



Ежедневное меню
основного (организованного) питания



"УТВЕРЖДЕНО"
Школа № 10

Информация
по меню

12 лет и старше (5-11 лет) 0 0 1 и другие категории

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы	Стоимо сть, руб
			Б	Ж	У			
Завтрак	Овощи по-сезону (огурец свежий)	120	1,32	0,24	4,56	14,40	ТК	13,27
	Вок "Курица с овощами"	200	11,20	20,60	37,40	286,67	310-16	95,56
	Кисель из свежих плодов	200	0,89	0,06	32,75	122,00	ТК	13,79
	Кондитерское изделие	25	2,30	1,80	5,10	67,00	ТК	11,57
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50	ТК	4,62
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00	ТК	3,46
	Итого	620	21,01	24,00	118,31	672,57		142,27
Обед	Сыр варикозный (Российский)	30	6,96	8,85	0,00	108,00	015-17	28,32
	Борщ сибирский	250	3,90	4,30	16,00	118,00	111-04	16,01
	Омлет с овощами и мясом свиным (215/5)	220	20,50	34,60	5,89	352,00	ТК	74,03
	Кофейный напиток	200	3,17	2,78	15,93	100,50	ТК	19,29
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	ТК	10,97
	Хлеб пшеничный	60	4,20	1,20	30,00	143,40	ТК	5,54
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	18,00	84,00	ТК	4,61
Итого	900	41,53	52,53	95,64	952,90		98,26	
Полдник	Коплет галочка, запеченная в тесте	100	1,99	10,41	33,17	274,00	420-17	56,33
	Напиток витаминизированный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	ТК	20,8
	Фрукты свежие (груша)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	ТК	21,13
	Итого	400	3,39	10,81	63,17	405,80		98,26
Итого за 1 день		1920	65,93	87,34	277,12	2031,27		399,3