



Меню горячего питания  
5-11 классов



| №<br>ТК         | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда                             | Масс<br>а<br>порци<br>и г | Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества |      |              |       |     |     |       |     |       |       |      |     |       |     |     |     | Стоимость<br>руб. |        |
|-----------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------------------------------------------|------|--------------|-------|-----|-----|-------|-----|-------|-------|------|-----|-------|-----|-----|-----|-------------------|--------|
|                 |                                                                  |                           | Б                                                          | Ж    | У            | Ккал  | В1  | В2  | А     | Д   | Са    | Р     | Мg   | Fe  | К     | І   | Се  | F   |                   | С      |
| Неделя 1 День 1 |                                                                  |                           |                                                            |      |              |       |     |     |       |     |       |       |      |     |       |     |     |     |                   |        |
| Завтрак         |                                                                  |                           |                                                            |      |              |       |     |     |       |     |       |       |      |     |       |     |     |     |                   |        |
| 28              | Икра кабачковая<br>консервированная<br>(промыш.производс<br>тва) | 100                       | 0,6                                                        | 7,0  | 7,3          | 97,0  | 0,0 | 0,0 | 0,0   | 5,0 | 38,7  | 50,7  | 16,8 | 0,8 | 42,2  | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 2,3               | 21,88  |
| 35              | Омлет натуральный                                                | 200                       | 18,0                                                       | 30,1 | 3,4          | 358,2 | 0,6 | 0,0 | 43,8  | 0,0 | 127,3 | 209,3 | 8,2  | 0,8 | 181,3 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,4               | 73,14  |
|                 | Молоко                                                           | 200                       | 3,3                                                        | 3,7  | 4,7          | 64,0  | 0,0 | 0,2 | 33,0  | 0,0 | 119,0 | 93,0  | 13,0 | 0,1 | 151,0 | 0,4 | 2,0 | 0,5 | 1,5               | 15,47  |
| 41              | Фрукты свежие<br>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 | 10,0              | 8,50   |
| 4               | Хлеб пшеничный                                                   | 50                        | 0,4                                                        | 0,1  | 24,3         | 104,3 | 0,0 | 0,4 | 0,0   | 0,0 | 6,6   | 24,9  | 9,4  | 0,3 | 11,4  | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0               | 3,30   |
| 3               | Хлеб ржаной                                                      | 35                        | 1,8                                                        | 1,2  | 11,7         | 61,3  | 0,2 | 0,0 | 0,0   | 0,0 | 10,1  | 46,4  | 10,9 | 1,4 | 10,5  | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0               | 2,66   |
|                 | ИТОГО                                                            | 685,0                     | 24,5                                                       | 42,5 | 61,8         | 729,8 | 0,9 | 0,6 | 76,8  | 5,0 | 337,6 | 485,5 | 70,4 | 3,6 | 441,4 | 0,5 | 2,0 | 0,5 | 14,2              | 124,95 |
| Обед            |                                                                  |                           |                                                            |      |              |       |     |     |       |     |       |       |      |     |       |     |     |     |                   |        |
| 31              | Салат витаминный                                                 | 100                       | 1,2                                                        | 3,3  | 11,7         | 82,0  | 0,0 | 0,0 | 290,8 | 0,0 | 3,5   | 3,8   | 4,5  | 0,3 | 0,0   | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 16,0              | 14,38  |
| 22              | Свекольник                                                       | 250                       | 2,3                                                        | 5,1  | 11,6         | 101,4 | 0,1 | 0,0 | 54,1  | 0,0 | 52,4  | 57,3  | 12,5 | 0,4 | 78,8  | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 4,5               | 15,02  |
| 39              | Котлета                                                          | 100                       | 14,3                                                       | 7,1  | 14,4         | 189,0 | 0,0 | 0,0 | 49,0  | 0,0 | 25,3  | 61,3  | 10,0 | 0,8 | 86,7  | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1               | 34,90  |
| 40              | Рагу из овощей                                                   | 180                       | 3,6                                                        | 10,0 | 13,8         | 225,0 | 0,0 | 0,0 | 52,3  | 2,4 | 170,0 | 58,1  | 15,0 | 0,8 | 204,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 12,2              | 14,31  |
|                 | Напиток фруктово-<br>ягодный<br>пром.производства                | 200                       | 2,0                                                        | 0,2  | 3,8          | 24,9  | 0,0 | 0,0 | 0,0   | 0,0 | 14,0  | 14,0  | 8,0  | 0,2 | 25,0  | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,0               | 13,00  |
| 4               | Хлеб пшеничный                                                   | 55                        | 0,5                                                        | 0,1  | 26,8         | 114,8 | 0,0 | 0,2 | 0,0   | 0,0 | 5,6   | 21,3  | 8,1  | 0,3 | 11,0  | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0               | 3,63   |
| 3               | Хлеб ржаной                                                      | 40                        | 2,0                                                        | 1,4  | 13,4         | 70,0  | 0,2 | 0,0 | 0,0   | 0,0 | 7,7   | 35,3  | 8,3  | 1,0 | 9,3   | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0               | 3,04   |
| 41              | Фрукты свежие<br>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 | 10,0              | 8,50   |
|                 | ИТОГО                                                            | ##<br>##<br>##            | 26,3                                                       | 27,6 | #<br>#<br>## | 852,0 | 0,5 | 0,2 | 446,2 | 2,4 | 314,6 | 312,2 | 78,4 | 4,0 | 459,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 50,9              | 106,78 |
|                 | ВСЕГО 1 день                                                     | ##                        | 50,8                                                       | 70,1 | #            | ##    | 1,4 | 0,9 | 523,0 | 7,4 | 652,2 | 797,7 | #    | 7,6 | 901,1 | 0,5 | 2,0 | 0,5 | 65,1              | 231,73 |