УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор
общества с ограниченной
ответственностью «ТОПАЗ»

_____А.В. Плотников

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
гимназии №19 им. Н.З. Поповичевой
г. Липецка

_____Р.Е. Пиндюрина

МЕНЮ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ

для одноразового питания (горячий завтрак) для учащихся 1-4 классов в муниципальных образовательных учреждениях стоимостью 50 рублей 70 копеек

День 3 среда
Обед

№сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы.г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
		7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Горошек консервированный	20	0,1	0,1	2,2	106,7	0,0	1,1	0,0	0,3	4,8	14,9	5,1	0,2
111	Борщ со сметаной и зеленью	200/10/1	3,1	3,4	12,8	94,4	0,1	4,4	149,6	0,6	19,3	40,1	17,0	0,9
451	Котлета домашняя	60	7,7	14,3	6,7	186,0	0,1	0,2	42,0	0,3	16,6	71,5	9,7	0,9
508,593	Каша гречневая с соусом	150/50	10,0	10,2	46,8	323,0	12,2	1,4	0,0	4,2	28,0	154,0	77,5	2,8
684,686	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60,0	0,0	2,2	0,0	0,0	18,1	9,6	7,3	0,9
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,4	0,8	21,8	24,4	0,1	0,0	0,0	1,3	10,8	52,2	11,4	2,4
Всего			25,6	28,9	105,5	794,5	12,5	9,3	191,6	6,7	97,5	342,3	127,9	8,1

День 4 четверг
Обед

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы.г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
		7-10 лет	7-10 лег	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Салат из морской капусты	30	0,4	1,9	3,9	33,6	0,0	3,6	84,0	0,9	11,5	8,5	5,1	0,5
132	Рассольник со сметаной и зеленью	200/10/1	2,4	3,6	16,1	108,0	0,1	6,2	260,1	2,6	25,7	74,6	28,9	1,2
493, 600	Филе цыплят тушеные в сметанном соусе	40/50	7,9	6,0	2,7	123,4	0,1	0,6	22,6	3,4	30,8	111,6	16,6	1,0
332	Макароны отварные	150	5,1	9,2	34,2	244,5	0,1	0,1	0,0	0,0	12,0	30,4	8,0	0,8
640	Кисель плодово-ягодный	200,0	11,8	13,5	17,3	246,0	0,1	0,1	0,6	0,0	244,0	40,0	12,0	0,2
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,4	0,8	21,8	24,4	0,1	0,0	0,0	1,3	10,8	52,2	11,4	2,4

Всего			32,0	34,9	96,0	779,9	0,5	10,6	367,3	8,2	334,8	317,3	82,0	6,1

День 5 пятница
Обед

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
		7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
124	Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/10/1	1,6	3,4	8,0	70,4	0,0	16,4	157,6	0,2	52,0	148,0	20,0	0,6
437	Гуляш из говядины	50/50	13,9	6,5	4,0	132,0	0,0	1,0	28,0	3,5	29,5	161,2	22,0	2,2
520	Картофельное пюре	150	3,2	1,2	22,1	112,0	0,2	5,6	4,0	0,2	40,0	84,0	30,0	1,0
684,685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	4,0	3,0	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,4	0,8	21,8	24,4	0,1	0,0	0,0	1,3	10,8	52,2	11,4	2,4
Всего			23,3	11,9	70,9	396,8	0,3	23,0	189,6	5,2	138,3	449,4	86,4	6,6

2 неделя
День 6 понедельник
Обед

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
		7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Кукуруза консервированая	20	0,6	2,6	0,0	37,7	0,0	2,5	54,1	0,0	14,5	13,1	5,3	0,3
147	Суп вермишелевый с курицей и зеленью	200/10/1	1,9	4,2	12,6	96,8	0,1	8,3	0,0	0,7	24,6	66,7	27,0	1,1
413	Сосиска отварная	50	5,5	12,0	0,8	136,6	0,1	0,0	0,0	0,1	22,8	70,0	19,8	1,2
511,593	Рис отварной с соусом	150/50	5,1	8,6	42,8	272,0	0,3	1,4	23,6	1,2	19,6	88,4	11,7	1,4
634	Компот из свежемор. ягод	200	0,6	0,0	46,6	182,0	0,0	26,0	0,0	0,0	18,0	18,0	12,0	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,4	0,8	21,8	24,4	0,1	0,0	0,0	1,3	10,8	52,2	11,4	2,4
Всего			18,1	28,2	124,5	749,5	0,6	38,1	77,7	3,3	110,3	308,3	87,2	7,2

День 7 вторник
Обед

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы.г	Эн. Цен. ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
		7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
78	Икра свекольная	100	2,4	7,6	13,0	132,0	0,0	16,6	50,0	3,3	39,0	0,7	18,0	6,6
139	Суп гороховый с зеленью	200/1	6,1	4,6	16,0	130,4	0,1	0,8	0,0	1,7	65,6	262,4	38,4	1,8
371	Рыба припущенная	50	9,7	0,4	0,0	44,0	0,0	0,4	5,7	1,1	17,9	97,1	12,9	0,4
520	Картофельное пюре	150	3,2	1,2	22,1	112,0	0,2	5,6	4,0	0,2	40,0	84,0	30,0	1,0
705	Напиток из шиповника	200	0,4	0,0	23,6	94,0	0,0	110,0	1,6	0,3	14,0	2,0	4,0	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,4	0,8	21,8	24,4	0,1	0,0	0,0	1,3	10,8	52,2	11,4	2,4
Всего			26,2	14,6	96,5	536,8	0,4	133,4	61,3	7,9	187,3	498,4	114,7	12,7

День 8 среда
Обед

№ сб. реп	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы.г	Эн. Цен. ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
		7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
111	Борщ со сметаной и зеленью	200/10/1	3,1	3,4	12,8	94,4	0,1	4,4	149,6	0,6	19,3	40,1	17,0	0,9
493, 600	Филе цыплят тушеные в сметанном соусе	40/50	7,9	6,0	2,7	123,4	0,1	0,6	22,6	3,4	30,8	111,6	16,6	1,0
516	Макароны отварные	150	5,1	9,2	34,2	244,5	0,1	0,1	0,0	0,0	12,0	30,4	8,0	0,8
634	Компот из свежемор. ягод	200	0,6	0,0	46,6	182,0	0,0	26,0	0,0	0,0	18,0	18,0	12,0	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,4	0,8	21,8	24,4	0,1	0,0	0,0	1,3	10,8	52,2	11,4	2,4
Всего			21,1	19,4	118,1	668,7	0,4	31,1	172,2	5,3	90,9	252,3	65,0	5,9

День 9 четверг
Обед

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры,	Углеводы г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
		7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
43	Салат из свежей капусты с зеленью	100	1,4	5,1	8,9	88,0	0,1	35,0	75,0	3,3	57,5	68,8	18,8	1,0
87	Суп рыбный с зеленью	200/1	3,1	7,9	15,7	190,7	0,1	6,2	260,0	2,6	25,7	74,6	28,9	1,2
462	Тефтели с соусом	60/50	12,9	15,4	13,5	246,2	0,0	0,9	0,0	0,0	22,0	107,0	19,0	0,8
520	Картофельное пюре	150	3,2	1,2	22,1	112,0	0,2	5,6	4,0	0,2	40,0	84,0	30,0	1,0
684,686	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60,0	0,0	2,2	0,0	0,0	18,1	9,6	7,3	0,9
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,4	0,8	21,8	24,4	0,1	0,0	0,0	1,3	10,8	52,2	11,4	2,4
Всего			25,3	30,4	97,2	721,3	0,4	49,9	339,0	7,4	174,1	396,2	115,4	7,3

День 10 пятница
Обед

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы.г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
		7-10 лет	7-10 Лег	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Горошек консервированный	20	0,1	0,1	2,2	106,7	0,0	1,1	0,0	0,3	4,8	14,9	5,1	0,2
124	Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/10/1	1,6	3,4	8,0	70,4	0,0	16,4	157,6	0,2	52,0	148,0	20,0	0,6
433	Мясо тушеное	40/60	15,3	5,9	3,9	132,0	0,3	0,9	0,0	0,0	16,0	93,0	14,0	0,9
516	Макароны отварные	150	5,1	9,2	34,2	244,5	0,1	0,1	0,0	0,0	12,0	30,4	8,0	0,8
701	Напиток яблочный	200	0,1	0,0	26,4	102,0	0,0	2,6	0,0	0,0	10,0	2,0	4,0	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,4	0,8	21,8	24,4	0,1	0,0	0,0	1,3	10,8	52,2	11,4	2,4
Всего			26,6	19,4	96,5	680,0	0,6	21,0	157,6	1,8	105,6	340,5	62,5	5,5