



МЕНЮ
Для школьных столовых
{ 7-11 лет }

День 1

№ рач.	№	Наименование блюда	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
175	1	Каша овсяная молочная из риса и пшена с маслом сливочным	200/5	23,87	4,25	9,20	38,15	253,18	124,66	34,68	146,04	0,78	51,06	0,10	0,54	0,90
15	2	Батон в/с	50	5,63	4,00	0,70	21,00	106,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0	0,10	0,80	0
15	3	Сыр (голландский)	20	19,95	4,64	5,90	0	71,66	176,00	7,00	100,00	0,20	57,00	0	0	0
4	4	Печенье	25	5,25	1,75	4,50	16,50	100,00	5,75	2,50	16,25	1,05	0	0,09	0,42	0
382	5	Каша с маком	200	17,12	2,94	3,42	17,58	118,60	152,20	21,34	124,56	0,48	24,40	0,06	0,2	1,59
		Всего	500	71,82	17,58	23,72	93,23	649,44	470,11	82,02	430,35	3,51	127,46	0,35	1,93	2,49
ОБЕД																
№ рач.	№	Наименование блюда	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
71	1	Салати натуральные свежие (огурцы)	60	18,94	0,50	0	2,00	9,60	13,80	0	0	0,30	0	0	0	3,00
104	2	Суп картофельный с мясным фаршем, фасолью.	200/28	32,91	8,18	5,73	20,09	164,45	60,14	24,09	58,27	1,25	0,73	8,62	1,18	18,21
289	3	Рагу из овощей	240	59,05	19,30	24,50	25,20	395,10	50,50	53,30	148,40	2,60	0	0,30	5,80	15,50
309	4	Компот из сухофруктов	200	7,02	0,60	0,00	32,01	132,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0	0,02	0,26	0,73
5	5	Хлеб ржаной	30	2,20	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,80	0,93	0	0	0,0	0,00
5	6	Хлеб пшеничный	30	2,20	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0	0	0,0	0,00
7	7	Фрукт салат, сезонный	180	42,30	0,72	0	22,68	93,6	30,8	9,0	19,8	0,18	102,6	0	0	8,37
386	8	Резанка	100	15,45	3,00	1,00	4,20	40,00	124,00	14,00	92,00	0,10	0	0	0,10	0,30
		Всего	1068	180,07	36,35	31,95	135,49	978,66	305,52	135,25	399,81	6,39	103,33	9,03	7,362	46,11
		Итого:		251,89	53,93	55,67	228,72	1628,10	775,63	217,27	830,16	9,90	230,79	9,38	9,27	48,60



МЕНЮ
для школьных столовых
[7-11 лет]

День 2

№ рец.	№	Наименование блюда	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)				
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C	
71	1.	Овощи натуральные свежие (пюре)	60	18,94	0,50	0	2,00	9,60	13,80	0	0	0,30	0	0	0	0	3,00
291	2.	Плов из курицы	240	83,52	20,80	36,70	46,60	632,70	62,30	65,50	275,30	3,10	66,30	0	0	0	1,40
376	3.	Хлеб пшеничный 1с.	40	2,93	3,15	0,40	19,32	93,57	9,20	13,20	30,80	0,44	0	0,04	0,09	0,10	0
	4.	Чай с сахаром	200	1,89	0,10	0	15,00	60,00	5,00	0	0	2,00	0	0	0	0	0
		Всего	540	107,28	32,56	37,10	82,92	795,32	90,30	78,70	310,10	5,84	66,30	0,04	0,09	0,10	4,50

ОБЕД

№ рец.	№	Наименование блюда	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)				
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C	
71	1.	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	24,78	0,72	0,12	12,76	15,60	8,40	12,00	0	0,48	0	0	0	0	10,50
82	2.	Борщ из свеклы капуста с картофелем, со сметаной.	200	30,85	1,80	4,90	15,20	112,30	85,90	10,60	21,80	0,90	1,00	5,00	0,30	0	12,90
234	3.	Котлеты рыбные с маслом сливочным	90/5	36,70	12,70	16,20	10,10	236,60	126,10	0	0	0,90	0	0,20	0	0	6,10
312	4.	Пюре картофельное	150	22,43	3,10	5,10	18,57	132,60	170,40	16,65	109,95	0,37	0,27	0,05	0,12	1,51	0
	5.	Напиток "Валюшка"	200	14,00	0,20	0,00	3,90	69,00	0,24	0,20	0,50	7,00	0	0,10	0,00	0,00	6,00
	6.	Хлеб ржаной	30	2,20	1,68	0,33	14,83	68,07	6,90	7,50	31,80	0,93	0	0,03	0	0	0
	7.	Хлеб пшеничный	30	2,20	2,17	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0	0,03	0	0	0
386	8.	Снежок	300	15,45	2,70	2,50	10,80	79,00	121,00	15,00	94,00	0,10	20,00	0,05	0,10	0,90	0
		Всего	865	128,61	25,27	29,45	100,64	784,21	525,84	71,85	284,18	11,01	21,27	5,46	0,52	37,91	0
		Итого:	235,89	57,83	66,55	183,56	1579,53	16,85	87,57	5,30	0,61	42,41	0	0	0	0	0



"Согласовано"

Директор школы МБОУ СОШ № 1

2024

МЕНЮ
для школьных столовых
(7-11 лет)



"Утверждено"

Директор ООО "Общепит-Н"

ООО "Сладкая История"
ООО "Лабария РИЗЕ"

День 3

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
								Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
223	Зачебника из творога с яблоком тушенным	130/20	87,27	21,86	19,22	35,36	310,71	184,01	28,80	256,01	0,96	0	0,06	0	0,36
376	Чай с сахаром	200	1,89	0,10	0	15,00	60,00	5,00	0	0	2,00	0	0	0	0
3	Фрукт свежий, сезонный	150	45,00	1,20	0	20,00	106,55	55,50	18,00	0	1,20	0	0,30	0	0,50
	Всего	500	134,16	23,16	19,22	70,36	477,26	244,51	46,80	256,01	4,16	0,00	0,36	0,00	0,86
ОБЕД															
№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
								Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	B	PP	C
45	Салат из белокочанной капусты	50	5,65	0,80	2,80	6,20	52,80	22,40	9,10	16,60	0,30	0	0	0	19,50
101	Суп заправочный с рисовой крупой	200	7,92	2,00	5,70	20,00	116,30	23,10	25,00	62,60	0,90	0	0,10	0,00	8,25
260	Гуляш на говядины	90/30	343,92	18,51	12,71	6,54	160,80	18,94	20,14	150,68	1,71	0	0,26	0	0,94
309	Макаронные изделия отварные с маслом	150	12,02	5,52	4,50	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,10	0	0,05	0,78	0,00
1043	Напиток яблочно-ягодный	200	8,80	0,10	0	27,10	108,90	23,52	0,00	0,00	0,24	0	0,03	0,00	12,90
	Хлеб ржаной	30	2,20	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,80	0,91	0	0,03	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,20	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0	0,03	0	0
	Всего	700	182,71	30,98	26,34	114,50	746,06	106,62	92,76	324,95	5,51	0,00	0,50	0,78	41,59
	Итого:		316,87	54,14	45,56	184,86	1223,32	351,13	139,56	580,96	9,67	0,00	0,86	0,78	42,45



МЕНЮ
Для школьных столовых
[7-11 лет]

День 4

ЗАВТРАК

№ п/п	№	Наименование блюда	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
284/33	0	Котлеты рубленые из кур. запеченные с соусом сметанным	300/20	44,60	5,91	10,84	6,23	148,80	48,81	10,80	49,81	17,97	0,07	0,09	1,79	0,56
309	2	Минеральные изделия отварные с маслом	150	12,02	5,52	4,50	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,10	0	0,05	0,78	0
376	4	Хлеб пшеничный 1с.	40	2,93	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	36,80	0,44	0	0,04	0,09	0,10
		Чай с сахаром	200	1,89	0,10	0	15,00	60,00	5,00	0	0	2,00	0	0	0	0
		Итого	505	61,44	15,69	15,74	67,00	470,77	67,87	45,12	121,78	21,51	0,07	0,18	2,66	0,66

ОБЕД

№	№	Наименование блюда	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
71	1.	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	18,54	0,50	0,00	2,00	9,60	13,80	0	0	0,30	0	0	0	3,00
88	2.	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	10,21	1,60	4,90	11,50	186,80	75,20	14,70	34,20	1,03	1,00	5,50	0,60	9,50
229	3.	Рыба (морская), тушеная в томате с овощами	120	52,97	10,92	14,76	6,76	118,8	42,59	40,97	155,53	0,79	1,82	6,24	0,96	2,88
312	4.	Пюре картофельное	150	22,43	3,10	5,10	18,57	132,80	170,40	16,65	309,98	0,37	0,27	0,05	0,12	1,51
		Напиток "Вегетик"	200	14,00	0,20	0,00	3,90	69,00	0,24	0,20	0,50	7,00	0	0,10	0,00	6,00
		Хлеб ржаной	30	2,20	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,80	0,93	0	0,03	0	0,00
		Хлеб пшеничный	30	2,20	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0	0,03	0	0,00
385	6	Рисовая	300	35,45	3,00	1,00	28,70	40,00	124,00	14,00	92,00	0,10	0	0,03	0,10	0,30
		Всего	865	118,40	23,37	26,39	100,74	705,91	440,03	303,92	450,11	10,85	3,09	11,98	1,78	23,19
		Итого:	179,84	39,06	42,13	167,74	1176,68	507,90	349,04	571,89	32,36	3,16	12,16	4,44	23,85	



МЕНЮ

Для школьных столовых
 [7-11 лет]

День 5

№ п/п	№	Наименование блюда	Выход, г	Стоимость	Белок (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)		
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
101	1.	Каша жидкая молочная на манной крупе с маслом сливочным	200/5	22,87	4,54	9,81	30,36	227,45	187,62	22,94	152,38	0,29	35,83	0,10	0	1,07
209	2.	ябло вареное	40	15,00	5,08	4,60	0,28	63,00	22,00	4,80	76,80	1,00	100,00	0,03	0,08	0
379	3.	Хлеб пшеничный 1с.	60	4,40	4,74	0,60	28,98	140,28	13,80	19,80	52,20	0,66	0,00	0,06	0,14	0,15
	4.	Ковбейный напиток с молоком	200	17,96	3,60	2,70	28,30	151,80	100,30	11,70	75,00	0,10	0	4,70	0,10	1,10
		Всего	500	60,22	17,96	17,71	87,92	582,53	323,72	59,24	356,38	2,05	155,83	4,89	0,32	2,32
ОБЕД																
№ п/п	№	Наименование блюда	Выход, г	Стоимость	Белок (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)		
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
45	1.	Салат из белокочанной капусты.	60	5,66	0,80	2,80	6,20	52,80	22,40	9,10	16,60	0,30	0	0	0	19,50
102	2.	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	7,12	5,10	5,40	23,90	163,80	45,80	35,50	0,00	4,60	0	0	0	11,20
259	3.	Нарезка по-американски.	240	156,60	23,44	10,70	28,80	305,82	31,14	65,70	336,96	3,98	24,00	0,28	0	8,92
349	4.	Напиток из сухофруктов	200	7,02	0,60	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0	0,02	0,26	0,73
	5.	Хлеб ржаной	30	2,20	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,80	0,93	0	0,03	0	0
	6.	Хлеб пшеничный	30	2,20	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0	0,03	0	0
	7.	Фрукт свежий, сезонный	180	42,30	0,72	0	27,68	93,6	10,8	9,0	19,8	0,18	103,6	0	0	8,37
386	8.	Рисовая	100	15,45	3,00	1,00	4,20	40,00	124,00	14,00	92,00	0,10	0	0	0,10	0,30
		Всего	1060	238,56	37,71	20,62	147,10	927,93	280,42	168,16	546,70	11,12	127	0	0	49,02
		Итого:		298,78	55,67	38,33	235,02	1510,46	604,14	227,40	903,08	13,17	262,43	5,28	0,68	51,34



МЕНЮ
для школьных столовых
(7-11 лет)

День 6

ЗАВТРАК

№ п/п	№	Наименование блюда	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)		
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C	
175	1.	Каша овсяная молочно-я из риса и пшена с маслом сливочным	200/5	23,87	4,35	9,42	39,08	259,36	127,70	35,53	149,60	0,80	51,31	0,30	0,55	0,92	
18	2.	Хлеб пшеничный 1с.	80	5,87	6,32	0,80	38,64	187,04	18,40	26,40	69,60	0,88	0,00	0,06	0,18	0,20	
19	3.	Масло сливочное	10	14,00	4,6	0,2	0,1	75,0	2,4	0	3,0	0	40,0	0	0	0	
176	4.	Чай с сахаром с лимоном	200/7	4,45	0,20	0	16,00	65,00	5,00	0	0	2,00	0	0	0	0	
		Всего	502	48,19	15,47	18,42	93,82	586,40	153,50	61,93	222,20	3,68	92,31	0,18	0,73	1,12	

ОБЕД

№ п/п	№	Наименование блюда	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)		
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C	
73	1.	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	24,78	0,72	0,12	12,76	15,60	8,40	12,00	0	0,48	0	0	0	10,50	
104	2.	Суп картофельный с мясными фрикадельками.	200/28	32,91	8,18	5,73	20,09	164,45	60,14	24,09	58,27	1,25	0,73	8,62	1,18	18,21	
268	3.	Биточки из говядины	90	50,09	12,10	15,90	18,20	263,50	39,40	28,90	149,70	0,90	25,90	0,10	0	0,10	
143	4.	Рыба на сковороде	155	20,67	2,10	12,10	15,50	178,60	23,90	27,80	61,80	0,98	31,00	0,07	0	8,67	
	5.	Сок фруктовый в ассортименте	200	20,00	1,00	0,00	20,20	92,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0	0,40	0,40	4,00	
	6.	Хлеб ржаной	30	2,20	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,80	0,93	0	0,03	0	0	
	7.	Хлеб пшеничный	30	2,20	1,37	0,30	14,48	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0	0,03	0	0	
		Всего	793	152,85	28,15	34,48	116,06	853,26	159,64	118,19	341,57	7,67	57,63	9,25	1,58	41,48	
		Итого:	201,04	43,62	52,90	209,88	1439,66	313,14	180,12	563,87	11,35	149,94	9,43	2,31	42,60		

"Согласовано"

Директор школы МДОУ ОШ № 11111

2024г.



МЕНЮ

Для школьников столовых

(7-11 лет)

День 7

№ п/п	№	Наименование блюда	Выход, г	Стоимость	Белок (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества [мг]						Витамины [мг]		
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C	
ЗАВТРАК																	
210	1.	Омлет натуральный	200	79,69	13,70	27,60	34,50	362,10	113,90	19,50	259,80	3,00	339,80	0,20	0,00	0,30	
376	2.	Хлеб пшеничный 1с.	40	2,93	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,44	0	0,04	0,09	0,10	
	3.	Чай с сахаром	200	1,89	0,10	0	15,00	60,00	5,00	0	0	2,00	0	0	0	0	
	4.	Фрукт свежий, сезонный	166	39,08	0,66	0	20,92	86,32	9,96	8,3	18,26	0,17	94,62	0	0	2,72	
		Всего	606	123,59	17,62	28,00	69,74	603,94	138,06	41,00	312,86	5,61	434,42	0,24	0,09	8,12	
ОБЕД																	
52	1.	Салат из свежих овощей	50	5,86	1,00	3,80	6,60	62,40	21,10	12,50	24,60	0,80	0	0,00	0,10	5,70	
96	2.	Рассольник ленинградский	200	11,27	2,10	5,10	20,50	136,30	89,30	13,50	33,40	1,00	1,10	3,80	0,30	2,10	
291	3.	Плов из курицы	240	83,52	28,80	36,70	46,60	632,26	62,30	65,50	275,30	3,10	66,30	0,00	0,00	1,40	
	5.	Пангач "Виташа"	200	14,00	0,20	0,00	3,90	69,00	0,24	0,20	0,50	7,00	0	0,10	0,00	6,00	
	5.	Хлеб овсяной	30	2,20	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,80	0,93	0,00	0,03	0	0	
386	6.	Хлеб пшеничный	30	2,20	2,37	0,30	14,69	70,14	5,00	9,90	26,10	0,33	0,00	0,03	0	0	
	7.	Снежок	100	15,45	2,70	2,50	10,80	79,00	121,00	15,00	94,00	0,10	20,00	0,06	0,10	1,35	
		Всего	860	134,50	38,85	48,53	117,71	1118,01	307,74	134,10	485,70	13,26	87,40	4,01	0,50	16,55	
		Итого:		258,09	56,47	76,53	187,45	1719,95	405,80	165,10	798,56	18,87	521,82	4,25	0,59	24,67	



«Согласовано»
 Директор школы МБОУ СОШ № 1
 2024г.



«Утверждено»
 Директор ООО «Общественное питание»
 И.С. Сидельникова
 2024г.

**МЕНЮ
 ДЛЯ ШКОЛЬНЫХ СТОЛОВЫХ
 (7-11 лет)**

ЗАВТРАК																
№ п/п	№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	171	1. Овсян. гречневая с молоком	200	39,09	7,27	4,07	39,07	238,00	35,19	187,36	280,47	6,31	53,33	0,28	0	0,55
	172	2. Хлеб пшеничный 1с.	80	5,87	5,32	0,80	38,54	187,04	18,40	26,40	69,60	0,88	0,00	0,08	0,18	0,20
	173	3. Масло сливочное	10	34,00	0,1	8,2	0,1	75,0	2,4	0	3,0	0	40,0	0	0	0
	174	4. Сыр (попеченый)	15	34,96	3,48	4,43	0	53,75	132,00	5,23	75,00	0,15	39,00	0	0	0
	379	5. Кофейный напиток с молоком	200	37,95	3,60	2,70	28,30	151,80	100,30	11,70	75,00	0,10	0	4,70	0,10	1,10
		Всего	505	71,87	20,77	20,20	105,11	685,59	288,29	230,71	503,07	7,44	132,33	5,06	0,28	1,95
ОБЕД																
№ п/п	№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	71	1. Овощи натуральные сырые (пшеничные)	60	24,78	0,72	0,12	12,76	15,60	8,40	12,00	0	0,48	0	0	0	10,50
	102	2. Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	7,12	5,10	5,60	23,90	163,80	45,80	35,50	0,00	4,60	0	0	0	11,20
	234	3. Котлеты рыбные с маслом сливочным	90/5	36,70	17,70	16,20	10,10	236,60	126,10	0	0	0,90	0	0,20	0	6,10
	312	4. Порей картофельный	150	22,43	3,10	5,10	18,57	132,60	170,40	16,65	109,98	0,37	0,27	0,05	0,12	1,51
	349	5. Компот из сухофруктов	200	7,02	0,60	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0	0,02	0,26	0,73
		6. Хлеб ржаной	30	2,20	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,90	0,93	0	0,03	0	0
		7. Хлеб пшеничный	30	2,20	2,17	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0	0,03	0	0
	386	8. Сметан.	100	15,45	2,70	2,50	10,80	79,00	121,00	15,00	94,00	0,10	20,00	0,05	0,10	1,35
		Всего	865	117,90	28,97	30,04	137,45	899,51	517,98	114,01	285,32	8,41	20,27	0,38	0,48	31,39
		Итого:		189,77	49,74	50,24	242,56	1585,10	806,27	344,72	788,39	15,85	152,60	5,44	0,76	33,34



"Согласовано"
 Директор школы: МСН СОШ № 1

"Утверждено"
 Директор ООО "Объединит-Н"
 И.С. Сырьев-Нароча /
 2024г.



МЕНЮ
 для школьных столовых
 [7-11 лет]

№ рещ.	№	Наименование блюда	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)		
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C	
ЗАВТРАК																	
279	1.	Тыфля из говядины с соусом	90/20	48,59	9,04	10,13	14,19	152,03	29,82	14,67	72,95	0,64	26,34	0,04	0	0,64	
312	2.	Пере картофельное	150	22,43	3,10	5,10	18,57	132,60	170,40	16,65	109,98	0,37	0,27	0,05	0,12	1,51	
376	3.	Хлеб пшеничный 1с	40	2,93	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,44	0	0,04	0,09	0,10	
	4.	Чай с сахаром	200	1,89	0,10	0	15,00	60,00	5,00	0	0	2,00	0	0	0	0	
		Всего	500	75,84	15,40	15,63	67,08	438,15	214,42	44,52	217,73	3,45	26,61	0,13	0,21	2,25	
ОБЕД																	
71	1.	Сварщи натуральные свежие (пурцы)	60	18,94	0,50	0,00	2,00	9,60	13,80	0	0	0,30	0	0	0	3,00	
88	2.	Ши из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	10,21	1,40	4,90	11,50	96,80	75,20	14,70	34,20	1,03	1,00	5,50	0,95	6,60	
261	3.	Пельмени тушеная в соусе	120	78,00	19,56	16,04	7,38	159,60	39,44	16,21	269,68	6,60	2,88	0,23	4,93	23,98	
309	4.	Мясные изделия отварные с маслом	150	12,92	5,54	4,50	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,10	0	0,05	0,78	0	
	5.	Налисок "Витоща"	200	14,00	0,20	0,00	3,90	69,00	0,24	0,20	0,50	7,00	0	0,10	0,00	6,00	
	6.	Хлеб ржаной	30	2,20	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,80	0,93	0	0,03	0	0	
	7.	Хлеб пшеничный	30	2,20	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0	0,03	0	0	
	8.	Фрукт свежий, сезонный	150	45,90	1,20	0	20,00	196,55	55,50	18,00	0	1,20	0	0,30	0	0,50	
		Всего	946	182,57	32,63	26,07	100,54	745,11	202,84	87,63	369,45	18,49	3,88	6,24	6,66	40,08	
		Итого:		258,41	48,03	41,70	167,62	1187,26	417,26	132,15	617,18	21,94	30,49	6,37	6,87	42,33	



«Согласовано»
 Директор школы МБОУ СОШ № 1
 2024г.



«Утверждено»
 Директор ООО «Белфит-Н»
 Г.Е. Савельева
 2024г.

МЕНЮ
 для школьных столовых
 (7-11 лет)

День 10

ЗАВТРАК

№ рецеп.	№	Наименование блюда	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)				
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C		
181	1	Каша ядрица молочная из манной крупы с маслом сливочным	200/5	22,87	4,65	10,05	31,10	233,0	192,20	23,50	156,10	0,30	36,70	0,10	0	1,30		
15	2	Хлеб пшеничный 1с.	80	5,87	6,32	0,80	38,64	187,04	18,40	26,40	69,60	0,88	0,00	0,08	0,18	0,20		
15	3	Сыр (порезками)	15	14,96	4,48	4,90	0	51,75	132,00	5,25	75,00	0,15	39,00	0	0	0		
376	4	Чай с сахаром	200	1,89	0,10	0	15,00	60,00	5,00	0	0	2,00	0	0	0	0		
		Всего	500	45,59	15,55	15,75	84,74	533,79	347,60	55,15	300,70	3,33	75,70	0,18	0,18	1,30		

ОБЕД

№ рецеп.	№	Наименование блюда	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)				
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C		
52	1	Салат из свеклы отварной	60	5,86	1,00	3,60	6,60	62,40	21,10	12,50	24,60	0,80	0	0	0,10	5,70		
108	2	Суп картофельный с клецками	200	10,58	5,20	6,30	29,00	193,50	86,00	7,50	14,70	0,80	1,20	2,40	0,20	1,90		
268	3	Шницель из говядины	90	50,09	11,10	15,90	18,20	263,50	39,40	28,90	149,70	0,50	25,90	0,30	0	0,10		
321	4	Картофель тушеный	150	18,02	3,00	5,40	15,90	124,50	69,90	23,00	46,70	0,50	0,30	14,40	1,00	60,50		
1041	5	Пюре картофельное	200	8,80	0,10	0	27,10	108,50	23,52	0,00	0,00	0,24	0	0,03	0,00	12,90		
	6	Хлеб ржаной	30	2,20	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,80	0,93	0	0,03	0	0		
	7	Хлеб пшеничный	30	2,20	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0	0,03	0	0		
		Всего	760	97,75	25,45	31,83	126,11	891,61	253,72	89,30	293,60	4,9	27,40	16,99	1,30	81,1		
		Итого:		143,34	41,00	47,58	210,85	1425,40	601,32	144,45	584,30	8,23	103,10	17,17	1,48	82,40		

		Всего завтрак		600,00	191,76	211,49	821,92	5821,19								
		Всего обед		1533,92	307,71	305,69	1196,34	8654,28								
		Всего		2333,92	499,49	517,18	2018,26	14475,47								

Завтрак 800,00

Средняя стоимость 1 дня 80,00

Обед 1533,92

Средняя стоимость 1 дня 153,39