СОГЛАСОВАНО

Начальник

Стерлитамакского территориального отдела управления федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека

_____ А.Р. Саляхов

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор АО «Общепит»

_____ Дзобаев Т.А

СОГЛАСОВАНО

Руководитель общеобразовательного учреждения

_____

Примерное меню питания учащихся с ОВЗ
на осенне-зимний период (возраст от 11 старше)
2019-2020 учебный год

Примерное меню питания учащихся с ОВЗ на осенне-зимний период на 2019-2020 год

		Выход гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ	К	Са	Mg	Р	Fe	F	В1	С
			гр	гр	гр	ккал	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг
1 неделя														
Понедельник														
	Завтрак													
№ 411 Сб 1983	Каша молочная манная с маслом	150/10	6,05	11,2	25,45	227,5	35,8	15,4	6,4	23	0,25	0	0,04	0
№ 8 сб 1983	Бутерброд с сыром с маслом сливочным	15/10/25	4,73	9,24	10,3	143,2	67	173,3	28	104	1,3	0	0,04	0
№ 1009 сб 1983	Чай с сахаром	200	0,09	0	14	56	24	12	6	8	0,8	0	0	2,2
ТТК	Апельсин порционно	115	0,57	0,23	9,3	69	197	34	13	23	0,3	0	0,03	60
	Итого:		**11,44**	**20,67**	**59,05**	**495,70**								
	Стоимость	**45-00**												
	Обед													
№ 132 Сб 2004	Рассольник "ленинградский" со сметаной	250/10	2,2	5,3	15,4	120	18	15,58	22,5	16	0,85	0	0,08	6,7
№ 599 Сб 1983	Поджарка из говядины	40/25	11,65	13,7	21,6	276	3	3,9	2,9	0	0,3	0	0,01	0,6
№ 753 Сб 1983	Макароны отварные	150	5,5	4,1	33	195,8	10	9,3	7,3	0	0,7	0	0,02	0
№ 1009 Сб 1983	Чай с лимоном	200/5	0,09	0	14	56	24	12	6	8	0,8	0	0	2,2
ТТК	Хлеб витаминизированный пшеничный/ ржаной	50	4	0,7	21,2	107,42	64,6	11,2	18,2	65,2	1,1	0	0,08	0
	Итого:		**23,4**	**23,8**	**105,2**	**755,2**								
	Стоимость	**54-00**												
или	**Обед**													
№ 132 Сб 2004	Рассольник "ленинградский" со сметаной	250/10	2,2	5,3	15,4	120	18	15,58	22,5	16	0,85	0	0,08	6,7
№ 660 Сб 1983	Котлета "московская"	60	9,45	13,95	9,6	196,5	192	13,7	13	124,5	1	0	0,05	0,2
№ 108 Сб 2001	Гороховое пюре	200	18,1	5,9	42,5	298	90	101	91,49	5,95	0,62	0	0,13	0
№ 1009 Сб 1983	Чай с лимоном	200/5	0,09	0	14	56	24	12	6	8	0,8	0	0	2,2
ТТК	Хлеб витаминизированный пшеничный/ ржаной	50	4	0,7	21,2	107,42	64,6	11,2	18,2	65,2	1,1	0	0,08	0
ТТК	Яблоко порционное	145	0,58	0,58	17,2	69	403,1	23,2	20,3	22,1	59	1	0,06	0
	Итого:		**34,42**	**26,43**	**119,90**	**846,92**								
	Стоимость	**54-00**												

		Выход гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ	К	Са	Mg	Р	Fe	F	B1	С
			гр	гр	гр	ккал	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг
					Вторник									
	Завтрак													
№ 411 Сб 1983	Каша молочная рисовая с маслом	150/10	5,55	10,7	26,6	218,5	176,7	130,2	20,3	116,7	0,15	22,3	0,06	0,6
ТТК	Яйцо вареное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	56	22	5	77	1	0	0,03	0
№ 1024 Сб 1983	Кофейный напиток	200	3,2	2,4	14,9	94	0	98	36	0	48	0	0,02	0,2
ТТК	Сыр порционный	25	6,6	6,65	3,8	87,5	25	250	14	150	0,2	0	0,01	0,2
ТТК	Хлеб витаминизированный пшеничный	25	2	0,38	10,1	51,2	44,1	7,6	123,7	44,7	0,75	0	0,08	0
	Итого:		**20,45**	**24,35**	**45,60**	**463,00**								
	Стоимость	**45-00**												
или	**Завтрак**													
№ 259 Сб 1983	Суп молочный рисовый	250	9,4	10,9	27,4	244	281	321,9	44,4	0,62	2,1	0	0,37	1,37
№ 8 Сб 1983	Бутерброд с маслом	15/25	2,15	9,68	10,4	136,7	400,2	121	149,5	30	70	0,11	0,5	0,2
ТТК	Сыр порционный	30	7,92	7,98	4,56	105	30	300	16,8	180	0,24	0	0,012	0,24
№ 1024 Сб 1983	Кофейный напиток	200	3,2	2,4	14,9	94	0	98	36	0	48	0	0,02	0,2
	Итого:		**22,67**	**30,96**	**57,26**	**579,70**								
	Стоимость	**45-00**												
	Обед													
№ 570 Сб 1996	Маринад овощной	30	0,6	1,6	5,8	40,8	4,38	6,6	0,12	0,18	0,66	2,4	0,015	0,48
№ 216 Сб 1983	Суп "крестьянский" со сметаной	250/5	2,08	5,5	12,2	102,7	181	18	14,7	7	0,48	0	0,03	5,3
№ 572 Сб 1983	Сосиски отварные	50	4,8	5,4	20,42	240,5	773	73,5	81,9	443,1	2,94	0	0,28	25,2
№ 759 Сб 1983	Картофельное пюре	150	3,08	5,25	19,5	140	684	40	30	84	1	1	0,15	5,6
ТТК	Напиток "Витошка"	200	0	0	18,6	73	0	0	0	3	0	120	1	20
ТТК	Хлеб витаминизированный пшеничный/ржаной	50	4	0,7	21,2	107,42	64,6	11,2	18,2	65,2	1,1	0	0,08	0
	Итого:		**14,6**	**18,5**	**97,7**	**704,4**								
	Стоимость	**54-00**												

		Выход гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ	К	Са	Mg	Р	Fe	F	В1	С
			гр	гр	гр	ккал	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг
Среда														
	Завтрак													
№ 411 Сб 1983	Каша молочная геркулесовая с маслом	150/10	6,16	10,6	26,86	227,7	303,2	103	50,58	16,8	1,25	0	0,28	0,38
№ 8 Сб 1983	Бутерброд с ветчиной	25/25	7,25	3,85	10,6	100,7	46,8	7,75	35,3	0,8	30	0	0,1	0,7
ТТК	Яблоко порционное	190	0,76	0,76	22,6	89,3	528,2	30,4	26,6	29	77,4	1,3	0,09	0
№ 1011 Сб 1983	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91	96	66	12	50	0,8	0	0,02	0,6
	Итого:		**15,57**	**16,81**	**77,76**	**508,70**								
	Стоимость	**45-00**												
	Обед													
№ 485 Сб 1996	Салат из свежей капусты	50	0,9	1,8	4,2	36,5	49,03	40,1	17,08	0,63	0,04	0	0,03	18,6
№ 140 Сб 2004	Суп картофельный с лапшой домашней	250	2,8	2,8	17,8	110	12	15,8	24	0	0,92	0	0,08	7
№ 205 Сб 2004	Биточки рубленые из птицы	75	11,1	19,15	11,8	218,8	192	13,7	13	124,5	1	0	0,05	0,2
№ 744 Сб 2004	Каша гречневая вязкая	200	11,2	7	46,2	296	138	17,2	162,7	0	5,58	0	0,24	0
ТТК	Пирожное "Турбинка"	40	4,6	6,9	37	142,4	117	23	8	47	1,1	124	0,07	3,5
№ 929 Сб 1983	Компот из апельсин	200	0,4	0,1	17,3	70	15,86	5,66	0,17	8	0,8	0,1	0,01	12
ТТК	Хлеб витаминизированный пшеничный/ржаной	50	4	0,7	21,2	107,42	64,6	11,2	18,2	65,2	1,1	0	0,08	0
	Итого:		**35,0**	**38,5**	**155,5**	**981,1**								
	Стоимость	**54-00**												

		Выход гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ	К	Са	Mg	Р	Fe	F	В1	С
			гр	гр	гр	ккал	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг
Четверг														
	Завтрак													
№м 411 Сб 1983	Каша молочная пшенная жидкая с маслом	150/10	4,15	9	27	206,1	303,2	48	11,2	16,8	44,8	0,6	0,06	0
№ 8 Сб 1983	Бутерброд с колбасой вареной	20/25	5,91	10,26	11	187,5	160,5	19,6	29	150,7	1,5	19,2	0,1	0
№ 1025 Сб 1983	Какао на молоке	200	3,6	2,7	13,8	93	96	66	0	0	0	54	0,18	2,3
-----	Йогурт	1/95	2,5	1,1	14,6	78,3	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:		**16,16**	**23,06**	**66,40**	**564,90**								
	Стоимость	**45-00**												
	Обед													
№ 25 Сб 2004	Салат "Степной"	45	1,2	2,8	5,4	52	96	12,08	11,24	0	0,32	0	0,02	2
№ 110 Сб 2004	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/5	2,17	8,2	13,44	127,7	110	50,5	25,18	0	1,14	0	0,08	8,18
№ 159 Спр 2003	Зразы "Школьные"	65	9	10,9	8,38	168,35	10	19,79	27,28	1,69	0,06	0,13	0,06	0
№ 747 Сб 1983	Рис отварной	150	5,3	8,7	50,2	245	109,9	32,4	58,7	166,2	1,2	0	0,06	0
№ 824 Сб 1983	Соус красный основной	30	0,33	1,32	2,01	21,5	16	4,82	3,44	36	0,16	0	0,01	1,5
№ 924 Сб 1983	Компот из яблок	200	0,1	0	26,1	104,9	96	12	4	4	0,8	0	0,2	5,4
ТТК	Хлеб витаминизированный пшеничный/ржаной	50	4	0,7	21,2	107,42	64,6	11,2	18,2	65,2	1,1	0	0,08	0
ТТК	Пирожки печеные с повидлом	50	3,1	1,6	27,5	136,8	21	9,02	5,11	0,8	0,55	0	0,03	0,04
	Итого:		**25,2**	**34,2**	**154,2**	**963,7**								
	Стоимость	**54-00**												

		Выход гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ	К	Ca	Mg	P	Fe	F	B1	C
			гр	гр	гр	ккал	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг
					Пятница									
№ 310 Сб 2004	Омлет натуральный	100	8,7	13,8	1,6	165	168	60,05	10,08	1	1,5	1	0,04	0,13
№ 8 Сб 1983	Бутерброд с сыром с маслом	20/10/25	7,36	11,9	10,3	178,2	130	172,5	30	3,1	1,5	3	0,09	0,05
№ 1024 Сб 1983	Кофейный напиток	200	3,2	2,4	14,9	94	0	98	36	0	48	0	0,02	0,2
	Итого:		**19,26**	**28,10**	**26,80**	**437,20**								
	Стоимость	**45-00**												
	Обед													
№ 969 Спр 1995	Салат из св.капусты и свеклы	40	0,95	2,8	3,45	42,5	50	25,15	9,15	0	0,5	0	0,02	25
№ 139 Сб 1983 № 184 Сб 1983	Суп гороховый с фрикадельками	12,5/250	9,6	5,7	32,9	137,7	19	19,1	23,16	180	1,3	0	0,05	2,8
№ 697 Сб 1983	Птица отварная	60	13,05	11,4	6,9	191,2	160	17,5	19,6	98,7	1,2	0	0,02	0,98
№ 759 Сб 1983	Картофельное пюре	200	4,1	7	26	186	912	53	40	112	1,3	1,3	0,2	7,4
№ 1010 Сб 1983	Компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	0	28,6	18,27	0	0,61	0	0,03	0,32
ТТК	Хлеб витаминизированный пшеничный/ржаной	50	4	0,7	21,2	107,42	64,6	11,2	18,2	65,2	1,1	0	0,08	0
	Итого:		**19,7**	**16,3**	**111,1**	**583,6**								
	Стоимость	**54-00**												
или	**Обед**													
№ 969 Спр 1995	Салат из св.капусты и свеклы	55	1,7	5,3	6,46	79,6	75	47,1	17,1	0	0,06	0	0,03	46,8
№ 139 Сб 1983 № 184 Сб 1983	Суп гороховый	250	8	4,4	31,8	114	18	19,1	23,16	180	1,3	0	0,05	2,8
№ 519 Сб 1983	Рыба тушёный с овощами	80/50	20,1	5,5	6,6	157	80	30,26	45,68	1	1,2	0	0,2	5,7
№ 759 Сб 1983	Картофельное пюре	200	4,1	7	26	186	912	53	40	112	1,3	1,3	0,2	7,4
№ 1010 Сб 1983	Компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	0	28,6	18,27	0	0,61	0	0,03	0,32
ТТК	Хлеб витаминизированный пшеничный/ржаной	50	4	0,7	21,2	107,42	64,6	11,2	18,2	65,2	1,1	0	0,08	0
	Итого:		**38,90**	**22,95**	**119,56**	**754,02**								
	Стоимость	**54-00**												

		Выход гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ	К	Са	Mg	Р	Fe	F	В1	С
			гр	гр	гр	ккал	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг
2 неделя														
Понедельник														
	Завтрак													
№ 411 Сб 1983	Каша молочная геркулесовая с маслом	150/5	6,1	7,5	26,77	199,3	103,2	103	50,58	16,8	1,25	0	0,28	0,38
ТТК	Яйцо вареное	1 шт	5,2	4,6	0,3	63,2	56	22	5	77	10	50	0,03	42
№ 1009 Сб 1983	Чай с лимоном	200/5	0	0	13,6	54	34	16	6	8	0,8	0	0	2,2
ТТК	Сыр порционный	25	0,65	0,66	0	87,5	25	250	13,75	150	0,17	0	0	0,17
ТТК	Печенье сахарное (к/ц)	30	2,20	2,90	22,30	125,00	33,00	9,00	6,00	27,00	0,60	0,00	0,02	0,60
ТТК	Хлеб витаминизированный пшеничный	50	1,6	0,3	8,1	41	35,3	6,1	9,9	35,8	0,6	0	0,07	0
	Итого:		**15,75**	**15,96**	**71,07**	**570,00**								
	Стоимость	**45-00**												
	Обед													
№ 135 Сб 2004	Суп овощной со сметаной	250/5	2,12	4,6	11	100,8	20	22,39	21,79	0	0,76	0	0,06	9
№ 451 Сб 1983	Биточки рубленные	80	13,8	11,1	11,1	200	209	25,42	20,87	14	1	0	0,07	0,81
№ 744 Сб 1983	Каша гречневая вязкая	150	7,5	5,5	40,7	249,5	138	18	73,5	108	2,4	0	1,2	0
№ 948 Сб 1983	Кисель плодово-ягодный	200	0,18	0,18	42,7	174,7	174,6	64,8	10,8	3,6	5,4	0,54	0	2,7
ТТК	Яблоки порционные	85	3,4	3,4	8,3	39,9	118,0	6,8	3,8	4,6	0,7	0,0	0,1	8,5
ТТК	Хлеб витаминизированный пшеничный/ржаной	50	4	0,7	21,2	107,42	64,6	11,2	18,2	65,2	1,1	0	0,08	0
	Итого:		**31,0**	**25,5**	**135,0**	**872,3**								
	Стоимость	**54-00**												
или	**Обед**													
№ 135 Сб 2004	Суп овощной со сметаной	250/5	2,12	4,6	11	100,8	20	22,39	21,79	0	0,76	0	0,06	9
№ 431 Сб 2004	Печень по-строгановски	60/50	14,6	9,9	1,7	155	24	12,6	14,9	5,3	10,3	0,28	2,51	6,6
№ 297 Сб 1983	Каша перловая	150	5,5	4,3	38	216	108	33,4	64,7	1,88	16	0,11	0,08	10,17
№ 136 Сб ТК шк	Капуста тушеная	50	1,00	1,65	7,20	58,50	168,00	29,00	10,00	20,00	0,40	0,00	0,03	8,50
№ 948 Сб 1983	Кисель плодово-ягодный	200	0,18	0,18	42,7	174,7	174,6	64,8	10,8	3,6	5,4	0,54	0	2,7
ТТК	Хлеб витаминизированный пшеничный/ржаной	50	4	0,7	21,2	107,42	64,6	11,2	18,2	65,2	1,1	0	0,08	0
ТТК	Яблоки порционные	85	3,4	3,4	8,3	39,9	118,0	6,8	3,8	4,6	0,7	0,0	0,1	8,5
	Итого:		**30,80**	**24,73**	**130,10**	**852,32**								
	Стоимость	**54-00**												

		Выход гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ	К	Са	Mg	Р	Fe	F	В1	С
			гр	гр	гр	ккал	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг
					Вторник									
	Завтрак													
№ 411 Сб 1983	Каша молочная «Дружба» с маслом	150/10	5,7	8	30,6	217	118	113,8	33,3	0	0,73	0	0,11	0,48
№ 8 Сб 1983	Бутерброд с сыром	10/25	7,26	6,58	10,1	121,2	61	60	8,5	73,5	0,64	30	0,03	0
№ 1024 Сб 1983	Кофейный напиток	200	3,2	2,4	14,9	94	0	98	36	0	48	0	0,02	0,2
	Итого:		**16,16**	**16,98**	**55,60**	**432,20**								
	Стоимость	**25-00**												
	Обед													
№ 894 Сб 1983	Маринад свекольный	60	0,69	5,5	10,9	97,4	54	14,4	9,6	15,6	0,24	0	0,01	0,8
№ 519 Сб 1983	Рыба запеченая	85	23,12	7,3	0,5	161,5	187	19	24	0,36	30,6	0	0,2	0,25
№ 759 Сб 1983	Картофельное пюре	200	4,1	7	26	186	912	53	40	112	1,3	1,3	0,2	7,4
№ 1009 Сб 1983	Чай с сахаром	200	0,09	0	14	56	24	12	6	8	0,8	0	0	2,2
ТТК	Апельсин порционно	35	0,16	0,07	2,8	21	69,5	12,3	4,5	7,9	0,11	0	0,01	21
ТТК	Хлеб витаминизированный пшеничный/ржаной	50	4	0,7	21,2	107,42	64,6	11,2	18,2	65,2	1,1	0	0,08	0
	Итого:		**31,5**	**15,1**	**64,5**	**531,9**								
	Стоимость	**50-00**												
	Обед													
№ 56 Сб 1983	Рассольник "Домашний" со сметаной	250/5	2,2	5,3	13,7	112	60	23,72	24,14	0	0,91	0	0,08	10,5
№ 437 Сб 2004	Гуляш	35/25	11,6	12,6	13,6	216,8	190	7,8	13,7	1,5	0,1	0	0,01	0,5
№ 759 Сб 1983	Картофельное пюре	150	3,08	5,25	19,5	140	684	40	30	84	1	1	0,15	5,6
№ 1009 Сб 1983	Чай с сахаром	200	0,09	0	14	56	24	12	6	8	0,8	0	0	2,2
ТТК	Хлеб витаминизированный пшеничный/ржаной	50	4	0,7	21,2	107,42	64,6	11,2	18,2	65,2	1,1	0	0,08	0
	Итого:		**20,97**	**23,85**	**82,00**	**632,22**								
	Стоимость	**50-00**												

		Выход гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ	К	Са	Mg	Р	Fe	F	B1	С
			гр	гр	гр	ккал	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг
					Среда									
	Завтрак													
№ 411 Сб 1983	Каша молочная манная с маслом	150/5	6	7,6	25,4	194,45	35,8	15,4	6,4	23	0,25	0	0,04	0
№ 8 Сб 1983	Бутерброд с ветчиной	25/30	7,25	3,85	10,6	100,7	46,8	7,75	35,3	0,8	30	0	0,1	0,7
№ 1011 Сб 1983	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91	96	66	12	50	0,8	0	0,02	0,6
ТТК	Яйцо вареное	½ шт	2,55	2,3	0,15	31,5	28	11	2,5	38,5	0,5	0	0,15	0
ТТК	Пирожное "Школьное"	1/40	5,70	8,60	46,30	178,00	117,00	23,00	8,00	47,00	1,10	124,00	0,07	3,50
	Итого:		**22,90**	**23,95**	**100,15**	**595,65**								
	Стоимость	**45-00**												
	Обед													
№ 43 Сб 2004	Салат из свежей капусты	30	0,54	1,08	2,5	21,9	29,4	24	10,2	0,38	0,024	0	0,018	11,16
№ 110 Сб 2004	Суп картофельный с лапшой домашней	250	2,8	2,8	17,8	110	15,8	12,8	24	0,92	0	0	0,08	7
№ 126 Сб ТК шк	Котлеты рубленые из птицы	85	12,6	21,6	13,4	248	272	19,4	18,4	176,3	1,4	0	0,07	0,28
№ 824 Сб 1983	Соус красный основной	30	0,33	1,32	2,01	21,5	16	4,82	3,44	36	0,16	0	0,01	1,5
№ 748 Сб 1983	Рис припущенный	150	5,3	8,7	26,2	245	109,9	32,4	58,7	166,2	1,2	0	0,06	0
ТТК	Кисель "Витошка"	200	0,0	0,0	24,0	95,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	21,0
ТТК	Хлеб витаминизированный пшеничный/ржаной	50	4	0,7	21,2	107,42	64,6	11,2	18,2	65,2	1,1	0	0,08	0
	Итого:		**25,6**	**36,2**	**107,1**	**848,8**								
	Стоимость	**54-00**												

		Выход гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ	К	Са	Mg	Р	Fe	F	В1	С
			гр	гр	гр	ккал	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг
Четверг														
	Завтрак													
№ 411 Сб 1983	Каша молочная Артек с маслом	150/10	6,45	13,6	32,5	263,1	92,8	23,5	25,6	105,6	1,8	0	0,08	0
№ 8 Сб 1983	Бутерброд с колбасой вареной	15/25	5,2	9,19	1,17	171,9	150,3	16,6	18,9	130,7	0,9	16	0,08	0
№ 1025 Сб 1983	Какао на молоке	200	3,6	2,7	13,8	93	96	66	0	0	0	54	0,18	2,3
	Итого:		**15,25**	**25,49**	**47,47**	**528,00**								
	Стоимость	**25-00**												
	Обед													
№ 193 Сб 1983	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,8	5,8	8,4	93	30	32,43	19,03	0	0,71	0	0,05	11,98
№ 669 Сб 1983	Тефтели с рисом (по 2 шт на порцию)	75/50	12,3	17,7	18,6	287,25	103,7	11,5	13,6	68,1	0,8	0	0,04	0
№ 753 Сб 1983	Макароны отварные	150	5,5	4,1	33	195,8	10	9,3	7,3	0	0,7	0	0,02	0
№ 929 Сб 1983	Компот из апельсин	200	0,4	0,1	17,3	70	15,86	5,66	0,17	8	0,8	0,1	0,01	12
ТТК	Хлеб витаминизированный пшеничный/ржаной	50	4	0,7	21,2	107,42	64,6	11,2	18,2	65,2	1,1	0	0,08	0
	Итого:		**24,0**	**28,4**	**98,5**	**753,5**								
	Стоимость	**50-00**												

		Выход гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ	К	Са	Mg	Р	Fe	F	В1	С
			гр	гр	гр	ккал	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг
Пятница														
	Завтрак													
№ 411 Сб 1983	Каша молочная рисовая с маслом	150/5	6,5	7,6	26,5	197,5	176,7	130,2	20,3	116,7	0,15	22,3	0,06	0,6
№ 8 Сб 1983	Бутерброд с сыром с маслом сливочным	20/10/25	7,36	11,9	10,3	178,2	130	172,5	30	3	1,5	3	0,09	0,05
№ 1024 Сб 1983	Кофейный напиток	200	3,2	2,4	14,9	94	0	98	36	0	48	0	0,02	0,2
ТТК	Булочка с повидлом	80	5	2,6	44,1	219	0	14,4	8,1	1,28	0,88	0	0,05	0
	Итого:		**22,06**	**24,50**	**95,80**	**688,70**								
	Стоимость	**45-00**												
	Обед													
ТТК	Салат из свеклы с морковью	50	0,75	6,75	4	79,65	20	20,08	11,68	1	1,05	0	0,02	2,96
№ 216 Сб 1983	Уха с рыбными консервами	20/250	3,2	3,6	20,3	227	181	14,39	11,6	101	0,74	0	0,06	12,9
№ 120 Сб ТК шк	Птица отварная	65	15,9	12,3	7,4	206,7	122,3	13,3	14,9	75,4	0,9	1,37	0,02	0,98
№ 759 Сб 1983	Картофельное пюре	150	3,08	5,25	19,5	140	684	40	30	84	1	1	0,15	5,6
№ 924 Сб 1983	Компот из кураги	200	0,9	0	30,6	126	124	18	4	10	0,2	0	0	1,8
ТТК	Хлеб витаминизированный пшеничный/ржаной	50	4	0,7	21,2	107,42	64,6	11,2	18,2	65,2	1,1	0	0,08	0
	Итого:		**27,8**	**28,6**	**103,0**	**886,8**								
	Стоимость	**54-00**												
или	**Обед**													
ТТК	Салат из свеклы с морковью	50	0,75	6,75	4	79,65	20	20,08	11,68	1	1,05	0	0,02	2,96
№ 134 Сб 2004	Суп "Крестьянский" со сметаной (пшено)	250/10	2,1	5,6	12,4	113	20	19,98	13,72	0	0,48	0	0,03	8
№ 98 Сб шк	Жаркое по-домашнему	40/175	20	21,7	20,3	364,7	7,7	7,97	7,19	0,35	0,34	0	0,01	1,6
№ 924 Сб 1983	Компот из яблок	200	0,1	0	26,1	104,9	96	12	11	11	0,8	0	0,2	5,4
ТТК	Хлеб витаминизированный пшеничный/ржаной	50	4	0,7	21,2	107,42	64,6	11,2	18,2	65,2	1,1	0	0,08	0
	Итого:		**26,95**	**34,75**	**84,00**	**769,67**								
	Стоимость	**54-00**												

1. Хлеб в меню включается пшеничный, ржаной с добавлением витаминизированной добавки (чередуя по дням недели).
2. Проводится С-витиминизация 3-х блюд (Общеобразовательные учреждения)
3. В школах, не имеющих цехового деления, салаты рекомендуется заменить на порционные овощи.

Ведущий технолог Н.А. Могучева