

Меню для обучающихся 1-11 класс

Неделя 2 день 5

Завтрак

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Вит. А	Вит. В1	Вит. В2	Вит. В6	Вит. С	Вит. Е	Вит. Р	Вит. К	Вит. РР
	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00			0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Овощи тушеные с мясом	50/150	12,48	15,68	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,67	89,15	148,63	39,69	2,23	
	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17	
	Итого:	560	17,80	17,77	77,81	541,20	0,25	29,49	39,00	6,13	152,03	247,57	84,45	6,59	
	Итого за 5 дней 2 недели:	2823,00	99,80	99,83	413,27	2982,11	1,31	170,08	166,54	21,98	786,64	1647,23	467,33	28,52	
	ВСЕГО за 10 дней:	5699,00	198,21	201,92	837,63	5981,24	2,72	222,73	418,20	39,15	1728,59	3315,86	1019,31	59,94	
	В среднем на 1 учащегося в день:	569,90	19,82	20,19	83,76	598,12	0,27	22,27	41,82	3,92	172,86	331,59	101,93	5,99	

Дотация (для учащихся 5-11 классов)

	Печенье	20		1,46	2,50	8,8	63,6	0,024	0	0,8	0,932	3,96	14	5,48	0,26
	Чай с сахаром с яблоком	180/10/10		0,11	0,06	10,99	44,70	0,00	1,03	0,00	0,02	12,55	3,90	2,30	0,49
	Итого:	220	9,20	1,6	2,6	19,8	108,3	0,0	1,0	0,8	1,0	16,5	17,9	7,8	0,7

Обед (для учащихся ГПД)

	Суп-лапша домашняя с мясом птицы	250/10	4,91	7,40	11,65	141,95	0,05	0,74	18,32	2,67	33,91	54,90	12,70	0,84	
	Чай с сахаром и с лимоном	185/10/5	0,115	0,025	10,15	41,7	0,002	2,03	0	0,01	12,95	3,9	2	0,29	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,03	0,00	0,0	0,28	5,8	30	9,4	0,78	
	Итого:	490	7,00	7,78	33,68	243,05	0,09	2,77	18,32	2,96	52,66	88,80	24,10	1,91	

Ужин (для учащихся ГПД)

	Сыр порционный	10	2,63	2,66	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07	
	Тёфтели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,28	11,94	8,36	123,99	0,05	0,28	29,62	0,42	20,73	80,20	15,52	0,64	
	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	0,07	0,00	0,00	1,29	6,48	49,56	28,16	1,47	
	Напиток из свежих фруктов (75С)	200	0,34	0,17	21,46	103,50	0,02	3,17	0,00	0,13	16,57	7,05	7,78	0,88	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,30	60,00	18,80	1,56	
	Итого:	550	18,25	19,27	80,42	565,62	0,22	3,52	50,62	2,44	155,47	256,81	75,76	4,62	
	Итого за 5 дней 1 недели:	2876	98,41	102,091	424,361	2999,127	1,41556667	52,6517	251,66	17,1685	939,9545	1668,6388	551,977	31,4227	