



МЕНЮ
ОСНОВНОГО ОРГАНИЗОВННОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ
1 - 4 КЛАСС

1 день

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена, руб.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша молочная пшенная	210	7,2	8,13	36,43	248,47	22,00
Масло сливочное (порциями)	15	0,07	12,37	0,12	112,2	8,00
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	14,99	59,85	6,00
Сыр	30	6,69	8,84	0	109,2	13,00
Хлеб	35	2,66	0,28	17,22	82,25	3,00
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	20,00
Итого за прием пищи:	625	17,12	30,05	78,56	658,97	72,00

2 день

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена, руб.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Азу	200	17,03	18,47	14,24	291,42	57,00
Чай с сахаром	200	0,74	0,1	29,88	124,85	6,00
Хлеб	35	2,66	0,28	17,22	82,25	3,00
Салат из свежей капусты с огурцом	60	0,9	0,54	2,46	18,18	12,00
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	20,00
Итого за прием пищи:	595	21,73	19,79	73,6	563,7	98,00

3 день

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена, руб.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Поджарка из куриной грудки	90	19,8	3,51	2,52	120,96	57,00
Гречка	150	8,72	7,89	39,45	263,38	10,00
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	14,99	59,85	6,00
Хлеб	35	2,66	0,28	17,22	82,25	3,00
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	20,00
Итого за прием пищи:	575	31,68	12,11	83,98	573,44	96,00

4 день

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Цена, руб.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Горбуша с овощами	90	12,6	7,9	48,6	303,5	15,00
Картофельное пюре	150	3,11	8,49	21,49	175,21	27,00
Компот из сухофруктов	200	0,74	0,1	7,47	82,25	10,00
Хлеб	35	2,66	0,28	17,22	82,25	3,00
Свекольная икра	60	1,43	5,1	8,36	84,85	12,00
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	20,00
Итого за прием пищи:	635	20,94	22,27	112,94	775,06	87,00

5 день

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Цена, руб.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Плов из курицы	200	32,9	36,26	36,12	603,25	45,00
Компот из сухофруктов	200	0,74	0,1	7,47	124,85	10,00
Хлеб	35	2,66	0,28	17,22	82,25	3,00
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	20,00
Итого за прием пищи:	535	36,7	37,04	70,61	857,35	78,00

6 день

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена, руб.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша молочная пшеничная	210	4,4	0,6	40,6	182	20,00
Сыр	30	6,69	8,84	0	109,2	13,00
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	14,99	59,85	6,00
Сливочное масло	15	0,07	12,37	0,12	112,2	8,00
Хлеб	35	2,66	0,28	17,22	82,25	3,00
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	20,00
Итого за прием пищи:	590	14,32	22,52	82,73	592,5	70,00

7 день

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена, руб.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Котлета мясная (свинина)	90	14,12	15,61	8,45	230,05	41,00
Соус основной	50	1,33	2,99	7,47	62,74	10,00
Свежий огурец	40	0,32	0,04	1	5,6	7,00
Гречка	150	0,36	0	1,2	6,4	10,00
Компот с/ф	200	0,2	0,1	10,5	44,3	10,00
Хлеб	35	2,66	0,28	17,22	82,25	3,00
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	20,00
Итого за прием пищи:	665	19,39	19,42	55,64	478,34	101,00

8 день

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена, руб.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Тефтели	80	11,04	10,16	6,96	163,2	30,00
Макароны отварные	150	5,64	6,27	36,01	223,24	7,00
Салат витаминный	60	0,68	6,08	6,37	83,73	12,00
Компот из сухофруктов	200	0,74	0,1	29,88	124,85	10,00
Хлеб	35	2,66	0,28	17,22	82,25	3,00
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	20,00
Итого за прием пищи:	625	21,16	23,29	106,24	724,27	82,00

9 день

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена, руб.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Котлета рыбная	90	15,87	5,04	2,79	120	20,00
Картофельное пюре	150	3,11	8,49	21,49	175,21	27,00
Хлеб	35	2,66	0,28	17,22	82,25	3,00
Салат витаминный	60	0,68	6,08	6,37	83,73	12,00
Чай с сахаром	200	0,74	0,1	29,88	124,85	6,00
Фрукт	130	0,48	0,48	11,76	56,4	20,00
Итого за прием пищи:	665	23,54	20,47	89,51	642,44	88,00

10 день

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Цена, руб.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Запеканка творожная	200	32	33,6	31,8	566	35,00
Сгущенное молоко	15	1,08	1,27	8,32	49,2	5,00
Чай с сахаром	200	0,74	0,1	29,88	124,85	6,00
Бутерброд с маслом	50	5,37	13,7	34,44	276,3	10,00
Фрукт	130	0,48	0,48	11,76	56,4	20,00
Итого за прием пищи:	595	39,67	49,15	116,2	1072,75	76,00