

Меню 1-4 класс Горючие завтраки, 2 недели

Время принятия пищи	№ рецептур	№ п/п	Наименование блюда	выход	цена	белки	жир м	углевод	ккал
			ЧЕТВЕРГ						
Горючие завтраки 1-4 класс 9:40 10:30	09	1.	Бедро куриное отварное	100	36 ²¹	16	9,33	0,4	144
	122	2.	Филе рыбы латвийской	150	7 ⁴⁶	3	9	36	241,5
		3	Хлеб зерновой с витаминизированной сывороткой	40	2 ⁰⁰	2,92	0,36	18,2	89,68
	333	4	Колбаса из свиных фарш	200	5 ²⁶	1	0	32	124
		5.	Йогурт ароматизированный	100	31 ²⁵	2	5	17	112
			ИТОГО	590	82 ⁶⁸	24,32	29,69	103,6	721,78

Меню ОБЗ 1-4 класс

Время принятия пищи	№ рецептур	№ п/п	Наименование блюда	выход	цена	белки	жир м	углевод	ккал
			ЧЕТВЕРГ						
ОБЗ 1-4 класс 11:40	297	1.	Запеканка из творога со сметаной	150/20	29 ²²	50	53,2	65,76	568
		2.	Сырники классические	280	33 ⁰⁰	0,7	0	16	60
		3.	Сырники с яблоками	200	16 ⁰⁰	1	0	21	94
			ИТОГО	590	78 ²²	51,7	53,2	102,76	712



Меню 5-11 класса Горячие завтраки. 2 недели

Время принятия пищи	№ рецептур	№ п/п	Наименование блюда	выход	цена	белки	жир ы	углевод ов	ккал
			ЧЕТВЕРГ						
Горячие завтраки 5-11 класс 10:30 11:30	49	1.	Курочка отварная (сладко)	100	36 ²⁴	16	9,33	0,4	144
	292	2.	Рис рассыпчатый	180	7 ⁵⁴	3,6	10,8	43,2	229,8
		3.	Хлеб гр. ии с квасом и сметаной	40	1 ⁰⁰	2,92	0,36	19,2	89,68
		3	Хлеб цуковкой	20	1 ⁰⁰	1,04	1	6,09	31,1
	333	4.	Компот из сухофруктов	200	5 ²⁶	1	0	32	124
5.		Йогурт с фрукто- выми	100	31 ¹⁵	2	5	17	122	
			ИТОГО	640	89 ⁷⁶	26,06	26,49	116,89	800,58

Меню ОБЗ 5-11 класс

Время принятия пищи	№ рецептур	№ п/п	Наименование блюда	выход	цена	белки	жир ы	углевод ов	ккал
			ЧЕТВЕРГ						
ОБЗ 5-11 класс 9:00	197	1.	Запеканка из творога со сметаной	150/20	29 ¹²	50	53,2	65,76	568
		2.	Творог с маслом	20/20	13 ⁵⁰	6	12	12	160
		3.	Сыр фруктовый	100	16 ⁰⁰	1	0	21	94
		4.	Сырок творожный	220	33 ⁰⁰	0,7	0	16	60
			ИТОГО	690	91 ⁷²	57,7	65,2	114,76	882



Меню 1-4 класс Горячие обеды. 2 недели

Время приятия пищи	№ рецептур	№ п/п	Наименование блюда	выход	цена	белки	жир ы	угле в оды	ккал
			ЧЕТВЕРГ						
Горячие обеды 1-4 класс 14:15	161	1	Суп картофельный с мясной	200	964	5	6	20	112
		2	Кура отварная (бедра)	100	3621	16	9,33	0,4	144
		3	Рис рассыпчатый	150	746	3	9	36	241,5
		4	Хлеб гр.-ий с витамин. добавкой	90	200	22,2	0,36	18,2	89,68
		5.	Компот из сухофруктов	200	526	1	0	32	124
		6.	Йогурт сливоч- ный	100	3125	2	5	17	122
				Итого	790	92,32	29,92	29,69	123,60

Меню 1-4 класс

Время приятия пищи	№ рецептур	№ п/п	Наименование блюда	выход	цена	белки	жир ы	угле в оды	ккал
			ЧЕТВЕРГ						
Завтрак ФЛК 1-4 класс 10:30		1.	Салат из свежих капусты с р.и.	60%	350	1,44	6,88	8,36	93,9
		2.	Рис рассыпчатый	150	746	3	9	36	241,5
		3.	Сок	200	1600	1	0	21	94
		4.	Обычно красное 2шт.	440	6600	1,4	0	32	120
				Итого	855	92,06	6,96	15,88	97,36

