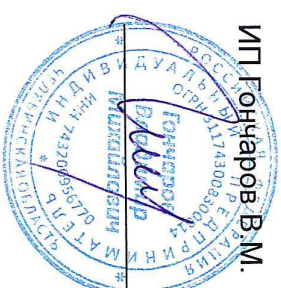
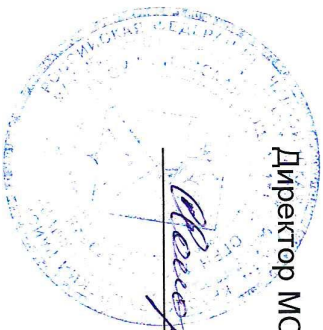


Утверждаю:

ИП Гончаров В.М.

Гончаров В.М.



**Примерное двухнедельное меню
Завтраки за родительскую плату
для учащихся 1-11 классов в МОУ "Мясская СОШ №1"**

МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК

	Масса порции	№ карт	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					Цена
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1-3																	
Завтрак:																	
Бутерброд с сыром	50		5,80	8,30	14,83	157,00	0,05	0,11				139,20		9,45	0,49	18,00 Р	
Чай с сахаром	200/15	685/04	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00		0,00	0,03	3,50 Р	
Всего:			6	8,3	29,83	215	0,05	0,11	0	0	139,46	0		9,45	0,52	21,50 Р	

МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ ВТОРНИК

	Масса порции	№ карт	Пищевые веществ., г.			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные веществ (мг)				Цена
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1-2																
Завтрак:																
Омлет натуральный	110	340/04	8,24	9,51	3,37	131,17	0,04	0,19			105,86		13,44	1,38	18,50 ₺	
Хлеб пшеничный	25		1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,22	2,00 ₺	
Чай с сахаром	200/15	685/04	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00	0,03	3,50 ₺	
Всего:			9,96	9,67	28,21	236,05	0,06	0,189	0	0	110,12	0	13,44	1,63	24,00 ₺	

МІНІО І НЕДУЛЯ

	Масса порции	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1-4															
Завтрак:															
Каша пшенная молочная жидкая	150/5	5,07	7,8	19,4	168,7	0,07	0,67			9	0	39,64	0,5	16,00 ₪	
Хлеб пшеничный	25		0,16	9,84	46,88	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,22	2,00 ₪	
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00	0,03	3,50 ₪	
Всего:		5,27	7,96	44,24	273,58	0,09	0,67	0	0	13,26	0	39,64	0,75	21,50 ₪	

**МЕНИ
1 НЕДЕЛЯ
ЧЕТВЕРТ**

	Масса порции	№ карт	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					Цена
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
1-1																	
Завтрак:																	
Каша молочная Дружба жидкая с маслом 72,5%	150/5	14/2004	4,67	5,79	20,78	150,75	0,08	1,47				136,70			0,38	18,00 Р	
Какао с молоком	200	693/04	4,90	5,00	32,50	190,00	0,03	0,52	0,00	0,00		110,37	0,00	26,97	0,88	10,00 Р	
Хлеб пшеничный	25		1,52	0,16	9,84	86,60	0,02	0,00	0,00	0,00		4,00	0,00	0,00	0,22	2,00 Р	
Всего:			11,09	10,95	63,12	427,35	0,13	1,988	0	0		251,07	0	26,97	1,48	30,00 Р	

МЕНЮ

1 НЕДЕЛЯ

ПЯТНИЦА

	Масса порции	№ карт	Пищевые вещества, г.			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				Цена	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1-5																	
Завтрак:																	
Макароны с сыром	150/15	214	11,10	12,80	32,20	293,00	0,07	0,15					225,34		19,27	0,91	21,00 ₺
Хлеб пшеничный	25		1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,00	0,00	0,00			4,00	0,00	0,00	0,22	2,00 ₺
Чай с сахаром	200/15	685/04	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00			0,26	0,00	0,00	0,03	3,50 ₺
Всего:			12,82	12,96	57,04	397,88	0,09	0,15	0	0			229,6	0	19,27	1,16	26,50 ₺

		Масса порции	№ карт	Пищевые вещества, г			Калл	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					Цена
2-1				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
Завтрак:																		
Каша молочная рисовая с маслом 72,5%		150	50	4,16	5,60	19,56	144,00	0,05	1,46			135,00		13,44	0,23	18,00 Р		
Хлеб пшеничный		25		1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,22	2,00 Р		
Чай с сахаром		200/15	685/04	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00	0,03	3,50 Р		
Всего:				5,88	5,76	44,4	248,88	0,07	1,46	0	0	139,26	0	13,44	0,48	23,50 Р		

		Масса порции	№ карт	Пищевые вещества, г			Калл	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					Цена
2-1				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
Завтрак:																		
Каша молочная рисовая с маслом 72,5%		150	50	4,16	5,60	19,56	144,00	0,05	1,46			135,00		13,44	0,23	18,00 Р		
Хлеб пшеничный		25		1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,22	2,00 Р		
Чай с сахаром		200/15	685/04	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00	0,03	3,50 Р		
Всего:				5,88	5,76	44,4	248,88	0,07	1,46	0	0	139,26	0	13,44	0,48	23,50 Р		

МЕНЮ 2 НЕДЕЛЯ ВТОРНИК

	Масса нормы	№ карт	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					Цена
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
2-2																	
Завтрак:																	
Запеканка творожная со сгущенным молоком	100/20	297	17,6	12,38	27,02	290,96	0,05	0,21	0,05	0,35	129,32	183,98	21,41	0,62	28,00 Р		
Чай с сахаром	200/15	685/04	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00	0,03	3,50 Р		
Всего:			17,8	12,38	42,02	348,96	0,05	0,21	0,05	0,35	129,58	183,98	21,41	0,65	31,50 Р		

МЕНЮ

2 НЕДЕЛЯ

СРЕДА

	Масса порции	№ карт	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				Цена
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак:																
Каша 5 злаково слив. маслом 72,5%	150/5	93	2,90	4,60	15,90	231,00	0,08	1,47				136,70			0,38	18,00 ₽
Хлеб пшеничный	25		1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,00	0,00	0,00		4,00	0,00	0,00	0,22	2,00 ₽
Чай с сахаром	200/15	685/04	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00		0,26	0,00	0,00	0,03	3,50 ₽
Всего:			4,62	4,76	40,74	335,88	0,1	1,468	0	0		140,96	0	0	0,63	23,50 ₽

МЕНЮ 2 НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРТ

	Масса порции	№ карт	Пищевые вещества, г				Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					Цена
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
2-4																		
Завтрак:																		
Бутерброд с сыром	50		5,80	8,30	14,83	157,00	0,05	0,11					139,20		9,45	0,49	18,00 Р	
Чай с сахаром	200/15	685/04	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00				0,26	0,00	0,00	0,03	3,50 Р	
Всего:			6	8,3	29,83	215	0,05	0,11	0	0		139,46	0	9,45	0,52	21,50 Р		

МЕНЮ 2 НЕДЕЛИ ПЯТНИЦА

	Масса порции	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
2-5															
Завтрак:															
Макароны с сыром	150/15	11,10	12,80	32,20	293,00	0,07	0,15			225,34		19,27	0,91	21,00 Р	
Хлеб пшеничный	25	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,22	2,00 Р	
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00	0,03	3,50 Р	
Всего:		12,82	12,96	57,04	397,88	0,09	0,15	0	0	229,6	0	19,27	1,16	26,50 Р	