



Меню горячего питания  
1-4 классов



| №<br>ТК                | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда | Масса<br>порции<br>г | Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества |              |               |                |             |             |               |             |               |               |               |             |               |             |             |             |              | Стоимость<br>руб. |  |
|------------------------|--------------------------------------|----------------------|--|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------------|--|
|                        |                                      |                      | Б  | Ж            | У             | Ккал           | В1          | В2          | А             | Д           | Са            | Р             | Mg            | Fe          | К             | І           | Ce          | F           | С            |                   |  |
| <b>Неделя 1 День 3</b> |                                      |                      |  |              |               |                |             |             |               |             |               |               |               |             |               |             |             |             |              |                   |  |
| <b>Завтрак</b>         |                                      |                      |  |              |               |                |             |             |               |             |               |               |               |             |               |             |             |             |              |                   |  |
| 45                     | Сыр порционный                       | 30                   | 5,7  | 7,5          | 0,1           | 91,0           | 0,0         | 0,0         | 9,9           | 0,0         | 276,7         | 127,0         | 10,0          | 0,4         | 240,0         | 0,0         | 0,0         | 1,5         | 0,2          | 20,40             |  |
| 23                     | Каша гречневая рассыпчатая           | 150                  | 8,4  | 10,8         | 41,3          | 303,0          | 0,0         | 0,0         | 6,7           | 0,0         | 9,8           | 50,3          | 15,0          | 0,5         | 10,2          | 0,0         | 0,0         | 0,0         | 0,0          | 9,74              |  |
| 39                     | Биточек мясной                       | 90                   | 14,3   | 7,1          | 14,4          | 189,0          | 0,0         | 0,0         | 44,1          | 0,0         | 22,8          | 55,2          | 9,0           | 0,7         | 78,0          | 0,0         | 0,0         | 0,0         | 0,1          | 31,68             |  |
| 5                      | Чай с сахаром                        | 200                  | 0,0  | 0,0          | 10,3          | 41,2           | 0,0         | 0,0         | 0,0           | 0,0         | 11,1          | 2,8           | 0,3           | 0,3         | 27,0          | 0,0         | 0,0         | 0,5         | 0,0          | 2,05              |  |
| 41                     | Фрукты свежие яблоки                 | 100                  | 0,4  | 0,4          | 10,4          | 45,0           | 0,1         | 0,0         | 0,0           | 0,0         | 36,0          | 61,2          | 12,0          | 0,2         | 45,0          | 0,0         | 0,0         | 0,0         | 0,0          | 7,50              |  |
| 4                      | Хлеб пшеничный                       | 35                   | 0,3  | 0,0          | 17,0          | 73,0           | 0,0         | 0,3         | 0,0           | 0,0         | 4,6           | 17,4          | 6,6           | 0,2         | 8,0           | 0,0         | 0,0         | 0,0         | 0,0          | 2,31              |  |
| 3                      | Хлеб ржаной                          | 20                   | 1,0  | 0,7          | 6,7           | 35,0           | 0,1         | 0,0         | 0,0           | 0,0         | 5,8           | 26,5          | 6,3           | 0,8         | 6,0           | 0,0         | 0,0         | 0,0         | 0,0          | 1,52              |  |
|                        | <b>ИТОГО</b>                         | <b>625,00</b>        | <b>30,10</b>   | <b>26,51</b> | <b>100,15</b> | <b>777,20</b>  | <b>0,29</b> | <b>0,30</b> | <b>60,70</b>  | <b>0,00</b> | <b>366,75</b> | <b>340,40</b> | <b>59,13</b>  | <b>3,12</b> | <b>414,20</b> | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> | <b>2,00</b> | <b>10,30</b> | <b>75,20</b>      |  |
| <b>Обед</b>            |                                      |                      |  |              |               |                |             |             |               |             |               |               |               |             |               |             |             |             |              |                   |  |
| 32                     | Салат из белокачанной капусты        | 80                   | 1,1  | 4,1          | 7,1           | 70,4           | 0,0         | 0,0         | 247,4         | 2,0         | 34,8          | 22,5          | 10,6          | 0,5         | 46,6          | 0,0         | 0,0         | 0,0         | 28,0         | 4,08              |  |
| 19                     | Суп картофельный с бобовыми (горох)  | 200                  | 5,0  | 4,5          | 17,8          | 133,6          | 0,0         | 0,0         | 33,6          | 1,8         | 49,3          | 54,0          | 8,0           | 0,5         | 53,0          | 0,0         | 0,0         | 0,0         | 2,5          | 5,52              |  |
| 57                     | Рыба припущенная                     | 95                   | 9,3  | 8,4          | 0,8           | 79,8           | 0,0         | 0,0         | 0,0           | 0,0         | 0,0           | 0,0           | 0,0           | 0,0         | 0,0           | 0,0         | 0,0         | 0,0         | 0,7          | 36,94             |  |
| 26                     | Картофель отварной                   | 150                  | 3,0  | 6,4          | 19,9          | 151,3          | 0,0         | 0,0         | 2,0           | 1,0         | 13,7          | 55,8          | 10,3          | 0,8         | 16,0          | 0,0         | 0,0         | 0,0         | 15,3         | 15,78             |  |
| 10                     | Какао с молоком                      | 200                  | 4,9  | 5,0          | 32,5          | 190,0          | 0,1         | 0,0         | 24,4          | 0,0         | 201,0         | 86,3          | 12,0          | 0,5         | 136,0         | 0,0         | 0,0         | 1,5         | 0,7          | 12,27             |  |
| 4                      | Хлеб пшеничный                       | 45                   | 0,4  | 0,1          | 21,9          | 93,9           | 0,0         | 0,2         | 0,0           | 0,0         | 4,6           | 17,4          | 6,6           | 0,2         | 9,0           | 0,0         | 0,0         | 0,0         | 0,0          | 2,97              |  |
| 3                      | Хлеб ржаной                          | 30                   | 1,5  | 1,1          | 10,1          | 52,5           | 0,1         | 0,0         | 0,0           | 0,0         | 5,8           | 26,5          | 6,3           | 0,8         | 7,0           | 0,0         | 0,0         | 0,0         | 0,0          | 2,28              |  |
|                        | <b>ИТОГО</b>                         | <b>800,00</b>        | <b>25,16</b>   | <b>29,58</b> | <b>110,14</b> | <b>771,50</b>  | <b>0,22</b> | <b>0,20</b> | <b>307,40</b> | <b>4,80</b> | <b>309,06</b> | <b>262,49</b> | <b>53,75</b>  | <b>3,30</b> | <b>267,60</b> | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> | <b>1,50</b> | <b>47,20</b> | <b>79,84</b>      |  |
|                        | <b>ВСЕГО 3 день</b>                  | <b>1425,0</b>        | <b>55,26</b>   | <b>56,09</b> | <b>210,29</b> | <b>1548,70</b> | <b>0,51</b> | <b>0,50</b> | <b>368,10</b> | <b>4,80</b> | <b>675,81</b> | <b>602,89</b> | <b>112,88</b> | <b>6,42</b> | <b>681,80</b> | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> | <b>3,50</b> | <b>57,50</b> | <b>155,04</b>     |  |