

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ «Косулинская СОШ №8»

Храмцова 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**

МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ

1-4 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	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														
23/4	Каша "Дружба"(рис, пшено)	210	5,03	9,70	25,70	210,22	116	27	125	0,53	36,2	67,77	0,19	0,07	0,53
5/13	Сыр (порциями)	30	8,89	6,28	0,00	92,08	300	16,5	180	0,21	63	71,4	0,12	0,01	0,21
15/1	Напиток кофейный	200	0,41	0,08	13,75	57,36	2,83	0,72	1,33	0,07	0	0,14	0,01	0	1,11
7/1	Батон витаминизированный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
15/2	Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	66,60	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15
	Итого за прием	630,00	18,01	17,86	74,19	529,54	454	72,3	364	5,25	99,8	148,11	1,93	0,24	16,9
	Обед /Продленка														
6/1	Фрукт свежий	150	0,50	0,00	1,71	8,84	6,3	9	11,7	0,41	0	59,85	0,32	0,03	11,3
19/2	Суп картофельный с горохом	250	5,05	6,95	17,80	153,95	33,8	33,4	93,2	1,74	0	201,9	2,45	0,17	4,6
7/3	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,14	0,49	6,69	35,73	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4/8	Каша Царская	210	12,55	15,70	25,90	295,10	15,8	31,7	155	2,78	0	168,75	2,91	0,05	0,39
20/1	Напиток ягодный	200	0,20	0,10	26,00	105,70	10,7	4,5	0	0,37	0	0	0	0,01	0
7/1	Батон витаминизированный	40	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 витами	30	0,85	0,51	5,28	29,11	4,11	2,64	15,2	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием	890,00	23,37	24,95	103,42	731,71	53,9	93,1	302	6,38	0,56	431,85	6,98	0,37	16,2
	Итого за день		41,38	42,81	177,61	1261,25	508	165	666	11,6	100	579,96	8,91	0,61	33
	Содержание, % от калорийности		13,12	30,55	56,33										

5-11 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			, г всего	, г всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак 1														
5/1	Горошек консервированный с луком и с маслом	100	1,68	4,25	0,13	45,49	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0
23/4	Плов со свиной	230	15,37	17,09	45,68	398,01	116	27	125	0,53	36,2	67,77	0,19	0,07	0,53
15/1	Напиток ягодный	205	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	40	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	575,00	20,33	22,64	91,85	652,48	456	72,3	367	5,27	140	193,11	2,03	0,25	16,9
	Завтрак 2														
5/1	Горошек консервированный с луком и с маслом	100	1,68	4,25	0,13	45,49	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0
23/4	Мясо свинины отварное в бульо	100	12,57	13,00	9,27	204,36	116	27	125	0,53	36,2	67,77	0,19	0,07	0,53
57/3	Рис припущенный с овощами	180	4,80	3,77	36,41	198,77	12,8	7,29	40,6	0,74	12	22,5	0,82	0,06	0
15/1	Напиток ягодный	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	40	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	620,00	22,33	22,32	91,85	657,60	456	72,3	367	5,27	140	193,11	2,03	0,25	16,9
	Обед 1														
19/2	Суп картофельный с горохом	250	5,05	6,95	17,80	153,95	33,8	33,4	93,2	1,74	0	201,9	2,45	0,17	4,6
7/3	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,14	0,49	6,69	35,73	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4/8	Каша Царская/горошек консерв	220	16,85	17,27	28,49	336,79	19,6	54,7	217	2,16	31,9	423,27	0,82	0,36	2,19
20/1	Напиток ягодный	200	0,20	0,10	26,00	105,70	10,7	4,5	0	0,37	0	0	0	0,01	0
7/1	Батон витаминизированный	40	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 витами	30	0,85	0,51	5,28	29,11	4,11	2,64	15,2	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
16/6	Яблоко свежее	200	0,80	0,80	19,60	88,80	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
	Итого за прием	950,00	27,97	27,32	123,90	853,36	143	138	464	9,51	74,3	764,36	6,28	0,8	22,2
	Итого за день		48,30	49,96	215,75	1505,84	599	210	832	14,8	214	957,46	8,32	1,04	39
	Содержание, % от калорийности		12,83	29,86	57,31										

	ПОЛДНИК 1-4 кл														
32/9	Изделие мучное	100	8,68	8,52	9,00	147,40	26,8	18	92,7	1,32	6,65	28,56	1,75	0,03	3,53
6/10	Напиток ягодный	200	0,20	0,10	26,00	105,70	16,6	10,5	14,6	0,38	0	0	0	0,01	0,4
	Итого за прием	300,00	8,88	8,62	35,00	253,10	43,4	28,5	107	1,7	6,65	28,56	1,75	0,04	3,93

МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ

1-4 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг
	Завтрак														
43/8	Филе птицы в соусе	110	10,10	13,58	0,41	164,26	28,6	15,3	114	1,47	0	0	0,41	0,11	0
57/3	Макаронные изделия отварные	150	4,80	3,77	36,41	198,77	12,8	7,29	40,6	0,74	12	22,5	0,82	0,06	0
6/2	Чай с сахаром	200	0,35	0,08	13,69	56,88	99	5,48	0	0	0,05	0	0	0,14	5,04
7/1	Батон витаминизированный	40	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	500,00	18,33	18,63	70,55	523,19	151	42,6	196	3,4	12,6	23,8	2,8	0,42	5,04
	Обед / Продленка														
19/2	Рассольник Ленинградский со сн	260	6,05	4,95	21,80	155,95	33,8	33,4	93,2	1,74	0	201,9	2,45	0,17	4,6
32/8	Фишбол с сыром	90	10,15	14,00	4,55	184,80	25,9	20,6	150	2,19	42,2	78,5	0,61	0,05	0,9
3/3	Пюре картофельное	150	3,06	4,28	20,04	130,92	39,3	28,6	84,3	1,06	14,7	31,3	0,18	0,12	10,4
14/1	Чай с сахаром	200	0,35	0,08	13,69	56,88	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витами	30	0,85	0,51	5,28	29,11	4,11	2,64	15,2	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием	730,00	20,46	23,82	65,36	557,66	146	118	407	9,76	57,5	325,49	4,9	0,51	35,9
	Итого за день		38,79	42,45	135,91	1080,85	297	160	602	13,2	70,1	349,29	7,7	0,93	40,9
	Содержание, % от калорийности		14,36	35,35	50,30										

5-11 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			, г всего	, г всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг
	Завтрак 1														
43/8	Филе птицы в соусе	100	10,10	13,58	0,41	164,26	28,6	15,3	114	1,47	0	0	0,41	0,11	0
57/3	Макаронные изделия отварные	180	6,37	4,53	38,89	221,81	15,4	8,75	48,7	0,89	14,4	27	0,98	0,08	0
6/2	Чай с сахаром	200	0,35	0,08	13,69	56,88	99	5,48	0	0	0,05	0	0	0,14	5,04
7/1	Батон витаминизированный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
15/2	Овощи свежие	60	0,60	0,60	14,70	66,60	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15
	Итого за прием	580,00	20,50	19,99	87,73	612,83	178	57,6	220	6,8	15	35,8	2,99	0,48	20
	Завтрак 2														
43/8	Лапшевник с мясом под сыром	250	15,37	15,11	39,30	354,67	28,6	15,3	114	1,47	0	0	0,41	0,11	0
6/2	Чай с сахаром	200	0,35	0,08	13,69	56,88	99	5,48	0	0	0,05	0	0	0,14	5,04
7/1	Батон витаминизированный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
15/2	Овощи свежие	60	0,60	0,60	14,70	66,60	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15
	Итого за прием	550,00	19,40	16,99	87,73	581,43	178	57,6	220	6,8	15	35,8	2,99	0,48	20
	Обед 1														
19/2	Рассольник Ленинградский со сн	260	6,05	4,95	21,80	155,95	33,8	33,4	93,2	1,74	0	201,9	2,45	0,17	4,6
32/8	Фишбол с сыром	100	12,41	16,04	5,05	214,20	33,6	26,8	195	2,85	54,9	102,04	0,79	0,07	1,16
3/3	Пюре картофельное	180	3,67	5,13	24,05	157,05	47,2	34,3	101	1,27	17,6	37,56	0,21	0,14	12,5
14/1	Чай с сахаром	200	0,35	0,08	13,69	56,88	93,5	39,3	108	1,6	9,6	17,84	0,02	0,03	0,42
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витами	30	0,85	0,51	5,28	29,11	4,11	2,64	15,2	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
15/3	Масло порционно	10	0,80	0,80	24,60	108,80	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15
	Итого за прием	780,00	24,13	27,51	94,47	721,99	278	176	615	12,6	119	439,33	5,73	0,63	38,7
	Итого за день		44,63	47,50	182,20	1334,82	456	234	836	19,4	134	475,13	8,72	1,11	58,7
	Содержание, % от калорийности		13,37	32,03	54,60										

	ПОЛДНИК 1-4 кл														
32/9	Изделие мучное	100	6,68	6,52	15,00	145,40	26,8	18	92,7	1,32	6,65	28,56	1,75	0,03	3,53
14/1	Чай с сахаром	200	0,35	0,08	13,69	56,88	93,5	39,3	108	1,6	9,6	17,84	0,02	0,03	0,42
	Итого за прием	300,00	7,03	6,60	28,69	202,28	43,4	28,5	107	1,7	6,65	28,56	1,75	0,04	3,93

МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ

1-4 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	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														
62/3	Каша рисовая молочная	210	14,50	5,87	23,55	205,03	52,9	11,3	132	1,48	86,9	221,17	0,55	0,05	0,05
57/3	Масло порционнo	30	0,01	7,25	0,09	65,65	12,8	7,29	40,6	0,74	12	22,5	0,82	0,06	0
7/1	Сыр порционнo	30	3,08	1,20	25,04	123,28	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Чай с молоком	200	1,85	0,51	13,69	66,75	4,11	2,64	15,2	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
16/5	Батон витаминизированный	30	0,17	11,32	0,22	103,44	8	42	28	0,6	0	20	0,4	0,04	10
	Итого за прием	500,00	19,61	26,15	62,59	564,15	125	74	240	3,32	93,5	253,47	2,25	0,22	10,3
	Обед / Продленка														
5/2	Борщ Сибирский с фасолью	260	3,12	7,60	12,94	132,64	37,6	36	53,4	2,41	9,37	232,65	2,52	0,04	6,24
11/7	Кнели куриные	90	13,96	10,53	11,99	198,57	47	24,6	155	0,62	30	30,72	2,83	0,14	0,89
3/3	Макароны отварные	150	4,80	3,77	36,41	198,77	39,3	28,6	84,3	1,06	14,7	31,3	0,18	0,12	10,4
2/10	Чай с сахаром	200	0,35	0,08	13,69	56,88	8,32	4,8	6,4	1	0	0,8	0,06	0,01	2
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витами	30	0,85	0,51	5,28	29,11	4,11	2,64	15,2	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
41/1	Яблоко свежее	170	0,60	0,60	14,70	66,60	12,9	11,7	41,5	0,59	14,7	22,63	1,43	0,05	4,11
	Итого за прием	900,00	23,68	23,09	95,01	682,57	160	120	357	8,8	54,6	300,37	7,22	0,45	63,5
	Итого за день		43,29	49,24	157,60	1246,72	285	194	597	12,1	148	553,83	9,47	0,67	73,8
	Содержание, % от калорийности		13,89	35,55	50,56										

5-11 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			, г всего	, г всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак 1														
62/3	Жаркое по-домашнему	230	16,30	19,25	39,69	397,21	52,9	11,3	132	1,48	86,9	221,17	0,55	0,05	0,05
17/1	Чай с лимоном	205	0,42	0,09	14,08	58,81	53,3	6,09	39,2	0,1	6	11	0	0,01	0,26
7/1	Батон витаминизированный	40	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 витами	30	0,85	0,51	5,28	29,11	4,11	2,64	15,2	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием	505,00	20,65	21,05	79,09	588,41	125	74	240	3,32	93,5	253,47	2,25	0,22	10,3
	Обед 1														
5/2	Борщ Сибирский с фасолью	260	3,12	7,60	12,94	132,64	37,6	36	53,4	2,41	9,37	232,65	2,52	0,04	6,24
11/7	Кнели куриные	100	16,51	13,47	9,98	227,19	58,8	30,8	193	0,78	37,5	38,4	3,54	0,17	1,11
3/3	Макароны отварные	180	6,37	4,53	38,89	221,81	47,2	34,3	101	1,27	17,6	37,56	0,21	0,14	12,5
2/10	Чай с сахаром	200	0,35	0,08	13,69	56,88	8,32	4,8	6,4	0,99	0	1,1	1,36	0,01	2
7/1	Батон витаминизированный	40	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 витами	20	0,85	0,51	5,28	29,11	4,11	2,64	15,2	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
41/1	Яблоко свежее	200	0,80	0,08	19,60	82,32	21,4	19,5	69,2	0,98	24,5	37,71	2,38	0,09	6,85
	Итого за прием	1000,00	31,08	27,47	120,42	853,23	180	132	413	9,17	65,1	314,31	7,96	0,51	65,8
	Итого за день		51,73	48,52	199,51	1441,64	305	206	653	12,5	159	567,77	10,2	0,73	76,1
	Содержание, % от калорийности		14,35	13,46	55,36										

	ПОЛДНИК 1-4 кл														
32/9	Изделие мучное	100	8,68	8,52	21,00	195,40	26,8	18	92,7	1,32	6,65	28,56	1,75	0,03	3,53
6/10	Чай с сахаром	200	0,35	0,08	13,69	56,88	16,6	10,5	14,6	0,38	0	0	0	0,01	0,4
	Итого за прием	300,00	9,03	8,60	34,69	252,28	43,4	28,5	107	1,7	6,65	28,56	1,75	0,04	3,93

МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ

1-4 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак														
9/5	Пудинг творожный	150	10,06	10,85	2,88	149,41	128	20,6	171	0,6	65,4	75,35	0,38	0,04	0,21
9/6	Молоко сгущенное	20	3,33	4,80	15,59	118,88	92,1	10,2	65,7	0,1	12,6	14,1	0,06	0,02	0,3
17/10	Чай с лимоном	205	0,42	0,09	14,08	58,81	53,3	6,09	39,2	0,1	6	11	0	0,01	0,26
7/1	Батон витаминизированный	40	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	415,00	16,89	16,94	52,59	430,38	282	50,1	310	1,6	119	100,45	1,12	0,13	0,77
	Обед / Продленка														
28\1	Овощи консервированные	60	0,60	0,60	14,70	66,60	19,2	11,4	22,4	0,7	0	1,18	2,17	0,01	1,15
29/2	Суп Дальневосточный	250	4,04	5,36	16,39	129,96	66	22,7	71	0,7	22,3	357,75	0,3	0,06	9,09
60/2	Плов со свиной	220	17,46	20,04	56,22	475,08	30,6	18	103	1,5	15,6	128,52	0,99	0,04	0,43
20/10	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	24,63	103,76	12,5	3,4	3,4	0,7	0	163,4	0,76	0,01	200
7/1	Батон витаминизированный	40	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 витами	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
	Итого за прием	800,00	26,71	27,99	137,26	907,79	127	89,1	311	4,7	503	692,46	3,87	0,3	209
	Итого за день		43,60	44,93	189,85	1338,17	409	139	621	6,3	622	792,91	4,99	0,43	210
	Содержание, % от калорийности		13,03	30,22	56,75										

5-11 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			, г всего	, г всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак 1														
9/5	Голубцы Любительские с соусом	120	14,21	16,20	13,84	258,00	128	20,6	171	0,6	65,4	75,35	0,38	0,04	0,21
9/6	Картофель запеченный	180	3,33	4,80	35,59	198,88	92,1	10,2	65,7	0,1	12,6	14,1	0,06	0,02	0,3
15/10	Чай с сахаром	200	0,35	0,08	13,69	56,88	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0
7/1	Батон витаминизированный	40	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	540,00	20,97	22,28	83,16	617,04	234	45,3	281	1,9	119	135,75	1,84	0,18	0,51
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			, г всего	, г всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак 2														
9/5	Бигус с мясом	230	18,21	16,20	38,84	374,00	128	20,6	171	0,6	65,4	75,35	0,38	0,04	0,21
15/10	Чай с сахаром	200	0,35	0,08	13,69	56,88	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0
7/1	Батон витаминизированный	40	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	470,00	21,64	17,48	72,57	534,16	234	45,3	281	1,9	119	135,75	1,84	0,18	0,51
	Обед 1														
28\1	Овощи консервированные	60	0,60	0,60	14,70	66,60	19,2	11,4	22,4	0,7	0	1,18	2,17	0,01	1,15
29/2	Суп Дальневосточный	250	4,04	5,36	16,39	129,96	66	22,7	71	0,7	22,3	357,75	0,3	0,06	9,09
60/2	Плов со свиной	220	17,46	20,04	56,22	475,08	40,8	23,9	138	1,9	20,8	171,36	1,32	0,05	0,56
20/10	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	24,63	103,76	12,5	3,4	3,4	0,7	0	163,4	0,76	0,01	200
7/1	Батон витаминизированный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Изделие мучное	30	2,30	1,51	15,28	83,91	4,11	2,64	15,2	0,7	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием	800,00	28,16	28,99	147,26	962,59	205	109	460	5,8	108	783,99	7,11	0,35	210
	Итого за день		49,13	51,27	230,42	1579,63	439	154	741	7,7	227	919,74	8,96	0,53	210
	Содержание, % от калорийности		12,44	29,21	58,35										

	ПОЛДНИК 1-4 кл														
32/9	Изделие мучное	100	8,68	8,52	21,50	197,40	26,8	18	92,7	1,3	6,65	28,56	1,75	0,03	3,53
6/10	Чай с сахаром	200	0,35	0,08	13,69	56,88	16,6	10,5	14,6	0,4	0	0	0	0,01	0,4
	Итого за прием	300,00	9,03	8,60	35,19	254,28	43,4	28,5	107	1,7	6,65	28,56	1,75	0,04	3,93

МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ 5 ДЕНЬ

1-4 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак														
	Каша "Царская"	200	11,91	12,80	22,11	251,28	10,6	38,3	62,3	1,28	9,2	280,06	0,3	0,06	0,38
15/1	Чай с лимоном	205	0,42	0,09	14,08	58,81	2,9	0,74	1,36	0,08	0	0,14	0,01	0	1,14
7/1	Батон витаминизированный	40	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 витами	30	0,85	0,51	5,28	29,11	4,11	2,64	15,2	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием	475,00	16,26	14,60	61,51	442,48	58,7	78	162	6,34	24,5	311,49	3,33	0,27	19,5
	Обед / Продленка														
7/2	Суп-пюре из разных овощей	250	2,01	6,59	8,77	102,43	38,5	19,8	46,8	0,69	9,36	279,14	2,49	0,05	12,5
4/10	Жаркое по-домашнему	210	19,00	12,99	55,30	414,11	6,65	3,15	26,6	0,31	35,7	63,85	0,14	0,01	0
15/1	Чай с лимоном	205	0,42	0,09	14,08	58,81	2,9	0,74	1,36	0,08	0	0,14	0,01	0	1,14
7/1	Батон витаминизированный	40	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 витами	30	0,85	0,51	5,28	29,11	4,11	2,64	15,2	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
23/1	Фрукт свежий	150	0,61	3,05	2,12	38,37	8,9	11,2	14,8	0,51	0	1,72	0,03	14	16,5
	Итого за прием	885,00	25,97	24,43	105,59	746,11	98,2	60,4	175	6,58	57,6	375,18	5,09	0,29	30,2
	Итого за день		42,23	39,03	167,10	1188,59	157	138	337	12,9	82,1	686,67	8,43	0,56	49,7
	Содержание, % от калорийности		14,21	29,55	56,23										

5-11 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			, г всего	, г всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак 1														
23/5	Каша "Царская"	210	12,55	15,70	25,90	295,10	16,2	58,9	95,9	1,96	14,2	430,87	0,46	0,09	0,58
15/1	Чай с лимоном	205	0,42	0,09	14,08	58,81	2,9	0,74	1,36	0,08	0	0,14	0,01	0	1,14
7/1	Батон витаминизированный	40	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 витами	30	0,85	0,51	5,28	29,11	4,11	2,64	15,2	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием	485,00	16,90	17,50	65,30	486,30	64,4	98,6	196	7,03	29,4	462,29	3,5	0,3	19,7
	Завтрак 2														
23/5	Гречаники в томатном соусе	120	10,50	9,44	17,21	195,80	16,2	58,9	95,9	1,96	14,2	430,87	0,46	0,09	0,58
15/1	Чай с лимоном	205	0,42	0,09	14,08	58,81	2,9	0,74	1,36	0,08	0	0,14	0,01	0	1,14
7/1	Батон витаминизированный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
15/2	Овощи припущенные	180	3,67	5,13	24,05	157,05	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15
	Итого за прием	545,00	17,67	15,86	75,38	514,94	64,4	98,6	196	7,03	29,4	462,29	3,5	0,3	19,7
	Обед 1														
23/1	Фрукт свежий	150	0,61	3,05	2,12	38,37	8,9	11,2	14,8	0,51	0	1,72	0,03	14	16,5
7/2	Суп-пюре из разных овощей	250	2,01	6,59	8,77	102,43	38,5	19,8	46,8	0,69	9,36	279,14	2,49	0,05	12,5
4/10	Мясо свинины отварное с овоща	100	15,21	10,24	3,51	167,04	9,14	4,32	36,5	0,42	49,1	87,79	0,2	0,01	0
57/3	Картофель запеченный	180	6,37	4,52	62,56	316,40	15,4	8,75	48,7	0,89	14,4	27	0,98	0,08	0
15/1	Чай с лимоном	205	0,42	0,09	14,08	58,81	2,83	0,72	1,33	0,07	0	0,14	0,01	0	1,11
7/1	Батон витаминизированный	40	3,08	1,20	27,04	131,28	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витами	30	0,85	0,51	5,28	29,11	4,11	2,64	15,2	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием	955,00	28,55	26,20	123,36	843,44	106	69,6	202	6,87	73,4	456,07	5,56	0,32	38,7
	Итого за день		45,45	43,70	188,66	1329,74	171	168	398	13,9	103	918,36	9,06	0,62	58,4
	Содержание, % от калорийности		13,67	29,58	56,75										

	ПОЛДНИК 1-4 кл														
32/9	Изделие мучное	100	8,68	8,52	22,00	199,40	26,8	18	92,7	1,32	6,65	28,56	1,75	0,03	3,53
6/10	Напиток ягодный	200	0,20	0,10	26,00	105,70	16,6	10,5	14,6	0,38	0	0	0	0,01	0,4
	Итого за прием	300,00	8,88	8,62	48,00	305,10	43,4	28,5	107	1,7	6,65	28,56	1,75	0,04	3,93

МЕНЮ 2 НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ

1-4 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак														
14/4	Каша пшеничная с маслом	210	7,10	9,54	40,48	276,18	119	48	180	1,32	35,5	67,62	0,25	0,18	0,5
14/3	Какао "Несквик"	200	4,01	3,31	4,16	62,47	93,5	39,3	108	1,6	9,6	17,84	0,02	0,03	0,42
5/13	Сыр (порциями)	20	3,95	3,99	0,00	51,71	150	8,25	90	0,11	31,5	35,7	0,06	0	0,11
7/1	Батон витаминизированный	40	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	150	0,35	0,22	15,97	67,26	4,11	2,64	15,2	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием	620,00	18,49	18,26	80,65	560,90	373	110	420	4,16	77,2	122,46	1,64	0,33	1,02
	Обед / Продленка														
1/1	Овощи консервированные	60	0,31	0,37	4,64	23,13	2,08	2,06	6,22	0,07	1,96	7,25	0,03	0,01	0,98
3/2	Суп картофельный с горохом	250	5,05	6,95	17,80	153,95	46,5	22,4	51,9	0,99	9,36	227,29	2,52	0,05	11,2
7/3	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,14	0,49	6,69	35,73	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1/7	Филе птицы в соусе	100	11,78	11,53	0,48	152,81	19	26,6	177	0,59	23,4	93,28	1,48	0,16	1,36
2/3	Макароны отварные	150	4,03	4,08	33,56	187,08	66,3	35,6	112	1,24	21	27,45	0,18	0,15	11
2/10	Напиток ягодный	200	0,20	0,10	26,00	105,70	7,12	3,6	4,4	0,95	0	2	0,08	0,01	4
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витами	30	0,85	0,51	5,28	29,11	4,11	2,64	15,2	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием	790,00	23,36	24,03	94,45	687,51	192	113	455	5,42	100	492,96	6,27	0,53	28,7
	Итого за день		41,85	42,29	175,10	1248,41	565	223	875	9,58	177	615,42	7,91	0,86	29,7
	Содержание, % от калорийности		13,41	30,49	56,10										

5-11 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			, г всего	, г всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак 1														
14/4	Плов с филе куриным	240	8,87	13,17	50,60	356,41	119	48	180	1,32	35,5	67,62	0,25	0,18	0,5
6/10	Чай с сахаром	200	0,35	0,08	13,69	56,88	16,6	10,5	14,6	0,38	0	0	0	0,01	0,4
7/1	Батон витаминизированный	40	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	480,00	12,30	14,45	84,33	516,57	373	110	420	4,16	77,2	122,46	1,64	0,33	1,02
	Обед 1														
7/2	Яблоко свежее	150	0,35	0,22	15,97	67,26	4,11	2,64	15,2	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
3/2	Суп картофельный с горохом	250	5,05	6,95	17,80	153,95	46,5	22,4	51,9	0,99	9,36	227,29	2,52	0,05	11,2
7/3	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,14	0,49	6,69	35,73	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1/7	Филе птицы в соусе	110	13,78	12,53	0,48	169,81	23,8	33,3	221	0,74	29,3	116,6	1,85	0,19	1,7
2/3	Макароны отварные	180	4,83	4,90	40,27	224,50	79,6	42,7	134	1,48	25,2	32,94	0,21	0,19	13,2
2/10	Напиток ягодный	200	0,20	0,10	26,00	105,70	7,12	3,6	4,4	0,95	0	2	0,08	0,01	4
7/1	Батон витаминизированный	40	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	930,00	28,43	26,39	127,25	860,23	179	130	484	5,74	64,4	723,18	7,41	0,59	32,3
	Итого за день		40,73	40,84	211,58	1376,80	552	240	903	9,91	142	845,64	9,05	0,92	33,3
	Содержание, % от калорийности		11,83	26,70	61,47										

	ПОЛДНИК 1-4 кл														
32/9	Изделие мучное	100	8,68	8,52	22,00	199,40	26,8	18	92,7	1,32	6,65	28,56	1,75	0,03	3,53
6/10	Чай с сахаром	200	0,35	0,08	13,69	56,88	16,6	10,5	14,6	0,38	0	0	0	0,01	0,4
	Итого за прием	300,00	9,03	8,60	35,69	256,28	43,4	28,5	107	1,7	6,65	28,56	1,75	0,04	3,93

МЕНЮ 2 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	В1,мг	С,мг
	Завтрак														
62/3	Омлет с маслом	205	14,50	5,87	23,55	205,03	17,7	3,61	24,6	0,24	16,9	30,25	0,15	0,01	0,07
17/1	Чай с сахаром	200	0,35	0,08	13,69	56,88	79,2	27,5	55,1	1,08	0	72,36	2,55	0,04	31,6
7/1	Батон витаминизированный	40	3,08	1,20	25,04	123,28	2,83	0,72	1,33	0,07	0	0,14	0,01	0	1,11
7/2	Сыр порционно	10	0,10	10,87	0,13	98,75	4,11	2,64	15,2	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
16/5	Масло порционно	25	0,17	11,32	0,00	102,56	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
	Итого за прием	480,00	18,20	29,34	62,41	586,50	181	72,4	172	3,15	57,4	165,05	4,52	0,26	153
	Обед / Продленка														
7/2	Яблоко свежее	150	0,34	0,21	15,61	65,69	4,11	2,64	15,2	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
10/2	Рассольник "Ленинградский" со	260	6,05	4,95	21,80	155,95	26,8	31,6	92,9	1,11	9,36	227,76	2,64	0,1	6,98
60/2	Гуляш из свинины	100	10,99	13,12	18,65	236,64	30,6	18	103	1,45	15,6	128,52	0,99	0,04	0,43
16/4	Пюре картофельное	150	3,06	4,28	20,04	130,92	13,5	126	189	4,23	22,3	42,8	0,73	0,19	0
3/10	Чай с сахаром	200	0,35	0,08	13,69	56,88	11,1	8	8,8	0,77	0	4,4	0,18	0,01	42
7/1	Батон витаминизированный	40	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 витами	30	0,85	0,51	5,28	29,11	4,11	2,64	15,2	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием	930,00	24,72	24,35	115,11	778,47	97,8	201	443	8,85	47,8	406,72	5,86	0,47	51,3
	Итого за день		42,92	53,69	177,52	1364,97	279	273	615	12	105	571,77	10,4	0,73	204
	Содержание, % от калорийности		12,58	35,40	52,02										

5-11 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			, г всего	, г всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	Завтрак 1														
30/8	Котлета Пожарская	100	10,77	8,82	3,20	135,26	28,4	5,78	39,3	0,38	27	48,4	0,24	0,02	0,1
13/3	Капуста тушеная	180	3,99	5,76	39,10	224,20	95,1	33	66,1	1,29	0	86,83	3,07	0,05	37,9
20/1	Чай с сахаром	200	0,35	0,08	13,69	56,88	12,5	3,4	3,4	0,65	0	163,4	0,76	0,01	200
7/1	Батон витаминизированный	40	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 витами	30	0,85	0,51	5,28	29,11	4,11	2,64	15,2	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием	550,00	19,04	16,37	81,31	548,73	147	56,8	151	3,46	27,6	299,93	5,37	0,2	238
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			, г всего	, г всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	Завтрак 2														
30/8	Бигус с курицей	220	13,96	13,04	24,90	272,80	28,4	5,78	39,3	0,38	27	48,4	0,24	0,02	0,1
20/1	Чай с сахаром	200	0,35	0,08	13,69	56,88	12,5	3,4	3,4	0,65	0	163,4	0,76	0,01	200
7/1	Батон витаминизированный	40	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 витами	30	0,85	0,51	5,28	29,11	4,11	2,64	15,2	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием	490,00	18,24	14,83	63,91	462,07	147	56,8	151	3,46	27,6	299,93	5,37	0,2	238
	Обед 1														
10/2	Рассольник "Ленинградский" со	260	6,05	4,95	21,80	155,95	26,8	31,6	92,9	1,11	9,36	227,76	2,64	0,1	6,98
60/2	Гуляш из свинины	120	13,18	15,74	22,38	283,90	40,8	23,9	138	1,93	20,8	171,36	1,32	0,05	0,56
16/4	Пюре картофельное	180	3,67	5,13	24,05	157,05	13,5	126	189	4,23	22,3	42,8	0,73	0,19	0
3/10	Чай с сахаром	200	0,35	0,08	13,69	56,88	11,1	8	8,8	0,77	0	4,4	0,18	0,01	42
7/1	Батон витаминизированный	40	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 витами	30	0,85	0,51	5,28	29,11	4,11	2,64	15,2	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
15/2	Яблоко свежее	160	0,64	0,64	15,68	71,04	25,6	14,4	17,6	3,52	0	8	0,32	0,05	16
	Итого за прием	990,00	27,82	28,25	122,92	857,21	133	221	496	12,8	53	457,62	6,51	0,52	67,5
	Итого за день		46,86	44,62	204,23	1405,94	280	278	647	16,3	80,5	757,55	11,9	0,73	306
	Содержание, % от калорийности		13,33	28,56	58,10										

ПОЛДНИК 1-4 кл															
32/9	Изделие мучное	100	6,68	6,52	15,00	145,40	26,8	18	92,7	1,32	6,65	28,56	1,75	0,03	3,53
20/1	Чай с лимоном	200	0,42	0,09	14,08	58,81	2,83	0,72	1,33	0,07	0	0,14	0,01	0	1,11
Итого за прием		300,00	7,10	6,61	29,08	204,21	43,4	28,5	107	1,7	6,65	28,56	1,75	0,04	3,93

МЕНЮ 2 НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ

1-4 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	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														
43/8	Филе птицы в соусе	100	10,10	13,58	0,41	164,26	28,6	15,3	114	1,47	0	0	0,41	0,11	0
57/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,80	3,77	36,41	198,77	12,8	7,29	40,6	0,74	12	22,5	0,82	0,06	0
6/2	Чай с сахаром	200	0,35	0,08	13,69	56,88	99	5,48	0	0	0,05	0	0	0,14	5,04
7/1	Батон витаминизированный	40	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	490,00	18,33	18,63	70,55	523,19	151	42,6	196	3,4	12,6	23,8	2,8	0,42	5,04
	Обед / Продленка														
19/2	Борщ с морской капустой со сме	260	3,12	7,60	21,94	168,64	33,8	33,4	93,2	1,74	0	201,9	2,45	0,17	4,6
32/8	Бефстроганов из говядины	100	12,15	12,00	14,55	214,80	25,9	20,6	150	2,19	42,2	78,5	0,61	0,05	0,9
3/3	Макароны отварные	150	4,80	3,77	36,41	198,77	39,3	28,6	84,3	1,06	14,7	31,3	0,18	0,12	10,4
2/10	Напиток ягодный	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	40	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 витами	30	0,85	0,51	5,28	29,11	4,11	2,64	15,2	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием	780,00	24,20	25,18	124,22	820,30	146	118	407	9,76	57,5	325,49	4,9	0,51	35,9
	Итого за день		42,53	43,81	194,77	1343,49	297	160	602	13,2	70,1	349,29	7,7	0,93	40,9
	Содержание, % от калорийности		12,66	29,35	57,99										

5-11 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			, г всего	, г всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак 1														
43/8	Филе птицы в соусе	100	10,10	13,58	0,41	164,26	28,6	15,3	114	1,47	0	0	0,41	0,11	0
57/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,37	4,53	38,89	221,81	15,4	8,75	48,7	0,89	14,4	27	0,98	0,08	0
6/2	Чай с сахаром	200	0,35	0,08	13,69	56,88	99	5,48	0	0	0,05	0	0	0,14	5,04
7/1	Батон витаминизированный	40	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	520,00	19,90	19,39	73,03	546,23	178	57,6	220	6,8	15	35,8	2,99	0,48	20
	Завтрак 2														
43/8	Котлета куриная с овощами	100	11,10	14,68	1,41	182,16	28,6	15,3	114	1,47	0	0	0,41	0,11	0
57/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,37	4,53	38,89	221,81	15,4	8,75	48,7	0,89	14,4	27	0,98	0,08	0
6/2	Чай с сахаром	200	0,35	0,08	13,69	56,88	99	5,48	0	0	0,05	0	0	0,14	5,04
7/1	Батон витаминизированный	40	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	520,00	20,90	20,49	74,03	564,13	178	57,6	220	6,8	15	35,8	2,99	0,48	20
	Обед 1														
19/2	Борщ с морской капустой со сме	260	3,12	7,60	21,94	168,64	33,8	33,4	93,2	1,74	0	201,9	2,45	0,17	4,6
32/8	Бефстроганов из говядины	110	13,36	13,20	16,00	236,24	33,6	26,8	195	2,85	54,9	102,04	0,79	0,07	1,16
3/3	Макароны отварные	180	6,37	4,53	38,89	221,81	47,2	34,3	101	1,27	17,6	37,56	0,21	0,14	12,5
2/10	Напиток ягодный	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	40	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 витами	30	0,85	0,51	5,28	29,11	4,11	2,64	15,2	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
15/2	Яблоко свежее	160	0,64	0,64	15,68	71,04	25,6	14,4	17,6	3,52	0	8	0,32	0,05	16
	Итого за прием	980,00	27,62	27,78	143,83	935,82	278	176	615	12,6	119	439,33	5,73	0,63	38,7
	Итого за день		47,52	47,17	216,86	1482,05	456	234	836	19,4	134	475,13	8,72	1,11	58,7
	Содержание, % от калорийности		12,83	28,64	58,53										

	ПОЛДНИК 1-4 кл														
32/9	Изделие мучное	100	8,68	8,52	21,30	196,60	26,8	18	92,7	1,32	6,65	28,56	1,75	0,03	3,53
6/10	Чай с сахаром	200	0,35	0,08	13,69	56,88	16,6	10,5	14,6	0,38	0	0	0	0,01	0,4
	Итого за прием	300,00	9,03	8,60	34,99	253,48	43,4	28,5	107	1,7	6,65	28,56	1,75	0,04	3,93

МЕНЮ 2 НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ

1-4 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	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														
43/8	Филе птицы в соусе	100	10,10	13,58	0,41	164,26	28,6	15,3	114	1,47	0	0	0,41	0,11	0
57/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,80	3,77	36,41	198,77	12,8	7,29	40,6	0,74	12	22,5	0,82	0,06	0
6/2	Чай с сахаром	200	0,35	0,08	13,69	56,88	99	5,48	0	0	0,05	0	0	0,14	5,04
7/1	Батон витаминизированный	40	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	490,00	18,33	18,63	70,55	523,19	151	42,6	196	3,4	12,6	23,8	2,8	0,42	5,04
	Обед / Продленка														
19/2	Борщ с морской капустой со сме	260	3,12	7,60	21,94	168,64	33,8	33,4	93,2	1,74	0	201,9	2,45	0,17	4,6
32/8	Бефстроганов из говядины	100	12,15	12,00	14,55	214,80	25,9	20,6	150	2,19	42,2	78,5	0,61	0,05	0,9
3/3	Макароны отварные	150	4,80	3,77	36,41	198,77	39,3	28,6	84,3	1,06	14,7	31,3	0,18	0,12	10,4
2/10	Напиток ягодный	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	40	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 витами	30	0,85	0,51	5,28	29,11	4,11	2,64	15,2	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием	780,00	24,20	25,18	124,22	820,30	146	118	407	9,76	57,5	325,49	4,9	0,51	35,9
	Итого за день		42,53	43,81	194,77	1343,49	297	160	602	13,2	70,1	349,29	7,7	0,93	40,9
	Содержание, % от калорийности		12,66	29,35	57,99										

5-11 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			, г всего	, г всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак 1														
43/8	Филе птицы в соусе	100	10,10	13,58	0,41	164,26	28,6	15,3	114	1,47	0	0	0,41	0,11	0
57/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,37	4,53	38,89	221,81	15,4	8,75	48,7	0,89	14,4	27	0,98	0,08	0
6/2	Чай с сахаром	200	0,35	0,08	13,69	56,88	99	5,48	0	0	0,05	0	0	0,14	5,04
7/1	Батон витаминизированный	40	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	520,00	19,90	19,39	73,03	546,23	178	57,6	220	6,8	15	35,8	2,99	0,48	20
	Завтрак 2														
43/8	Котлета куриная с овощами	100	11,10	14,68	1,41	182,16	28,6	15,3	114	1,47	0	0	0,41	0,11	0
57/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,37	4,53	38,89	221,81	15,4	8,75	48,7	0,89	14,4	27	0,98	0,08	0
6/2	Чай с сахаром	200	0,35	0,08	13,69	56,88	99	5,48	0	0	0,05	0	0	0,14	5,04
7/1	Батон витаминизированный	40	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	520,00	20,90	20,49	74,03	564,13	178	57,6	220	6,8	15	35,8	2,99	0,48	20
	Обед 1														
19/2	Борщ с морской капустой со сме	260	3,12	7,60	21,94	168,64	33,8	33,4	93,2	1,74	0	201,9	2,45	0,17	4,6
32/8	Бефстроганов из говядины	110	13,36	13,20	16,00	236,24	33,6	26,8	195	2,85	54,9	102,04	0,79	0,07	1,16
3/3	Макароны отварные	180	6,37	4,53	38,89	221,81	47,2	34,3	101	1,27	17,6	37,56	0,21	0,14	12,5
2/10	Напиток ягодный	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	40	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 витами	30	0,85	0,51	5,28	29,11	4,11	2,64	15,2	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
15/2	Яблоко свежее	160	0,64	0,64	15,68	71,04	25,6	14,4	17,6	3,52	0	8	0,32	0,05	16
	Итого за прием	980,00	27,62	27,78	143,83	935,82	278	176	615	12,6	119	439,33	5,73	0,63	38,7
	Итого за день		47,52	47,17	216,86	1482,05	456	234	836	19,4	134	475,13	8,72	1,11	58,7
	Содержание, % от калорийности		12,83	28,64	58,53										

	ПОЛДНИК 1-4 кл														
32/9	Изделие мучное	100	8,68	8,52	21,30	196,60	26,8	18	92,7	1,32	6,65	28,56	1,75	0,03	3,53
6/10	Чай с сахаром	200	0,35	0,08	13,69	56,88	16,6	10,5	14,6	0,38	0	0	0	0,01	0,4
	Итого за прием	300,00	9,03	8,60	34,99	253,48	43,4	28,5	107	1,7	6,65	28,56	1,75	0,04	3,93

МЕНЮ 2 НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ

1-4 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак														
63/1	Тефтели из горбуши	90	10,15	12,00	9,55	186,80	24,6	18,6	119	0,6	56,7	110,1	0,93	0,08	0,53
60/3	Пюре картофельное	150	3,06	4,28	20,04	130,92	4,72	25,2	74,9	0,5	31	34,28	0,26	0,04	0
20/10	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	40	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	480,00	16,64	17,56	63,32	477,88	52,3	64,7	247	2,6	88,3	147,82	2,56	0,24	3,64
	Обед / Полдник														
22/1	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,51	5,95	3,80	70,79	8,58	7,35	15,9	0,3	0	28,85	2,37	0,02	7,35
15/2	Щи со сметаной	260	2,07	6,19	13,60	118,39	28,1	20,2	51,9	0,7	6,24	225,21	2,47	0,07	8,86
11/8	Плов с филе куриным	200	18,55	12,48	49,87	386,00	12,8	23,1	185	2,7	18,3	31,62	0,52	0,05	0,56
14/10	Напиток из сухофруктов	200	0,68	0,28	24,63	103,76	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	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
	Итого за прием	750,00	22,66	25,41	97,18	708,05	65,5	90,4	370	5,4	56,1	321,26	6,93	0,29	16,8
	Итого за день		39,30	42,97	160,50	1185,93	118	155	616	8	144	469,08	9,49	0,53	20,4
	Содержание, % от калорийности		13,26	32,61	54,13										

5-11 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			, г всего	, г всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак 1														
63/1	Фишбол с сыром	100	11,27	13,33	13,26	218,09	30,8	23,3	149	0,7	70,9	137,62	1,16	0,1	0,67
60/3	Пюре картофельное	180	3,67	5,13	24,05	157,05	4,72	25,2	74,9	0,5	31	34,28	0,26	0,04	0
20/10	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	40	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	520,00	18,37	19,74	71,04	535,30	58,4	69,4	276	2,7	102	175,34	2,79	0,26	3,78
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			, г всего	, г всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак 2														
63/1	Горбуша под молочным соусом	100	11,10	11,91	7,14	180,15	30,8	23,3	149	0,7	70,9	137,62	1,16	0,1	0,67
60/3	Картофель отварной	180	3,33	4,80	35,59	198,88	4,72	25,2	74,9	0,5	31	34,28	0,26	0,04	0
14/10	Чай с лимоном	205	0,42	0,09	14,08	58,81	2,83	0,72	1,33	0,1	0	0,14	0,01	0	1,11
20/10	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
	Итого за прием	685,00	15,20	16,88	70,50	494,72	58,4	69,4	276	2,7	102	175,34	2,79	0,26	3,78
	Обед 1														
22/1	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,85	9,92	6,33	118,00	8,58	7,35	15,9	0,3	0	28,85	2,37	0,02	7,35
15/2	Щи со сметаной	260	2,07	6,19	13,83	119,31	28,1	20,2	51,9	0,7	6,24	225,21	2,47	0,07	8,86
11/8	Плов с филе куриным	230	21,40	12,48	57,35	427,32	19,2	34,7	278	4	27,5	47,42	0,78	0,07	0,84
1/10	Напиток из сухофруктов	200	0,68	0,28	24,63	103,76	0	0	0	0	90	0	0	0,27	10
7/1	Батон витаминизированный	40	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 витаминизированный	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	110	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	970,00	29,54	30,98	154,72	1015,86	89,2	114	484	7,7	58,3	335,19	7,17	0,43	24,3
	Итого за день		47,91	50,72	225,76	1551,16	148	184	760	10	161	510,53	9,96	0,69	28
	Содержание, % от калорийности		16,00	40,00	44,00										

	ПОЛДНИК 1-4 кл														
32/9	Изделие мучное	100	8,68	8,52	23,00	203,40	26,8	18	92,7	1,3	6,65	28,56	1,75	0,03	3,53
6/10	Чай с лимоном	205	0,42	0,09	14,08	58,81	16,6	10,5	14,6	0,4	0	0	0	0,01	0,4
	Итого за прием	305,00	9,10	8,61	37,08	262,21	43,4	28,5	107	1,7	6,65	28,56	1,75	0,04	3,93

МЕНЮ 2 НЕДЕЛЯ 5 ДЕНЬ

1-4 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			все го	все го			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	Завтрак														
32/9	Свинина по-уральски	100	9,28	11,22	6,08	162,42	26,8	18	92,7	1,32	6,65	28,56	1,75	0,03	3,53
3/3	Макароны отварные	150	4,80	3,77	36,41	198,77	39,3	28,6	84,3	1,06	14,7	31,3	0,18	0,12	10,4
17/10	Чай с сахаром	200	0,35	0,08	13,69	56,88	53,3	6,09	39,2	0,1	6	11	0	0,01	0,26
7/1	Батон витаминизированный	40	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	490,00	17,51	16,27	76,22	521,35	133	71,2	263	3,77	27,9	98,75	3,38	0,29	19,2
	Обед														
10/2	Суп-лапша	250	3,42	7,08	22,60	167,80	26,8	31,6	92,9	1,11	9,36	227,76	2,64	0,1	6,98
4/8	Тефтели Домашний	100	13,84	11,62	15,80	223,14	21,6	44,7	247	3,12	0	195,65	3,54	0,08	0,46
21\1	Сложный гарнир	150	3,32	4,80	32,58	186,80	14,2	18,8	27	0,53	0	1,53	0,03	1,73	1,43
6/10	Напиток из яблок	200	1,87	0,33	37,21	159,29	7,12	3,6	4,4	0,95	0	2	0,08	0,01	4
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витами	30	0,85	0,51	5,28	29,11	4,11	2,64	15,2	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
5/13	Сыр (порциями)	30	8,89	6,28	0,00	92,08	300	16,5	180	0,21	63	71,4	0,12	0,01	0,21
	Итого за прием	760,00	32,19	30,62	113,47	858,22	88,1	107	394	9,31	21,4	432,87	7,25	0,31	26,5
	Итого за день		49,70	46,89	189,69	1379,57	221	178	657	13,1	49,3	531,62	10,6	0,6	45,7
	Содержание, % от калорийности		14,41	30,59	55,00										

5-11 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			, г все го	, г все го			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	Завтрак 1														
32/9	Свинина по-уральски	110	10,20	12,34	6,68	178,58	40,2	27	139	1,98	9,98	42,85	2,63	0,05	5,3
3/3	Макароны отварные	180	6,37	4,53	38,89	221,81	47,2	34,3	101	1,27	17,6	37,56	0,21	0,14	12,5
17/10	Чай с сахаром	200	0,35	0,08	13,69	56,88	53,3	6,09	39,2	0,1	6	11	0	0,01	0,26
7/1	Батон витаминизированный	40	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 витами	30	0,85	0,51	5,28	29,11	4,11	2,64	15,2	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием	560,00	20,85	18,66	84,58	589,66	154	85,9	326	4,66	34,2	119,3	4,29	0,33	23
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			, г все го	, г все го			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	Завтрак 2														
32/9	Тефтели Русские	120	13,13	13,46	14,69	232,42	40,2	27	139	1,98	9,98	42,85	2,63	0,05	5,3
3/3	Овощи припущенные	180	3,67	5,13	24,05	157,05	47,2	34,3	101	1,27	17,6	37,56	0,21	0,14	12,5
17/10	Чай с сахаром	200	0,35	0,08	13,69	56,88	53,3	6,09	39,2	0,1	6	11	0	0,01	0,26
7/1	Батон витаминизированный	40	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	540,00	20,23	19,87	72,47	549,63	154	85,9	326	4,66	34,2	119,3	4,29	0,33	23
	Обед 1														
10/2	Суп-лапша	250	3,42	7,08	22,60	167,80	26,8	31,6	92,9	1,11	9,36	227,76	2,64	0,1	6,98
4/8	Тефтели Домашний	135	15,57	13,07	15,80	243,11	21,6	44,7	247	3,12	0	195,65	3,54	0,08	0,46
21\1	Сложный гарнир	180	3,99	5,76	32,58	198,12	14,2	18,8	27	0,53	0	1,53	0,03	1,73	1,43
6/10	Напиток из яблок	200	1,87	0,33	37,21	159,29	16,6	10,5	14,6	0,38	0	0	0	0,01	0,4
7/1	Батон витаминизированный	40	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 витами	30	0,85	0,51	5,28	29,11	4,11	2,64	15,2	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
15/2	Фрукт свежий	150	0,60	0,60	14,70	66,60	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15
	Итого за прием	985,00	29,38	28,55	148,21	967,31	92,6	115	441	8,94	9,92	449,17	8,13	0,34	11,9
	Итого за день		50,23	47,21	232,79	1556,97	247	201	767	13,6	44,1	568,47	12,4	0,67	34,9
	Содержание, % от калорийности		12,90	27,29	59,81										

	ПОЛДНИК 1-4 кл														
32/9	Изделие мучное	100	8,68	8,52	21,50	197,40	26,8	18	92,7	1,32	6,65	28,56	1,75	0,03	3,53
6/10	Чай с сахаром	200	0,35	0,08	13,69	56,88	16,6	10,5	14,6	0,38	0	0	0	0,01	0,4
	Итого за прием	300,00	9,03	8,60	35,19	254,28	43,4	28,5	107	1,7	6,65	28,56	1,75	0,04	3,93