



МЕНЮ
ОСНОВНОГО ОРГАНИЗОВННОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ
5 -11 КЛАСС 1 СМЕНА

1 день

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена, руб.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша молочная пшеничная	230	7,9	8,91	93,91	272,14	25,00
Масло сливочное (порциями)	20	0,07	12,37	0,12	112,2	10,00
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:	615	17,82	30,83	136,04	682,64	77,00

2 день

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена, руб.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Азу	250	23,37	10,87	46,12	388,62	71,00
Свежий огурец	40	0,32	0,04	1	5,6	7,00
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
Итого за прием пищи:	525	26,45	11,22	79,33	536,32	87,00

3 день

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена, руб.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Поджарка из куриной грудки	100	22	3,9	2,8	134,4	63,00
Гречка	180	4,57	6,58	48	269,64	12,00
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:	615	29,73	11,19	92,81	593,14	104,00

4 день

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена, руб.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Горбуша с овощами	100	19,96	11,42	15,29	245,17	18,00
Картофельное пюре	180	3,73	10,19	25,79	210,25	31,00
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
Свекольная икра	100	1,43	5,1	8,36	84,85	20,00
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	20,00
Итого за прием пищи:	715	28,28	27,42	91,45	729,37	98,00

5 день

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена, руб.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Плов из курицы	250	38,2	14,45	76,4	645	56,00
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
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	20,00
Итого за прием пищи:	585	42	15,23	110,89	856,5	89,00

6 день

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена, руб.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша молочная пшеничная	230	7,04	4,4	33,4	201,52	22,00
Сыр	50	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	20	0,1	16,5	0,16	149,6	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:	635	16,99	30,45	75,57	649,42	74,00

7 день

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена, руб.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Котлета мясная (свинина)	100	23,37	10,87	46,12	388,62	45,00
Соус основной	50	1,33	2,99	7,47	62,74	10,00
Гречка	180	4,57	6,58	48	269,64	12,00
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:	665	32,43	21,15	143,6	910,1	96,00

8 день

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена, руб.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Тефтели	100	13,8	12,7	8,7	204	38,00
Макароны отварные	180	6,77	7,48	43,21	267,45	8,00
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
Салат витаминный	100	1,14	10,14	10,62	139,55	20,00
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	20,00
Итого за прием пищи:	715	24,87	31,03	104,54	800,1	95,00

9 день

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена, руб.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Котлета рыбная	100	17,64	13,12	9,13	224,92	23,00
Картофельное пюре	180	3,73	10,19	25,79	210,25	31,00
Хлеб	35	2,66	0,28	17,22	82,25	3,00
Салат из свежих огурцов с р/м	100	0,9	10,1	3,6	102	20,00
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	14,99	59,85	6,00
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	20,00
Итого за прием пищи:	715	25,43	34,12	80,53	726,27	103,00

10 день

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена, руб.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Запеканка творожная	220	35,2	36,96	34,98	622,6	39,00
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	100	0,4	0,4	9,8	47	20,00
Итого за прием пищи:	585	42,79	52,43	117,42	1119,95	80,00