

МУП «МЕЛКИЙ ОПТ»

СОГЛАСОВАНО

Директор



Литвиненко К.И.

Руководитель образовательного учреждения

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

СЕЗОН ВЕСНА 2023 г.

МУП "Мелкий опт"

Примерное меню обучающихся 1-4кл. 1день

№ 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

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	.200	11.08	17.53	41.21	368	78.56	0.11	0.09	0.74	0.32	1289.27	97.16	223.35	20.02	1.26
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
<i>Итого:</i>			20.61	28.17	76.24	642.00	99.99	0.20	0.30	1.64	3.22	1457.96	212.55	266.20	37.76	3.77

Обед

101.04	Икра кабачковая	.060	0.6	4.8	3.6	71	552	91.8	0.01	0.24	4.2	420	189	24.6	9	0.42
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
268.17	Шницель мясной	.090	18.34	10.79	25.39	273	0	0.11	0.15	3.38	0	343.05	265.31	13.02	23.25	1.69
302.17	Каша гречневая	.150	8.76	6.62	39.61	252	30.97	0.3	0.15	2.91	0	234.71	264.18	16.7	138.75	4.67
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
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
<i>Итого:</i>			33.88	27.62	124.94	895.00	99.99	92.33	0.39	8.01	24.28	1363.08	1073.31	95.26	199.10	8.92
<i>Всего:</i>			54.49	55.79	201.18	1537.00	797.05	92.53	0.69	9.65	27.50	2821.04	1285.86	361.46	236.86	12.69

МУП "Мелкий опт"

Примерное меню обучающихся 1-4кл. 2 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

297.94	Запеканка из творога с молоком сгущенным	.150/30	33.38	15.11	46.36	462	73.1	0.09	0.49	0.84	0.99	634.83	297.52	329.98	46.89	1.1
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	.100	0.4	0.4	9.8	40	0	0.03	0.02	0.3	10	26	0	16	9	2.2
		<i>Итого:</i>	34.26	15.56	66.21	544.00	73.60	0.12	0.52	1.22	11.09	661.75	322.32	351.23	60.29	4.15

Обед

70.17	Огурцы соленые	.060	0.48	0.06	1.02	8	0	0.01	0.01	0.06	3	666.6	84.6	13.8	8.4	0.36
139.04	Суп карт.с фасолью и цыпленком	.200	4.44	4.48	15.42	121	0.01	0.13	0.07	0.91	8.74	33.11	411.55	31.23	28.36	1.35
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
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
		<i>Итого:</i>	31.89	23.35	124.86	843.00	68.42	0.41	0.31	3.94	40.31	2294.01	1581.82	265.34	108.30	4.99
		Всего:	66.15	38.91	191.07	1387.00	142.02	0.53	0.83	5.16	51.40	2955.76	1904.14	616.57	168.59	9.14

МУП "Мелкий опт"

Примерное меню обучающихся 1-4кл. 3 день

№ 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

Завтрак

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
182.17	Каша молочная жидкая пшеничная	.200/5	7.23	8.13	36.58	250	29.54	0.2	0.15	0.7	1.09	150.93	207.81	113.37	45.04	1.2
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
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
<i>Итого:</i>			20.66	22.21	85.72	626.00	53.60	0.29	0.49	2.93	3.56	576.86	495.51	610.27	85.34	1.94

Обед

8	Салат Степной	.060	0.82	3.14	5.3	52	0	0.04	0.03	0.46	6.6	203.82	190.95	10.71	13.02	0.43
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
1	Зразы любительские	.100	22.73	21.97	34.06	424	80	0.12	0.26	2.86	1.8	950.62	291.37	39.64	25.83	2.36
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
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
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
<i>Итого:</i>			35.98	33.29	124.37	941.00	99.99	0.41	0.42	5.88	23.84	1897.65	981.94	96.89	92.24	6.27
<i>Всего:</i>			56.64	55.50	210.09	1567.00	165.08	0.70	0.91	8.81	27.40	2474.51	1477.45	707.16	177.58	8.21

МУП "Мелкий опт"

Примерное меню обучающихся 1-4кл. 4 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

47.17	Салат из квашеной капусты	.060	1.06	3.05	4.63	52	0	0.01	0.01	0.22	16.38	507.81	101.01	26.3	8.74	0.34
386.04	Рыба запеченная под молочным соусом.	.050/50	13.16	10.92	10.33	191	56.06	0.02	0.05	0.1	0.95	571.91	57.58	59.14	6.57	0.22
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
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
<i>Итого:</i>			20.10	19.95	60.46	501.00	87.57	0.23	0.21	2.62	43.52	1214.84	949.78	138.82	57.17	2.97

Обед

50.04	Салат из свеклы с сыром	.060	2.89	8.82	4.01	108	0.04	0.01	0.05	0.1	4.71	99.7	142.47	112.87	14.83	0.75
132.04	Рассольник Ленин. с цыпленком и сметаной	.200	2.02	4.94	13.9	109	5.01	0.07	0.05	0.87	12.41	358.62	361.71	18.12	20.07	0.72
492.04	Плов из цыпленка	.240	29.16	16.52	72.48	584	0	0.08	0.05	1.28	4.51	197.73	163.24	15.57	41.64	0.97
360.17	Кисель из джема	.200	0.12	0	25.88	104	0	0	0	0	0	0.46	1.05	2.92	0	0.01
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
<i>Итого:</i>			37.85	30.80	139.31	1018.00	5.05	0.22	0.17	2.95	21.63	756.31	687.07	159.98	83.89	3.03
<i>Всего:</i>			57.95	50.75	199.77	1519.00	92.62	0.45	0.38	5.57	65.15	1971.15	1636.85	298.80	141.06	6.00

МУП "Мелкий опт"

Примерное меню обучающихся 1-4кл. 5 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

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
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
120.17	Лапша молочная	.180	4.15	4.23	15.36	118	8.53	0.06	0.14	0.26	1.17	157.8	149.36	112.01	14.97	0.33
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	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
<i>Итого:</i>			22.60	20.41	62.92	510.00	99.99	0.19	0.57	0.95	12.82	628.33	390.16	562.41	59.17	4.21

Обед

59.96	Салат картоф.с соленым огурцом	.060	1.19	9.53	5.21	112	9.01	0.03	0.04	0.39	6.72	250.74	189.28	11.57	9.45	0.48
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	242.03	159.7	30.88	15.46	0.56
278.17	Тефтели с соусом	.070/30	12.91	11.91	19.39	237	15.93	0.09	0.1	2.34	3.83	856.36	254.13	24.03	19.58	1.32
302.17	Каша гречневая	.150	8.76	6.62	39.61	252	30.97	0.3	0.15	2.91	0	234.71	264.18	16.7	138.75	4.67
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
<i>Итого:</i>			28.24	33.38	117.84	887.00	60.91	0.54	0.37	7.17	36.77	1695.64	1125.89	107.68	198.59	10.41
Всего:			50.84	53.79	180.76	1397.00	169.60	0.73	0.94	8.12	49.59	2323.97	1516.05	670.09	257.76	14.62

МУП "Мелкий опт"

Примерное меню обучающихся 1-4кл. 6 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

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
182.17	Каша жидкая молочная геркулесовая	.200/5	7.97	9.8	33.55	256	29.53	0.22	0.19	0.5	1.3	135.81	278.77	142.27	65.66	1.57
382.17	Какао с молоком	.200	3.97	3.54	17.57	115	0.03	0.04	0.15	0.1	1.3	50.15	146	120.45	14	0.14
3.17	Бутерброд с сыром	.20/20	6.12	5.96	9.72	120	0.09	0.03	0.07	0.21	0.32	263.8	41.8	204	12.8	0.44
<i>Итого:</i>			20.96	22.90	79.04	604.00	53.57	0.33	0.58	2.78	4.33	507.26	635.17	605.22	108.66	2.26

Обед

101.04	Кукуруза припущенная	.060	1.2	0	6.6	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
102.17	Суп картофельный с горохом и цыпленком	.200	4.75	4.42	15.59	121	0.01	0.19	0.07	0.95	8.74	240.16	355.5	23.95	26.2	1.53
230.17	Рыба запеченная	.100	19.85	11.27	4.19	198	0	0.01	0	0.07	0	774.38	7.5	8.44	1.4	0.13
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
699.04	Напиток лимонный	.200	0.1	0	24.2	87	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
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
<i>Итого:</i>			33.22	22.26	108.83	763.00	39.83	0.29	0.11	2.41	15.14	1289.68	447.90	51.92	56.22	2.95
<i>Всего:</i>			54.18	45.16	187.87	1367.00	93.40	0.62	0.69	5.19	19.47	1796.94	1083.07	657.14	164.88	5.21

МУП "Мелкий опт"

Примерное меню обучающихся 1-4кл. 7 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

70.17	Огурцы соленые	.060	0.48	0.06	1.02	8	0	0.01	0.01	0.06	3	666.6	84.6	13.8	8.4	0.36
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
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
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
<i>Итого:</i>			27.01	13.20	91.61	519.00	31.00	0.29	0.15	3.07	37.00	1319.75	1209.02	59.55	61.86	5.38

Обед

71.04	Винегрет овощной	.060	0.87	6.09	4.55	78	0	0.03	0.01	0.31	5.82	393.57	148.15	15.17	11.49	0.48
98.17	Суп крестьянский с цыпленком и сметаной	.200	1.9	4.83	11.77	99	5	0.04	0.03	0.6	14.82	705.33	146.19	28.41	16.2	0.54
256.17	Мясо тушеное	.60/40	20.39	9.23	11.52	210	0	0.1	0.19	4.13	1.47	131.88	344.02	10.42	25.27	1.73
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	0.06	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
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
<i>Итого:</i>			33.18	25.72	110.85	809.00	35.98	0.33	0.29	6.43	26.41	1727.78	807.17	86.10	72.91	5.15
<i>Всего:</i>			60.19	38.92	202.46	1328.00	66.98	0.62	0.44	9.50	63.41	3047.53	2016.19	145.65	134.77	10.53

МУП "Мелкий опт"

Примерное меню обучающихся 1-4кл. 8 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

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
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	.200	0.4	0.4	9.8	40	0	0.03	0.02	0.3	10	26	0	16	9	2.2
<i>Итого:</i>			31.42	18.69	86.11	544.00	99.99	0.14	0.46	1.32	12.22	567.20	250.77	224.35	50.31	5.01

Обед

12	Салат "Бурячок"	.060	0.93	5.43	4.53	71	0	0.03	0.02	0.19	6.18	824.03	126.4	22.73	10.86	0.78
111.17	Суп вермишелевый с цыпленком	.200	2.09	4.2	12.77	99	0	0.03	0.02	0.29	1.36	234.69	51.62	9.61	6.76	0.38
437.04	Гуляш из цыпленка	.70/30	24.23	6.54	12.85	240	0	0.01	0	0.08	1.41	387.72	30.73	6.55	2.54	0.16
302.17	Каша гречневая	.150	8.76	6.62	39.61	252	30.97	0.3	0.15	2.91	0	234.71	264.18	16.7	138.75	4.67
360.17	Кисель из джема	.200	0.12	0	25.88	104	0	0	0	0	0	0.46	1.05	2.92	0	0.01
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
<i>Итого:</i>			39.79	23.31	118.68	879.00	30.97	0.43	0.21	4.17	8.95	1781.41	492.58	69.01	166.26	6.58
<i>Всего:</i>			71.21	42.00	204.79	1423.00	163.85	0.57	0.67	5.49	21.17	2348.61	743.35	293.36	216.57	11.59

МУП "Мелкий опт"

Примерное меню обучающихся 1-4кл. 9 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

210.17	Омлет натуральный с маслом сливочным	.120/5	19.61	25.37	25.73	409	292.34	0.08	0.47	0.26	0.45	257.8	180.06	93.96	16.37	2.35
101.04	Зеленый горошек припущенный	.060	1.8	0	3.6	21	0	0.07	0.03	0.42	6	216	59.4	12	12.6	0.42
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
0	Фрукт	.100	0.4	0.4	9.8	40	0	0.03	0.02	0.3	10	26	0	16	9	2.2
<i>Итого:</i>			24.43	26.18	62.50	577.00	99.99	0.22	0.54	1.58	16.55	500.72	264.26	133.71	46.92	6.18

Обед

8	Салат Степной	.060	0.82	3.14	5.3	52	0	0.04	0.03	0.46	6.6	203.82	190.95	10.71	13.02	0.43
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
467.04	Биточки по-белорусски	.090	23.14	11.92	19.75	273	18.81	0.1	0.21	3.92	1.26	192.27	251.68	15.53	22.71	1.86
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
<i>Итого:</i>			38.14	23.14	123.04	847.00	49.80	0.40	0.37	7.02	30.10	1137.79	1039.03	72.94	78.82	5.57
<i>Всего:</i>			62.57	49.32	185.54	1424.00	342.64	0.62	0.91	8.60	46.65	1638.51	1303.29	206.65	125.74	11.75

МУП "Мелкий опт"

Примерное меню обучающихся 1-4кл. 10 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	0	38.66	33.57	1.91
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	.150	0.6	0.6	14.7	70	0	0.05	0.02	0.45	15	39	0	24	13.5	3.3
<i>Итого:</i>			15.09	10.33	91.66	524.00	31.44	0.62	1.63	2.87	28.19	1119.00	1460.00	1262.66	187.07	5.81

Обед

47.17	Салат из квашеной капусты	.060	1.06	3.05	4.63	52	0	0.01	0.01	0.22	16.38	507.81	101.01	26.3	8.74	0.34
84.17	Борщ с фасолью, цыпленком и сметаной	.200	3.09	4.91	16.08	120	5	0.06	0.04	0.56	8.82	253.76	318.85	34.5	23.34	1.18
488.04	Цыпленок, тушенный с картофелем и овощами	.240	27.11	15.45	48.01	474	0.03	0.17	0.12	2.28	10.65	164.18	932.13	27.43	45.98	1.71
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
<i>Итого:</i>			35.62	24.02	123.76	892.00	5.03	0.31	0.21	4.01	36.58	1033.35	1600.39	131.23	102.91	4.51
Всего:			50.71	34.35	215.42	1416.00	36.47	0.93	1.84	6.88	64.77	2152.35	3060.39	1393.89	289.98	10.32

Руководитель  Литвиненко К.И.

Зав. производством

Калькулятор  Марченкова Ю.И.

Технолог  Савина О.А.