

ос меню для обучающихся
Ю. К.В.
директор ООО "Сити-ПРО"

СОГЛАСОВАНО:  К.В. Подойнищина
Директор ООО "Сити-ПРО"

директор МОУ СОШ №

Неделя: первая

[illegible]

День: вторник

Неделя: первая

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	F	
260М/ссж	Биточки куриные, соус	50/50	13,64	12,93	6,76	198,28	0,08	1,34	46,90	1,26	12,60	119,42	17,35	1,35	41,74
171М/ссж	Каша из гречневой крупы	150	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29	0,00	24,00	0,60	15,93	201,68	134,07	4,51	22,73
473К/ссж	Чай из шиповника	200	0,40	0,13	17,97	79,45	0,02	70,00	57,19	0,30	9,80	10,22	4,13	0,45	15,65
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,30	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	7,20
	Итого		25,69	19,92	82,39	617,74	0,45	71,34	128,09	2,68	47,53	366,12	168,75	7,11	
	Стоимость питания														87,32
350М/ссж	Кисель	200	0,19	0,04	22,30	87,74	0,01	36,00		0,13		5,94	5,58	0,28	10,94
423М	Кондитерское изделие	100	5,06	4,69	28,01	159,32	0,26	0,04	18,75	1,36	20,96	51,46	8,96	0,95	21,74
	ИТОГО														120,00

День: среда

Неделя: первая

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	F	
234М/ссж	Рыба тушеная с овощами	50/40	10,79	7,73	4,72	131,64	0,11	0,64	33,15	2,01	46,61	147,93	20,28	0,41	56,23
171М/ссж	Рис отварной	150	8,50	6,60	38,34	246,01	0,22		24,00	0,60		201,70	134,10	4,50	15,70
377М/ссж	Чай с лимоном	200	0,05	0,01	9,17	37,96		2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88	8,19
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,30	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	7,20
	Итого		22,50	14,64	71,55	509,61	0,39	3,14	57,15	3,14	63,16	393,99	172,70	6,59	
	Стоимость питания														87,32
379М	Компот из сухофруктов	200	0,17	0,07	13,39	58,09		50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18	14,90

423М	Кондитерское изделие	75	4,05	4,14	26,04	157,73	0,23	0,03	16,75	1,27	20,72	51,53	8,77	0,71	17,78
	ИТОГО														120,00

День : четверг

Неделя: первая

№ рсц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)				Цена
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Ф	
234М/ссж	Котлета мясная, соус	50/50	12,74	8,60	16,60	195,80	0,13	0,47	16,20	3,25	68,80	194,85	46,44	1,18	49,32
143М/ссж	Макароны отварные	150	3,00	8,10	16,67	152,81	0,13	34,68	22,00	2,09	49,67	79,73	34,36	1,18	15,90
379М	Компот из сухофруктов	200	0,17	0,07	13,39	58,09		50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18	14,90
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,30	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	7,20
	Итого		19,07	17,07	65,98	500,70	0,32	85,15	79,05	6,05	130,67	310,23	94,85	3,34	
	Стоимость питания														87,32
473К/ссж	Чай из шиповника	200	0,40	0,13	17,97	79,45	0,02	70,00	57,19	0,30	9,80	10,22	4,13	0,45	15,65
423М	Кондитерское изделие	75	4,05	4,14	26,04	157,73	0,23	0,03	16,75	1,27	20,72	51,53	8,77	0,71	17,03
	ИТОГО														120,00

День: пятница

Неделя: первая

№ рсц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)				Цена
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Ф	
255М 332М/ссж	Печень тушеная в соусе	50/50	12,76	8,90	6,83	159,41	0,23	23,06	55,09	2,47	23,79	226,57	15,10	4,79	50,05
312М/ссж	Гречка отварная	150	3,28	3,99	22,18	138,19	0,16	25,94	18,30	0,17	45,14	97,47	33,11	1,22	22,73
350М/ссж	Кисель	200	0,19	0,04	22,30	87,74	0,01	36,00		0,13		5,94	5,58	0,28	10,94
	Хлеб пшеничный	20	3,16	0,30	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	3,60
	Итого		19,39	13,23	70,63	479,34	0,46	85,00	73,39	3,29	78,13	364,78	66,99	7,09	

291М/ссж	Плов из курицы	200	21,64	26,51	37,61	476,30	0,11	4,60	9,10	3,23	25,52	269,40	49,95	2,08	69,18
350М/ссж	Кисель	200	0,19	0,04	22,30	87,74	0,01	36,00		0,13		5,94	5,58	0,28	10,94
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,30	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	7,20
	Итого		24,99	26,85	79,23	658,04	0,18	40,60	9,10	3,88	34,72	310,14	68,73	3,16	
	Стоимость питания														87,32
473К/ссж	Чай из шиповника	200	0,40	0,13	17,97	79,45	0,02	70,00	57,19	0,30	9,80	10,22	4,13	0,45	15,65
423М	Кондитерское изделие	75	4,05	4,14	26,04	157,73	0,23	0,03	16,75	1,27	20,72	51,53	8,77	0,71	17,03
	ИТОГО														120,00

День: среда

Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	F	
234М/ссж	Рыба тушеная с овощами	90	10,79	7,73	4,72	131,64	0,11	0,64	33,15	2,01	46,61	147,93	20,28	0,41	56,23
171М/ссж	Рис отварной	150	8,50	6,60	38,34	246,01	0,22		24,00	0,60		201,70	134,10	4,50	15,70
377М	Чай с лимоном	200	0,17	0,07	13,39	58,09		50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18	8,19
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,30	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	7,20
	Итого		22,62	14,70	75,77	529,74	0,39	50,64	98,00	3,32	58,81	385,28	168,43	5,89	
	Стоимость питания														87,32
350М/ссж	Кисель	200	0,19	0,04	22,30	87,74	0,01	36,00		0,13		5,94	5,58	0,28	10,94
423М	Кондитерское изделие	100	5,06	4,69	28,01	159,32	0,26	0,04	18,75	1,36	20,96	51,46	8,96	0,95	21,74
	ИТОГО														120,00

День: четверг

Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	F	