

МЕНЮ

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	вит "С" (мг)	Цена (руб., коп.)
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК с 7 до 11 лет								
3	Бутерброд с сыром	18,5/18	4	2,7	9,1	76,7	0	21,13
СТН 4/6	Омлет с картофелем запеченный	120	9,6	7,4	12,2	153,8	0,0	24,12
СТН 16/10	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	85,6	0,0	5,29
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	36,7	2,16	0,3	13,4	64,9	0,0	2,3
Пром.	Сок 0,2	1 шт	1	0	25,4	105,6	0,0	14,16
Итого			18,16	12	76,5	486,6	0,0	67,00
ЗАВТРАК с 11 лет и старше								
3	Бутерброд с сыром	18,5/25	4	2,7	9,1	76,7	0	28,82
СТН 4/6	Омлет с картофелем запеченный	140	11,6	8,9	14,7	185,3	0,0	28,11
СТН 16/10	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	85,6	0,0	5,29
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	25,85	2,16	0,3	13,4	64,9	0,0	1,62
Пром.	Сок 0,2	1 шт	1	0	25,4	105,6	0,0	14,16
Итого			38,32	25,5	155,5	1004,8	0,0	78,00
ОБЕД 7-11 лет								
СТН 21/2	Суп-лапша с курой	200/30	9	10	10	166,0	0,0	22,80
СТН 12/7	Тефтели из рыбы в соусе	140	8,4	4,6	8,2	107,8	0,0	35,75
511	Рис отварной	180	4,5	6,4	44,3	252,8	0,0	13,22
523	Капуста брокколи отварная	26	1,3	0,6	2,3	19,8	0,0	9,22
700	Напиток клюквенный витаминизированный	200/0,06	0,1	0	24,9	100,0	60,0	11,79
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	32,87	3,2	0,8	20,75	103,0	0,0	2,06
Пром.	Хлеб ржаной	18,5	1,93	0,5	12,45	62,0	0,0	1,16
Итого			26,5	22,4	110,45	749,4	60,0	96,00
ОБЕД с 11 лет и старше								
СТН 21/2	Суп-лапша с курой	250/50	12,1	12,8	15	223,6	0,0	36,03
СТН 12/7	Тефтели из рыбы в соусе	150	10,2	5,5	12,8	141,5	0,0	39,12
511	Рис отварной	180	5	7,9	52,1	299,5	0,0	13,22
523	Капуста брокколи отварная	31	9	0,1	4,2	53,7	0,0	11,07
700	Напиток клюквенный витаминизированный	200/0,07	0,1	0	24,9	100,0	70,0	11,87
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	37	3,2	0,8	20,75	103,0	0,0	2,32
Пром.	Хлеб ржаной	22	1,2	0,3	8,3	40,7	0,0	1,37
Итого			58,96	39,4	214,55	962,0	70,0	115,00
ПОЛДНИК								
	Булочка с повидлом	75	3,5	13,7	36,6	283,7	0,0	10,08
	Кофейный напиток	200	3,8	3,2	20,17	124,7	0,0	6,90
Пром.	Яблоко	137,6	0,8	0,8	20,1	90,8	0,0	15,02
Итого			8,1	17,7	76,87	499,2	0,0	32,00
МЕНЮ свободного выбора блюд (вариант 1)								
3	Бутерброд с сыром	18,5/8	4	2,7	9,1	76,7	0	10,31
СТН 4/6	Омлет с картофелем запеченный	120	9,6	7,4	12,2	153,8	0,0	24,12
СТН	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	85,6	0,0	5,29
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	36,4	2,16	0,3	13,4	64,9	0,0	2,28
Итого			17,16	12	51,1	381,0	0,0	42,00
МЕНЮ свободного выбора блюд (вариант 2)								
СТН 12/7	Тефтели из рыбы в соусе	150	10,2	5,5	12,8	141,5	0,0	39,12
511	Рис отварной	180	5	7,9	52,1	299,5	0,0	13,22
523	Капуста брокколи отварная	31	9	0,1	4,2	53,7	0,0	11,07
700	Напиток клюквенный витаминизированный	200/0,07	0,1	0	24,9	100,0	70,0	11,87
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40,9	2,05	0,3	12,6	61,3	0,0	2,72
Итого			26,4	13,8	106,6	656,0	70,0	78,00

Шеф-повар:

Бухгалтер:

Директор школы:

/ Шадрина Н.И. /

РТ.000-10-10-05