МЕНЮ ЗАВТРАКИ 5-11 КЛАССЫ

			Пищевые вещества			
День 1		Выход блюд	Б	ж	У	Энергетическая ценность
	Горошек зелёный консервированный					
	(пром. пр-ва)	80	0,5	2,7	10	66,3
Л340	Омлет натуральный	120	13	14,3	4	196,70
Л686	Чай с лимоном	209	0,07	0,02	15	60,46
	Бутерброд с сыром твердых сортов	50	6,8	5	12,54	122,36
T22 0	Хлеб ржаной	35	1,96	0,4	17,2	80,24
T338	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	22.42	16,8	69,60
	Итого	644,00	22,93	22,42	75,54	595,66
	T. A					
	День 2					
Л45	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,31	0,24	4,55	25,6
Л492	Плов из птицы	265	25	12,5	38	364,5
11.72	Сок натуральный	200	1,5	0	22,8	97,2
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,28	17,5	82,12
	Хлеб ржаной	35	1,96	0,4	17,2	80,24
	Итого	635	32,17	13,42	100,1	649,66
			- 4	- 4	4	
	День 3					
Л451	Шницель мясной рубленый	100	10,9	10,8	9	176,8
Л224	Рагу из овощей	250	4,4	13,5	23	231,1
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,28	17,5	82,12
	Хлеб ржаной	35	1,96	0,4	17,2	80,24
	Компот из сухофруктов	200	0,1	0	26,4	106
	Итого	620	19,76	24,98	93,1	676,26
День 4						
Л78	Икра свекольная	100	1	4,9	8,2	80,9
T234	Котлеты рыбные с соусом	150	14,5	9,2	8,8	176
Л520	Картофельное пюре	180	3,6	5,5	24,5	161,9
	Кисломолочный продукт (Кефир 2,5 % жирности)	200	5,7	5	8	99,8
	Хлеб ржаной	35	2,4	0,28	17,5	82,12
	Хлеб пшеничный	35	1,96	0,4	17,2	80,24
	Итого	700,00	29,16	25,28	84,2	680,96
День 5			_	_		

	Суп молочный с крупой рисовой (с					
Л161	маслом сливочным)	260	8,7	12,5	35	287,3
Л693	Какао с молоком	200	4,1	3,544	17,58	118,61
Л3	Бутерброд с сыром	50	6,8	5	12,54	122,36
	Хлеб пшеничный	35	1,96	0,4	17,2	80,24
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,34	14,8	69,06
	Итого	575	23,26	21,78	97,12	677,57
	День 6					
Л45	Овощи свежие (помидоры)	100	0,7	0,1	1,88	11,22
Л340	Омлет натуральный	120	13	14,3	4	196,70
	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
	•					
	Бутерброд с сыром твердых сортов	50	6,8	5	12,54	122,36
	Хлеб ржаной	35	1,96	0,4	17,2	80,24
T338	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6		16,8	69,60
	Итого	655	23,06	19,8	67,42	540,12
T220	День 7	150	0.6		160	60.60
T338	Фрукты свежие (яблоки) Вареники с картофелем со сметаной	150	0,6	17	16,8	69,60
Л725		240	10	17	54	409
	Хлеб пшеничный	35 200	1,96 0,3	0,4	17,2 29	80,24
	Кисель из сухофруктов					117,2
			1206	1'//		
	Итого Пень 8	625	12,86	17,4	117	676,04
П45	День 8					
Л45	День 8 Салат из белокачанной капусты	100	1,31	0,24	4,55	25,6
Л468	День 8 Салат из белокачанной капусты Печень по-строгановски	100 120	1,31 13,2	0,24	4,55 7,8	25,6 178,5
	День 8 Салат из белокачанной капусты Печень по-строгановски Макаронные изделия отварные	100 120 180	1,31 13,2 5,3	0,24 10,5 5	4,55 7,8 40	25,6 178,5 226,2
Л468	День 8 Салат из белокачанной капусты Печень по-строгановски Макаронные изделия отварные Хлеб ржаной	100 120 180 25	1,31 13,2 5,3 1,4	0,24 10,5 5 0,28	4,55 7,8 40 12,35	25,6 178,5 226,2 57,52
Л468	День 8 Салат из белокачанной капусты Печень по-строгановски Макаронные изделия отварные Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	100 120 180 25 35	1,31 13,2 5,3 1,4 1,96	0,24 10,5 5 0,28 0,4	4,55 7,8 40 12,35 17,2	25,6 178,5 226,2 57,52 80,24
Л468	День 8 Салат из белокачанной капусты Печень по-строгановски Макаронные изделия отварные Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Чай с сахаром	100 120 180 25 35 200	1,31 13,2 5,3 1,4 1,96	0,24 10,5 5 0,28 0,4	4,55 7,8 40 12,35 17,2	25,6 178,5 226,2 57,52 80,24 60
Л468	День 8 Салат из белокачанной капусты Печень по-строгановски Макаронные изделия отварные Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Чай с сахаром Итого	100 120 180 25 35	1,31 13,2 5,3 1,4 1,96	0,24 10,5 5 0,28 0,4	4,55 7,8 40 12,35 17,2	25,6 178,5 226,2 57,52 80,24
Л468	День 8 Салат из белокачанной капусты Печень по-строгановски Макаронные изделия отварные Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Чай с сахаром Итого День 9	100 120 180 25 35 200 660	1,31 13,2 5,3 1,4 1,96 0	0,24 10,5 5 0,28 0,4 0	4,55 7,8 40 12,35 17,2 15 96,9	25,6 178,5 226,2 57,52 80,24 60 628,06
Л468	День 8 Салат из белокачанной капусты Печень по-строгановски Макаронные изделия отварные Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Чай с сахаром Итого	100 120 180 25 35 200	1,31 13,2 5,3 1,4 1,96 0 23,17	0,24 10,5 5 0,28 0,4 0 16,42	4,55 7,8 40 12,35 17,2	25,6 178,5 226,2 57,52 80,24 60
Л468 Л332	День 8 Салат из белокачанной капусты Печень по-строгановски Макаронные изделия отварные Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Чай с сахаром Итого День 9 Овощи свежие (огурцы)	100 120 180 25 35 200 660	1,31 13,2 5,3 1,4 1,96 0	0,24 10,5 5 0,28 0,4 0	4,55 7,8 40 12,35 17,2 15 96,9	25,6 178,5 226,2 57,52 80,24 60 628,06
Л468 Л332 Л437	День 8 Салат из белокачанной капусты Печень по-строгановски Макаронные изделия отварные Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Чай с сахаром Итого День 9 Овощи свежие (огурцы) Гуляш Каша гречневая вязкая Кисломолочный продукт (Ряженка	100 120 180 25 35 200 660 100 120 180	1,31 13,2 5,3 1,4 1,96 0 23,17 0,5 14,5	0,24 10,5 5 0,28 0,4 0 16,42 0,06 13,8 5	4,55 7,8 40 12,35 17,2 15 96,9 1,3 7 39	25,6 178,5 226,2 57,52 80,24 60 628,06 7,74 210,2 225
Л468 Л332 Л437	День 8 Салат из белокачанной капусты Печень по-строгановски Макаронные изделия отварные Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Чай с сахаром Итого День 9 Овощи свежие (огурцы) Гуляш Каша гречневая вязкая Кисломолочный продукт (Ряженка 2,5 % жирности)	100 120 180 25 35 200 660 100 120 180	1,31 13,2 5,3 1,4 1,96 0 23,17 0,5 14,5 6	0,24 10,5 5 0,28 0,4 0 16,42 0,06 13,8 5	4,55 7,8 40 12,35 17,2 15 96,9 1,3 7 39	25,6 178,5 226,2 57,52 80,24 60 628,06 7,74 210,2 225
Л468 Л332 Л437	День 8 Салат из белокачанной капусты Печень по-строгановски Макаронные изделия отварные Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Чай с сахаром Итого День 9 Овощи свежие (огурцы) Гуляш Каша гречневая вязкая Кисломолочный продукт (Ряженка 2,5 % жирности) Хлеб пшеничный	100 120 180 25 35 200 660 100 120 180 200 35	1,31 13,2 5,3 1,4 1,96 0 23,17 0,5 14,5 6 5,8 1,96	0,24 10,5 5 0,28 0,4 0 16,42 0,06 13,8 5	4,55 7,8 40 12,35 17,2 15 96,9 1,3 7 39 8 17,2	25,6 178,5 226,2 57,52 80,24 60 628,06 7,74 210,2 225
Л468 Л332 Л437	День 8 Салат из белокачанной капусты Печень по-строгановски Макаронные изделия отварные Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Чай с сахаром Итого День 9 Овощи свежие (огурцы) Гуляш Каша гречневая вязкая Кисломолочный продукт (Ряженка 2,5 % жирности) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	100 120 180 25 35 200 660 100 120 180 200 35 25	1,31 13,2 5,3 1,4 1,96 0 23,17 0,5 14,5 6 5,8 1,96 1,4	0,24 10,5 5 0,28 0,4 0 16,42 0,06 13,8 5 5 0,4 0,28	4,55 7,8 40 12,35 17,2 15 96,9 1,3 7 39 8 17,2 12,35	25,6 178,5 226,2 57,52 80,24 60 628,06 7,74 210,2 225 100,2 80,24 57,52
Л468 Л332 Л437	День 8 Салат из белокачанной капусты Печень по-строгановски Макаронные изделия отварные Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Чай с сахаром Итого День 9 Овощи свежие (огурцы) Гуляш Каша гречневая вязкая Кисломолочный продукт (Ряженка 2,5 % жирности) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Итого	100 120 180 25 35 200 660 100 120 180 200 35	1,31 13,2 5,3 1,4 1,96 0 23,17 0,5 14,5 6 5,8 1,96	0,24 10,5 5 0,28 0,4 0 16,42 0,06 13,8 5	4,55 7,8 40 12,35 17,2 15 96,9 1,3 7 39 8 17,2	25,6 178,5 226,2 57,52 80,24 60 628,06 7,74 210,2 225
Л468 Л332 Л437 Л302	День 8 Салат из белокачанной капусты Печень по-строгановски Макаронные изделия отварные Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Чай с сахаром Итого День 9 Овощи свежие (огурцы) Гуляш Каша гречневая вязкая Кисломолочный продукт (Ряженка 2,5 % жирности) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Итого День 10	100 120 180 25 35 200 660 100 120 180 200 35 25 660	1,31 13,2 5,3 1,4 1,96 0 23,17 0,5 14,5 6 5,8 1,96 1,4 30,16	0,24 10,5 5 0,28 0,4 0 16,42 0,06 13,8 5 5 0,4 0,28 24,54	4,55 7,8 40 12,35 17,2 15 96,9 1,3 7 39 8 17,2 12,35 84,85	25,6 178,5 226,2 57,52 80,24 60 628,06 7,74 210,2 225 100,2 80,24 57,52 680,9
Л468 Л332 Л437 Л302	День 8 Салат из белокачанной капусты Печень по-строгановски Макаронные изделия отварные Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Чай с сахаром Итого День 9 Овощи свежие (огурцы) Гуляш Каша гречневая вязкая Кисломолочный продукт (Ряженка 2,5 % жирности) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Итого День 10 Рыба, тушённая в томате с овощами	100 120 180 25 35 200 660 100 120 180 200 35 25 660	1,31 13,2 5,3 1,4 1,96 0 23,17 0,5 14,5 6 5,8 1,96 1,4 30,16	0,24 10,5 5 0,28 0,4 0 16,42 0,06 13,8 5 0,4 0,28 24,54	4,55 7,8 40 12,35 17,2 15 96,9 1,3 7 39 8 17,2 12,35 84,85	25,6 178,5 226,2 57,52 80,24 60 628,06 7,74 210,2 225 100,2 80,24 57,52 680,9
Л468 Л332 Л437 Л302	День 8 Салат из белокачанной капусты Печень по-строгановски Макаронные изделия отварные Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Чай с сахаром Итого День 9 Овощи свежие (огурцы) Гуляш Каша гречневая вязкая Кисломолочный продукт (Ряженка 2,5 % жирности) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Итого День 10	100 120 180 25 35 200 660 100 120 180 200 35 25 660	1,31 13,2 5,3 1,4 1,96 0 23,17 0,5 14,5 6 5,8 1,96 1,4 30,16	0,24 10,5 5 0,28 0,4 0 16,42 0,06 13,8 5 5 0,4 0,28 24,54	4,55 7,8 40 12,35 17,2 15 96,9 1,3 7 39 8 17,2 12,35 84,85	25,6 178,5 226,2 57,52 80,24 60 628,06 7,74 210,2 225 100,2 80,24 57,52 680,9
Л468 Л332 Л437 Л302 Л374 Л520	День 8 Салат из белокачанной капусты Печень по-строгановски Макаронные изделия отварные Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Чай с сахаром Итого День 9 Овощи свежие (огурцы) Гуляш Каша гречневая вязкая Кисломолочный продукт (Ряженка 2,5 % жирности) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Итого День 10 Рыба, тушённая в томате с овощами Картофельное пюре	100 120 180 25 35 200 660 100 120 180 200 35 25 660	1,31 13,2 5,3 1,4 1,96 0 23,17 0,5 14,5 6 5,8 1,96 1,4 30,16	0,24 10,5 5 0,28 0,4 0 16,42 0,06 13,8 5 5 0,4 0,28 24,54	4,55 7,8 40 12,35 17,2 15 96,9 1,3 7 39 8 17,2 12,35 84,85	25,6 178,5 226,2 57,52 80,24 60 628,06 7,74 210,2 225 100,2 80,24 57,52 680,9

	Итого	600	30,26	21,78	88,5	671,06
День 11						
T338	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6		16,8	69,60
Л366	Запеканка из творога	160	18	8	29	260
	Сгущенное молоко	30	2,2	2,5	16	95,30
	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
	Кондитерское изделие (печенье)	35	2,5	6,5	22,5	158,5
	Итого	575,00	23,30	17,00	99,30	643,40
День 12						
Л45	Салат из белокочанной капусты	100	0,85	3	6,5	56,4
Л492	Плов из птицы	265	25	12,5	38	364,5
Л686	Чай с лимоном	209	0,07	0,02	15	60,46
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,28	17,5	82,12
	Хлеб ржаной	35	1,96	0,4	17,2	80,24
	Итого	657	30,28	16,2	94,2	643,72
			Пищевые		Энер цен-ть	
	Норма по СанПин		вещества			
			Б	Ж	У	
	Итого за день по СанПиН		90	92	383	2713
	завтрак 25 %		22,5	23	95,8	678,3
	Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)		24,7	20,5	93,7	658