

«Утверждаю»
Директор МУП «КП «Школьный»
г. Владимира
Зайцева Н.А.



«20» марта 2021г.

«Согласовано»
Директор школы



«20» марта 2021г.

Примерное меню рационов питания
учащихся с 1 по 4 классы
общеобразовательных учреждений Ленинского района г.Владимира
на 2021гг.



Согласовано
Директор школы

МУП "КП "Школьный"

Меню 1-ый день для учащихся с 1-4 класс

рецепту	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г		Энергет.	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры		Углеводы	A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe	
																	0
0	Овощи натуральные	.060	4.39	6.17	17.26	161	0.38	0.03	0.02	0.22	10.5	4.8	129.3	11.1	10.2	0.45	
337	Яйцо вареное	1 шт	5.1	4.6	0.3	63	1	0.28	1.76	0.76	0	536	220	48	10		
516.12	Макаронные изделия отварные с сыром	.150/30	8.1	9.26	31.95	300.6	0.18	0.1	0.12	0.66	0.48	1235	98.55	23.74	1.23		
685	Чай с сахаром	.200/15	0.2	0	15	58	0	0	0.01	0.08	0.1	0.4	24.8	4.4	0.82		
0	Хлеб ржаной	.035	2.66	0.28	14.35	72	0	0.03	0.01	0.33	0	174.65	7	4.9	0.38		
299.05	Хлеб пшеничный	.030	2.28	0.24	14.58	71	0	0.04	0.01	0.28	0	149.7	6	4.2	0.32		
	Итого:		26.37	23.34	99.99	587.00	1.56	0.48	1.93	2.33	11.08	2100.55	873.10	95.44	13.20		

.Завтрак

.Обед

29.11	Салат из овощей с маслом	.060/5	0.47	4.99	1.6	54	0.37	0.02	0.02	0.21	16	393.3	177.69	11.52	0.66	
139	Суп картофельный с горохом	.200	5.12	2.21	17.4	113	0.75	0.19	0.07	1	9.2	792.98	374.64	32.4	27.89	1.66
451.22	Шницель рубленый	0.080	19.5	7.79	30.14	277	0	0.06	0.08	1.88	0.5	868.91	156.3	15.22	14	1.03
511.04	Рис отварной	.150	3.81	6.11	38.61	228	0.07	0.04	0.03	0.86	0	1261.15	55.3	17.05	27.74	0.64
631.02	Компот из фруктов	.200	0.6	0	46.6	182	0.01	0.01	0	0.09	9.8	7.9	90.8	8.5	4.3	0.7
0	Хлеб ржаной	.035	2.66	0.28	14.35	72	0	0.03	0.01	0.33	0	174.65	32.55	7	4.9	0.38
299.05	Хлеб пшеничный	.030	2.28	0.24	14.58	71	0	0.04	0.01	0.28	0	149.7	27.9	6	4.2	0.32
	Итого:		34.44	21.61	163.28	861.00	1.20	0.39	0.22	4.65	35.50	3648.59	915.18	108.05	94.55	5.39
	Всего:		60.81	44.96	263.27	1448.00	2.76	0.87	2.15	6.98	46.58	5749.14	1788.28	676.80	189.99	18.59

Руководитель _____ Зайцева Н.А.

Зав.производством

Калькулятор _____ Графова М.Н.

Технолог _____ Романова Т.В.



Согласовано
Директор школы

МУП "КП "ШКОЛЬНЫЙ"

Меню-2-ой день для учащихся с 1-4 класс

рецепту	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г		Энерге	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры		Углеводы	A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe	
Завтрак																	
3.02	Бутерброд с сыром	.25/20	7.27	7.41	9.72	138	0.11	0.03	0.08	0.22	0.4	304.8	47.6	254	15.3	0.49	
0	Каша молочная "Дружба" с маслом	.150/10	6.91	8.22	33.11	259	0.07	0.11	0.13	0.65	0.95	331.03	164.24	97.33	34.58	0.76	
693	Какао с молоком	.200	3.7	3.7	24.3	190	0.03	0.04	0.15	0.1	1.3	50	146	120	14	0.06	
	Итого:		17.88	19.33	67.13	587.00	0.21	0.18	0.36	0.97	2.65	685.83	357.84	471.33	63.88	1.31	
Обед																	
0	Овощи натуральные	.060	1.1	0.2	5	24	0.38	0.03	0.02	0.22	10.5	4.8	129.3	11.1	10.2	0.45	
132	Рассольник ленинградский	.200	10.27	4.74	28.73	155	0.75	0.07	0.05	0.94	13.4	806.02	385.2	22	21.53	0.8	
467	Биточки по-белорусски	.080	15.6	26.7	8.16	237	0.06	0.04	0.13	2.31	1.12	935.68	25	14.65	2.49	0.25	
534.02	Капуста тушеная	.150	5.5	6.9	38.4	170	0.34	0	0.01	0.12	2.1	1163.6	50.47	15.47	4.73	0.26	
699	Напиток лимонный	.200	6.8	0	23.09	93	0	0.01	0	0.02	6.4	1.76	26.08	6.4	1.92	0.1	
299	Хлеб пшеничный	.030	1.9	0.2	12.15	71	0	0.03	0.01	0.23	0	124.75	23.25	5	3.5	0.27	
0	Хлеб ржаной	.035	2.66	0.28	14.35	72	0	0.03	0.01	0.33	0	174.65	32.55	7	4.9	0.38	
	Итого:		43.83	39.02	129.88	822.00	1.53	0.21	0.23	4.17	33.52	3211.26	671.85	81.62	49.27	2.51	
	Всего:		61.71	58.35	197.01	1409.00	1.74	0.39	0.59	5.14	36.17	3897.09	1029.69	552.95	113.15	3.82	

Руководитель _____ Зайцева Н.А.

Зав. производством

Калькулятор _____ Графова М.Н.

Технолог _____ Романова Т.В.

МУП "КП "ШКОЛЬНЫЙ"

Меню 3-ий день для учащихся с 1-4 класс

№ рецепту	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe		
Завтрак																		
45	Салат из квашеной капусты	.060	1.74	5.07	3.16	67	0	0.02	0.02	0.34	25.3	244.8	167.35	41.98	14.36	0.57		
451.2	Котлета мясная	.080	16.5	14.73	23.66	167	0	0.04	0.06	1.24	0.5	846.71	26.8	12.26	4.75	0.36		
508.02	Каша гречневая	.150	8.7	7.8	42.6	190	0.05	0.08	0.05	1.39	0	563.74	264.26	19.83	138.94	4.69		
648	Кисель плодоягодный	.200	5.6	0	19	59	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
0.05	Фрукты	.100	0.2	0	5	32	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
0	Хлеб ржаной	.035	2.66	0.28	14.35	72	0	0.03	0.01	0.33	0	174.65	32.55	7	4.9	0.38		
		Итого:	35.4	27.88	107.77	587.00	0.05	0.17	0.14	3.30	25.80	1829.90	490.96	81.07	162.95	6.00		

Обед

29.11	Салат из овощей с маслом	.060/5	0.57	4.99	1.85	55	0.37	0.02	0.02	0.21	16	393.3	177.69	21.88	11.52	0.66
116.02	Борщ с фасолью и картофелем	.200	12.43	9.01	24.82	199	0.79	0.03	0.03	0.46	9.36	788.56	258.64	28.51	17.53	0.87
489.1	Рагу из птицы	.230	34.84	15.05	65.93	360	1.3	0.15	0.1	1.61	24.64	1007.63	685.97	33.3	34.06	1.37
631.02	Компот из фруктов	.200	0.6	0	46.6	65	0.01	0	0	0.09	9.8	7.9	90.8	8.5	4.3	0.7
299.01	Хлеб пшеничный	.060	3.8	0.4	24.3	71	0	0.05	0.02	0.47	0	249.5	46.5	10	7	0.55
0	Хлеб ржаной	.035	2.66	0.28	14.35	72	0	0.03	0.01	0.33	0	174.65	32.55	7	4.9	0.38
		Итого:	54.90	29.73	177.85	822.00	2.47	0.29	0.18	3.17	59.80	2621.54	1292.15	109.19	79.31	4.53
		Всего:	90.30	57.61	285.62	2019.00	2.52	0.46	0.32	6.47	85.60	4451.44	1783.11	190.26	242.26	10.53

Руководитель _____ Зайцева Н.А.

Зав. производством _____

Калькулятор _____ Графова М.Н.

Технолог _____ Романова Т.В.



Согласовано
Директор школы _____



Согласовано
Директор школы М.А. Бу...

МУП "КП "ШКОЛЬНЫЙ"

Меню 4-ый день для учащихся с 1-4 класс

рецепту	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г		Энергет	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			Белки	Жиры		Углеводы	A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe
366.08	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/40	24.88	14.79	63.32	416	31.16	0.12	0.61	0.76	1.17	701.52	346.53	357.3	52.32	1.19
32	Булочка	.1 шт	4.8	8.5	48.4	113	0	0.1	0.03	0.93	0	499	93	20	14	1.1
685	Чай с сахаром	.200/15	0.2	0	15	58	0	0	0.01	0.08	0.1	0.4	24.8	4.95	4.4	0.82
	Итого:		29.40	17.95	88.04	587.00	31.16	0.22	0.65	1.77	1.27	1200.92	464.33	382.25	70.72	3.11

Застрак

71.02	Винегрет овощной	.060	0.88	6.02	4.69	78	0.56	0.03	0.01	0.31	5.82	505.97	148.21	18.82	11.62	0.49
2002.06	Суп вермишелевый с картофелем	.200	4.28	2.09	15.69	149	0.77	0.07	0.04	0.77	9.56	789.14	278.93	20.38	15.95	0.73
539.35	Шницель рыбный	.080	7.8	5.3	9.1	223	0.07	0.03	0	0.32	0	1147.31	29.83	15.97	6.39	0.52
520.09	Пюре картофельное	.150	3.22	5.05	22	155	0.09	0.16	0.13	1.69	25.94	395.92	762.18	43.76	32.87	1.2
634	Компот из свежих ягод	.200	2.09	0	7.09	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	Хлеб ржаной	.035	2.66	0.28	14.35	72	0	0.03	0.01	0.33	0	174.65	32.55	7	4.9	0.38
299.03	Хлеб пшеничный	.060	3.04	0.32	19.44	95	0	0.04	0.01	0.37	0	199.6	37.2	8	5.6	0.44
	Итого:		23.97	19.06	92.36	822.00	1.49	0.36	0.20	3.79	41.32	3212.59	1288.90	113.93	77.33	3.76
	Всего:		53.37	37.01	180.40	1422.00	32.65	0.58	0.85	5.56	42.59	4413.51	1753.23	496.18	148.05	6.87

Обед

Руководитель _____ Зайцева Н.А.

Зав. производством _____

Калькулятор _____ Графова М.Н.

Технолог _____ Романова Т.В.



Согласовано
Директор школы

МУП "КП "Школьный"

Меню 5-ой день для учащихся с 1-4 класс

рецепту	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г		Энерге	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг																
			Белки	Жиры		Углеводы	A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe												
Завтрак																												
286.02	Омлет запеченный с мясoproдукт.с маслом	.180/5	17.23	21.2	35.65	384	0.17	0.17	0.31	1.35	0.55	1271.82	274.73	92.46	22.46	2.19												
1.85	Зеленый горошек припущенный	.050	2.75	0.35	3.7	36.5	0.06	0.02	0.01	0.14	2	72	19.8	4	4.2	0.14												
686	Чай с лимоном	.200/5/15	0.66	0	1.61	60	0	0	0.01	0.08	2.1	0.95	32.95	6.95	5	0.85												
0	Хлеб ржаной	.035	2.66	0.28	14.35	72	0	0.03	0.01	0.33	0	174.65	32.55	7	4.9	0.38												
299.05	Хлеб пшеничный	.030	2.28	0.24	14.58	71	0	0.04	0.01	0.28	0	149.7	27.9	6	4.2	0.32												
	Итого:		22.83	21.72	66.19	623.50	0.23	0.26	0.35	2.18	4.65	1669.12	387.93	116.41	40.76	3.88												

Обед

0	Овощи натуральные	.060	0.7	0	3.7	48	0.38	0.03	0.02	0.22	10.5	4.8	129.3	11.1	10.2	0.45
138.26	Суп картофельный	.200	7.5	8.6	10.5	214	0.75	0.08	0.05	1.01	13.2	833.93	379.29	21.17	22.43	0.8
443.06	Плов	.230	25.82	10.46	379	385	1.27	0.13	0.23	4.45	3.21	1200.7	134.3	26	34.94	0.88
700	Напиток клюквенный	.200	5.46	0	18.85	97	0	0	0	0.02	2.4	1.92	19.04	2.24	1.28	0.1
0	Хлеб ржаной	.035	2.66	0.28	14.35	72	0	0.03	0.01	0.33	0	174.65	32.55	7	4.9	0.38
299.05	Хлеб пшеничный	.030	2.28	0.24	14.58	71	0	0.04	0.01	0.28	0	149.7	27.9	6	4.2	0.32
	Итого:		44.42	19.58	118.06	881.00	2.40	0.31	0.32	6.31	29.31	2365.70	722.38	73.51	77.95	2.93
	Всего:		67.25	41.3	184.25	1356.00	2.63	0.57	0.67	8.49	33.96	4034.82	1110.31	189.92	118.71	6.81

Руководитель _____ Зайцева Н.А.

Зав.производством _____

Калькулятор _____ Графова М.Н.

Технолог _____ Романова Т.В.

Согласовано:
Директор школы

МУП "КП "Школьный"

Меню 6-ый день для учащихся с 1-4 класс

рецепту	Наименование блюда	Пищевая ценность, г		Энергет.	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
		Масса порции			A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe		
		Белки	Жиры												Углеводы	
Завтрак																
0	Овощи натуральные	.060	1.1	0.2	5.0	23	0.38	0.03	0.02	0.22	10.5	4.8	129.3	11.1	10.2	0.45
152.08	Тефтели рыбные	.080/50	16.59	15.34	31.69	174	0.42	0.1	0.07	1.09	4.93	1577.93	287.96	42.35	28.06	0.94
511.04	Рис отварной	.150	3.81	6.11	38.61	140	0.07	0.04	0.03	0.86	0	1261.15	55.3	17.05	27.74	0.64
648	Кисель плодоягодный	.200	5.6	0	19	75	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0.05	Фрукты	.100	0.2	0	5	32	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	Хлеб ржаной	.035	2.66	0.28	14.35	72	0	0.03	0.01	0.33	0	174.65	32.55	7	4.9	0.38
0	Хлеб пшеничный	.020	2.66	0.28	14.35	72	0	0.04	0.01	0.32	0	174.65	32.55	7	4.9	0.38
	Итого:		32.62	22.21	130.66	587.00	0.87	0.24	0.14	2.82	15.43	3193.18	537.66	84.50	75.80	2.79
Обед																
49.03	Салат из моркови с курагой	.060	0.91	0	9.94	44	4.64	0.04	0.05	0.56	2.58	21.37	117.6	33.52	23.39	0.63
135.01	Суп из овощей с мясом	.200/10	10.39	7.69	23.99	211	0.75	0.07	0.08	1.33	9.8	810.12	263.32	19.12	15.06	0.58
478.02	Рулет картофельный с мясом с маслом	.230/5	29.55	29.32	74.01	350	0.1	0.37	0.3	5.59	49.6	2048.75	1404.87	51.08	62.38	2.71
634	Компот из свежих ягод	.200	2.09	0	7.09	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	Хлеб ржаной	.035	2.66	0.28	14.35	72	0	0.03	0.01	0.33	0	174.65	32.55	7	4.9	0.38
299.03	Хлеб пшеничный	.040	3.04	0.32	19.44	95	0	0.04	0.01	0.37	0	199.6	37.2	8	5.6	0.44
	Итого:		48.64	37.61	148.82	822.00	5.49	0.55	0.45	8.18	61.98	3254.49	1855.54	118.72	111.33	4.74
	Всего:		81.26	59.82	279.48	2095.00	6.36	0.79	0.59	11.00	77.41	6447.67	2393.20	203.22	187.13	7.53

Руководитель _____ Зайцева Н.А.

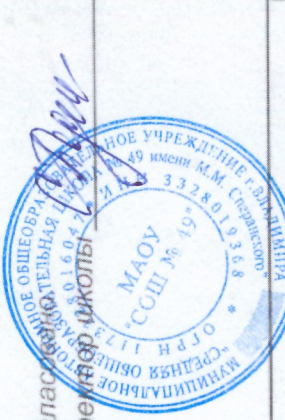
Зав. производством _____

Калькулятор _____ Графова М.Н.

Технолог _____ Романова Т.В.

МУП "КП "ШКОЛЬНЫЙ"

Меню 7-ой день для учащихся с 1-4 класс



рецепту	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г		Энерге	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры		Углеводы	A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe
Завтрак																
3.02	Бутерброд с сыром	.25/20	6.69	20.63	22.39	138	0.11	0.03	0.08	0.22	0.4	304.8	47.6	254	15.3	0.49
98.03	Каша молочная гречневая с маслом	.200/10	15.15	20.64	31.77	391	0.13	0.1	0.18	1.1	1.25	437.3	331.75	130.08	113.7	3.46
685	Чай с сахаром	.200/15	0.2	0	15	58	0	0	0.01	0.08	0.1	0.4	24.8	4.95	4.4	0.82
	Итого:		22.44	41.54	93.61	587.00	0.24	0.13	0.27	1.40	1.75	742.50	404.15	389.03	133.40	4.77
Обед																
0	Овощи натуральные	.060	0.49	4.99	1.59	44	0.38	0.03	0.02	0.22	10.5	4.8	129.3	11.1	10.2	0.45
124	Щи из свежей капусты с картофелем	.200	6.57	5.4	25.17	184	0.74	0	0.01	0.1	1.2	777.46	30.48	14.16	4.61	0.18
493.05	Филе птицы тушеное в сметанном соусе	.75/50	21.9	7.79	4.86	224	0.04	0.01	0.01	0.08	0.08	1760.78	25.57	27.18	2.47	0.2
516	Макаронные изделия отварные	.150	5.34	6.15	35.2	147	0.04	0.09	0.02	0.62	0	988.99	63.73	19.71	8.73	0.9
323.02	Компот из фруктов	.200	0.36	0	27.75	90	0.2	0.02	0.03	0.28	4	12.24	145.92	8.48	6.4	0.31
0	Хлеб ржаной	.035	2.66	0.28	14.35	72	0	0.03	0.01	0.33	0	174.65	32.55	7	4.9	0.38
299.05	Хлеб пшеничный	.030	2.28	0.24	14.58	71	0	0.04	0.01	0.28	0	149.7	27.9	6	4.2	0.32
	Итого:		39.60	24.85	123.50	859.00	1.40	0.22	0.11	1.91	15.78	3868.62	455.45	93.63	41.51	2.74
	Всего:		62.04	66.39	217.11	1381.00	1.64	0.35	0.38	3.31	17.53	4611.12	859.60	482.66	174.91	7.51

Руководитель _____ Зайцева Н.А.

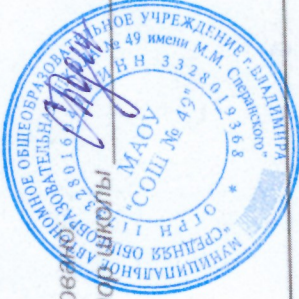
Зав. производством _____

Калькулятор _____ Графова М.Н.

Технолог _____ Романова Т.В.

МУП "КП "ШКОЛЬНЫЙ"

Меню 8-ой день для учащихся с 1-4 класс



Согласовано
Директор школы

рецепту	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет.	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe		
0.41	Сыр плавленый	1 шт	0.9	27	5	40	4.3	0.4	3	1.5	16	828	116	100	50	11		
726	Блины с джемом фруктовым	.150/50	20.14	15.76	96.54	357	36	0.17	0.25	1.3	0.5	650.61	290.44	173.68	30.57	1.14		
693	Какао с молоком	.200	3.7	3.7	24.3	190	0.03	0.04	0.15	0.1	1.3	50	146	120	14	0.06		
	Итого:		24.74	46.46	125.84	587.00	40.33	0.61	3.40	2.90	17.80	1528.61	552.44	393.68	94.57	12.20		

Застрак

Обед

0	Овощи натуральные	.060	0.47	4.99	1.6	45	0.38	0.03	0.02	0.22	10.5	4.8	129.3	11.1	10.2	0.45
135	Суп из овощей	0.200	9.05	4.66	24.38	138	0.75	0.06	0.04	0.66	9.8	810.12	263.32	19.12	15.06	0.58
436	Жаркое по-домашнему	.230	20.97	14.8	28.52	370	0.06	0.15	0.18	3.3	17.75	798.7	489.58	18.86	21.24	0.91
704	Компот из кураги	.200	1.2	0	42	126	0.7	0.02	0.04	0.6	0.8	3.4	34.2	32	21	0.64
0	Хлеб ржаной	.035	2.66	0.28	14.35	72	0	0.03	0.01	0.33	0	174.65	32.55	7	4.9	0.38
299	Хлеб пшеничный	.060	2.28	0.24	14.58	71	0	0.04	0.01	0.28	0	149.7	27.9	6	4.2	0.32
	Итого:		36.63	24.97	125.43	822.00	1.89	0.33	0.30	5.39	38.85	1941.37	976.85	94.08	76.60	3.28
	Всего:		61.37	71.43	251.27	1668.00	42.22	0.94	3.70	8.29	56.65	3469.98	1529.29	487.76	171.17	15.48

Руководитель _____ Зайцева Н.А.

Зав. производством

Калькулятор _____ Графова М.Н.
Технолог _____ Романова Т.В.



Согласовано
Директор школы

МУП "КП "ШКОЛЬНЫЙ"

Меню 9-ый день для учащихся с1-4 класс

рецепту	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г		Энерге	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры		Углеводь	A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe
Завтрак																
43	Салат из капусты	.060	0.7	2.6	4.5	65	0.9	0.01	0.01	0.1	0.5	582.75	20.13	10.62	4.13	0.11
451.	Биточки говяжьи	.080	18.85	16.52	31.99	174	0	0.08	0.1	1.99	0.8	890.22	42.77	15.2	7.34	0.54
516	Макаронные изделия отварные	.150	5.34	6.15	35.2	147	0.04	0.09	0.02	0.62	0	988.99	63.73	19.71	8.73	0.9
685	Чай с сахаром	.200/15	0.2	0	15	58	0	0	0.01	0.08	0.1	0.4	24.8	4.95	4.4	0.82
0	Хлеб ржаной	.035	2.66	0.28	14.35	72	0	0.03	0.01	0.33	0	174.65	32.55	7	4.9	0.38
299.05	Хлеб пшеничный	.030	2.28	0.24	14.58	71	0	0.04	0.01	0.28	0	149.7	27.9	6	4.2	0.32
		Итого:	30.03	25.79	115.62	587.00	0.94	0.25	0.16	3.40	1.40	2786.71	211.88	63.48	33.70	3.07

Обед

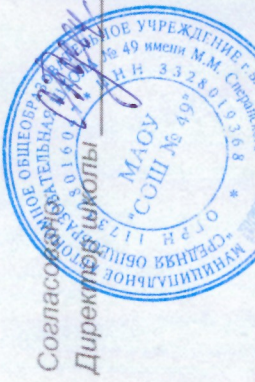
161.	Суп молочный	.250	6.8	6.85	23.99	184	0.05	0.05	0.15	0.29	1.3	516.07	158.35	125.57	20.27	0.21
478	Запеканка картофельная с мясом с маслом	.230/10	41.23	43.17	115.64	402	0.17	0.34	0.28	5.16	45.64	1885.38	1293.6	47.89	57.43	2.51
699	Напиток лимонный	.200	6.8	0	23.09	93	0	0.01	0	0.02	6.4	1.76	26.08	6.4	1.92	0.1
0	Хлеб ржаной	.035	2.66	0.28	14.35	72	0	0.03	0.01	0.33	0	174.65	32.55	7	4.9	0.38
299.05	Хлеб пшеничный	.030	2.28	0.24	14.58	71	0	0.04	0.01	0.28	0	149.7	27.9	6	4.2	0.32
		Итого:	62.22	56.75	201.08	822.00	0.22	0.47	0.45	6.08	53.34	2727.56	1538.48	192.86	88.72	3.52
		Всего:	92.25	82.54	316.70	1409.00	1.16	0.72	0.61	9.48	54.74	5514.27	1750.36	256.34	122.42	6.59

Руководитель _____ Зайцева Н.А.

Зав.производством

Калькулятор _____ Графова М.Н.

Технолог _____ Романова Т.В.



МУП "КП "Школьный"

Меню 10-ый день для учащихся с1-4 класс

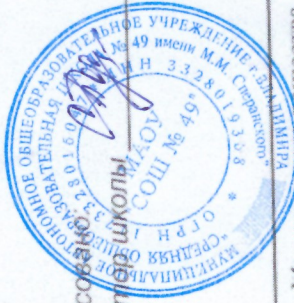
рецепту	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	РР	C	Na	K	Ca	Mg	Fe		
Завтрак																		
0	Салат овощной	.060	1.4	20.02	7.08	44	2.29	0.06	0.05	0.68	8.5	1242.55	228.27	32.74	21.16	0.67		
607.11	Шницель рубленый из мяса птицы	0.080	19.5	7.79	30.14	186	0	0.03	0.01	0.3	0	1654.99	27.46	19.76	6.43	0.52		
520.01	Пюре картофельное	.150	4.7	4.36	12.24	155	0.05	0	0.01	0	0	348.76	0.87	3.94	0.22	0.04		
648	Кисель плодовая годный	.200	5.6	0	19	59	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
0	Хлеб ржаной	.035	2.66	0.28	14.35	72	0	0.03	0.01	0.33	0	174.65	32.55	7	4.9	0.38		
299.05	Хлеб пшеничный	.030	2.28	0.24	14.58	71	0	0.04	0.01	0.28	0	149.7	27.9	6	4.2	0.32		
	Итого:		36.14	32.69	97.39	587.00	2.34	0.16	0.09	1.59	8.50	3570.65	317.05	69.44	36.91	1.93		
Обед																		
43.26	Салат из свежей и морской капусты	.060	0.75	2	5.5	75	0.54	0	0	0.06	0.3	349.65	12.08	6.37	2.48	0.07		
110.09	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1.92	2.23	9.84	135.68	0.77	0.03	0.03	0.41	8.5	787.28	234.22	27.84	16.52	0.83		
423	Бефстроганов	.075/40	14.25	14.63	7.2	231.33	0.15	0.07	0.15	2.32	2.56	785.53	67.11	33.36	5.87	0.37		
516	Макаронные изделия отварные	.150	5.34	6.15	35.2	147	0.04	0.09	0.02	0.62	0	988.99	63.73	19.71	8.73	0.9		
898.01	Компот из фруктов	.200	5.72	0	22.23	90	0.01	0.01	0	0.07	11.4	6.65	80.6	9.55	4.65	0.6		
0	Хлеб ржаной	.035	2.66	0.28	14.35	72	0	0.03	0.01	0.33	0	174.65	32.55	7	4.9	0.38		
299.05	Хлеб пшеничный	.030	2.28	0.24	14.58	71	0	0.04	0.01	0.28	0	149.7	27.9	6	4.2	0.32		
	Итого:		32.69	21.30	104.15	980.00	1.51	0.27	0.22	4.09	22.76	3242.45	518.19	109.83	47.35	3.47		
	Всего:		68.83	53.99	201.54	1832.00	3.85	0.43	0.31	5.68	31.26	6813.10	835.24	179.27	84.26	5.40		

Руководитель: _____ Зайцева Н.А.

Зав. производством

Графова М.Н.

Романова Т.В.



МУП "КП "ШКОЛЬНЫЙ"

Меню 11-ый день для учащихся с 1-4 класс

рецепту	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г		Энергет	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры		Углеводы	A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe
Завтрак																
6.53	Бутерброд с корбанатом	.20/30	5.56	8.04	14.58	154	0	0.02	0.01	0.18	0	99.8	18.6	4	2.8	0.22
362.15	Пудинг творожный с джемом фруктовым	.150/40	19.5	24.78	34.59	343.5	0.21	0.09	0.31	0.57	0.51	81.33	158.86	165.15	32.19	1.2
686.01	Чай с лимоном	.200/7/15	0.3	0	15.2	60	0	0	0.01	0.09	2.9	1.17	36.21	7.75	5.24	0.86
0.05	Фрукты	.100	0.2	0	5	40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:		25.46	32.82	69.17	597.50	0.21	0.11	0.33	0.84	3.41	182.30	213.67	176.90	40.23	2.28
Обед																
45.09	Салат из квашеной капусты	.060	1.78	5.08	2.47	65	0	0.02	0.02	0.36	27.3	273	168.35	43.68	14.56	0.55
133.26	Суп картофельный с рыбой	.200/30	8.63	8.25	29.28	118	0.74	0.11	0.07	1.27	19.2	802.52	541.38	22.92	25.3	0.99
451.22	Шницель рубленый	0.080	19.5	7.79	30.14	186	0	0.06	0.08	1.88	0.5	868.91	156.3	15.22	14	1.03
514.03	Пюре гороховое	.150	16.09	5.45	35.52	170	0.06	0.63	0.14	1.66	0	1470.85	511.66	76.59	62.3	5.01
639	Компот из сухофруктов	.200	6.6	0	29.82	187	0	0	0.01	0.18	0.4	2.4	116	44.4	6	1.2
0	Хлеб ржаной	.035	2.66	0.28	14.35	72	0	0.03	0.01	0.33	0	174.65	32.55	7	4.9	0.38
299.05	Хлеб пшеничный	.030	2.28	0.24	14.58	71	0	0.04	0.01	0.28	0	149.7	27.9	6	4.2	0.32
	Итого:		57.54	27.09	156.16	869.00	0.80	0.89	0.34	5.96	47.40	3742.03	1554.14	215.81	131.26	9.48
	Всего:		83.00	59.91	225.33	1607.00	1.01	1.00	0.67	6.80	50.81	3924.33	1767.81	392.71	171.49	11.76

Руководитель _____ Зайцева Н.А.

Зав. производством
Калькулятор
Графова М.Н.
Технолог Романова Т.В.



Согласовано
Директор школы АОУ
СОШ № 49

МУП "КП "ШКОЛЬНЫЙ"

Меню 12-ый день для учащихся 1-4 класс

рецепту	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г		Энергет.	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры		Углеводы	A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe
0	Салат овощной	.060	1.4	20.02	7.08	44	2.29	0.06	0.05	0.68	8.5	1242.55	228.27	32.74	21.16	0.67
539.52	Биточки рыбные	.080	15.66	11.36	29.52	210	0.01	0.1	0.06	0.99	1.66	868.68	202.95	27.44	24.37	0.83
520.09	Пюре картофельное	.150	3.22	5.05	22	132	0.09	0.16	0.13	1.69	25.94	395.92	762.18	43.76	32.87	1.2
685	Чай с сахаром	.200/15	0.2	0	15	58	0	0	0.01	0.08	0.1	0.4	24.8	4.95	4.4	0.82
0	Хлеб ржаной	.035	2.66	0.28	14.35	72	0	0.03	0.01	0.33	0	174.65	32.55	7	4.9	0.38
299.05	Хлеб пшеничный	.030	2.28	0.24	14.58	71	0	0.04	0.01	0.28	0	149.7	27.9	6	4.2	0.32
	Итого:		25.42	36.95	102.53	578.00	2.39	0.39	0.27	4.05	36.20	2831.90	1278.65	121.89	91.90	4.22

Завтрак

0	Овощи натуральные	.060	0.7	0	3.7	48	0.38	0.03	0.02	0.22	10.5	4.8	129.3	11.1	10.2	0.45
138.27	Суп картоф. с бобовыми	.200/10	8.58	6.33	23.32	187	0.81	0.08	0.05	0.89	13.2	863.46	334.28	23.16	20.31	0.77
443.06	Плов	.250	21.5	10.5	53.5	405	1.27	0.13	0.23	4.45	3.21	1200.7	134.3	26	34.94	0.88
631	Компот из фруктов	.200	0.2	0	35.6	90	0.02	0.02	0.01	0.1	15.3	7.8	95	10	4.4	0.5
0	Хлеб ржаной	.035	2.66	0.28	14.35	72	0	0.03	0.01	0.33	0	174.65	32.55	7	4.9	0.38
299.05	Хлеб пшеничный	.030	2.28	0.24	14.58	71	0	0.04	0.01	0.28	0	149.7	27.9	6	4.2	0.32
	Итого:		35.16	30.42	162.00	873.00	2.48	0.33	0.33	6.27	42.21	2401.11	753.33	83.26	78.95	3.30
	Всего:		60.58	67.37	264.53	1409.00	4.87	0.72	0.60	10.32	78.41	5233.01	2031.98	205.15	170.85	7.52

Обед

Руководитель _____ Зайцева Н.А.

Зав. производством _____

Калькулятор _____ Графова М.Н.

Технолог _____ Романова Т.В.