

Десятидневное меню для учащихся 5-9 кл.

№ п/п	наименование блюд	цена руб.	Пищевое вещество (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витаминизация (мг)					Макроэлементное вещество (мг)			
			белки	жиры	углеб.		A (мкг)	B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe
1 неделя															
ДЕНЬ 1															
	каша молочная гречневая (гречка, молоко 3,2%, сахар, соль йод.)	200	6,862	3,349	28,6										
	Чай с сахаром	200	1,905	0,057	13,568										
	Хлеб поджаренный	0,057	1,9	0,235	12,3										
	Сыр Российский	0,015	3,48	4,425	0										
	Фрукт	150	0,58	0,58	14,21										
Итого за 1 день															
ДЕНЬ 2															
	Суп гороховый с мясом	250	1,418	4,576	8,3007										
	каша манная на молоке	200	7,173	3,379	28,6										
	кисель														
	Омлет светлый	37	1,5025	1,0208	8,0675										
	хлеб поджаренный	0,057	1,9	0,235	12,3										
ДЕНЬ 3															
	Вермишель отварная с котлетой	150/100													
	Рагусы с мясом	250	2,308												
	Хлеб поджаренный	0,057	1,9	0,235	12,3										
	Чай с молоком	200	1,551	1,4529	2,1749										
	Теченье	0,034													
ДЕНЬ 4															
	суп вермишелевый	250	1,418	0,3928	7,3414										
	морож. картофельное со сливками	150/70	14,11	12,925	9,326										
	хлеб поджаренный	0,057	1,9	0,235	12,3										
	какао	200	2,365	2,2352	16,802										
	Фрукт	150	0,58	0,58	14,21										



Утверждено  
Смирнова Ю.В.

ДЕНЬ 5			
суп овощной с мясом			
вишкет			
Хлеб поджаренный	1,9	0,235	12,3
компот из сухофруктов	0,57	0,0799	24,092
Фрукт	0,58	0,58	14,21
ДЕНЬ 6			
пюре картофельное с фрикадильской борчи	11,04	12,824	9,326
огурец свежий	1,50815	1,0208	8,0676
Хлеб поджаренный	1,9	0,235	12,3
Чай с сахаром	1,905	0,0517	13,768
ДЕНЬ 7			
Каша рисовая на молоке	8,507	55	30,22
суп равной			
Хлеб поджаренный	1,9	0,235	12,3
чай с молоком	1,551	1,4529	2,1749
квас с цукотом			
ДЕНЬ 8			
гречка с подливкой и фрикадильской			
Хлеб поджаренный	1,9	0,235	12,3
Кисель			
Корж молочный			
ДЕНЬ 9			
каша пшенная на молоке			
Хлеб поджаренный	1,9	0,235	12,3
Сар Русский	3,48	4,425	0
Фрукт	0,58	0,58	14,21
компот из сухофруктов	0,57	0,0799	24,092



Информация:  
им. ст. [Signature]  
Татарова Ю.В.

<u>ДЕНЬ 10</u>			
и гороховой с мясом	1,418	4,5716	8,3087
Каша манная	7,173	3,3194	28,6
Хлеб пшеничный	1,9	0,235	12,3
Какао	2,365	2,2352	16,702
Фрукт	0,58	0,58	14,21

11 февраля 2010  
 Директор ИИИМ: *В.В.С.*  
 Власова К.В.

