



Меню горячего питания  
5-11 классов



| № ТК            | Прием пищи, наименование блюда                      | Масса порции г | Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества |      |       |        |     |     |       |     |       |       |       |     |       |     |     |      |      | Стоимость руб. |
|-----------------|-----------------------------------------------------|----------------|------------------------------------------------------------|------|-------|--------|-----|-----|-------|-----|-------|-------|-------|-----|-------|-----|-----|------|------|----------------|
|                 |                                                     |                | Б                                                          | Ж    | У     | Ккал   | В1  | В2  | А     | Д   | Са    | Р     | Mg    | Fe  | К     | І   | Сe  | F    | С    |                |
| Неделя 1 День 2 |                                                     |                |                                                            |      |       |        |     |     |       |     |       |       |       |     |       |     |     |      |      |                |
| Завтрак         |                                                     |                |                                                            |      |       |        |     |     |       |     |       |       |       |     |       |     |     |      |      |                |
| 44              | Зеленый горошек консервированный пром. производства | 100            | 0,9                                                        | 0,2  | 6,5   | 40,0   | 0,1 | 0,0 | 0,1   | 0,0 | 20,0  | 62,0  | 21,0  | 0,7 | 0,0   | 0,0 | 0,0 | 0,0  | 10,0 | 33,48          |
| 49              | Плов из мяса птицы                                  | 260            | 19,3                                                       | 19,3 | 35,3  | 400,4  | 0,1 | 0,0 | 25,4  | 0,0 | 20,5  | 93,2  | 8,7   | 0,5 | 13,0  | 0,0 | 0,0 | 0,2  | 5,1  | 46,87          |
| 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           |
| 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                                               | 645,0          | 22,4                                                       | 20,8 | 88,1  | 647,2  | 0,4 | 0,5 | 25,5  | 0,0 | 68,2  | 229,2 | 50,3  | 3,3 | 61,9  | 0,0 | 0,0 | 0,7  | 15,1 | 88,36          |
| Обед            |                                                     |                |                                                            |      |       |        |     |     |       |     |       |       |       |     |       |     |     |      |      |                |
| 55              | Салат из свеклы                                     | 100            | 1,7                                                        | 3,0  | 8,4   | 67,0   | 0,0 | 0,0 | 0,0   | 0,0 | 19,2  | 20,0  | 11,7  | 0,5 | 141,0 | 0,0 | 0,3 | 17,0 | 7,8  | 6,89           |
| 20              | Суп крестьянский с крупой                           | 250            | 2,6                                                        | 5,3  | 14,3  | 116,0  | 0,0 | 0,0 | 54,1  | 1,9 | 26,6  | 15,0  | 5,3   | 0,3 | 19,5  | 0,0 | 0,0 | 0,0  | 5,0  | 7,09           |
| 38              | Голубцы ленивые                                     | 100            | 6,8                                                        | 7,8  | 6,2   | 125,0  | 0,1 | 0,0 | 52,9  | 0,0 | 18,7  | 47,1  | 8,7   | 0,4 | 138,9 | 0,0 | 0,0 | 0,2  | 2,2  | 15,41          |
| 23              | Каша Ячневая рассыпчатая                            | 180            | 5,6                                                        | 11,0 | 37,1  | 277,2  | 0,0 | 0,0 | 2,7   | 0,0 | 2,4   | 78,0  | 11,3  | 0,4 | 117,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0  | 0,0  | 10,00          |
| 9               | Компот из свежих фруктов                            | 200            | 0,2                                                        | 0,0  | 3,6   | 140,0  | 0,0 | 0,0 | 0,0   | 0,0 | 23,7  | 18,4  | 13,4  | 0,7 | 13,0  | 0,0 | 0,0 | 0,0  | 2,5  | 5,83           |
| 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           |
|                 | ИТОГО                                               | 925,0          | 19,4                                                       | 28,6 | 109,7 | 910,0  | 0,4 | 0,3 | 109,6 | 1,9 | 103,8 | 235,1 | 66,7  | 3,6 | 450,3 | 0,0 | 0,3 | 17,2 | 17,6 | 51,89          |
|                 | ВСЕГО 2 день                                        | 1570,0         | 41,8                                                       | 49,4 | 197,8 | 1557,2 | 0,8 | 0,7 | 135,1 | 1,9 | 172,1 | 464,3 | 116,9 | 6,9 | 512,2 | 0,0 | 0,3 | 17,9 | 32,6 | 140,25         |