



Утверждаю:
Директор МКОУ «Средняя школа №45»
подпись: _____
И.С. Каменская

МЕНЮ линия раздачи 7-11 лет

МЕНЮ линии раздачи 7-11 лет		Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						N ТК	Стоимость, руб	
				Белк	Жиры	Угле воды		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe			I
Завтрак	Горячий бутерброд с сыром, маслом (батон "Молочный")	40/20/10	7,46	14,0	20,9	239,5	0,073	0,09	0,322	97	0,14	187	137	20,2	73	1,02	15,44	11	32,72	
	Бутерброд с маслом	40/10	3,14	7,52	19,78	150,97	0,065	0,03	0,13	45		11,2	37	13,2	55,4	0,82	15,44	9	13,63	
	Бутерброд с джемом, с маслом	40/20/10	3,19	7,76	35,55	225	0,067	0,04	0,13	55	0,48	13,6	40,6	15	85,8	0,9	16,08	10	19,28	
	Каша вязкая (из пшенной крупы) с тыквой, с маслом	200/5	8,55	7,5	42,32	271,0	0,18	0,17	0,07	97,1	1,43	140	184,12	52,1	302	1,36	11,95	35	41,12	
Основное блюдо	Омлет натуральный, с маслом	150/5	13,8	18,4	2,8	232	0,438	0,36	2,71	127	0,24	105	211,6	16,7	173	2,27	22,59	37	50,14	
	Пудинг из творога, запеченный с изюмом с молоком сгущенным	130/20	18,1	14,3	26,3	306	0,061	0,25	0,333	39,97	0,162	214,9	248,84	32,33	268,5	1	10,03	41	63,15	
	Каша вязкая молочная овсяная с клюквой, с маслом	150/5	6,2	11,4	24,8	227	0,123	0,12	0,169	44,85	0,55	115,8	156,89	41,6	188,9	1,18	7,95	34	26,82	
	Чай с лимоном, с сахаром	200/8/15	0,2	0,01	9,9	41	0,001	0		0,05	2,2	15,8	8	6	33,7	0,78	0,005	4	3,65	
Напитки	Чай с сахаром	200	3,28	3,08	9,19	77,5	0,0	0,2		17,3	0,7	143,0	130,0	34,3	220,0	1,1	11,7	2	2,19	
	Какао с молоком	200	3,28	3,08	9,19	77,5	0,0	0,2		17,3	0,7	143,0	130,0	34,3	220,0	1,1	11,7	7	11,65	
	Бразильский горячий шоколад	200	6	6,3	13,5	135	0,061	0,24		27,4	1,08	222	173,39	33,4	277	0,59	18,8	8	20,62	
	ОБЕД																			
Салаты	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	70	0,77	4,2	3,92	56	0,028	0,04		93,1	28,21	14	13,3	17,5	143,5	0,49	1,141	12	34,03	
	Винегрет овощной	80	1,07	5,73	6,93	84,00	0,02	0,02		97,20	3,01	16,16	28,56	12,88	170,40	0,56	10,48	16	9,6	
	Салат из белокачанной капусты (с морковью)	120	1,68	5,52	12,4	105,96	0,048	0,05		243	46,2	53,5	38,4	20,8	326	0,71	19,56	14	14,96	
	Салат из овощей с кукурузой	60	1,38	4,38	8,7	80	0,056	0,04		134,9	2,14	12,03	54,83	22	171,9	0,72	2	89	11,38	
Супы	Суп-лапша домашняя, с курицей (цыпленок бройлер)	200/35	7,5	8,9	9,5	148	0,037	0,06	0,088	20,19	0,81	18,02	75,52	10,27	87,96	0,85	2,04	29	27,23	
	Суп гороховый	200	6,68	4,6	16,28	133,14	0,146	0,06		97,2	4,76	27	80,4	29	382,4	1,47	16,96	31	14,22	
	Щи из свежей капусты, со сметаной	200/10	1,53	5,38	9,52	93	0,022	0,03		108,2	10,76	37,2	31	13	183,4	0,47	15,26	23	12,96	
	Рассольник Ленинградский, со сметаной	200/10	1,95	5,6	13,6	113	0,064	0,05		107,2	5,54	21	51,4	19,6	334,4	0,71	16,6	25	14,9	
Мясное/рыбное блюдо	Суп картофельный с рыбой (горбуша)	200/30	8,3	5,9	14,8	146	0,09	0,04	0,896	68	1,37	9,08	66,79	15,46	213,5	0,25	13,22	27	44,94	
	Рыба, запеченная с картофелем	250	19,75	18	28,5	355	0,127	0,16	0,45	38,58	83,4	82,1	260,37	60,24	668,9	1,35	44,42	43	66,72	
	Рыба (горбуша), запеченная с томатами	100	12,46	9,27	1,5	140	0,083	0,06	1,47	28,52	1,53	66,75	118,12	19,5	192,5	0,52	20,97	48	73,89	
	Биточки (из говядины), с маслом	100/5	15,1	16,7	12,4	260	0,07	0,14	0,065	30,8	0,12	38,7	182,6	26,7	293,3	2,53	8,9	56	73,17	
Гарниры	Гуляш	90	14,8	12,3	3,3	183	0,05	0,11		32	1,41	14,16	165,8	23,3	321,7	2,5	7,08	50	64,08	
	Курица с овощами	250	19,7	25	39,8	463	0,13	0,11	0,105	228,6	1,37	41,25	325	172,5	485	2,75	5,37	59	74,74	
	Котлеты рубленные из птицы, с маслом	90/5	13,6	13,7	9,3	214,9	0,063	0,07	0,07	5,67	0,55	26,37	129,6	57,6	206,4	1,26	5,76	60	58,72	
	Картофельное пюре	200	4,15	6,8	24,76	177	0,16	0,15	0,14	42,8	13,6	52	112	37,3	832	1,33	11,3	65	28,64	
Напитки	Рис отварной	150	3,6	4,5	37	203	0,03	0,03	0,07	26,6	1,44	6	72	24	46	0,5	0,8	62	11,73	
	Каша гречневая	150	4,2	5	22,3	151	0,21	0,12	0,052	27,5		14	180	120	219	4	2,3	61	9,26	
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,1	4,4	30	180	0,06	0,03	0,074	26,6		11	40	7	53	0,7	0,8	64	15,42	
	Компот из яблок и вишни	180	0,18	0,09	9,18	38,25				2,28	1,8	8,1	6,3	5,4	81,9	0,5	0,8	68	13,92	
Выпечка	Напиток хлопковый	180	0,15		9,9	40,5	0,0023	0		0,54	2,53	1,872	510	18,6	0,11	0,0099		19,39		
	Напиток из плодов шиповника	200	0,06	0,26	17,9	74,18	0,01	0,05		98	80	11	3	8	0,5		75		8,93	
	ПОЛДНИК																			
	Булочка «Янтарная»	40	3,76	2,1	19,84	113,4	0,026	0,03	0,073	39,6	0,045	14,6	30,41	6	38,2	0,33	1,41	84	6,02	
Хлеб	Ватрушка с творогом	36	1,34	1,7	14,38	78,2	0,016	0,01	0,025	2,26		5,8	18	4	22	0,42	1,05	81	11,3	
	Пирожки печеные с яблоками	36	1,9	0,7	17,8	85	0,0215	0,02	0,094	6,5	0,24	6,08	18,79	3,55	48,7	0,47	0,89	78	6,9	
	Булочка зерновая	50	4	1,8	23	124	0,041	0,02	0,058	3,58		7,46	38,39	9,09	43,2	0,46	0,9	92	4,37	
	Средиземноморская пицца с курицей и сыром	80	8,45	7,53	16,92	170	0,064	0,07	0,182	27,56	0,7	98,56	106,46	14,28	112	0,78	2,39	83	29,44	
Хлеб	Блинчики с молоком сгущенным	100/50	11,9	9,7	59,5	373,0	0,088	0,25	0,205	56,2	0,8	277	233,93	35,4	348	0,7	15,5	77	30,16	
	Булочка розовая	40	3,28	1,12	22	111,2	0,0325	0,02	0,027	2,43	0,36	11,5	31,43	7,9	76,1	0,54	1,69		3,07	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	23	112,5	0,055	0,02	-	-	-	10	32,5	7	46,5	0,55	4	92	4,34	
	Хлеб ржаной-пшеничный	50	2,26	0,408	18,02	84,66	0,0578	0,03	-	-	-	9,86	51	16	79,9	1,33	11,56	91	4,58	



Утверждаю:
Директор ИТМОУ «Средняя школа №45»
подпись: _____
И.М.С.К.А.

МЕНЮ линия раздачи 12 и старше
Наименование блюда

Наименование блюда		Вес блюда (г)	Пищевые компоненты (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						N TK	Стоимость, руб
			Белк и	Жир ы	Угле воды		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I		
ЗАВТРАК																			
Бутерброды	Горячий бутерброд с сыром, маслом (батон "Молочный")	40/20/10	7,46	14,0	20,9	239,5	0,073	0,09	0,322	97	0,14	187	137	20,2	73	1,02	15,44	11	32,72
	Бутерброд с маслом	40/10	3,14	7,52	19,78	150,97	0,065	0,03	0,13	45		11,2	37	13,2	55,4	0,82	15,44	9	13,63
	Бутерброд с джемом, с маслом	40/20/10	3,19	7,76	35,55	225	0,067	0,04	0,13	55	0,48	13,6	40,6	15	85,8	0,9	16,08	10	19,28
Основное блюдо	Каша вязкая (из пшенной крупы) с тыквой, с маслом	250/5	10,67	8,47	52,9	330,5	0,22	0,21	0,07	116	1,78	175	229,9	65,1	378	1,7	14,93	35	50,13
	Омлет натуральный, с маслом	150/5	13,8	18,4	2,8	232	0,438	0,36	2,71	127	0,24	105	211,6	16,7	173	2,27	22,59	37	50,14
	Пудинг из творога, запеченный с изюмом с молоком сгущенным	150/35	22,8	17,85	45,15	432,5	0,081	0,33	0,38	50,6	0,295	323	341,93	45,3	395	1,19	13,22	41	71,95
	Каша вязкая молочная овсяная с клюквой, с маслом	200/5	8,2	14,2	33,1	293	0,162	0,16	0,202	57	0,73	154	208,78	55,5	251	1,57	10,6	34	34,03
Напитки	Чай с лимоном, с сахаром	200/8/15	0,2	0,01	9,9	41	0,001	0		0,05	2,2	15,8	8	6	33,7	0,78	0,005	4	3,65
	Чай с сахаром	200	3,28	3,08	9,19	77,5	0	0,2		17,3	0,7	143,0	130,0	34,3	220,0	1,1	11,7	2	2,19
	Какао с молоком	200	3,28	3,08	9,19	77,5	0	0,2		17,3	0,7	143,0	130,0	34,3	220,0	1,1	11,7	7	11,65
	Бразильский горячий шоколад	200	6	6,3	13,5	135	0,061	0,24		27,4	1,08	222	173,39	33,4	277	0,59	18,8	8	20,62
ОБЕД																			
Салаты	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	90	0,99	5,4	5,04	72	0,036	0,05		120	36,27	18	17,1	22,5	185	0,63	1,467	12	43,76
	Винегрет овощной	100	1,4	7,1	8,6	104	0,03	0,02		122	3,76	20,2	35,7	16,1	213	0,7	13,1	16	11,52
	Салат из белокачанной капусты (с морковью)	120	1,68	5,52	12,4	105,96	0,048	0,05		243	46,2	53,5	38,4	20,8	326	0,71	19,56	14	14,96
	Салат из овощей с кукурузой	100	2,3	7,3	14,5	133	0,094	0,06		225	3,56	20,1	91,39	36,7	287	1,2	3,34	89	18,98
Супы	Суп-лапша домашняя, с курицей (цыпленок бройлер)	250/35	7,7	9,9	11,9	167,5	0,042	0,06	0,11	21,7	0,89	19,6	80,75	11,2	95,7	0,92	2,28	29	28,08
	Суп гороховый	250	8,3	5,75	20,35	166,5	0,18	0,07		122	5,95	33,8	100,5	36,3	478	1,84	19,95	31	17,79
	Щи из свежей капусты, со сметаной	250/10	1,53	5,38	9,52	93	0,022	0,03		108	10,76	37,2	31	13	183	0,47	15,26	23	15,38
	Рассольник Ленинградский, со сметаной	250/10	2,37	6,63	16,9	137	0,079	0,06	0,1	132	6,922	24,4	62,95	24,3	416	0,88	20,52	25	17,81
	Суп картофельный с рыбой (горбуша)	250/50	8,74	6,83	18,5	171	0,125	0,06	1,47	86,4	1,73	13,3	102,4	22,2	296	0,37	21,32	26	71,39
Мясное/р ыбное блюдо	Рыба, запеченная с картофелем	300	23,7	21,6	34,3	426,5	0,15	0,19	0,54	46,3	3,33	100	312,44	72,3	803	1,62	53,3	43	80,05
	Рыба (горбуша), запеченная с томатами	120	14,9	11,2	1,8	168	0,099	0,07	1,76	34,2	1,83	80,1	141,74	23,4	231	0,62	25,16	48	88,64
	Биточки (из говядины), с маслом	120/5	18,1	20,04	14,88	312	0,084	0,17	0,078	37	0,144	46,4	219,12	32	352	3,04	10,68	56	85,82
	Гуляш	110	17,7	14,8	4	220	0,06	0,14		38,4	1,7	17	199	28	386	3	8,5	50	78,29
	Курица с овощами	250	19,7	25	39,8	463	0,13	0,11	0,105	229	1,37	41,3	325	173	485	2,75	5,37	59	74,74
Гарниры	Котлеты рубленые из птицы, с маслом	100/5	15,1	14,8	10,3	235	0,07	0,08	0,07	6,3	0,62	29,3	144	64	229	1,4	6,4	60	64,69
	Картофельное пюре	200	4,15	6,8	24,76	177	0,16	0,15	0,14	42,8	13,6	52	112	37,3	832	1,33	11,3	65	28,64
	Рис отварной	150	3,6	4,5	37	203	0,03	0,03	0,07	26,6	1,44	6	72	24	46	0,5	0,8	62	11,73
	Каша гречневая	200	5,6	6,67	29,7	201,2	0,28	0,16	0,068	36,7		18,7	240	160	292	5,33	3,07	61	12,3
	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,12	5,2	36	215,3	0,072	0,04	0,09	31,9		13,2	48	8,4	63,6	0,84	0,96	64	18,53
Напитки	Компот из яблок и вишни	180	0,18	0,09	9,18	38,25				2,28	1,8	8,1	6,3	5,4	81,9	0,5	0,8	68	13,92
	Напиток клюквенный	180	0,15		9,9	40,5	0,0023	0			0,54	2,53	1,872	510	18,6	0,11	0,0099		19,39
	Напиток из плодов шиповника	200	0,06	0,26	17,9	74,18	0,01	0,05		98	80	11	3	3	8	0,5		75	8,93
ПОЛДНИК																			
Выпечка	Булочка «Янтарная»	40	3,76	2,1	19,84	113,4	0,026	0,03	0,073	39,6	0,045	14,6	30,41	6	38,2	0,33	1,41	84	6,02
	Ватрушка с творогом	36	1,34	1,7	14,38	78,2	0,016	0,01	0,025	2,26		5,8	18	4	22	0,42	1,05	81	11,3
	Пирожки печеные с яблоками	36	1,9	0,7	17,8	85	0,0215	0,02	0,094	6,5	0,24	6,08	18,79	3,55	48,7	0,47	0,89	78	6,9
	Булочка зерновая	50	4	1,8	23	124	0,041	0,02	0,058	3,58		7,46	38,39	9,09	43,2	0,46	0,9	92	4,37
	Средиземноморская пицца с курицей и сыром	100	10,6	9,42	21,15	212	0,88	0,09	0,228	34,5	0,88	123	133,08	17,9	140	0,98	2,99	83	36,78
	Блинчики с молоком сгущенным	100/50	11,9	9,7	59,5	373,0	0,088	0,25	0,205	56,2	0,8	277	233,93	35,4	348	0,7	15,5	77	30,16
Хлеб	Булочка розовая	40	3,28	1,12	22	111,2	0,0325	0,02	0,027	2,43	0,36	11,5	31,43	7,9	76,1	0,54	1,69		3,07
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	23	112,5	0,055	0,02	-	-	-	10	32,5	7	46,5	0,55	4	92	4,34
	Хлеб ржаной-пшеничный	50	2,26	0,408	18,02	84,66	0,0578	0,03	-	-	-	9,86	51	16	79,9	1,33	11,56	91	4,58