



Согласовано
Директор
С. П. Никитин

Меню дня _____ 23.04. 2021г.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Цена
			Белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	ЗАВТРАК														
344	Зразы рыбные рубленые	80	11,66	6,12	8,20	131,98	0,14	3,47	0,02	0,77	23,75	106,25	17,50	0,74	17,34 Р
174	Картофель в молоке	150	4,65	6,30	23,10	168,00	0,17	19,20	0,02	2,25	66,00	114,00	34,50	1,20	14,30 Р
493	напиток шиповник	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,83	9,60 Р
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	2,60 Р
109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,73	2,40 Р
46	булочка	50	0,31	1,26	5,53	34,50	0,00	0,00	0,00	62,72	4,70	0,00	0,00	39,20	10,00 Р
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		23,42	15,67	77,92	539,94	0,40	23,64	0,05	66,54	127,97	297,91	72,02	43,00	

Родительская плата

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Цена
			Белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	ЗАВТРАК														
344	Зразы рыбные рубленые	80	11,66	6,12	8,20	131,98	0,14	3,47	0,02	0,77	23,75	106,25	17,50	0,74	28,30 Р
174	Картофель в молоке	150	4,65	6,30	23,10	168,00	0,17	19,20	0,02	2,25	66,00	114,00	34,50	1,20	14,30 Р
493	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,83	2,20 Р
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	2,40 Р
109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,73	2,40 Р
46	булочка	28	0,31	1,26	5,53	34,50	0,00	0,00	0,00	62,72	4,70	0,00	0,00	39,20	50,00 Р
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		23,42	15,67	77,92	539,94	0,40	23,64	0,05	66,54	127,97	297,91	72,02	43,00	

Школьники 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Цена
			Белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	ЗАВТРАК														
344	Зразы рыбные рубленые	100	14,58	7,65	10,25	164,98	0,17	4,34	0,03	0,96	29,69	132,81	21,88	0,93	37,37 Р
174	Картофель в молоке	210	6,20	8,40	30,80	224,00	0,22	25,60	0,02	3,00	88,00	152,00	46,00	1,63	20,00 Р
493	напиток шиповник	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,83	9,60 Р
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	2,60 Р
109	Хлеб ржаной	35	2,46	0,38	16,20	75,60	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37	4,20 Р
46	булочка дом	75	0,31	1,26	5,53	34,50	0,00	0,00	0,00	62,72	4,70	0,00	0,00	39,20	13,50 Р
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		26,03	17,93	92,56	628,34	0,49	30,04	0,05	67,50	155,22	359,61	90,57	44,29	90,47 Р

1-4 кл

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Цена
			Белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	ОБЕД														
10	Щицель натуральный рубленый (говяжий)	60	16,53	14,39	8,37	226,98	0,07	0,00	0,00	0,70	39,68	29,10	5,90	2,23	37,51 Р
11	Каша рассыпчатая	150	7,65	5,70	39,44	247,61	0,32	0,00	0,00	0,00	20,75	0,00	1,07	4,83	16,25 Р
8	Овощи натуральные свежие (огурцы)	25	0,17	0,03	0,47	3,00	0,01	1,23	0,00	0,03	4,25	7,50	3,50	0,13	12,00 Р
35	Напиток "Золотой шар" витаминный	200	0,00	0,00	17,40	67,00	0,40	28,00	0,00	0,00	250,00	0,00	0,00	0,00	13,00 Р
0	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	48,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	2,40 Р
0	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	4,80 Р
9	Борщ с капустой и картофелем	250/10	8,63	5,82	16,85	154,83	0,01	2,40	0,00	0,02	7,14	9,38	4,45	0,15	24,12 Р
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		36,80	26,58	83,91	838,14	0,87	31,63	0,00	1,36	335,61	105,78	31,52	8,83	110,18 Р

5-11 кл

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Цена
			Белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	ОБЕД														
10	Щицель натуральный рубленый (говяжий)	80	16,53	14,39	8,37	226,98	0,07	0,00	0,00	0,70	39,68	29,10	5,90	2,23	54,07 Р
11	Каша рассыпчатая	150	7,65	5,70	39,44	247,61	0,32	0,00	0,00	0,00	20,75	0,00	1,07	4,83	16,25 Р
8	Овощи натуральные свежие (огурцы)	25	0,17	0,03	0,47	3,00	0,01	1,23	0,00	0,03	4,25	7,50	3,50	0,13	12,00 Р
35	Напиток "Золотой шар" витаминный	200	0,00	0,00	17,40	67,00	0,40	28,00	0,00	0,00	250,00	0,00	0,00	0,00	13,00 Р
0	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	48,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	2,40 Р
0	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	4,80 Р
9	Борщ с капустой и картофелем	250/10	8,63	5,82	16,85	154,83	0,01	2,40	0,00	0,02	7,14	9,38	4,45	0,15	24,12 Р
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		36,80	26,58	83,91	838,14	0,87	31,63	0,00	1,36	335,61	105,78	31,52	8,83	126,64 Р

зав.производством