

СОГЛАСОВАНО



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 2 ДЕНЬ

1-4 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
ЗАВТРАК																	
14/4	Филе птицы в соусе	100	16,89	16,89	23,50	1,65	7,19	207,90	119	48	180	1,3	35,5	67,62	0,25	0,18	0,5
14/3	Чай с сахаром	200	0,44	0,00	0,02	0,02	29,00	120,88	93,5	39,3	108	1,6	9,6	17,84	0,02	0,03	0,42
15/3	Макаронны отварные	150	5,49	2,19	4,20	0,00	26,63	196,00	95	7	80	0,1	39,6	39,8	0,06	0	0,06
7/1	Батон витаминизированный	31	2,38	0,00	0,93	0,93	15,43	59,97	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
Итого за прием			25,20	19,08	28,65	2,60	78,25	584,75	373	110	420	4,2	77,2	122,5	1,64	0,33	1,02
ОБЕД/ПРОДЛЕНКА																	
3/2	Рассольник Ленинградский	200/10	2,12	0,26	4,70	0,00	13,84	206,18	46,5	22,4	51,9	1	9,36	227,3	2,52	0,05	11,2
1/7	Фишбол с сыром	90	17,64	17,64	18,98	0,01	15,32	215,97	19	26,6	177	0,6	23,4	93,28	1,48	0,16	1,36
	Пюре картофельное	150	3,27	1,27	3,89	0,00	57,92	209,00	95	7	80	0,1	39,6	39,8	0,06	0	0,06
2/10	Напиток фруктовый	200	0,20	0,00	0,05	0,05	15,01	61,29	7,12	3,6	4,4	1	0	2	0,08	0,01	4
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витами	26	1,71	0,06	0,31	0,31	8,89	45,24	4,11	2,64	15,2	0,7	0,75	1,3	0,63	0,08	0
Итого за прием			24,94	19,23	27,93	0,37	110,98	737,68	192	113	455	5,4	100	493	6,27	0,53	28,7
Итого за день			50,14	38,31	56,58	2,97	189,23	1322,43	565	223	875	9,6	177	615,4	7,91	0,86	29,7
Содержание, % от калорийности			16,00		32,00		52,00										

5-11 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
ЗАВТРАК #1																	
14/4	Филе птицы в соусе	110	16,89	16,89	23,50	1,65	7,19	207,90	119	48	180	1,3	35,5	67,62	0,25	0,18	0,5
14/3	Чай с сахаром	200	0,44	0,00	0,02	0,02	29,00	120,88	93,5	39,3	108	1,6	9,6	17,84	0,02	0,03	0,42
5/13	Макаронны отварные	180	6,58	2,19	5,04	0,00	31,95	235,20	150	8,25	90	0,1	31,5	35,7	0,06	0	0,11
7/1	Батон витаминизированный	31	2,38	0,00	0,93	0,93	15,43	59,97	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
Итого за прием			26,29	19,08	29,49	2,60	83,57	623,95	373	110	420	4,2	77,2	122,5	1,64	0,33	1,02
ЗАВТРАК #2																	
1/7	Лепешник с мясом под сыром	200	22,40	8,69	24,74	0,01	36,46	458,17	19	26,6	177	0,6	23,4	93,28	1,48	0,16	1,36
14/3	Чай с сахаром	200	0,44	0,00	0,02	0,02	31,76	128,98	93,5	39,3	108	1,6	9,6	17,84	0,02	0,03	0,42
7/1	Батон витаминизированный/ма	31	2,38	0,00	0,93	0,93	15,43	79,67	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
Итого за прием			25,22	8,69	25,69	0,96	83,65	666,82	373	110	420	4,2	77,2	122,5	1,64	0,33	1,02
ОБЕД #1																	
3/2	Рассольник Ленинградский	250/10	2,65	0,26	5,87	0,00	17,30	257,72	46,5	22,4	51,9	1	9,36	227,3	2,52	0,05	11,2
1/7	Фишбол с сыром	100	21,16	17,64	21,08	0,01	17,02	239,96	19	26,6	177	0,6	23,4	93,28	1,48	0,16	1,36
	Пюре картофельное	180	3,92	1,27	4,66	0,00	69,50	250,80	95	7	80	0,1	39,6	39,8	0,06	0	0,06
2/10	Напиток фруктовый	200	0,20	0,00	0,05	0,05	15,01	61,29	7,12	3,6	4,4	1	0	2	0,08	0,01	4
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный/масло порционн	26	1,71	0,06	0,31	0,31	8,89	45,24	4,11	2,64	15,2	0,7	0,75	1,3	0,63	0,08	0
Итого за прием			29,64	19,23	31,97	0,37	127,72	855,01	179	130	484	5,7	64,4	723,2	7,41	0,59	32,3
Итого за день			55,93	38,31	61,46	2,97	211,29	1478,96	552	240	903	9,9	142	845,6	9,05	0,92	33,3
Содержание, % от калорийности			17,00		30,00		53,00										
ПОЛДНИК																	
32/9	Булочка Домашняя	100,00	8,68	7,61	10,52	3,35	8,08	164,82	26,8	18	92,7	1,3	6,65	28,56	1,75	0,03	3,53
6/10	Йогурт питьевой	200	0,52	0,00	0,03	0,03	25,06	101,27	16,6	10,5	14,6	0,4	0	0	0	0,01	0,4
Итого за прием			9,20	7,61	10,55	3,38	33,14	266,09	43,4	28,5	107	1,7	6,65	28,56	1,75	0,04	3,93

1 НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ

1-4 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
ЗАВТРАК																	
9/5	Омлет с сыром	150/5	13,34	14,45	9,58	0,11	15,55	215,99	127,93	20,6	170,84	0,6	65,4	75,35	0,38	0,04	0,21
9/6	Масло порционно	10	2,16	2,16	8,00	0,00	16,65	95,22	92,1	10,2	65,7	0,1	12,6	14,1	0,06	0,02	0,3
15/1	Чай с сахаром	200	0,41	0,00	0,08	0,10	13,75	56,43	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0
7/1	Батон витаминизированный	33	3,08	0,00	1,20	1,20	30,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0,68	0,06	0	0
	Итого за прием		18,99	16,61	18,86	1,41	75,99	475,45	229,23	44	270,54	1,5	119	89,45	1,12	0,12	0,51
ОБЕД /ПРОДЛЕНКА																	
29/2	Борщ Сибирский с фасолью	200/10	4,04	1,20	5,36	0,30	18,39	142,93	65,96	22,7	70,97	0,7	22,3	357,75	0,3	0,06	9,09
60/2	Кнели куриные	90	14,99	9,22	11,12	1,16	11,65	189,19	30,59	18	103,4	1,5	15,6	128,52	0,99	0,04	0,425
60/3	Макаронны отварные	150	4,39	0,03	7,72	0,62	44,53	255,09	5,67	30,2	89,84	0,6	37,2	41,14	0,32	0,04	0
20/1	Чай с сахаром	200	0,68	0,00	0,28	0,28	24,63	111,49	12,45	3,4	3,4	0,7	0	163,4	0,76	0,01	200
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизи	42	1,13	0,08	0,67	0,63	7,04	39,97	5,48	3,52	20,3	0,9	1	1,73	0,84	0,11	0
	Итого за прием		25,23	10,53	25,15	2,99	106,24	738,65	126,53	89,1	311,1	4,7	503	692,46	3,87	0,3	208,87
	Итого за день		44,22	27,14	44,01	4,40	182,23	1214,10	355,76	133	581,64	6,2	622	781,91	4,99	0,42	209,38
	Содержание, % от калорийности		14,00		32,00		54,00										

5-11 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
ЗАВТРАК #1																	
9/5	Жаркое по-домашнему	220	20,41	17,43	23,59	0,13	56,15	553,68	127,93	20,6	170,84	0,6	65,4	75,35	0,38	0,04	0,21
15/1	Чай с лимоном	200	0,41	0,00	0,08	0,10	13,75	56,43	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0
7/1	Батон витаминизированный	34	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0,68	0,06	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный витаминизи	45	0,85	0,06	0,51	0,47	20,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,7	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием		24,75	17,49	25,38	1,90	110,22	747,89	233,71	45,3	281,34	1,9	119	135,75	1,84	0,18	0,51
ЗАВТРАК #2																	
60/2	Свинина по-строгановски	110	15,99	9,22	15,12	1,16	17,65	289,19	30,59	18	103,4	1,5	15,6	128,52	0,99	0,04	0,425
60/3	Рис припущенный	180	4,39	0,03	8,72	0,62	44,53	267,16	5,67	30,2	89,84	0,6	37,2	41,14	0,32	0,04	0
20/1	Чай с лимоном	200	0,68	0,00	0,28	0,28	24,63	56,43	12,45	3,4	3,4	0,7	0	163,4	0,76	0,01	200
7/1	Батон витаминизированный	20	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0,68	0,06	0	0
	Итого за прием		24,14	9,25	25,32	3,26	106,85	720,59	233,71	45,3	281,34	1,9	119	135,75	1,84	0,18	0,51
ОБЕД #1																	
29/2	Борщ Сибирский с фасолью	250/10	5,05	1,20	6,70	0,30	22,98	178,66	65,96	22,7	70,97	0,7	22,3	357,75	0,3	0,06	9,09
60/2	Кнели куриные	100	16,65	9,22	12,35	1,16	12,94	210,21	30,59	18	103,4	1,5	15,6	128,52	0,99	0,04	0,425
60/3	Макаронны отварные	180	5,26	0,03	9,26	0,62	53,43	306,10	5,67	30,2	89,84	0,6	37,2	41,14	0,32	0,04	0
20/1	Чай с сахаром	200	0,68	0,00	0,28	0,28	24,63	111,49	12,45	3,4	3,4	0,7	0	163,4	0,76	0,01	200
7/1	Батон витаминизированный	20	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0,68	0,06	0	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизи	38	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,7	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Фрукт свежий	200	0,68	0,00	0,28	0,28	24,63	56,43	12,45	3,4	3,4	0,7	0	163,4	0,76	0,01	200
	Итого за прием		32,25	10,51	30,58	4,31	163,93	1000,67	140,03	93,45	320,24	5,51	75,75	855,51	4,44	0,30	409,52
	Итого за день		57,00	28,00	55,96	6,21	274,15	1748,56	439,19	154	741,09	7,7	227	919,74	8,96	0,53	210,29
	Содержание, % от калорийности		14,00		32,00		54,00										

ПОЛДНИК																	
32/9	Шаньга с картофелем	65,00	8,68	7,61	10,52	3,35	8,08	164,82	26,81	18	92,73	1,3	6,65	28,56	1,75	0,03	3,53
6/10	Чай с сахаром	200	0,52	0,00	0,03	0,03	25,06	101,27	16,6	10,5	14,6	0,4	0	0	0,01	0,4	0
	Итого за прием		9,20	7,61	10,55	3,38	33,14	266,09	43,41	28,5	107,33	1,7	6,65	28,56	1,75	0,04	3,93

1 НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ

1-4 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
ЗАВТРАК																	
32/9	Пудинг творожный со сгущенным молоком	150/25	10,68	7,61	13,52	3,35	38,08	264,23	26,81	17,97	92,73	1,32	6,65	28,56	1,75	0,034	3,53
17/10	Чай с лимоном	200	2,49	1,45	1,66	0,29	20,30	102,21	53,33	6,09	39,15	0,1	6	11	0	0,01	0,26
7/1	Батон витаминизированный	27	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
	Итого за прием		16,25	9,06	16,38	4,84	78,42	474,25	133,3	71,21	262,83	3,77	27,94	98,75	3,38	0,294	19,21
ОБЕД/ПРОДЛЕНКА																	
10/2	Суп Дальневосточный	250	8,42	0,26	7,08	5,97	22,60	175,24	26,82	31,62	92,92	1,11	9,36	227,76	2,64	0,1	6,98
4/8	Плов со свиной/подгарнировка	220	11,34	10,31	15,62	6,98	35,80	313,74	21,56	44,69	246,87	3,12	0	195,65	3,54	0,08	0,46
6/10	Напиток ягодный	200	0,52	0,00	0,03	0,03	25,06	101,27	7,12	3,6	4,4	0,95	0	2	0,08	0,01	4
7/1	Батон витаминизированный	27	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	39	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием		24,21	10,63	24,44	14,65	108,78	728,03	88,11	106,6	394,33	9,31	21,36	432,87	7,25	0,31	26,49
	Итого за день		40,46	19,69	40,82	19,49	187,20	1202,28	221,4	177,8	657,16	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		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
ЗАВТРАК #1																	
32/9	Голубцы Любительские в соусе	120/60	8,68	7,61	10,52	3,35	8,08	164,82	26,81	17,97	92,73	1,32	6,65	28,56	1,75	0,034	3,53
3/3	Картофель запеченый	180	3,67	0,83	5,13	0,62	24,05	163,50	47,21	34,31	101,15	1,27	17,64	37,56	0,21	0,14	12,45
17/10	Чай с сахаром	200	2,49	1,45	1,66	0,29	20,30	102,21	53,33	6,09	39,15	0,1	6	11	0	0,01	0,26
7/1	Батон витаминизированный	26	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
	Итого за прием		17,92	9,89	18,51	5,46	72,47	538,34	154,4	85,91	326,34	4,66	34,17	119,3	4,29	0,33	23,02
ЗАВТРАК #2																	
4/8	Бигус с мясом	200	23,13	21,00	22,32	7,85	34,65	364,80	24,26	50,28	277,73	3,51	0	220,11	3,98	0,09	0,51
6/10	Чай с сахаром	200	0,52	0,00	0,03	0,03	25,06	101,27	16,6	10,5	14,6	0,38	0	0	0	0,01	0,4
7/1	Батон витаминизированный	19	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
	Итого за прием		26,73	21,00	23,55	9,08	79,75	573,88	154,4	85,91	326,34	4,66	34,17	119,3	4,29	0,33	23,02
ОБЕД #1																	
10/2	Суп Дальневосточный	250	8,42	0,26	7,08	5,97	22,60	175,24	26,82	31,62	92,92	1,11	9,36	227,76	2,64	0,1	6,98
4/8	Плов со свиной/подгарнировка	220	11,34	10,31	15,62	6,98	35,80	313,74	24,26	50,28	277,73	3,51	0	220,11	3,98	0,09	0,51
6/10	Напиток ягодный	200	0,52	0,00	0,03	0,03	25,06	101,27	16,6	10,5	14,6	0,38	0	0	0	0,01	0,4
7/1	Батон витаминизированный	19	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
	Изделие мучное	100	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
	Итого за прием		26,44	10,57	25,13	15,38	123,54	805,86	92,55	115	441,04	8,94	9,92	449,17	8,13	0,34	11,89
	Итого за день		44,36	20,46	43,64	20,84	196,01	1344,21	247	200,9	767,38	13,6	44,09	568,47	12,42	0,67	34,91
	Содержание, % от калорийности		14,00		33,00		53,00										

ПОЛДНИК																	
32/9	Пирожок печеный с мясом и яйц	65,00	8,68	7,61	10,52	3,35	8,08	164,82	26,81	17,97	92,73	1,32	6,65	28,56	1,75	0,034	3,53
6/10	Чай с сахаром	200	0,52	0,00	0,03	0,03	25,06	101,27	16,6	10,5	14,6	0,38	0	0	0	0,01	0,4
	Итого за прием		9,20	7,61	10,55	3,38	33,14	266,09	43,41	28,47	107,33	1,70	6,65	28,56	1,75	0,04	3,93

1 НЕДЕЛЯ 5 ДЕНЬ

1-4 классы

№	Наименование блюда	Выход , г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ГЭ,мг	B1,мг	C,мг	
	ЗАВТРАК																	
	Каша "Царская"	215	13,91	12,61	15,50	0,76	42,11	320,13	10,6	38,3	62,33	1,3	9,2	280,1	0,3	0,06	0,38	
14/1	Чай с сахаром	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7/1	Батон витаминизированный	24	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	
	Итого за прием		17,34	12,61	16,78	2,06	75,84	482,45	58,7	78	162,17	6,3	24,5	311,5	3,33	0,27	19,5	
	ОБЕД/ПРОДЛЕНКА																	
7/2	Суп-пюре из разных овощей	250	2,01	0,26	6,59	5,41	8,77	106,83	38,5	19,8	46,76	0,7	9,36	279,1	2,49	0,05	12,5	
4/1	Жаркое по-домашнему	210	15,69	17,31	16,32	0,05	33,16	332,12	6,65	3,15	26,55	0,3	35,7	63,85	0,14	0,01	0	
15/1	Чай с лимоном	200	0,42	0,00	0,09	0,11	14,08	57,80	2,9	0,74	1,36	0,1	0	0,14	0,01	0	1,14	
7/1	Батон витаминизированный	27	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	
	Хлеб витаминизированный	39	3,08	0,00	1,20	1,20	27,04	131,28	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	
14/1	Фрукт свежий	160	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за прием		24,63	17,57	25,48	8,07	116,78	790,35	66,06	50,06	142,67	2,72	45,06	343,13	4,00	0,18	13,68	
	Итого за день		41,97	30,18	42,26	10,13	192,62	1272,79	157	138	337,34	13	82,1	686,7	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	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ГЭ,мг	B1,мг	C,мг	
	ЗАВТРАК #1																	
23/5	Каша "Царская"	225	15,91	12,61	17,90	0,76	32,11	290,23	16,2	58,9	95,9	2	14,2	430,9	0,46	0,09	0,58	
14/1	Чай с лимоном	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7/1	Батон витаминизированный	27	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	
	Хлеб витаминизированный	31	3,08	0,00	1,20	1,20	27,04	131,28	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	
	Итого за прием		22,42	12,61	20,38	3,26	92,88	583,83	64,4	98,6	195,74	7	29,4	462,3	3,5	0,3	19,7	
	ЗАВТРАК #2																	
4/1	Гречаники в томатном соусе	120	16,53	15,30	18,01	0,07	24,35	232,57	9,14	4,32	36,5	0,4	49,1	87,79	0,2	0,01	0	
	Овощи припущенные	180	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	115,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	
15/1	Чай с лимоном	200	0,41	0,00	0,08	0,11	13,75	56,43	2,83	0,72	1,33	0,1	0	0,14	0,01	0	1,11	
7/1	Батон витаминизированный	19	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	
	Хлеб витаминизированный	26	3,08	0,00	1,20	1,20	27,04	131,28	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	
14/1	Фрукт свежий	160	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за прием		24,63	15,95	25,48	8,07	116,78	790,35	68,48	69,6	201,95	6,9	73,4	456,1	5,56	0,32	38,7	
	Итого за день		47,05	28,56	45,86	11,33	209,66	1374,17	171	168	397,69	14	103	918,4	9,06	0,62	58,4	
	Содержание, % от калорийности		19,00		24,00		56,00											
	ПОЛДНИК																	
32/9	Пирожок печеный с мясом и я	65,00	8,68	7,61	10,52	3,35	8,08	164,82	26,8	18	92,73	1,3	6,65	28,56	1,75	0,03	3,53	
6/1	Чай с сахаром	200	0,52	0,00	0,03	0,03	25,06	101,27	16,6	10,5	14,6	0,4	0	0	0,01	0,4		
	Итого за прием		9,20	7,61	10,55	3,38	33,14	266,09	43,4	28,5	107,33	1,7	6,65	28,56	1,75	0,04	3,93	

2 НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ

1-4 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
ЗАВТРАК																	
43/8	Каша пшеничная молочная	200/10	10,10	10,10	10,28	0,00	0,41	206,49	28,56	15,3	113,5	1,47	0	0	0,41	0,11	0
57/3	Масло порционно	17	0,30	0,04	3,00	0,66	10,00	75,00	12,82	7,29	40,56	0,74	12	22,5	0,82	0,06	0
	Сыр порционно	18	5,31	0,04	3,77	0,66	32,41	91,00	12,82	7,29	40,56	0,74	12	22,5	0,82	0,06	0
6/2	Напиток какао на молоке	200	0,00	0,00	0,00	0,00	7,13	27,08	99	5,48	0	0	0,05	0	0	0,14	5,04
7/1	Батон витаминизированный	24	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Нектар фруктовый/фрукт	200	0,00	0,00	0,00	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием		18,79	10,18	18,25	2,99	75,27	537,35	151	42,6	195,5	3,4	12,6	23,8	2,8	0,42	5,04
ОБЕД/ПРОДЛЕНКА																	
19/2	Суп картофельный с горохом с греч	250/10	5,05	0,00	6,95	5,63	27,80	143,67	33,79	33,39	93,21	1,74	0	201,9	2,45	0,17	4,6
32/8	Филе птицы в соусе	110	14,40	9,40	13,20	0,12	15,92	153,08	33,62	26,8	195,1	2,85	54,9	102,04	0,79	0,07	1,16
3/3	Макароны отварные	150	3,67	0,83	5,13	0,62	34,05	163,50	47,21	34,31	101,2	1,27	17,64	37,56	0,21	0,14	12,45
14/1	Напиток из чая с ягодами	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминиз	39	0,85	0,06	0,51	0,47	15,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием		24,32	10,29	25,87	6,94	106,74	544,73	145,8	117,7	406,9	9,76	57,49	325,49	4,9	0,51	35,87
	Итого за день		43,11	20,47	44,12	9,93	182,01	1082,08	296,8	160,3	602,4	13,2	70,09	349,29	7,7	0,93	40,91
	Содержание, % от калорийности		14,00		33,00		53,00										

5-11 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
ЗАВТРАК # 1																	
43/8	Плов с филе куриным/овощи конс	250	19,00	10,10	19,28	0,00	53,02	386,01	28,56	15,3	113,5	1,47	0	0	0,41	0,11	0
6/2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	0,00	0,00	7,13	27,08	99	5,48	0	0	0,05	0	0	0,14	5,04
7/1	Батон витаминизированный	34	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
	Итого за прием		22,08	10,10	20,48	1,20	80,19	520,89	177,8	57,58	220,5	6,8	15	35,8	2,99	0,48	20,04
ЗАВТРАК # 2																	
32/8	Филе отварное /овощи конс	100	15,40	9,40	11,20	0,12	15,92	153,08	33,62	26,8	195,1	2,85	54,9	102,04	0,79	0,07	1,16
3/3	Рис с овощами с овощами	180	3,67	0,83	5,13	0,62	40,05	183,15	47,21	34,31	101,2	1,27	17,64	37,56	0,21	0,14	12,45
14/1	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	3,31	1,20	4,16	68,13	93,49	39,32	108,2	1,6	9,6	17,84	0,02	0,03	0,42
7/1	Батон витаминизированный	27	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
	Итого за прием		22,15	10,23	20,84	3,14	80,17	512,17	177,8	57,58	220,5	6,8	15	35,8	2,99	0,48	20,04
ОБЕД # 1																	
19/2	Суп картофельный с горохом с гречками	250/10	5,05	0,00	6,95	5,63	27,80	143,67	33,79	33,39	93,21	1,74	0	201,9	2,45	0,17	4,6
32/8	Филе птицы в соусе	100	14,40	9,40	13,20	0,12	15,92	153,08	33,62	26,8	195,1	2,85	54,9	102,04	0,79	0,07	1,16
3/3	Макароны отварные	180	3,67	0,83	5,13	0,62	34,05	163,50	47,21	34,31	101,2	1,27	17,64	37,56	0,21	0,14	12,45
14/1	Напиток из чая с ягодами	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0
7/1	Батон витаминизированный	27	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминиз	30	0,85	0,06	0,51	0,47	15,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием		27,40	10,29	27,07	8,14	126,78	652,54	278,1	176,3	615	12,6	118,6	439,33	5,73	0,63	38,69
	Итого за день		49,48	20,39	47,55	9,34	206,97	1173,43	455,9	233,9	835,5	19,4	133,6	475,13	8,72	1,11	58,73
	Содержание, % от калорийности		14,00		35,00		50,00										

ПОЛДНИК																	
32/9	Сметанник	80,00	8,68	7,61	10,52	3,35	8,08	164,82	26,81	17,97	92,73	1,32	6,65	28,56	1,75	0,034	3,53
6/10	Чай с сахаром	200	0,52	0,00	0,03	0,03	25,06	101,27	16,6	10,5	14,6	0,38	0	0	0	0,01	0,4
	Итого за прием		9,20	7,61	10,55	3,38	33,14	266,09	43,41	28,47	107,3	1,7	6,65	28,56	1,75	0,044	3,93

2 НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ

1-4 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
ЗАВТРАК																	
30/8	Омлет с сыром	150/10	13,98	11,29	12,76	0,15	32,88	289,61	17,72	3,61	24,58	0,24	16,88	30,25	0,15	0,01	0,07
14/10	Чай с лимоном	200	0,35	0,00	0,08	0,11	13,69	54,51	2,83	0,72	1,33	0,07	0	0,14	0,01	0	1,11
7/1	Батон витаминизированный	33	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Масло порционнo/сыр порционнo	15	0,85	0,06	5,10	0,47	5,28	49,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
Итого за прием			18,26	11,35	19,14	1,93	71,89	501,90	181,1	72,42	171,8	3,15	57,43	165,05	4,52	0,26	152,8
ОБЕД/ПРОДЛЕНКА																	
10/2	Рассольник Ленинградский	250/10	3,42	0,26	7,08	5,97	22,60	175,24	26,82	31,62	92,92	1,11	9,36	227,76	2,64	0,1	6,98
60/2	Гуляш из свинины	100	9,99	9,22	11,12	1,16	11,65	189,19	30,59	17,95	103,4	1,45	15,57	128,52	0,988	0,037	0,425
16/4	Пюре картофеляe	150	9,28	0,03	6,70	2,74	19,14	173,98	13,54	125,8	188,5	4,23	22,3	42,8	0,73	0,19	0
3/10	Чай с сахаром	200	0,28	0,00	0,16	0,16	27,37	111,12	11,12	8	8,8	0,77	0	4,4	0,18	0,01	42
7/1	Батон витаминизированный	20	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминиз	26	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
14/10	Фрукт свежий	160	0,35	0,00	0,08	0,11	13,69	54,51	2,83	0,72	1,33	0,07	0	0,14	0,01	0	1,11
Итого за прием			27,25	9,57	26,85	11,81	119,77	841,82	97,79	201	443,4	8,85	47,77	406,72	5,858	0,467	51,33
Итого за день			45,51	20,92	45,99	13,74	191,66	1343,72	278,9	273,4	615,2	12	105,2	571,77	10,38	0,727	204,1
Содержание, % от калорийности			14,00		30,00		56,00										

5-11 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
ЗАВТРАК #1																	
30/8	Котлета Пожарская	100	14,99	9,22	14,12	1,16	11,65	189,19	30,59	17,95	103,4	1,45	15,57	128,52	0,988	0,037	0,425
	Капуста тушеная	180	4,00	0,03	6,70	2,74	22,14	173,13	13,54	125,8	188,5	4,23	22,3	42,8	0,73	0,19	0
20/10	Чай с сахаром	200	0,68	0,00	0,28	0,28	24,63	111,49	12,45	3,4	3,4	0,65	0	163,4	0,76	0,01	200
7/1	Батон витаминизированный	40	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	87,19	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминиз	18	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
Итого за прием			23,60	9,31	22,81	5,85	83,74	590,97	146,8	56,77	150,7	3,46	27,56	299,93	5,37	0,2	238
ЗАВТРАК #2																	
60/2	Бигус с курицей	220	20,60	9,22	20,82	3,16	35,82	382,32	30,59	17,95	103,4	1,45	15,57	128,52	0,988	0,037	0,425
3/10	Чай с сахаром	200	0,28	0,00	0,16	0,16	27,37	111,12	11,12	8	8,8	0,77	0	4,4	0,18	0,01	42
7/1	Батон витаминизированный	25	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	87,19	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
Итого за прием			23,96	9,22	22,18	4,52	83,23	580,63	146,8	56,77	150,7	3,46	27,56	299,93	5,37	0,2	238
ОБЕД #1																	
10/2	Рассольник Ленинградский	250/10	3,42	0,26	7,08	5,97	22,60	175,24	26,82	31,62	92,92	1,11	9,36	227,76	2,64	0,1	6,98
60/2	Гуляш из свинины	110	11,11	11,10	12,35	1,16	12,94	210,21	30,59	17,95	103,4	1,45	15,57	128,52	0,988	0,037	0,425
16/4	Пюре картофеляe	180	11,13	0,03	8,04	2,74	22,96	208,77	13,54	125,8	188,5	4,23	22,3	42,8	0,73	0,19	0
3/10	Чай с сахаром	200	0,28	0,00	0,16	0,16	27,37	111,12	11,12	8	8,8	0,77	0	4,4	0,18	0,01	42
7/1	Батон витаминизированный	25	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминиз	26	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
14/10	Фрукт свежий	160	0,35	0,00	0,08	0,11	13,69	54,51	2,83	0,72	1,33	0,07	0	0,14	0,01	0	1,11
Итого за прием			30,22	11,45	29,42	11,81	124,88	897,63	133,3	221,1	495,9	12,8	52,98	457,62	6,51	0,52	67,54
Итого за день			53,82	20,76	52,23	17,66	208,62	1488,60	280,1	277,9	646,6	16,3	80,54	757,55	11,88	0,73	305,6
Содержание, % от калорийности			15,00		27,00		58,00										

ПОЛДНИК																	
32/9	Булочка домашняя	75,00	8,68	7,61	10,52	3,35	8,08	164,82	26,81	17,97	92,73	1,32	6,65	28,56	1,75	0,034	3,53
6/10	Йогурт питьевой	200	0,52	0,00	0,03	0,03	25,06	101,27	16,6	10,5	14,6	0,38	0	0	0	0,01	0,4
Итого за прием			9,20	7,61	10,55	3,38	33,14	266,09	43,41	28,47	107,3	1,7	6,65	28,56	1,75	0,044	3,93

2 НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ

1-4 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ГЭ,мг	B1,мг	C,мг
ЗАВТРАК																	
9/5	Филе птицы в соусе	100	10,34	10,34	9,27	0,11	13,55	211,32	128	20,6	171	0,6	65,4	75,35	0,38	0,04	0,21
19/8	Каша гречневая рассыпчатая	150	2,74	0,00	6,22	0,10	26,39	146,56	53,4	16,4	139	1,9	24,4	34,4	0,35	0,04	0,01
16/1	Чай с сахаром	200	1,72	1,45	1,49	0,10	15,83	80,91	53,2	6,09	39,2	0,1	6	11	0	0,01	0,26
7/1	Батон витаминизированный	23	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витами	26	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,2	0,7	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием		18,73	11,85	18,69	1,98	81,09	576,57	318	73	346	6	84,5	105,35	2,46	0,23	9,77
ОБЕД/ПРОДЛЕНКА																	
18/2	Борщ с морской капустой со сметаной	250/10	2,77	0,03	4,04	0,47	18,99	128,84	17,8	22,1	57,7	0,9	17,7	249,9	0,37	0,09	7,4
9/5	Гуляш из говядины	100	16,41	16,41	12,33	0,13	16,26	253,58	128	20,6	171	0,6	65,4	75,35	0,38	0,04	0,21
19/8	Макароны отварные	150	2,74	2,40	8,22	0,10	26,39	156,50	53,4	16,4	139	1,9	24,4	34,4	0,35	0,04	0,01
2/10	Напиток ягодный	200	0,33	0,00	0,00	0,00	28,17	109,63	2,83	0,72	1,33	0,1	0	0,14	0,01	0	1,11
7/1	Батон витаминизированный	20	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витами	27	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,2	0,7	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием		26,18	18,90	26,30	2,37	115,13	786,33	101	62,7	288	4,9	57,1	312,7	3,02	0,31	8,51
	Итого за день		44,91	30,75	44,99	4,35	196,22	1362,90	419	136	635	11	142	418,05	5,48	0,54	18,3
	Содержание, % от калорийности		14,00		26,00		60,00										

5-11 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ГЭ,мг	B1,мг	C,мг
ЗАВТРАК #1																	
9/5	Филе птицы в соусе	100	10,34	10,34	9,27	0,11	13,55	211,32	128	20,6	171	0,6	65,4	75,35	0,38	0,04	0,21
19/8	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,28	0,00	7,46	0,10	31,66	175,87	53,4	16,4	139	1,9	24,4	34,4	0,35	0,04	0,01
	чай с сахаром	200	1,72	1,45	1,49	0,10	15,83	80,91	15,4	8,75	48,7	0,9	14,4	27	0,98	0,08	0
16/1	Батон витаминизированный	23	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	53,2	6,09	39,2	0,1	6	11	0	0,01	0,26
7/1	Хлеб ржано-пшеничный витами	26	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
	Итого за прием		19,27	11,85	19,93	1,98	86,36	605,88	318	73	346	6	84,5	105,35	2,46	0,23	9,77
ЗАВТРАК #2																	
	Котлета куриная с овощами	100	11,54	11,54	9,87	0,11	16,89	221,30	128	20,6	171	0,6	65,4	75,35	0,38	0,04	0,21
19/8	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,28	0,00	7,46	0,10	31,66	175,87	53,4	16,4	139	1,9	24,4	34,4	0,35	0,04	0,01
2/10	Чай с сахаром	200	1,72	1,45	1,49	0,10	15,83	80,91	2,83	0,72	1,33	0,1	0	0,14	0,01	0	1,11
7/1	Батон витаминизированный	37	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
	Итого за прием		19,62	12,99	20,02	1,51	84,42	585,89	318	73	346	6	84,5	105,35	2,46	0,23	9,77
ОБЕД #1																	
18/2	Борщ с морской капустой со сметаной	250/10	2,77	0,03	4,04	0,47	18,99	128,84	17,8	22,1	57,7	0,9	17,7	249,9	0,37	0,09	7,4
9/5	Гуляш из говядины	100	16,41	16,41	12,33	0,13	16,26	253,58	128	20,6	171	0,6	65,4	75,35	0,38	0,04	0,21
19/8	Макароны отварные	180	3,28	2,88	9,86	0,10	32,32	187,80	53,4	16,4	139	1,9	24,4	34,4	0,35	0,04	0,01
2/10	Напиток ягодный	200	0,33	0,00	0,00	0,00	28,17	109,63	2,83	0,72	1,33	0,1	0	0,14	0,01	0	1,11
7/1	Батон витаминизированный	37	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витами	26	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,2	0,7	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием		26,72	19,38	27,94	2,37	121,06	817,63	127	77,4	323	8,3	60,1	320,94	4,76	0,35	15,6
	Итого за день		45,99	31,23	47,87	4,35	207,42	1423,51	445	150	669	14	145	426,29	7,22	0,58	25,4
	Содержание, % от калорийности		14,00		25,00		61,00										

ПОЛДНИК																	
32/9	Булочка Свердловская	100,00	8,68	7,61	10,52	3,35	8,08	164,82	26,8	18	92,7	1,3	6,65	28,56	1,75	0,03	3,53
6/10	Чай с сахаром	200	0,52	0,00	0,03	0,03	25,06	101,27	16,6	10,5	14,6	0,4	0	0	0	0,01	0,4
	Итого за прием		9,20	7,61	10,55	3,38	33,14	266,09	43,4	28,5	107	1,7	6,65	28,56	1,75	0,04	3,93

2 НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ

1-4 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
ЗАВТРАК																	
62/3	Суфле Рыбка	90	9,60	8,60	11,72	0,00	11,34	197,59	52,9	11,3	132	1,5	86,9	221,17	0,55	0,05	0,05
	Пюре картофельное	150	1,85	0,75	3,77	3,09	6,48	90,16	12,9	11,7	41,5	0,6	14,7	22,63	1,43	0,05	4,11
17/1	Чай с сахаром	200	2,49	1,45	1,66	0,29	20,30	102,21	53,3	6,09	39,2	0,1	6	11	0	0,01	0,26
7/1	Батон витаминизированный	28	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
	Итого за прием		17,02	10,80	18,35	4,58	58,16	497,77	125	74	240	3,3	93,5	253,47	2,25	0,22	10,3
ОБЕД/ПРОДЛЕНКА																	
5/2	Щи со сметаной	250/10	2,12	0,35	8,60	5,40	12,94	223,82	37,6	36	53,4	2,4	9,37	232,65	2,52	0,04	6,24
11/7	Плов с филе куриным/овощи кон	200	19,44	16,77	14,66	4,68	50,78	299,71	58,8	30,8	193	0,8	37,5	38,4	3,54	0,17	1,11
2/10	Напиток из сухофруктов	200	0,16	0,00	0,12	0,12	28,07	111,29	8,32	4,8	6,4	1	0	1,1	1,36	0,01	2
7/1	Батон витаминизированный/мас	28	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
	Итого за прием		24,80	17,12	24,58	11,40	111,83	742,63	160	120	357	8,8	54,6	300,37	7,22	0,45	63,5
	Итого за день								285	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		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
ЗАВТРАК #1																	
	Фишбол с сыром	100	9,60	8,60	11,72	0,00	11,34	197,59	52,9	11,3	132	1,5	86,9	221,17	0,55	0,05	0,05
62/3	Пюре картофельное	180	2,22	0,75	4,52	3,70	7,77	108,19	52,9	11,3	132	1,5	86,9	221,17	0,55	0,05	0,05
17/1	Чай с сахаром	200	2,49	1,45	1,66	0,29	20,30	102,21	53,3	6,09	39,2	0,1	6	11	0	0,01	0,26
7/1	Батон витаминизированный	38	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
	Итого за прием		17,39	10,80	19,10	5,19	59,45	515,80	125	74	240	3,3	93,5	253,47	2,25	0,22	10,3
ЗАВТРАК #2																	
	Рыба припущенная под молочн	100	10,90	8,60	13,72	0,00	13,34	202,59	52,9	11,3	132	1,5	86,9	221,17	0,55	0,05	0,05
62/3	Картофель отварной/овощи кон	180/15	2,22	0,75	4,52	3,70	7,77	108,19	52,9	11,3	132	1,5	86,9	221,17	0,55	0,05	0,05
17/1	Чай с сахаром	200	2,49	1,45	1,66	0,29	20,30	102,21	53,3	6,09	39,2	0,1	6	11	0	0,01	0,26
7/1	Батон витаминизированный	38	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
	Итого за прием		18,69	10,80	21,10	5,19	61,45	520,80	125	74	240	3,3	93,5	253,47	2,25	0,22	10,3
ОБЕД #1																	
5/2	Щи со сметаной	250/10	2,12	0,35	8,60	5,40	12,94	223,82	37,6	36	53,4	2,4	9,37	232,65	2,52	0,04	6,24
11/7	Плов с филе куриным/овощи кон	220/30	21,38	18,44	16,12	5,14	55,85	329,68	58,8	30,8	193	0,8	37,5	38,4	3,54	0,17	1,11
2/10	Напиток из сухофруктов	200	0,16	0,00	0,12	0,12	28,07	111,29	8,32	4,8	6,4	1	0	1,1	1,36	0,01	2
7/1	Батон витаминизированный	38	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витами	36	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,2	0,7	0,75	1,3	0,63	0,08	0
2/10	Фрукт свежий	160	0,16	0,00	0,12	0,12	28,07	111,29	8,32	4,8	6,4	1	0	1,1	1,36	0,01	2
	Итого за прием		27,75	18,85	26,67	12,45	150,25	913,86	180	132	413	9,2	65,1	314,31	7,96	0,51	65,8
	Итого за день		45,14	29,65	45,77	17,64	209,70	1429,66	305	206	653	12	159	567,77	10,2	0,73	76,1
	Содержание, % от калорийности		14,00		31,00		55,00										

ПОЛДНИК																	
32/9	Коржик молочный	120,00	8,68	7,61	10,52	3,35	8,08	164,82	26,8	18	92,7	1,3	6,65	28,56	1,75	0,03	3,53
6/10	Чай с лимоном	200	0,52	0,00	0,03	0,03	25,06	101,27	16,6	10,5	14,6	0,4	0	0	0,01	0,4	
	Итого за прием		9,20	7,61	10,55	3,38	33,14	266,09	43,4	28,5	107	1,7	6,65	28,56	1,75	0,04	3,93

2 НЕДЕЛЯ 5 ДЕНЬ

1-4 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
ЗАВТРАК																	
63/1	Соус Болоньезе с говядиной	100	11,12	11,14	11,72	0,10	6,43	176,92	24,64	18,64	119	0,57	56,72	110,1	0,93	0,08	0,53
60/3	Макароньы отварные	150	3,66	0,03	4,76	0,52	37,11	212,57	4,72	25,18	74,86	0,52	30,98	34,28	0,26	0,04	0
15/1	Чай с сахаром	200	0,41	0,00	0,08	0,11	13,75	56,43	2,83	0,72	1,33	0,07	0	0,14	0,01	0	1,11
7/1	Батон витаминизированный	34	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
	Итого за прием		18,27	11,17	17,76	1,93	77,33	553,73	52,27	64,69	246,5	2,55	88,25	147,82	2,56	0,24	3,64
ОБЕД/ПРОДЛЕНКА																	
15/2	Суп-лапша	250	2,07	0,27	6,19	5,47	10,83	112,09	28,1	20,24	51,89	0,72	6,24	225,21	2,47	0,07	8,86
11/8	Тефтели из индейки	85/50	17,89	17,44	13,72	0,04	12,76	251,08	12,77	23,12	185,1	2,67	18,31	31,62	0,52	0,05	0,56
60/3	Капуста тушеная	150	3,66	0,03	4,76	0,52	67,11	212,57	4,72	25,18	74,86	0,52	30,98	34,28	0,26	0,04	0
14/1	Напито фруктовый	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный/сыр	47	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием		24,82	17,80	25,26	6,60	109,67	660,22	65,45	90,44	369,5	5,42	56,08	321,26	6,93	0,29	16,77
	Итого за день		43,09	28,97	43,02	8,53	187,00	1213,95	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		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
ЗАВТРАК #1																	
63/1	Соус Болоньезе с говядиной	100	11,12	11,14	11,72	0,10	6,43	176,92	30,8	23,3	148,7	0,72	70,9	137,62	1,16	0,1	0,67
60/3	Макароньы отварные	180	4,39	0,03	5,71	0,52	44,53	255,08	4,72	25,18	74,86	0,52	30,98	34,28	0,26	0,04	0
14/1	Чай с сахаром	200	0,41	0,00	0,08	0,11	13,75	56,43	2,83	0,72	1,33	0,07	0	0,14	0,01	0	1,11
7/1	Батон витаминизированный	22	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витами	26	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием		19,85	11,23	19,22	2,40	90,03	626,21	58,43	69,35	276,3	2,69	102,4	175,34	2,79	0,26	3,78
ЗАВТРАК #2																	
11/8	Тефтели Русские	100	13,12	12,12	13,72	0,10	16,43	176,92	12,77	23,12	185,1	2,67	18,31	31,62	0,52	0,05	0,56
1/3	Овощи припущенные	180	3,86	0,03	4,86	0,52	27,11	212,57	4,72	25,18	74,86	0,52	30,98	34,28	0,26	0,04	0
1/10	Чай с сахаром	200	0,41	0,00	0,08	0,11	13,75	56,43	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0
7/1	Батон витаминизированный	18	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
	Итого за прием		20,47	12,15	19,86	1,93	77,33	553,73	58,43	69,35	276,3	2,69	102,4	175,34	2,79	0,26	3,78
ОБЕД #1																	
15/2	Суп-лапша	250	2,07	0,27	6,19	5,47	8,83	112,09	28,1	20,24	51,89	0,72	6,24	225,21	2,47	0,07	8,86
11/8	Тефтели из индейки	85/50	17,89	17,44	13,72	0,04	12,76	251,08	12,77	23,12	185,1	2,67	18,31	31,62	0,52	0,05	0,56
1/3	Капуста тушеная	180	4,39	0,03	5,71	0,52	60,53	255,08	4,72	25,18	74,86	0,52	30,98	34,28	0,26	0,04	0
1/10	Напиток фруктовый	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0
7/1	Батон витаминизированный/сыр	18	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витами	37	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием		28,63	17,80	27,41	7,80	121,13	810,54	89,16	114,4	483,9	7,74	58,26	335,19	7,17	0,43	24,25
	Итого за день		48,48	29,03	46,63	10,20	211,16	1436,75	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										

ПОЛДНИК																	
32/9	Пирожок печеный с мясом и рис	65,00	8,68	7,61	10,52	3,35	8,08	164,82	26,81	17,97	92,73	1,32	6,65	28,56	1,75	0,034	3,53
6/10	Чай с сахаром	200	0,52	0,00	0,03	0,03	25,06	101,27	16,6	10,5	14,6	0,38	0	0	0	0,01	0,4
	Итого за прием		9,20	7,61	10,55	3,38	33,14	266,09	43,41	28,47	107,3	1,7	6,65	28,56	1,75	0,044	3,93