Утверждаю

Директор _____Л.Г.Цопанова

Недельное меню бесплатного горячего питания 5-11 классов МКОУ СОШ №2 с.Дур-Дур

№	номер рецептур	наименование блюда	масса порции,г	цена	пищевая ценность,г			энергет.ценность, ккал	Витамины,мг			Минеральные в-ва, мг			
					белки,	жиры,	углево		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
ПН	98	Суп крестьянский с рисом и сметаной	200/10	12	1,75	5,2	9,13	94,12	0,032	7,7		28,2	26,45	11,2	0,43
	376	Чай с сахаром	200/15	2,5	0,002	0,002	15	60,25		0,03		5	2,8	5	0.8
		кекс	46	7	1,91	2,53	19,2	106,4	0,065			11	39,5	8,5	0,66
		Хлеб пшеничный	50	3,2	4,9	0,82	21,5	113,7	0,62			12	39	8,3	0,65
		ИТОГО		20	6,65	6,022	45,63	267,95	0,652	7,73		45,2	68,25	24,5	1,88
ВТ	102	суп гороховый с картофелем	200	6,3	3,05	4,2	8,6	84,93	0,18	4,46		34,1	70,46	28,44	1,64
		Какао	200	5	6,2	0,09	18	70,25		0,03		5	3,9	5	0,8
		Хлеб пшеничный	50	3,2	4,9	0,82	21,5	113,7	0,62			12	39	8,3	0,65
		Вафли	30	6	1,84	2,3	19,1	105,4	0,065			12	39,5	8,6	0,66
		ИТОГО		20	14,18	7,41	67,2	374,28	0,865	4,49		63,1	152,86	50,34	3,75
СР	312	Пюре картоф. с маслом сливочн	150/5	7,24	14,5	3,1	5,5	30,45	184,1		5,3	42		30	0,65
	243	Сосиска отварная	50	7,06	10,4	10,05	0,4	133,65	0,025	0,6	0,1	23,6	81	7,35	
	376	Чай с сахаром	200/15	2,5	0,002	0,002	15	60,25		0,03		5	2,8	5	0.8
		Хлеб пшеничный	50	3,2	4,9	0,82	21,5	113,7	0,62			12	39	8,3	0,65
		итого		20	29,8	13,97	42,4	318,05	184,8	0,63	5,4	82,6	122,8	50,65	2,1
ЧТ	82	Борщ со свеж.капустой, картофелем и сметаной	200/5	5,9	1,44	4,93	10,12	90,61	0,04	8,53		49,8	13,67	17,8	0,58
	376	Чай с сахаром	200/15	2,5	0,002	0,002	15	60,25		0,03		5	2,8	5	0.8
		Хлеб пшеничный	50	3,2	4,9	0,82	21,5	113,7	0,62			12	39	8,3	0,65

		Печенье	60	8,4	1,84	2,15	19,8	105,65	0,066			12	39	8,4	0,66
		ИТОГО		20	8,182	7,9	66,45	370,21		0,726		78,8	94,47	39,5	2,69
СБ	312	Пюре картоф. с маслом сливочн	150/5	7,24	14,5	3,1	5,5	30,45	184,1		5,3	42		30	0,65
	243	Сосиска отварная	50	7,06	10,4	10,05	0,4	133,65	0,025	0,6	0,1	23,6	81	7,35	
	376	Чай с сахаром	200/15	2,5	0,002	0,002	15	60,25		0,03		5	2,8	5	0.8
		Хлеб пшеничный	50	3,2	4,9	0,82	21,5	113,7	0,62			12	39	8,3	0,65
		итого		20	29,8	13,97	42,4	318,05	184,8	0,63	5,4	82,6	122,8	50,65	2,1