



УТВЕРЖДАЮ  
Мельникова О.В.

Меню на 12.03.2025

Завтрак

№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюд	1-5 классы						6-12 классы					
			Вес блюда, г	Энерг. ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Стоимость, руб	Вес блюда, г	Энерг. ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Стоимость, руб
1	269	Омлет с зел.горошком	200	218,73	11,56	17,95	37,10	35,78	200	218,73	11,56	17,95	37,10	35,78
2	150	Икра кабачковая пр.пр-ва	60	76,16	1,23	5,69	4,92	9,05	70	86,16	1,25	5,80	4,98	10,55
3	462	Какао с молоком	200	94,00	3,60	2,90	25,00	10,34	200	94,00	3,60	2,90	25,00	10,34
4	82	Фрукты свежие по сезону	100	59,50	1,26	0,28	11,34	7,42	100	59,50	1,26	0,28	11,34	7,42
5	69	Хлеб пш йод/сл.масло/сыр	60	176,00	8,30	14,78	27,26	19,95	85	245,10	7,70	10,09	22,80	24,55
		<b>Итого</b>	<b>620</b>	<b>624,39</b>	<b>25,95</b>	<b>41,60</b>	<b>105,62</b>	<b>82,54</b>	<b>655</b>	<b>703,49</b>	<b>25,37</b>	<b>37,02</b>	<b>101,22</b>	<b>88,64</b>

Обед

1	31	Нарезка из свеклы с квашенными огурцами	60	74,00	1,20	5,40	6,50	8,10	100	144,00	1,39	10,64	7,54	10,47
2	129	Суп картофельный с макаронными изделиями на п/б	200	146,00	1,90	4,06	13,12	7,58	250	180,00	2,37	5,07	16,40	10,26
3	333	Голубцы ленивые из говядины со сметанным соусом	140	175,00	11,90	11,82	5,60	62,96	190	192,50	13,09	13,02	6,16	75,66
4	377	Пюре картофельное со сл.м.	150	140,00	3,14	6,60	16,35	17,98	180	165,60	3,78	7,92	19,62	20,86
5	496	Напиток из шиповника с вит. "С"	180	97,00	0,70	0,30	22,80	2,89	180	97,00	0,70	0,30	22,80	2,89
6	573	Хлеб ржаной/пшеничный йод	80	163,60	5,68	0,80	33,04	4,96	120	211,00	6,53	1,04	35,95	7,44
		<b>Итого</b>	<b>810</b>	<b>795,60</b>	<b>24,52</b>	<b>28,98</b>	<b>97,41</b>	<b>104,47</b>	<b>1020</b>	<b>990,10</b>	<b>27,86</b>	<b>37,99</b>	<b>108,47</b>	<b>127,58</b>

Полдник

1	72	Хлеб пш йод	50	117,00	3,80	0,40	24,60	3,60	100	234,00	7,60	0,80	49,20	7,20
2	72	Повидло, джем или варенье	50	131,00	0,20	0,00	32,50	20,78	50	131,00	0,20	0,00	32,50	20,78
3	501	Сок фруктовый пром.произ.	200	112,00	1,20	0,02	0,02	7,34	200	112,00	1,20	0,02	0,02	7,34
		<b>Итого</b>	<b>300</b>	<b>360,00</b>	<b>5,20</b>	<b>0,42</b>	<b>57,12</b>	<b>31,72</b>	<b>350</b>	<b>477,00</b>	<b>9,00</b>	<b>0,82</b>	<b>81,72</b>	<b>35,32</b>

Ужин

1	366	Биточек из мяса птицы	90	180,57	14,00	9,71	8,29	40,60	100	206,28	18,00	12,85	9,14	46,84
2	202	Каша гречневая рассыпчатая со сл.маслом	150	205,05	8,55	7,85	37,08	7,98	180	241,66	10,26	9,41	44,50	10,65
3	459	Чай с сахаром и лимоном	180	51,00	0,10		15,20	2,69	200	56,67	0,11		16,89	2,69
4	573	Хлеб ржаной / пшеничный йод	80	163,60	5,68	0,80	33,04	4,96	120	211,00	6,53	1,04	35,95	7,44
		<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>600,22</b>	<b>28,33</b>	<b>18,36</b>	<b>93,61</b>	<b>56,23</b>	<b>600</b>	<b>715,61</b>	<b>34,90</b>	<b>23,30</b>	<b>106,48</b>	<b>67,62</b>

2й Ужин

1	470	Снежок	200	100,00	5,80	5,00	8,00	22,67	210	123,00	5,90	5,07	8,02	23,80
		<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>100,00</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,00</b>	<b>22,67</b>	<b>210</b>	<b>123,00</b>	<b>5,90</b>	<b>5,07</b>	<b>8,02</b>	<b>23,80</b>

		<b>Итого</b>		<b>2480,21</b>	<b>89,80</b>	<b>94,36</b>	<b>361,76</b>	<b>297,63</b>		<b>3009,20</b>	<b>103,03</b>	<b>104,20</b>	<b>405,91</b>	<b>342,96</b>
--	--	--------------	--	----------------	--------------	--------------	---------------	---------------	--	----------------	---------------	---------------	---------------	---------------