

УТВЕРЖДАЮ

Директор МП Столовая № 6 ИГО  
Каленюк Л.А.



09

2015-2016г

**ПРИМЕРНОЕ КОМПЛЕКСНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ**

№ по сбор/ку рещ/тур	Наименование блюда	ВЫХОД	Химический состав							
			белки	жиры	углеводы	Ca	Mg	Fe	Витамин С	Энергетическая ценность
<b>1 день</b>										
<b>1 рацион</b>										
434/94	Кура отварная	100	17,1	17,2	-	9,1	50,2	0,9	1,4	223,0
32/07	Рис отварной с кукурузой	150	3,3	7,7	31,9	15,0	14,0	0,5	0,2	205,7
772/97	Компот	200	0,1	-	26,4	10,0	5,0	0,2	1,8	102,0
Пром	Хлеб витамин\валетек-8\	50	3,8	0,4	24,3	11,7	8,3	0,7	0,3	113,0
<b>2 рацион</b>										
131/94	Суп картофельный с макаронными изд. с курой	250/10	4,5	7,9	21,0	24,5	30,9	1,3	10,3	133,9
63/03	Фрикадельки из курицы с маслом	100/5	19,4	17,5	6,9	20,1	12,1	0,6	0,6	263,0
54/04	Рагу овощное	150	3,5	7,7	16,1	57,0	4,5	1,2	12,0	146,0
692/04	Кофейный напиток	200	2,4	1,6	27,5	36,0	-	-	0,2	134,0
пром	Хлеб витамин\валетек-8\	30	2,3	0,2	14,6	7,0	5,0	0,4	0,2	68,0
			<b>56,4</b>	<b>60,2</b>	<b>168,7</b>	<b>190,4</b>	<b>130,0</b>	<b>5,8</b>	<b>27,0</b>	<b>1388,0</b>
<b>2 день:</b>										
<b>1 рацион</b>										
47/03	Бифштекс «школьный» из говядины с соусом	55/30	12,0	21,4	2,5	7,0	12,0	0,6	-	250,0
273/94	Макаронны отварные	150	5,3	6,2	35,3	14,0	13,0	0,4	-	220,0
642/94	Какао на молоке	200	4,9	5,0	32,5	48,0	13,0	0,6	-	190,0
Пром.	Хлеб витамин\валетек-8\	30	2,3	0,2	14,6	7,0	4,9	0,4	0,2	68,0
<b>2 рацион</b>										
110/94	Борщ из св. капусты с мясом сметаной	250/5/5	3,6	6,5	13,2	65,0	30,0	1,3	10,8	125,0
430/94	Запеканка картофельная с мясом с маслом	155/10	15,6	22,5	25,7	38,4	26,3	1,1	1,7	369,0
Ттк	Компот	200	0,4	-	23,1	6,1	1,3	0,1	37,0	96,0
Пром	Хлеб витамин\валетек-8\	50	3,8	0,4	24,3	11,7	8,3	0,7	0,3	114,0
			<b>47,9</b>	<b>62,2</b>	<b>171,2</b>	<b>197,2</b>	<b>108,8</b>	<b>5,2</b>	<b>50,0</b>	<b>1434,0</b>
<b>3 день</b>										
<b>1 рацион</b>										
20/07	Рыба под сырной корочкой	75/30	8,5	6,9	3,3	91,9	14,0	21,0	0,4	107,0
470/94	Картофель отварной	150	3,0	6,2	24,3	12,0	22,0	0,8	14,5	167,0
699/04	Компот	200	0,1	-	25,2	12,0	4,0	0,2	8,0	96,0
Пром	Хлеб витамин\валетек-8\	30	2,3	0,2	14,6	7,0	4,6	0,4	0,2	68,0

