СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ «Белоярская СОШ №1 »

Зайцева И.А.

УТВЕРЖДЕНО

Управляющий ООО «ОЛЕС»

Васьков Е.Л.

ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ ВСЕСЕЗОННОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ, ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4, 5-11 КЛАССОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

1 НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ

1-4 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры, всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	ЗАВТРАК 79,3														
43/8	Каша Дружба молочная	200/10	5,03	9,70	25,70	210,22	28,6	15,3	114	1,5	0	0	0,41	0,11	0
	Сыр порционно	15	8,89	6,28	0,00	92,08	12,8	7,29	40,6	0,7	12	22,5	0,82	0,06	0
6/2	Напиток кофейный	200	0,41	0,08	13,75	57,36	99	5,48	0	0	0,05	0	0	0,14	5,04
7/1	Батон витаминизированный	20	3,08	1,20	20,04	103,28	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Яблоко свежее	110	0,28	0,18	12,55	52,94	4,11	2,64	15,2	0,7	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием		**17,69**	**17,44**	**72,04**	**515,88**	**151**	**42,6**	**196**	**3,4**	**12,6**	**23,8**	**2,8**	**0,42**	**5,04**
	ОБЕД 138,7														
19/2	Суп картофельный с горохом с гренками	200/10	5,05	6,95	17,80	153,95	33,8	33,4	93,2	1,7	0	201,9	2,45	0,17	4,6
32/8	Каша Царская м.р.	200	12,55	15,70	25,90	295,10	33,6	26,8	195	2,9	54,9	102,04	0,79	0,07	1,16
14/1	Напиток из сухофруктов	200	0,20	0,10	26,00	105,70	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминиз	25	0,85	0,51	5,28	29,11	4,11	2,64	15,2	0,7	0,75	1,3	0,63	0,08	0
7/1	Батон витаминизированный	25	3,08	1,20	20,04	103,28	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
14/1	Яблоко свежее	150	0,35	0,22	15,97	67,26	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за прием		**22,08**	**24,68**	**110,99**	**754,40**	**146**	**118**	**407**	**9,8**	**57,5**	**325,49**	**4,9**	**0,51**	**35,9**
	Итого за день		**39,77**	**42,12**	**183,03**	**1270,28**	**297**	**160**	**602**	**13**	**70,1**	**349,29**	**7,7**	**0,93**	**40,9**
	Содержание, % от калорийности		14,00	33,00	53,00										

5-11 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	ЗАВТРАК 94,1														
43/8	Каша Дружба молочная	200/10	5,03	9,70	25,70	210,22	28,6	15,3	114	1,5	0	0	0,41	0,11	0
	Сыр порционно	20	8,89	6,28	0,00	92,08	12,8	7,29	40,6	0,7	12	22,5	0,82	0,06	0
6/2	Напиток кофейный	200	0,41	0,08	13,75	57,36	99	5,48	0	0	0,05	0	0	0,14	5,04
7/1	Батон витаминизированный	20	3,08	1,20	20,04	103,28	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Яблоко свежее	110	0,28	0,18	12,55	52,94	4,11	2,64	15,2	0,7	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием		**17,69**	**17,44**	**72,04**	**515,88**	**151**	**42,6**	**196**	**3,4**	**12,6**	**23,8**	**2,8**	**0,42**	**5,04**
	ОБЕД 164,60 # 1														
19/2	Суп картофельный с горохом с гренками	250/10	5,05	6,95	17,80	153,95	33,8	33,4	93,2	1,7	0	201,9	2,45	0,17	4,6
32/8	Каша Царская м.р.	210	13,17	16,48	27,19	309,76	33,6	26,8	195	2,9	54,9	102,04	0,79	0,07	1,16
14/1	Горошек консервированный	15	0,21	0,03	1,11	5,55	93,5	39,3	108	1,6	9,6	17,84	0,02	0,03	0,42
6/2	Напиток из сухофруктов	200	0,20	0,10	26,00	105,70	99	5,48	0	0	0,05	0	0	0,14	5,04
7/1	Батон витаминизированный	20	3,08	1,20	20,04	103,28	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминиз	25	0,85	0,51	5,28	29,11	4,11	2,64	15,2	0,7	0,75	1,3	0,63	0,08	0
14/1	Яблоко свежее	150	0,42	0,26	19,39	81,58	93,5	39,3	108	1,6	9,6	17,84	0,02	0,03	0,42
	Итого за прием		**22,98**	**25,53**	**116,81**	**788,93**	**278**	**176**	**615**	**13**	**119**	**439,33**	**5,73**	**0,63**	**38,7**
	Итого за день		**23,26**	**25,71**	**129,36**	**841,87**	**456**	**234**	**836**	**19**	**134**	**475,13**	**8,72**	**1,11**	**58,7**
	Содержание, % от калорийности		14,00	35,00	50,00										

1 НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ

1-4 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	ЗАВТРАК 79,3														
43/8	Каша манная молочная	200/10	5,03	9,70	25,70	210,22	28,6	15,3	114	1,5	0	0	0,41	0,11	0
	Масло порционно	10	8,89	6,28	0,00	92,08	12,8	7,29	40,6	0,7	12	22,5	0,82	0,06	0
6/2	Напиток из свежих яблок	200	0,41	0,08	13,75	57,36	99	5,48	0	0	0,05	0	0	0,14	5,04
7/1	Батон витаминизированный	20	3,08	1,20	20,04	103,28	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Яблоко свежее	110	0,28	0,18	12,55	52,94	4,11	2,64	15,2	0,7	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием		**17,69**	**17,44**	**72,04**	**515,88**	**151**	**42,6**	**196**	**3,4**	**12,6**	**23,8**	**2,8**	**0,42**	**5,04**
	ОБЕД 138,7														
3/2	Рассольник Ленинградский м.р.	200/10	6,05	4,95	21,80	155,95	46,5	22,4	51,9	1	9,36	227,29	2,52	0,05	11,2
1/7	Биточки рыбные минтай/маринад овощной 90/20	90	11,11	14,93	0,45	180,61	19	26,6	177	0,6	23,4	93,28	1,48	0,16	1,36
	Пюре картофельное	150	3,06	4,28	20,04	130,92	95	7	80	0,1	39,6	39,8	0,06	0	0,06
2/10	Чай с сахаром	200	0,68	0,28	24,63	103,76	7,12	3,6	4,4	1	0	2	0,08	0,01	4
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витамини	20	0,85	0,51	5,28	29,11	4,11	2,64	15,2	0,7	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием		**21,75**	**24,95**	**72,20**	**600,35**	**192**	**113**	**455**	**5,4**	**100**	**492,96**	**6,27**	**0,53**	**28,7**
	Итого за день		**22,03**	**25,13**	**84,75**	**653,29**	**565**	**223**	**875**	**9,6**	**177**	**615,42**	**7,91**	**0,86**	**29,7**
	Содержание, % от калорийности		16,00	32,00	52,00										

5-11 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	ЗАВТРАК 94,1														
43/8	Каша манная молочная	200/10	5,03	9,70	25,70	210,22	28,6	15,3	114	1,5	0	0	0,41	0,11	0
	Масло порционно	20	8,89	6,28	0,00	92,08	12,8	7,29	40,6	0,7	12	22,5	0,82	0,06	0
6/2	Напиток из свежих яблок	200	0,41	0,08	13,75	57,36	99	5,48	0	0	0,05	0	0	0,14	5,04
7/1	Батон витаминизированный	20	3,08	1,20	20,04	103,28	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Яблоко свежее	110	0,28	0,18	12,55	52,94	4,11	2,64	15,2	0,7	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием		**17,69**	**17,44**	**72,04**	**515,88**	**151**	**42,6**	**196**	**3,4**	**12,6**	**23,8**	**2,8**	**0,42**	**5,04**
	ОБЕД 164,60 # 1														
3/2	Рассольник Ленинградский м.р.	250/10	6,05	4,95	21,80	155,95	46,5	22,4	51,9	1	9,36	227,29	2,52	0,05	11,2
1/7	Биточки рыбные минтай/маринад овощной 100/30	100	12,12	16,29	0,49	197,05	19	26,6	177	0,6	23,4	93,28	1,48	0,16	1,36
	Пюре картофельное	180	3,67	5,13	24,05	157,05	95	7	80	0,1	39,6	39,8	0,06	0	0,06
2/10	Чай с сахаром	200	0,68	0,28	24,63	103,76	7,12	3,6	4,4	1	0	2	0,08	0,01	4
7/1	Хлеб ржано-пшеничный витамини	30	0,85	0,51	5,28	29,11	4,11	2,64	15,2	0,7	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Масло порционно	10	0,10	10,87	0,13	98,75	95	7	80	0,1	39,6	39,8	0,06	0	0,06
	Итого за прием		**23,47**	**38,03**	**76,38**	**741,67**	**179**	**130**	**484**	**5,7**	**64,4**	**723,18**	**7,41**	**0,59**	**32,3**
	Итого за день		**41,16**	**55,47**	**148,42**	**1402,25**	**552**	**240**	**903**	**9,9**	**142**	**845,64**	**9,05**	**0,92**	**33,3**
	Содержание, % от калорийности		17,00	30,00	53,00										

1 НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ

1-4 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	ЗАВТРАК 79,3														
43/8	Каша ячневая молочная	200/10	5,03	7,70	34,70	228,22	28,6	15,3	114	1,5	0	0	0,41	0,11	0
57/3	Масло порционно	10	0,01	7,25	0,09	65,65	12,8	7,29	40,6	0,7	12	22,5	0,82	0,06	0
	Сыр порционно	10	8,89	3,28	0,00	65,08	12,8	7,29	40,6	0,7	12	22,5	0,82	0,06	0
6/2	Чай с молоком	200	0,41	0,08	13,75	57,36	99	5,48	0	0	0,05	0	0	0,14	5,04
7/1	Батон витаминизированный	30	3,08	1,20	20,04	103,28	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
	Итого за прием		**17,42**	**19,51**	**68,58**	**519,59**	**151**	**42,6**	**196**	**3,4**	**12,6**	**23,8**	**2,8**	**0,42**	**5,04**
	ОБЕД 138,7														
29/2	Борщ Сибирский с фасолью м.р.	250/10	3,12	7,60	12,94	132,64	66	22,7	71	0,7	22,3	357,75	0,3	0,06	9,09
60/2	Кнели куриные с томатным соусом 90/20	90	13,96	10,53	9,98	190,53	30,6	18	103	1,5	15,6	128,52	0,99	0,04	0,43
60/3	Макароны отварные м.р.	150	4,80	3,77	36,41	198,77	5,67	30,2	89,8	0,6	37,2	41,14	0,32	0,04	0
20/1	Чай с сахаром	200	0,35	0,08	13,69	56,88	12,5	3,4	3,4	0,7	0	163,4	0,76	0,01	200
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминиз	30	0,85	0,51	5,28	29,11	5,48	3,52	20,3	0,9	1	1,73	0,84	0,11	0
9/5	Яблоко свежее	115	0,30	0,18	13,68	57,54	128	20,6	171	0,6	65,4	75,35	0,38	0,04	0,21
	Итого за прием		**23,38**	**22,67**	**91,98**	**665,47**		**89,1**	**311**	**4,7**	**503**	**692,46**	**3,87**	**0,3**	**209**
	Итого за день		**23,79**	**22,75**	**105,73**	**722,83**	**99**	**94,6**	**311**	**4,7**	**503**	**692,46**	**3,87**	**0,44**	**214**
	Содержание, % от калорийности		14,00	32,00	54,00										

5-11 классы

№.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	ЗАВТРАК 94,1														
43/8	Каша ячневая молочная	200/10	5,03	7,70	34,70	228,22	28,6	15,3	114	1,5	0	0	0,41	0,11	0
57/3	Масло порционно	15	0,01	7,25	0,09	65,65	12,8	7,29	40,6	0,7	12	22,5	0,82	0,06	0
	Сыр порционно	15	8,89	3,28	0,00	65,08	12,8	7,29	40,6	0,7	12	22,5	0,82	0,06	0
6/2	Чай с молоком	200	0,41	0,08	13,75	57,36	99	5,48	0	0	0,05	0	0	0,14	5,04
7/1	Батон витаминизированный	30	3,08	1,20	20,04	103,28	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
	Итого за прием		**17,42**	**19,51**	**68,58**	**519,59**	**151**	**42,6**	**196**	**3,4**	**12,6**	**23,8**	**2,8**	**0,42**	**5,04**
	ОБЕД 164,60 # 1														
29/2	Борщ Сибирский с фасолью м.р.	250/10	3,12	7,60	12,94	132,64	66	22,7	71	0,7	22,3	357,75	0,3	0,06	9,09
60/2	Кнели куриные с томатным соусом 100/30	100	16,51	13,47	11,99	235,23	30,6	18	103	1,5	15,6	128,52	0,99	0,04	0,43
60/3	Макароны отварные м.р.	180	6,37	4,53	38,89	221,81	5,67	30,2	89,8	0,6	37,2	41,14	0,32	0,04	0
20/1	Чай с сахаром	200	0,35	0,08	13,69	56,88	12,5	3,4	3,4	0,7	0	163,4	0,76	0,01	200
7/1	Батон витаминизированный	15	3,08	1,20	25,04	123,28	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
	Хлеб ржано-пшеничный витаминиз	20	0,85	0,51	5,28	29,11	4,11	2,64	15,2	0,7	0,75	1,3	0,63	0,08	0
7/2	Яблоко свежее	180	0,47	0,28	21,54	90,56	4,11	2,64	15,2	0,7	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием		**30,75**	**27,67**	**129,37**	**889,51**	**205**	**109**	**460**	**5,8**	**108**	**783,99**	**7,11**	**0,35**	**210**
	Итого за день		**48,17**	**30,95**	**129,37**	**954,59**	**439**	**154**	**741**	**7,7**	**227**	**919,74**	**8,96**	**0,53**	**210**
	Содержание, % от калорийности		14,00	32,00	54,00										

1 НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ

1-4 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры, всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	ЗАВТРАК 79,3														
32/9	Пудинг творожный	150/25	13,39	15,65	18,47	268,29	26,81	17,97	92,73	1,32	6,65	28,56	1,75	0,034	3,53
17/10	Чай с лимоном	200	0,42	0,09	14,08	58,81	53,33	6,09	39,15	0,1	6	11	0	0,01	0,26
7/1	Батон витаминизированный	20	3,08	1,20	25,04	123,28	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
	Итого за прием		**16,89**	**16,94**	**57,59**	**450,38**	**133,3**	**71,21**	**262,8**	**3,77**	**27,94**	**98,75**	**3,38**	**0,294**	**19,21**
	ОБЕД 138,7														
	Помидоры свежие	25	0,60	0,60	14,70	66,60	26,82	31,62	92,92	1,11	9,36	227,76	2,64	0,1	6,98
10/2	Суп рыбный с томатом	250	4,04	5,36	16,39	129,96	26,82	31,62	92,92	1,11	9,36	227,76	2,64	0,1	6,98
4/8	Булгур со свининой	210	17,46	20,04	56,22	475,08	21,56	44,69	246,9	3,12	0	195,65	3,54	0,08	0,46
6\10	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	24,63	103,76	7,12	3,6	4,4	0,95	0	2	0,08	0,01	4
7/1	Батон витаминизированный	15	3,08	1,20	25,04	123,28	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминиз	20	0,85	0,51	5,28	29,11	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием		**26,71**	**27,99**	**142,26**	**927,79**	**88,11**	**106,6**	**394,3**	**9,31**	**21,36**	**432,87**	**7,25**	**0,31**	**26,49**
	Итого за день		**43,60**	**44,93**	**199,85**	**1378,17**	**221,4**	**177,8**	**657,2**	**13,1**	**49,3**	**531,62**	**10,63**	**0,604**	**45,7**
	Содержание, % от калорийности		14,00	33,00	53,00										

5-11 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	ЗАВТРАК 94,1 # 1														
32/9	Пудинг творожный	170/25	13,39	15,65	18,47	268,29	26,81	17,97	92,73	1,32	6,65	28,56	1,75	0,034	3,53
17/10	Чай с лимоном	200	0,42	0,09	14,08	58,81	53,33	6,09	39,15	0,1	6	11	0	0,01	0,26
7/1	Батон витаминизированный	20	3,08	1,20	25,04	123,28	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
	Итого за прием		**16,89**	**16,94**	**57,59**	**450,38**	**133,3**	**71,21**	**262,8**	**3,77**	**27,94**	**98,75**	**3,38**	**0,294**	**19,21**
	ОБЕД 164,6 # 1														
	Помидоры свежие	25	0,60	0,60	14,70	66,60	26,82	31,62	92,92	1,11	9,36	227,76	2,64	0,1	6,98
10/2	Суп рыбный с томатом	250	4,04	5,36	16,39	129,96	26,82	31,62	92,92	1,11	9,36	227,76	2,64	0,1	6,98
4/8	Булгур со свининой	200	17,46	20,04	56,22	475,08	21,56	44,69	246,9	3,12	0	195,65	3,54	0,08	0,46
6\10	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	29,62	123,72	7,12	3,6	4,4	0,95	0	2	0,08	0,01	4
7/1	Батон витаминизированный	20	2,92	1,14	18,92	97,62	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/1	Булочка Домашняя	100	7,62	18,20	52,41	403,92	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
	Итого за прием		**33,32**	**45,62**	**188,26**	**1296,90**	**92,55**	**115**	**441**	**8,94**	**9,92**	**449,17**	**8,13**	**0,34**	**11,89**
	Итого за день		**50,21**	**62,56**	**245,85**	**1747,28**	**247**	**200,9**	**767,4**	**13,6**	**44,09**	**568,47**	**12,42**	**0,67**	**34,91**
	Содержание, % от калорийности		14,00	33,00	53,00										

1 НЕДЕЛЯ 5 ДЕНЬ

1-4 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры, всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	ЗАВТРАК 79,3														
30/8	Омлет с маслом м.р.	150/5	14,50	5,87	23,55	205,03	17,7	3,61	24,6	0,2	16,9	30,25	0,15	0,01	0,07
	Масло порционно	10	0,17	11,32	0,00	102,56	2,83	0,72	1,33	0,1	0	0,14	0,01	0	1,11
14/1	Чай с лимоном	200	0,42	0,09	14,08	58,81	2,83	0,72	1,33	0,1	0	0,14	0,01	0	1,11
7/1	Батон витаминизированный	25	3,08	1,20	25,04	123,28	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Сыр порционно	10	0,10	10,87	0,13	98,75	4,11	2,64	15,2	0,7	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием		**18,27**	**29,35**	**62,80**	**588,43**	**181**	**72,4**	**172**	**3,2**	**57,4**	**165,05**	**4,52**	**0,26**	**153**
	ОБЕД 138,7														
7/2	Суп-пюре из разных овощей	250	2,01	6,59	8,77	102,43	38,5	19,8	46,8	0,7	9,36	279,14	2,49	0,05	12,5
23/5	Мясо свинины отварное с овощами	100	14,37	38,07	2,98	412,03	16,2	58,9	95,9	2	14,2	430,87	0,46	0,09	0,58
4/10	Рис припущенный	150	5,21	16,02	42,52	335,10	9,14	4,32	36,5	0,4	49,1	87,79	0,2	0,01	0
15/1	Чай с лимоном	200	0,42	0,09	14,08	58,81	2,9	0,74	1,36	0,1	0	0,14	0,01	0	1,14
7/1	Батон витаминизированный	20	3,08	1,20	25,04	123,28	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
	Хлеб витаминизированный	25	0,85	0,51	5,28	29,11	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
14/1	Яблоко свежее	110	0,28	0,18	12,55	52,94	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за прием		**26,22**	**62,66**	**111,22**	**1113,70**	**98,2**	**60,4**	**175**	**6,6**	**57,6**	**375,18**	**5,09**	**0,29**	**30,2**
	Итого за день		**29,30**	**63,86**	**136,26**	**1236,98**	**157**	**138**	**337**	**13**	**82,1**	**686,67**	**8,43**	**0,56**	**49,7**
	Содержание, % от калорийности		17,00	23,00	60,00										

5-11 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	ЗАВТРАК 94,1 # 1														
30/8	Омлет с маслом м.р.	170/5	14,50	5,87	23,55	205,03	17,7	3,61	24,6	0,2	16,9	30,25	0,15	0,01	0,07
	Масло порционно	8	0,17	11,32	0,00	102,56	2,83	0,72	1,33	0,1	0	0,14	0,01	0	1,11
14/1	Чай с лимоном	200	0,42	0,09	14,08	58,81	2,83	0,72	1,33	0,1	0	0,14	0,01	0	1,11
7/1	Батон витаминизированный	22	3,08	1,20	25,04	123,28	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Сыр порционно	7	0,10	10,87	0,13	98,75	4,11	2,64	15,2	0,7	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием		**18,27**	**29,35**	**62,80**	**588,43**	**181**	**72,4**	**172**	**3,2**	**57,4**	**165,05**	**4,52**	**0,26**	**153**
	ОБЕД 164,60 # 1														
7/2	Суп-пюре из разных овощей	250	2,01	6,59	8,77	102,43	38,5	19,8	46,8	0,7	9,36	279,14	2,49	0,05	12,5
23/5	Мясо свинины отварное с овощами	120	14,37	38,07	2,98	412,03	16,2	58,9	95,9	2	14,2	430,87	0,46	0,09	0,58
4/10	Рис припущенный	180	5,21	16,02	42,52	335,10	9,14	4,32	36,5	0,4	49,1	87,79	0,2	0,01	0
15/1	Чай с лимоном	200	0,42	0,09	14,08	58,81	2,83	0,72	1,33	0,1	0	0,14	0,01	0	1,11
7/1	Батон витаминизированный	13	3,08	1,20	25,04	123,28	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
	Хлеб витаминизированный	18	0,85	0,51	5,28	29,11	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
14/1	Яблоко свежее	160	0,47	0,28	21,54	90,56	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за прием		**26,41**	**62,76**	**120,21**	**1151,32**	**106**	**69,6**	**202**	**6,9**	**73,4**	**456,07**	**5,56**	**0,32**	**38,7**
	Итого за день		**26,51**	**73,63**	**120,34**	**1250,07**	**171**	**168**	**398**	**14**	**103**	**918,36**	**9,06**	**0,62**	**58,4**
	Содержание, % от калорийности		19,00	24,00	56,00										

2 НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ

1-4 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры, всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	ЗАВТРАК 79,3														
43/8	Каша пшенная молочная	200/10	7,10	9,54	40,48	276,18	28,6	15,3	114	1,5	0	0	0,41	0,11	0
	Масло порционно	10	8,89	6,28	0,00	92,08	12,8	7,29	40,6	0,7	12	22,5	0,82	0,06	0
6/2	Напиток какао на молоке	200	4,01	3,31	4,16	62,47	99	5,48	0	0	0,05	0	0	0,14	5,04
7/1	Батон витаминизированный	30	3,08	1,20	20,04	103,28	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Сыр порционно	10	0,35	0,22	15,97	67,26	4,11	2,64	15,2	0,7	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием		**23,43**	**20,55**	**80,65**	**601,27**	**151**	**42,6**	**196**	**3,4**	**12,6**	**23,8**	**2,8**	**0,42**	**5,04**
	ОБЕД 138,7														
19/2	Суп картофельный с горохом с гренками м.р.	200/10	5,05	6,95	17,80	153,95	33,8	33,4	93,2	1,7	0	201,9	2,45	0,17	4,6
32/8	Филе птицы в соусе	110	13,78	12,53	0,48	169,81	33,6	26,8	195	2,9	54,9	102,04	0,79	0,07	1,16
3/3	Макароны отварные м.р.	150	4,03	4,08	33,56	187,08	47,2	34,3	101	1,3	17,6	37,56	0,21	0,14	12,5
14/1	Напиток из свежих яблок	200	0,20	0,10	26,00	105,70	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминиз	30	0,85	0,51	5,28	29,11	4,11	2,64	15,2	0,7	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Огурец консервированный	25	3,48	4,42	0,00	53,70	12,8	7,29	40,6	0,7	12	22,5	0,82	0,06	0
	Итого за прием		**27,39**	**28,59**	**83,12**	**699,35**	**146**	**118**	**407**	**9,8**	**57,5**	**325,49**	**4,9**	**0,51**	**35,9**
	Итого за день		**50,82**	**49,14**	**163,77**	**1300,62**	**297**	**160**	**602**	**13**	**70,1**	**349,29**	**7,7**	**0,93**	**40,9**
	Содержание, % от калорийности		14,00	33,00	53,00										

5-11 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	ЗАВТРАК 94,1 # 1														
43/8	Каша пшенная молочная	200/10	7,10	9,54	40,48	276,18	28,6	15,3	114	1,5	0	0	0,41	0,11	0
	Масло порционно	15	8,89	6,28	0,00	92,08	12,8	7,29	40,6	0,7	12	22,5	0,82	0,06	0
6/2	Напиток какао на молоке	200	4,01	3,31	4,16	62,47	99	5,48	0	0	0,05	0	0	0,14	5,04
7/1	Батон витаминизированный	30	3,08	1,20	20,04	103,28	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Сыр порционно	15	0,35	0,22	15,97	67,26	4,11	2,64	15,2	0,7	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием		**23,43**	**20,55**	**80,65**	**601,27**	**151**	**42,6**	**196**	**3,4**	**12,6**	**23,8**	**2,8**	**0,42**	**5,04**
	ОБЕД 164,60 # 1														
19/2	Суп картофельный с горохом с гренками м.р.	250/10	5,05	6,95	17,80	153,95	33,8	33,4	93,2	1,7	0	201,9	2,45	0,17	4,6
32/8	Филе птицы в соусе	110	13,78	12,53	0,48	169,81	33,6	26,8	195	2,9	54,9	102,04	0,79	0,07	1,16
3/3	Макароны отварные	180	4,83	4,90	40,27	224,50	47,2	34,3	101	1,3	17,6	37,56	0,21	0,14	12,5
14/1	Напиток из свежих яблок	200	0,20	0,10	26,00	105,70	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0
7/1	Батон витаминизированный	25	3,08	1,20	20,04	103,28	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Яблоко свежее	170	0,52	0,33	23,95	100,85	4,11	2,64	15,2	0,7	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием		**27,46**	**26,01**	**128,54**	**858,09**	**278**	**176**	**615**	**13**	**119**	**439,33**	**5,73**	**0,63**	**38,7**
	Итого за день		**50,89**	**46,56**	**209,19**	**1459,36**	**456**	**234**	**836**	**19**	**134**	**475,13**	**8,72**	**1,11**	**58,7**
	Содержание, % от калорийности		14,00	35,00	50,00										

2 НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ

1-4 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг) Ca	Mg	P	Fe	Витамины А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	ЗАВТРАК 79,3														
30/8	Омлет с маслом м.р.	150/5	14,50	5,87	23,55	205,03	17,72	3,61	24,6	0,2	16,9	30,25	0,15	0,01	0,07
	Масло порционно	10	0,17	11,32	0,00	102,56	2,83	0,72	1,33	0,1	0	0,14	0,01	0	1,11
14/10	Чай с лимоном	200	0,42	0,09	14,08	58,81	2,83	0,72	1,33	0,1	0	0,14	0,01	0	1,11
7/1	Батон витаминизированный	25	3,08	1,20	25,04	123,28	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Сыр порционно	10	0,10	10,87	0,13	98,75	4,11	2,64	15,2	0,7	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием		**18,27**	**29,35**	**62,80**	**588,43**	**181,07**	**72,4**	**172**	**3,2**	**57,4**	**165,05**	**4,52**	**0,26**	**153**
	ОБЕД 138,7														
10/2	Рассольник Ленинградский м.р.	250/10	6,05	4,95	21,80	155,95	26,82	31,6	92,9	1,1	9,36	227,76	2,64	0,1	6,98
60/2	Гуляш из свинины м.р.	55/50	10,99	13,12	18,65	236,64	30,59	18	103	1,5	15,6	128,52	0,99	0,04	0,43
16/4	Пюре картофельное	150	3,06	4,28	20,04	130,92	13,54	126	189	4,2	22,3	42,8	0,73	0,19	0
20/10	Чай с сахаром	200	0,35	0,08	13,69	56,88	12,45	3,4	3,4	0,7	0	163,4	0,76	0,01	200
7/1	Батон витаминизированный	20	3,08	1,20	20,04	103,28	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминиз	20	0,85	0,51	5,28	29,11	4,11	2,64	15,2	0,7	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием		**24,38**	**24,14**	**99,50**	**712,78**	**96,31**	**201**	**443**	**8,9**	**47,8**	**406,72**	**5,86**	**0,47**	**51,3**
	Итого за день		**42,65**	**53,49**	**162,30**	**1301,21**	**277,38**	**273**	**615**	**12**	**105**	**571,77**	**10,4**	**0,73**	**204**
	Содержание, % от калорийности		14,00	30,00	56,00										

5-11 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг) Ca	Mg	P	Fe	Витамины А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	ЗАВТРАК 94,1 # 1														
30/8	Омлет с маслом м.р.	170/5	14,50	5,87	23,55	205,03	17,72	3,61	24,6	0,2	16,9	30,25	0,15	0,01	0,07
	Масло порционно	10	0,17	11,32	0,00	102,56	2,83	0,72	1,33	0,1	0	0,14	0,01	0	1,11
14/10	Чай с лимоном	200	0,42	0,09	14,08	58,81	2,83	0,72	1,33	0,1	0	0,14	0,01	0	1,11
7/1	Батон витаминизированный	25	3,08	1,20	25,04	123,28	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Сыр порционно	10	0,10	10,87	0,13	98,75	4,11	2,64	15,2	0,7	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием		**18,27**	**29,35**	**62,80**	**588,43**	**181,07**	**72,4**	**172**	**3,2**	**57,4**	**165,05**	**4,52**	**0,26**	**153**
	ОБЕД 164,6 # 1														
10/2	Рассольник Ленинградский м.р.	250/10	6,05	4,95	21,80	155,95	26,82	31,6	92,9	1,1	9,36	227,76	2,64	0,1	6,98
60/2	Гуляш из свинины м.р.	60/50	13,18	15,74	22,38	283,90	30,59	18	103	1,5	15,6	128,52	0,99	0,04	0,43
16/4	Пюре картофельное	180	3,67	5,13	24,05	157,05	13,54	126	189	4,2	22,3	42,8	0,73	0,19	0
20/10	Чай с сахаром	200	0,35	0,08	13,69	56,88	12,45	3,4	3,4	0,7	0	163,4	0,76	0,01	200
7/1	Батон витаминизированный	20	3,08	1,20	20,04	103,28	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминиз	20	0,85	0,51	5,28	29,11	4,11	2,64	15,2	0,7	0,75	1,3	0,63	0,08	0
7/2	Сыр порционно	10	0,10	10,87	0,13	98,75	4,11	2,64	15,2	0,7	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием		**27,28**	**38,48**	**107,37**	**884,92**	**100,42**	**221**	**496**	**13**	**53**	**457,62**	**6,51**	**0,52**	**67,5**
	Итого за день		**45,55**	**67,83**	**170,17**	**1473,35**	**280,1**	**278**	**647**	**16**	**80,5**	**757,55**	**11,9**	**0,73**	**306**
	Содержание, % от калорийности		15,00	27,00	58,00										

2 НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ

1-4 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры, всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	ЗАВТРАК 79,3														
43/8	Каша ячневая молочная	200/10	5,03	7,70	34,70	228,22	28,56	15,3	113,5	1,47	0	0	0,41	0,11	0
57/3	Масло порционно	10	0,01	7,25	0,09	65,65	12,82	7,29	40,56	0,74	12	22,5	0,82	0,06	0
	Сыр порционно	10	8,89	3,28	0,00	65,08	12,82	7,29	40,56	0,74	12	22,5	0,82	0,06	0
6/2	Чай с молоком	200	0,41	0,08	13,75	57,36	99	5,48	0	0	0,05	0	0	0,14	5,04
7/1	Батон витаминизированный	30	3,08	1,20	20,04	103,28	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
	Итого за прием		**17,42**	**19,51**	**68,58**	**519,59**	**151**	**42,6**	**195,5**	**3,4**	**12,6**	**23,8**	**2,8**	**0,42**	**5,04**
	ОБЕД 138,7														
18/2	Борщ с морской капустой со сметаной м.р.	200/10	3,12	7,60	21,94	168,64	17,83	22,14	57,69	0,89	17,7	249,9	0,37	0,09	7,4
9/5	Бефстроганов из говядины	100	12,15	12,00	14,55	214,80	127,9	20,58	170,8	0,61	65,38	75,35	0,38	0,04	0,21
19/8	Каша гречневая вязкая м.р.	150	4,80	3,77	36,41	198,77	53,41	16,43	139	1,85	24,4	34,4	0,35	0,04	0,01
2/10	Напиток Витошка	200	0,20	0,10	26,00	105,70	2,83	0,72	1,33	0,07	0	0,14	0,01	0	1,11
7/1			3,08	1,20	20,04	103,28	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизи	30	0,85	0,51	5,28	29,11	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием		**24,20**	**25,18**	**124,22**	**820,30**	**100,6**	**62,65**	**288,3**	**4,86**	**57,1**	**312,7**	**3,02**	**0,31**	**8,51**
	Итого за день		**27,28**	**26,38**	**144,26**	**923,58**	**109,4**	**75,85**	**322,3**	**5,66**	**57,1**	**312,7**	**3,7**	**0,37**	**8,51**
	Содержание, % от калорийности		14,00	26,00	60,00										

5-11 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	ЗАВТРАК 94,1 # 1														
43/8	Каша ячневая молочная	200/10	5,03	7,70	34,70	228,22	28,56	15,3	113,5	1,47	0	0	0,41	0,11	0
57/3	Масло порционно	15	0,01	7,25	0,09	65,65	12,82	7,29	40,56	0,74	12	22,5	0,82	0,06	0
	Сыр порционно	15	8,89	3,28	0,00	65,08	12,82	7,29	40,56	0,74	12	22,5	0,82	0,06	0
6/2	Чай с молоком	200	0,41	0,08	13,75	57,36	99	5,48	0	0	0,05	0	0	0,14	5,04
7/1	Батон витаминизированный	30	3,08	1,20	20,04	103,28	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
	Итого за прием		**17,42**	**19,51**	**68,58**	**519,59**	**151**	**42,6**	**195,5**	**3,4**	**12,6**	**23,8**	**2,8**	**0,42**	**5,04**
	ОБЕД 164,6# 1														
18/2	Борщ с морской капустой со сметаной м.р.	250/10	3,12	7,60	21,94	168,64	17,83	22,14	57,69	0,89	17,7	249,9	0,37	0,09	7,4
9/5	Бефстроганов из говядины	100	12,15	12,00	14,55	214,80	127,9	20,58	170,8	0,61	65,38	75,35	0,38	0,04	0,21
19/8	Каша гречневая вязкая м.р.	180	6,37	4,53	38,89	221,81	53,41	16,43	139	1,85	24,4	34,4	0,35	0,04	0,01
2/10	Напиток Витошка	200	0,20	0,10	26,00	105,70	2,83	0,72	1,33	0,07	0	0,14	0,01	0	1,11
7/1	Батон витаминизированный	20	3,08	1,20	20,04	103,28	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизи	35	0,85	0,51	5,28	29,11	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
7/2	Помидоры свежие	50	0,35	0,23	15,63	65,99	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием		**26,12**	**26,17**	**142,33**	**909,33**	**126,7**	**77,35**	**322,7**	**8,28**	**60,06**	**320,94**	**4,76**	**0,35**	**15,58**
	Итого за день		**29,20**	**27,37**	**162,37**	**1012,61**	**445**	**150,4**	**669**	**14,31**	**144,6**	**426,29**	**7,22**	**0,58**	**25,35**
	Содержание, % от калорийности		14,00	25,00	61,00										

2 НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ

1-4 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	ЗАВТРАК 79,3														
32/9	Пудинг творожный	150/25	13,39	15,65	18,47	268,29	26,81	18	92,7	1,3	6,65	28,56	1,75	0,03	3,53
17/1	Чай с лимоном	200	0,42	0,09	14,08	58,81	53,33	6,09	39,2	0,1	6	11	0	0,01	0,26
7/1	Батон витаминизированный	20	3,08	1,20	25,04	123,28	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
	Итого за прием		**16,89**	**16,94**	**57,59**	**450,38**	**133,3**	**71,2**	**263**	**3,8**	**27,9**	**98,75**	**3,38**	**0,29**	**19,2**
	ОБЕД 138,7														
5/2	Щи со сметаной м.р.	250/10	0,58	5,20	17,85	120,52	37,64	36	53,4	2,4	9,37	232,65	2,52	0,04	6,24
14/1	Огурец свежий	50	0,51	5,95	3,80	70,79	93,49	39,3	108	1,6	9,6	17,84	0,02	0,03	0,42
43/8	Плов с филе куриным	200	21,40	15,48	57,35	454,32	28,56	15,3	114	1,5	0	0	0,41	0,11	0
2/10	Напиток из сухофруктов	200	0,68	0,28	24,63	103,76	8,32	4,8	6,4	1	0	1,1	1,36	0,01	2
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминиз	35	0,85	0,51	5,28	29,11	4,11	2,64	15,2	0,7	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием		**24,02**	**27,42**	**108,91**	**778,50**	**172,12**	**120**	**357**	**8,8**	**54,6**	**300,37**	**7,22**	**0,45**	**63,5**
	Итого за день		**40,91**	**44,36**	**166,50**	**1228,88**	**285,14**	**194**	**597**	**12**	**148**	**553,83**	**9,47**	**0,67**	**73,8**
	Содержание, % от калорийности		13,00	31,00	56,00										

5-11 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	ЗАВТРАК 94,1 # 1														
32/9	Пудинг творожный	170/25	13,39	15,65	18,47	268,29	26,81	18	92,7	1,3	6,65	28,56	1,75	0,03	3,53
17/1	Чай с лимоном	200	0,42	0,09	14,08	58,81	53,33	6,09	39,2	0,1	6	11	0	0,01	0,26
7/1	Батон витаминизированный	20	3,08	1,20	25,04	123,28	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
	Итого за прием		**16,89**	**16,94**	**57,59**	**450,38**	**133,3**	**71,2**	**263**	**3,8**	**27,9**	**98,75**	**3,38**	**0,29**	**19,2**
	ОБЕД 164,6 # 1														
5/2	Щи со сметаной м.р.	250/10	0,51	5,95	3,80	70,79	37,64	36	53,4	2,4	9,37	232,65	2,52	0,04	6,24
14/1	Огурец свежий	50	0,51	5,95	3,80	70,79	93,49	39,3	108	1,6	9,6	17,84	0,02	0,03	0,42
43/8	Плов с филе куриным	200	21,40	12,48	57,35	427,32	28,56	15,3	114	1,5	0	0	0,41	0,11	0
2/10	Напиток из сухофруктов	200	0,68	0,28	24,63	103,76	8,32	4,8	6,4	1	0	1,1	1,36	0,01	2
7/1	Батон витаминизированный	20	3,08	1,20	20,04	103,28	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминиз	30	0,85	0,51	5,28	29,11	4,11	2,64	15,2	0,7	0,75	1,3	0,63	0,08	0
7/2	Яблоко свежее	100	0,61	0,40	27,26	115,08	4,11	2,64	15,2	0,7	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием		**27,64**	**26,77**	**142,16**	**920,13**	**179,65**	**132**	**413**	**9,2**	**65,1**	**314,31**	**7,96**	**0,51**	**65,8**
	Итого за день		**44,53**	**43,71**	**199,75**	**1370,51**	**304,77**	**206**	**653**	**12**	**159**	**567,77**	**10,2**	**0,73**	**76,1**
	Содержание, % от калорийности		14,00	31,00	55,00										

1-4 классы

2 НЕДЕЛЯ 5 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры, всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
43/8	Каша геркулесовая молочная	200/10	7,10	9,54	40,48	276,18	28,56	15,3	113,5	1,47	0	0	0,41	0,11	0
	Масло порционно	10	8,89	6,28	0,00	92,08	12,82	7,29	40,56	0,74	12	22,5	0,82	0,06	0
6/2	Напиток какао на молоке	200	4,01	3,31	4,16	62,47	99	5,48	0	0	0,05	0	0	0,14	5,04
7/1	Батон витаминизированный	30	3,08	1,20	20,04	103,28	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Сыр порционно	10	0,35	0,22	15,97	67,26	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием		**23,43**	**20,55**	**80,65**	**601,27**	**151**	**42,6**	**195,5**	**3,4**	**12,6**	**23,8**	**2,8**	**0,42**	**5,04**
	ОБЕД 138,7														
15/2	Суп-лапша	250	3,42	7,08	22,60	167,80	28,1	20,24	51,89	0,72	6,24	225,21	2,47	0,07	8,86
11/8	Биточки Домашние сух пф	100	13,84	11,62	15,80	223,14	12,77	23,12	185,1	2,67	18,31	31,62	0,52	0,05	0,56
60/3	Рагу овощное	150	3,32	4,80	32,58	186,80	4,72	25,18	74,86	0,52	30,98	34,28	0,26	0,04	0
14/1	Чай с сахаром	200	0,35	0,08	15,69	64,88	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизир	30	0,51	5,28	6,15	74,16	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
7/2	Сыр порционно	10	8,89	6,28	0,00	92,08	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием		**30,33**	**35,14**	**92,82**	**808,86**	**65,45**	**90,44**	**369,5**	**5,42**	**56,08**	**321,26**	**6,93**	**0,29**	**16,77**
	Итого за день		**53,76**	**55,69**	**173,47**	**1410,13**	**117,7**	**155,1**	**616,1**	**7,97**	**144,3**	**469,08**	**9,49**	**0,53**	**20,41**
	Содержание, % от калорийности		14,00	36,00	51,00										

5-11 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	ЗАВТРАК 94,1 # 1														
43/8	Каша геркулесовая молочная	200/10	7,10	9,54	40,48	276,18	28,56	15,3	113,5	1,47	0	0	0,41	0,11	0
	Масло порционно	15	8,89	6,28	0,00	92,08	12,82	7,29	40,56	0,74	12	22,5	0,82	0,06	0
6/2	Напиток какао на молоке	200	4,01	3,31	4,16	62,47	99	5,48	0	0	0,05	0	0	0,14	5,04
7/1	Батон витаминизированный	30	3,08	1,20	20,04	103,28	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Сыр порционно	15	0,35	0,22	15,97	67,26	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием		**23,43**	**20,55**	**80,65**	**601,27**	**151**	**42,6**	**195,5**	**3,4**	**12,6**	**23,8**	**2,8**	**0,42**	**5,04**
	ОБЕД 164,60 # 1														
15/2	Суп-лапша	250	3,42	7,08	22,60	167,80	28,1	20,24	51,89	0,72	6,24	225,21	2,47	0,07	8,86
11/8	Биточки Домашние сух пф	100	13,84	11,62	15,80	223,14	12,77	23,12	185,1	2,67	18,31	31,62	0,52	0,05	0,56
60/3	Рагу овощное	180	3,99	5,76	32,58	198,12	4,72	25,18	74,86	0,52	30,98	34,28	0,26	0,04	0
14/1	Чай с сахаром	200	0,35	0,08	15,69	64,88	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0
7/1			3,08	1,20	20,04	103,28	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизир	15	0,85	0,51	5,28	29,11	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
7/2	Изделие мучное	100	0,42	0,27	19,04	80,27	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием		**25,95**	**26,52**	**131,03**	**866,60**	**89,16**	**114,4**	**483,9**	**7,74**	**58,26**	**335,19**	**7,17**	**0,43**	**24,25**
	Итого за день		**49,38**	**47,07**	**211,68**	**1467,87**	**147,6**	**183,7**	**760,2**	**10,4**	**160,7**	**510,53**	**9,96**	**0,69**	**28,03**
	Содержание, % от калорийности		16,00	40,00	44,00										

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 234040857109625362433400767885111250823778110 41

Владелец Ульянова Татьяна Александровна

Действителен С 30.10.2026 по 30.10.2027