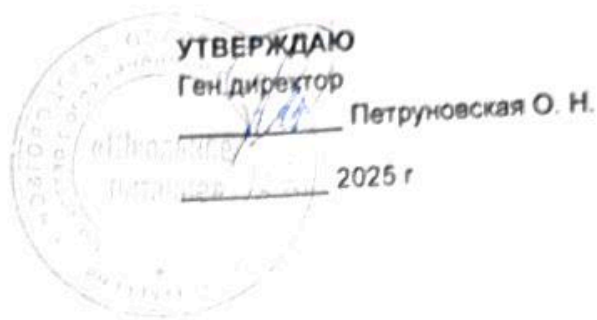
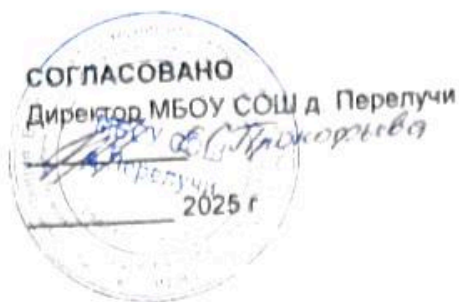




ООО "Школьное питание"

Примерное десятидневное меню
для организации питания
обучающихся

МБОУ СОШ д. Перелучи

Примерное десятидневное меню

№ тех. карты	Понедельник	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Цен., Ккал	
	Завтрак 1-4 кл 99,32 руб	1-4 кл	5-11 кл	Белки	Жиры	Углеводы	1-4 кл	5-11 кл
173	Каша гречневая молочная	200//5		7,20	3,00	32,00	192,30	
376	Чай с сахаром	200		4	0	14	39,28	
ПР	Хлеб пшеничный	30		1,00	0,30	10,80	71,70	
14 МТ	Масло сливочное (порциями)	10		0,10	7,20	0,13	66,00	
15 МТ	Сыр российский (порциями)	15		3,20	3,40	0,00	43,75	
	Кондитерское изделие	40		0,3	2,1	10,8	105,6	
	Итого	500,00		15,80	16,00	67,73	518,63	

Вторник

Завтрак 1-4 кл 99,32 руб

		Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Цен., Ккал	
		1-4 кл	5-11 кл	Белки	Жиры	Углеводы	1-4 кл	5-11 кл
173	Каша овсяная молочная	200//5		9,70	3,00	31,40	156,40	
376	Чай с сахаром	200		4	0	14	39,28	
ПР	Хлеб пшеничный	30		1,00	0,30	10,80	71,70	
14 МТ	Масло сливочное (порциями)	10		0,10	7,20	0,13	66,00	
15 МТ	Сыр российский (порциями)	15		3,20	3,40	0,00	43,75	
	Кондитерское изделие	40		0,3	2,19	10,8	105,6	
	Итого	500		18,30	16,09	67,13	482,73	

№ тех. Карты	Среда	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Цен., Ккал	
	Завтрак 1-4 кл 99,32 руб	1-4 кл	5-11 кл	Белки	Жиры	Углеводы	1-4 кл	5-11 кл
173	Суп молочный с вермишелью	200//5		7,5	3	31,8	242,1	
376	Чай с сахаром	200		4	0	14	39,28	
ПР	Хлеб пшеничный	30		1,00	0,30	10,80	71,70	
14.МТ	Масло сливочное (порциями)	10		0,10	7,20	0,13	66,00	
15.МТ	Сыр российский (порциями)	15		3,20	3,40	0,00	43,75	
	Кондитерское изделие	40		0,3	2,19	10,8	105,6	
	Итого	500		16,10	16,09	67,53	568,43	
	Завтрак 00 руб	1-4 кл	5-11 кл	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	ККАЛ

№ тех. Карты	Четверг		Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Цен., Ккал	
	Завтрак 1-4 кл 99,32 руб		1-4 кл	5-11 кл	Белки	Жиры	Углеводы	1-4 кл	5-11 кл
173	Каша рисовая молочная с маслом		200/5		8,5	6	31,5	188,1	
382	Какао с молоком		200		2,00	1,00	22,40	108,80	
11Р	Хлеб пшеничный		30		1,00	0,30	10,80	71,70	
14 МТ	Масло сливочное (порциями)		10		0,10	7,20	0,13	66,00	
15 МТ	Сыр российский (порциями)		15		3,20	3,40	0,00	43,75	
	Кондитерское изделие		40		0,3	2,19	10,8	105,6	
	Итого		500		15,10	20,09	75,63	583,95	

Пятница

Завтрак 1-4 кл 99,32 руб

		Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Цен., Ккал	
		1-4 кл	5-11 кл	Белки	Жиры	Углеводы	1-4 кл	5-11 кл
173	Каша пшенная молочная	200//5		7,50	3,00	31,80	198,90	
379	Кофейный напиток с молоком	200		3,17	1,60	15,00	100,60	
ПР	Хлеб пшеничный	30		1,00	0,30	10,80	71,70	
14 МТ	Масло сливочное (порциями)	10		0,10	7,20	0,13	66,00	
15 МТ	Сыр российский (порциями)	15		3,20	3,40	0,00	43,75	
	Кондитерское изделие	40		0,3	2,19	10,8	105,6	
	Итого	500,00		15,27	17,69	68,53	586,55	

Понедельник		Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Цен., Ккал	
Завтрак 1-4 кл 99,32 руб		1-4 кл	5-11 кл	Белки	Жиры	Углеводы	1-4 кл	5-11 кл
204	Макаронные изделия отварные с сыром	200/20/5		11,70	11,40	32,10	235,80	
376	Чай с сахаром	200		4	0	14	39,28	
ПР	Хлеб пшеничный	30		1,00	0,30	10,80	71,70	
2011	Масло сливочное (порциями)	10		0,10	7,20	0,13	66,00	
	Кондитерское изделие	30		0,20	1,60	10,10	79,20	
	Итого	500		17,00	20,50	67,13	491,98	

Вторник		Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Цен., Ккал	
Завтрак 1-4 кл 99,32 руб		1-4 кл	5-11 кл	Белки	Жиры	Углеводы	1-4 кл	5-11 кл
181	Каша манная с маслом	200/5		7	3	31,4	222	
376	Чай с сахаром	200		4	0	14	39,28	
НР	Хлеб пшеничный	30		1,00	0,30	10,80	71,70	
14 МГ	Масло сливочное (порциями)	10		0,10	7,20	0,13	66,00	
15 МГ	Сыр российский (порциями)	15		3,20	3,40	0,00	43,75	
	Кондитерское изделие	40		0,3	2,19	10,8	105,6	
	Итого	500		18,6	12,09	42,93	210,33	

№ тех. карты	Среда		Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Цен., Ккал	
	Завтрак 1-4 кл 99,32 руб		1-4 кл	5-11 кл	Белки	Жиры	Углеводы	1-4 кл	5-11 кл
173	Каша овсяная молочная		200//5		9,70	3,00	31,40	156,40	
376	Чай с сахаром		200		4	0	14	39,28	
ПР	Хлеб пшеничный		30		1,00	0,30	10,80	71,70	
14 МТ	Масло сливочное (порциями)		10		0,10	7,20	0,13	66,00	
15 МТ	Сыр российский (порциями)		15		3,20	3,40	0,00	43,75	
	Кондитерское изделие		40		0,3	2,19	10,8	105,6	
	Итого		500		18,30	16,09	67,13	482,73	

Четверг		Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Цен., Ккал	
	Завтрак 1-4 кл 99,32 руб	1-4 кл	5-11 кл	Белки	Жиры	Углеводы	1-4 кл	5-11 кл
173	Каша пшениная молочная	200/5		7,50	3,00	31,80	178,90	
382	Какао с молоком	200		4,08	1,00	14,00	118,60	
ПР	Хлеб пшеничный	30		1,00	0,30	10,80	71,70	
14.МТ	Масло сливочное (порциями)	10		0,10	7,20	0,13	66,00	
15.МТ	Сыр российский (порциями)	15		3,20	3,40	0,00	43,75	
	Кондитерское изделие	40		0,3	2,19	10,8	105,6	
	Итого	500,00		16,18	17,09	67,53	584,55	

Пятница		Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Цен., Ккал	
Завтрак 1-4 кл 99,32 руб		1-4 кл	5-11 кл	Белки	Жиры	Углеводы	1-4 кл	5-11 кл
173	Суп молочный с вермишелью	200//5		7,5	3	31,8	242,1	
376	Чай с сахаром	200		4	0	14	39,28	
ПР	Хлеб пшеничный	30		1,00	0,30	10,80	71,70	
14.МТ	Масло сливочное (порциями)	10		0,10	7,20	0,13	66,00	
15 МТ	Сыр российский (порциями)	15		3,20	3,40	0,00	43,75	
	Кондитерское изделие	40		0,3	2,19	10,8	105,6	
	Итого	500		16,10	16,09	67,53	568,43	
	Завтрак 90 руб							