

Меню

обедов по 40 рублей для учащихся общеобразовательных школ Калининского р-на  
(Калорийность 7-10лет – 329,54 ккал +5%,-5%)

Белки 7,58 Жиры 7,91 Углеводы 72,11 (+5%,-5%)

№	Наименование блюд	Выход (г)	Цена	Энерг. ценность (ккал)	Пищевые вещества		
					Белки	Жиры	Углеводы
1 день	1. Суп картофельный с вермишелью с курицей	250/25		110,0	2,3	2,3	22,02
	2.Компот из сухофруктов	200		100,0	0,3	0,3	24,4
	3.Хлеб	2/20		54,6	1,6	0,6	10,7
	4.Мандарин	1/60		0,3	0,3	7,0	31,0
				<b>40-00</b>	<b>264,9</b>	<b>4,5</b>	<b>10,2</b>
2 день	1.Суп овощной с говядиной тушеной	250/20		82,9	3,0	3,7	11,0
	2.Чай с сахаром	200		57,0	0,1	--	15,0
	3.Хлеб	2/20		54,6	1,6	0,6	10,7
	4.Яблоко	1/100		94,0	0,8	0,8	19,6
				<b>40-00</b>	<b>288,5</b>	<b>5,5</b>	<b>5,1</b>
3 день	1. Щи из св.капусты с говядиной тушеной	250/20		66,0	3,3	3,3	6,2
	2.Компот из сухофруктов	200		100,0	0,3	0,3	24,4
	3.Хлеб	2/20		54,6	1,6	0,6	10,7
	4.Вафли	1 шт		141,2	3	3	25,2
				<b>40-00</b>	<b>361,8</b>	<b>8,2</b>	<b>7,2</b>
4 день	1. Суп картофельный с горохом и курицей	250/25		137,0	6,4	4,3	18,6
	2.Чай с сахаром	200		57,0	0,1	--	15,0
	3.Хлеб	2/20		54,6	1,6	0,6	10,7
	4.Мандарин	1/60		0,3	0,3	7,0	31,0
				<b>40-00</b>	<b>248,9</b>	<b>8,4</b>	<b>11,9</b>
5 день	1.Суп картофельный с рыбой	250/25		103,4	3,6	1,7	19,5
	2.Компот из сухофруктов	200		100,0	0,3	0,3	24,4
	3.Хлеб	2/20		54,6	1,6	0,6	10,7
	4. Печенье	1/50		141,2	3	3	25,2
				<b>40-00</b>	<b>399,2</b>	<b>8,5</b>	<b>5,6</b>

№	Наименование блюд	Выход (г)	Цена	Энерг. ценность (ккал)	Пищевые вещества		
					Белки	Жиры	Углеводы
6 день	1. Суп крестьянский с говядиной тушеной	250/20		114,2	6,5	5,9	11,1
	2. Компот из сухофруктов	200		100,0	0,3	0,3	24,4
	3. Хлеб	2/20		54,6	1,6	0,6	10,7
	4. Яблоко	1/100		94,0	0,8	0,8	19,6
			<b>40-00</b>	<b>362,8</b>	<b>9,2</b>	<b>7,6</b>	<b>65,8</b>
7 день	1. Суп картофельный с вермишелью и курицей	250/25		104,5	3,6	2,3	17,7
	2. Чай с сахаром	200		57,0	0,1	--	15,0
	3. Хлеб	2/20		54,6	1,6	0,6	10,7
	4. Яблоко	1/100		94,0	0,8	0,8	19,6
			<b>40-00</b>	<b>310,1</b>	<b>6,1</b>	<b>3,7</b>	<b>63,0</b>
8 день	1. Борщ из свежей капусты с говядиной тушеной	250/20		97,6	3,3	3,7	12,8
	2. Компот из сухофруктов	200		100,0	0,3	0,3	24,4
	3. Хлеб	2/20		54,6	1,6	0,6	10,7
	4. Вафли	1 шт		141,2	3	3	25,2
			<b>40-00</b>	<b>393,4</b>	<b>8,2</b>	<b>7,6</b>	<b>73,1</b>
9 день	1. Суп гороховый с курицей	250/25		137,0	6,4	4,3	18,6
	2. Чай с сахаром	200		57,0	0,1	--	15,0
	3. Хлеб	2/20		54,6	1,6	0,6	10,7
	4. Печенье	1/50		141,2	3	3	25,2
			<b>40-00</b>	<b>389,8</b>	<b>11,1</b>	<b>7,9</b>	<b>69,5</b>
10 день	1. Рассольник по-ленинградски с курицей	250/25		121,1	3,9	4,4	17,6
	2. Компот из сухофруктов	200		100,0	0,3	0,3	24,4
	3. Хлеб	2/20		54,6	1,6	0,6	10,7
	4. Киви	1 шт		0,3	0,3	7,0	31,0
			<b>40-00</b>	<b>276,0</b>	<b>6,1</b>	<b>12,3</b>	<b>83,7</b>
	Среднее дневное значение		<b>40-00</b>	<b>329,54</b>	<b>7,58</b>	<b>7,91</b>	<b>72,11</b>

Директор ИУ «Заватская СОШ»



Директор ООО «Ратибор»



Р.Ю.Митряков