,08
Итого		140,00	22,58	22,51	86,91	654,82	168,59	117,23	364,78	6,25	1,36	37,65	0,15	1,82

ИП Шарпова Л.Н.



Согласовано
 СОИИ № 18
 Н.Н. Цебекова

10-дневное меню 1-4 класс
 на " " " 2024 г.

Наименование продукта	Выход, г	Цена блюда	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг						
			Белки г	Жиры,г	Углеводы, г	Энерг. ккал	Ca	Mg	P	Fe	В1	С	А	Е			
Горячее питание																	
1 Котлета мясная /соус	65/50		15,56	17,8	3,75	237,85	8,76	1,95	12,3	0,29	0,02	2,09	0	0			
2 Макароны отварные	150		6,75	6,45	37,5	198	15,6	14,76	29,8	0,5	0,18	0	0,02	1,71			
3 Салат овощной	60		0,46	3,65	1,43	96,39	23,08	12,31	21	0,31	0,02	9,95	0	1,27			
4 Чай сладкий /сл	200		0,2	0	14	56	6	0	1,8	0,4	0	2,2	0	0,007			
5 Хлеб пшеница / ржаной	30		2,28	0,45	13,2	70,2	26,06	33,42	107,92	2,26	0,86	0,36	0	1,08			
Итого		140,00	25,25	28,35	69,88	658,44	79,5	62,44	172,82	3,76	1,08	14,6	0,02	4,067			

Наименование продукта	Выход, г	Цена блюда	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг						
			Белки г	Жиры,г	Углеводы, г	Энерг. ккал	Ca	Mg	P	Fe	В1	С	А	Е			
Горячее питание																	
1 Котлета мясная /соус	80/50		12,44	9,24	12,56	183	35	25,7	133,1	1,2	0,08	0,12	23	0			
2 Макароны отварные	150		13,15	14,03	86,9	504,76	2,33	20,55	110,05	2,33	0,24	0	0	0			
3 Салат овощной	60		0,85	3,05	5,41	60,5	23,08	12,31	21	0,31	0,02	9,95	0	1,27			
4 Какао с молоком	200		3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01	0			
5 Хлеб пшеница / ржаной	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		140,00	32,24	30,49	143,56	963,76	195,44	89,27	408,11	5,53	0,81	11,55	23,01	1,81			

Наименование продукта	Выход, г	Цена блюда	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг						
			Белки г	Жиры,г	Углеводы, г	Энерг. ккал	Ca	Mg	P	Fe	В1	С	А	Е			
Горячее питание																	
1 Плов	150/50		19,05	18,93	45,13	427,38	39,28	36,9	158,33	1,55	0,03	39,28	0,03	0			
2 Салат винегрет	60		0,82	3,71	5,06	56,88	13,92	12,45	26,98	0,51	0,04	6,15	0	0			
3 Чай сладкий /сл	200		0,2	0	14	56	6	0	1,8	0,4	0	2,2	0	0,007			
4 Хлеб пшеница / ржаной	30		2,28	0,45	13,2	70,2	26,06	33,42	107,92	2,26	0,86	0,36	0	1,08			
Итого		140,00	22,35	23,09	77,39	610,46	85,26	82,77	295,03	4,72	0,93	47,99	0,03	1,09			

Наименование продукта	Выход, г	Цена блюда	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг						
			Белки г	Жиры,г	Углеводы, г	Энерг. ккал	Ca	Mg	P	Fe	В1	С	А	Е			
Горячее питание																	
1 Тефтели мясные /соус	80/50		11,78	11,92	14,9	223	57,8	18,33	143,52	1,27	0,05	0,15	0,027	0,55			
2 Макароны, изд-я (спагетти) отварн.	150		13,15	14,03	86,9	504,76	2,33	20,55	110,05	2,33	0,24	0	0	0			
3 Салат овощной	60		0,85	3,05	5,41	60,5	23,08	12,31	21	0,31	0,02	9,95	0	1,27			
4 Чай сладкий /сл	200		0,2	0	14	56	6	0	1,8	0,4	0	2,2	0	0,007			
5 Хлеб пшеница / ржаной	30		2,28	0,45	13,2	70,2	26,06	33,42	107,92	2,26	0,86	0,36	0	1,08			
6 Яблоко	200		6	0	94,4	400	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого		140,00	28,26	29,45	134,41	914,56	115,27	84,61	384,29	6,57	1,17	12,66	0,03	2,91			

Наименование продукта	Выход, г	Цена блюда	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг						
			Белки г	Жиры,г	Углеводы, г	Энерг. ккал	Ca	Mg	P	Fe	В1	С	А	Е			
Горячее питание																	
1 Голень запаренная/Птица тушеная	80/50		12,72	10,16	0	152,8	96,1	17,6	199,3	0,88	0,06	3,4	0,15	0,2			
2 Картофельное пюре	150		4,8	7,8	34,32	227,04	27	49,5	0	1,8	0	32,63	0	0			
3 Салат овощной	60		0,46	3,65	1,43	40,38	13,03	16,71	53,96	1,13	0,43	0,18	0	0,54			
4 Компот из фруктов	200		0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0	0			
5 Хлеб пшеница / ржаной	60		4,56	0,9	26,4	140,4	26,06	33,42	107,92	2,26	0,86	0,36	0	1,08			
Итого		140,00	22,58	22,51	86,91	654,82	168,59	117,23	364,78	6,25	1,36	37,65	0,15	1,82			



ИП Шарпова Л.Н.