

МЕНЮ ЕЖЕДНЕВНОГО ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ

ДЕНЬ 1

Школа МОУ "Зимитицкая ООШ" Отд./корп школа День 1

возраст: 7-11 лет стоимость: завтрак 58 руб., обед 90 руб.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	184 и	Каша вязка геркулесовая с маслом сливочным	205		251,10	7,40	7,70	37,70
	гор.напиток	430и	Чай с сахаром	200		51,90			13,00
	хлеб	1	Бутерброд с маслом сливочным	25		84,4	1,6	4,3	9,7
		213	Яйцо вареное 1 шт.	40		63	5,1	4,6	0,3
	Итого:					58,00			
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	7330	Огурец соленый кусочком	60		1,40	0,10		0,20
	1 блюдо	76	Борщ с капустой , картофелем , курой	205		89,4	3,4	3,8	8,1
	2 блюдо	239	Котлета рыбная	90		147,70	11,10	5,60	13,70
	3 блюдо		Молоко питьевое ультрапастеризованное	200		60,00	3,00	3,20	37,74
	гарнир	335	Пюре картофельное	150		136,30	3,10	5,20	12,10
	сладкое	402	Компот из сухофруктов	200		146,40	0,40		35,80
	хлеб бел.	5371	ржано-пшеничный	40		92,80	2,20	0,40	19,80
	хлеб черн.								
	Итого:					90,00			
	Всего:					148,00			

ДЕНЬ 2

Школа МОУ "Зимитицкая ООШ" Отд./корп школа День 2

возраст: 7-11 лет стоимость: завтрак 58 руб., обед 90 руб.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	184и	Каша манная молочная с маслом сливочным	270		251,12	7,42	7,72	37,74
	гор.напиток	432	Кофейный напиток с молоком	200		109,80	1,50	1,60	22,30
	хлеб	5376	Хлеб пшеничный	30		47	1,6	0,2	9,7
	Итого:					58,00			
Завтрак 2									
Обед	закуска	40	Капуста квашеная с маслом растительным	50		16,71	0,29	1,02	1,48
			Рассольник Ленинградский с курой и сметаной	210		112,80	3,80	4,70	13,70
	1 блюдо	91							
	2 блюдо	314	Котлеты рубленые из птицы	90		243,20	13,90	13,60	13,10
	3 блюдо		Молоко питьевое ультрапастеризованное	200		60,00	3,00	3,20	37,74
	гарнир	331	Макароны отварные	150		186,70	5,50	4,70	28,40
	сладкое	411	Кисель плодово-ягодный	200		130,90			33,90
	хлеб бел.	5371	Хлеб ржано-пшеничный	40		92,80	2,20	4,00	19,80
	хлеб черн.								
	Итого:					90,00			
Всего:					148,00				

ДЕНЬ 3

Школа МОУ "Зимитицкая ООШ" Отд./корп школа День 3

возраст: 7-11 лет стоимость: завтрак 58 руб., обед 90 руб.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	5389	Вермишель молочная с маслом сливочным	205		169,80	4,70	8,90	17,60
	гор.напиток	433	Какао с молоком	200		151,40	3,90	3,80	25,10
	хлеб	1	Бутерброд с маслом сливочным	25		84,40	1,60	4,30	9,70
		213	Яйцо вареное	40		63,00	5,10	4,60	0,30
	Итого:					58,00			
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	52	Свекла с маслом растительным	60		25,50	0,30	2,00	1,60
	1 блюдо	99 и	Суп картофельный с горохом и курой	205		77,80	2,90	3,80	7,90
	2 блюдо	265 и	Плов со свиной	220		564,80	13,40	34,80	49,50
	3 блюдо		Молоко питьевое ультрапастеризованное	200		60,00	3,00	3,00	5,00
	гарнир								
	сладкое	430 и	Чай с сахаром	200		51,90			13,00
	хлеб бел.	5371	ржано-пшеничный	40		92,80	2,20	0,40	19,80
	хлеб черн.								
	Итого:					90,00			
	Всего:					148,00			

ДЕНЬ 4

Школа МОУ "Зимитицкая ООШ" Отд./корп школа День 4

возраст: 7-11 лет стоимость: завтрак 58 руб., обед 90 руб.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	214	Омлет натуральный	120		249,60	12,80	21,00	2,40
	гор.напиток	430 и	Чай с сахаром	200		51,90			13,00
	хлеб	5376	пшеничный	20		47,00	1,60	0,20	9,70
		3104	Зеленый горошек консервированный	20		12,30	0,90	0,10	2,10
	Итого:					58,00			
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	7336	Икра кабачковая	60		23,80	0,40	1,80	1,50
	1 блюдо	95И	Суп из овощей со свиной и сметаной	210		97,00	2,60	5,30	9,00
	2 блюдо	258И	Жаркое по-домашнему из курицы	240		349,00	15,00	18,70	30,90
	3 блюдо		Молоко питьевое ультрапастеризованное	200		60,00	3,00	3,00	5,00
	гарнир								
	сладкое	402	Компот из смеси сухофруктов	200		146,40	0,40		35,80
	хлеб бел.	5371	ржано-пшеничный	40		92,80	2,20	0,40	19,80
	хлеб черн.								
	Итого:					90,00			
Всего:					148,00				

ДЕНЬ 5

Школа МОУ "Зимитицкая ООШ" Отд./корп школа День 5

возраст: 7-11 лет стоимость: завтрак 58 руб., обед 90 руб.

имось: завтр	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	184И	Каша рисовая молочная с маслом	205		267,10	6,00	7,70	43,20
	гор.напиток	432	Кофейный напиток с молоком	200		109,80	1,10	1,60	22,30
	хлеб	3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	45		133,70	6,20	6,60	12,10
	Итого:					58,00			
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	7330	Огурец соленый кусочком	60		1,40	0,10		0,20
	1 блюдо	84	Щи из свежей капусты с картофелем и курой	205		94,00	3,30	5,80	6,00
	2 блюдо	283/364	Тефтели (1 вар.) в томатном соусе	80/30		233,10	6,20	17,80	8,10
	3 блюдо		Молоко питьевое ультрапастеризованное	200		60,00	3,00	3,20	37,74
	гарнир	331	Макароны отварные	150		186,70	5,50	4,70	28,40
	сладкое	402	Компот из сухофруктов	200		125,70	0,03		30,80
	хлеб бел.	5371	ржано-пшеничный	40		92,80	2,20	0,40	19,80
	хлеб черн.								
	Итого:					90,00			
Всего:					148,00				

ДЕНЬ 6

Школа МОУ "Зимитицкая ООШ" Отд./корп школа День 6

возраст: 7-11 лет стоимость: завтрак 58 руб., обед 90 руб.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	184 и	Каша вязкая манная молочная с маслом сливочным	200/5		251,10	7,40	7,70	37,70
	гор.напиток	430и	Чай с сахаром	200		51,90			13,00
	хлеб	1	Бутерброд с маслом сливочным	25,00		84,40	1,61	4,33	9,70
		213	Яйцо вареное	40		6,28	0,51	0,46	0,03
					58,00				
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	40	Капуста квашеная с маслом растительным	60		16,70	0,29	1,00	1,50
	1 блюдо	91	Рассольник ленинградский с курой	205		104,90	3,70	3,90	13,60
	2 блюдо	239И	Котлеты рыбные	90		147,70	11,10	5,60	13,70
	3 блюдо		Молоко питьевое ультрапастеризованное	200		60,00	3,00	3,20	37,74
	гарнир	335	Пюре картофельное	150		136,30	3,10	5,20	12,10
	сладкое	402	Компот из смеси сухофруктов	200		146,40	0,40		35,80
	хлеб бел.	5371	ржано-пшеничный	40		92,80	2,20	0,40	19,80
	хлеб черн.								
	Итого:					90,00			
Всего:					148,00				

ДЕНЬ 7

Школа МОУ "Зимитицкая ООШ" Отд./корп школа День 7

возраст: 7-11 лет стоимость: завтрак 58 руб., обед 90 руб.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	184 и	Каша вязкая рисовая молочная с маслом сливочным	205		267,10	6,00	7,70	43,20
	гор.напиток	433	Какао с молоком	200		151,40	3,90	3,80	25,10
	хлеб	5376	Хлеб пшеничный	20		47	1,6	0,2	9,7
	Итого:					58,00			
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	7330	Огурец соленый кусочком	60		1,40	0,10		0,20
	1 блюдо	76	Борщ с капустой , картофелем , курой	205		89,4	3,4	3,8	8,1
	2 блюдо	314	Котлеты рубленные из птицы	90		243,20	13,90	13,60	13,10
	3 блюдо		Молоко питьевое ультрапастеризованное	200		60,00	3,00	3,20	37,74
	гарнир	323	Каша гречневая рассыпчатая	150		249,90	8,70	6,40	39,40
	сладкое	411	Кисель плодово -ягодный обогащенный	200		130,90			33,90
	хлеб бел.	5371	ржано-пшеничный	40		92,80	2,20	0,40	19,80
	хлеб черн.								
	Итого:					90,00			
	Всего:					148,00			

ДЕНЬ 8

Школа МОУ "Зимитицкая ООШ" Отд./корп школа День 8

возраст: 7-11 лет стоимость: завтрак 50 руб., обед 90 руб.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор. людо	214	Омлет натуральный	120		249,60	12,80	21,00	2,40
	гор.напиток	432	Кофейный напиток с молоком	200		109,80	1,50	1,60	22,30
	хлеб	1	Бутерброд с маслом сливочным	35		107,90	2,40	4,40	14,50
	закуска	3104	Зеленый горошек консервированный	20		12,30	0,90	0,10	2,10
	Итого:					58,00			
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	52	Свекла с маслом растительным	60		25,50	0,30	2,00	1,60
	1 блюдо	100и	Суп картофельный с макаронными изделиями и курой	205		115,40	405,00	3,40	16,60
	2 блюдо	306и	Голубцы ленивые со сметаной	210		316,40	17,50	21,40	10,20
	3 блюдо		Молоко питьевое ультрапастеризованное	200		60,00	3,00	3,20	37,74
	гарнир								
	сладкое	430и	Чай с сахаром	200		51,90			13,00
	хлеб бел.	5371	Хлеб ржано-пшеничный	40		92,80	2,20	0,40	19,80
	хлеб черн.								
	Итого:					90,00			
Всего:					148,00				

ДЕНЬ 9

Школа МОУ "Зимитицкая ООШ" Отд./корп школа День 9
 возраст: 7-11 лет стоимость: завтрак 58 руб., обед 90 руб.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	184И	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	205		251,10	7,40	7,70	37,70
	гор.напиток	430И	Чай с сахаром	200		51,90			13,00
	хлеб	2	Бутерброд с маслом сливочным и с джемом	60		190,70	2,60	4,40	36,00
	Итого:				58,00				
Завтрак 2									
Обед	закуска	40	Капуста квашеная с маслом растительным	60		16,70	0,30	1,00	1,50
	1 блюдо	84И	Щи из свежей капусты с картофелем , свиной и сметаной	210		86,20	2,40	5,20	6,70
	2 блюдо	314	Котлеты рубленые из птицы	90		243,20	13,90	13,60	13,10
	3 блюдо		Молоко питьевое ультрапастеризованное	200		60,00	3,00	3,20	37,74
	гарнир	335	Пюре картофельное	150		136,30	3,10	5,20	12,10
	сладкое	402	Компот из смеси сухофруктов	200		146,40	0,40		35,80
	хлеб бел.								
	хлеб черн.	537I	Хлеб ржано-пшеничный	40		92,80	2,20	0,40	19,80
	Итого:					90,00			
	Всего:					148,00			

ДЕНЬ 10

Школа МОУ "Зимитицкая ООШ" Отд./корп школа День 10
 возраст: 7-11 лет стоимость: завтрак 58 руб., обед 90 руб.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	184И	Каша пшеничная молочная с маслом слив.	205		270,40	10,80	7,70	40,80
	гор.напиток	433	Како с молоком	200		151,40	3,90	3,80	25,10
	хлеб	3	Бутерброд с сыром с маслом сливочным	40		121,90	5,80	6,50	9,70
	Итого:				58,00				
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	7330	Огурец соленый кусочком	60		1,40	0,10		0,20
	1 блюдо	92	Суп картоф. с перловой крупой и рыбой	220		116,60	6,00	3,00	16,30
	2 блюдо	284/364	Тефтели мясные с рисом в томатном соусе	110		223,10	6,20	17,80	8,10
	3 блюдо		Молоко питьевое ультрапастеризованное	200		60,00	3,00	3,20	37,74
	гарнир	331	Макароны отварные	150		186,70	4,70	28,40	34,12
	сладкое	402	Компот из смеси сухофруктов	200		125,70	0,30	0,40	30,80
	хлеб бел.	537I	ржано-пшеничный	40		92,80	2,20	0,40	19,80
	хлеб черн.								
	Итого:					90,00			
Всего:					148,00				