

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ « Косулинская СОШ №8»

Баженова Т.А. *Баж*

УТВЕРЖДЕНО

Управляющий ООО «ОЛЕС»

Васьков Е.Л. *Васьков*

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

1-4 классы

5-11 классы

ПОЛДНИК 1-4 кл.

ПРОДЛЕНКА	1-4 кл.
-----------	---------

[illegible]

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	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	ЗАВТРАК																
14/4	Филе птицы в соусе	100	16,89	16,89	23,50	1,65	7,19	207,90	118,8	47,99	179,8	1,32	35,52	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	93,49	39,32	108,2	1,6	9,6	17,84	0,02	0,03	0,42
15/3	Макароны отварные	150	5,49	2,19	4,20	0,00	26,63	196,00	95	7	80	0,09	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	373,2	110,1	419,8	4,16	77,18	122,46	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	46,47	22,37	51,92	0,99	9,36	227,29	2,52	0,05	11,24
1/7	Фишбол с сыром	90	17,64	17,64	18,98	0,01	15,32	215,97	19,02	26,61	177	0,59	23,42	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	0,09	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	0,95	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	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием		24,94	19,23	27,93	0,37	110,98	737,68	191,7	113	455,1	5,42	100,2	492,96	6,27	0,53	28,7
	Итого за день		50,14	38,31	56,58	2,97	189,23	1322,43	564,8	223,1	875	9,58	177,4	615,42	7,91	0,86	29,72
	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	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	ЗАВТРАК #1																
14/4	Филе птицы в соусе	110	16,89	16,89	23,50	1,65	7,19	207,90	118,8	47,99	179,8	1,32	35,52	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	93,49	39,32	108,2	1,6	9,6	17,84	0,02	0,03	0,42
5/13	Макароны отварные	180	6,58	2,19	5,04	0,00	31,95	235,20	150	8,25	90	0,11	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	373,2	110,1	419,8	4,16	77,18	122,46	1,64	0,33	1,02
	ЗАВТРАК #2																
1/7	Лашевник с мясом под сыром	200	22,40	8,69	24,74	0,01	36,46	458,17	19,02	26,61	177	0,59	23,42	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	93,49	39,32	108,2	1,6	9,6	17,84	0,02	0,03	0,42
7/1	Батон витаминизированный/мас	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	373,2	110,1	419,8	4,16	77,18	122,46	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	46,47	22,37	51,92	0,99	9,36	227,29	2,52	0,05	11,24
1/7	Фишбол с сыром	100	21,16	17,64	21,08	0,01	17,02	239,96	19,02	26,61	177	0,59	23,42	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	0,09	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	0,95	0	2	0,08	0,01	4
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	26	1,71	0,06	0,31	0,31	8,89	45,24	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием		29,64	19,23	31,97	0,37	127,72	855,01	178,9	130,3	483,6	5,74	64,4	723,18	7,41	0,59	32,3
	Итого за день		55,93	38,31	61,46	2,97	211,29	1478,96	552,1	240,4	903,4	9,91	141,6	845,64	9,05	0,92	33,32
	Содержание, % от калорийности		17,00		30,00		53,00										
	ПОЛДНИК																
32/9	Будочка Домашняя	100,00	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

1 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	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	ЗАВТРАК																
9/5	Омлет с сыром	150/5	13,34	14,45	9,58	0,11	15,55	215,99	127,93	20,58	170,84	0,61	65,38	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	0,06	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	0,04	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	0,68	0,06	0
	Итого за прием		18,99	16,61	18,86	1,41	75,99	475,45	229,23	43,98	270,54	1,51	118,5	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	22,65	70,97	0,67	22,26	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	17,95	103,4	1,45	15,57	128,52	0,988	0,037	0,425
60/3	Макароны отварные	150	4,39	0,03	7,72	0,62	44,53	255,09	5,67	30,21	89,84	0,63	37,17	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	0,65	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	0,88	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	89,12	311,1	4,73	503,3	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	133,1	581,64	6,24	621,9	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		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																
9/5	Жаркое до-домашнему	220	20,41	17,43	23,59	0,13	56,15	553,68	127,93	20,58	170,84	0,61	65,38	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	0,04	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	0,68	0,06	0
	Хлеб ржано-пшеничный витаминизи	45	0,85	0,06	0,51	0,47	20,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	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	45,33	281,34	1,87	118,5	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	17,95	103,4	1,45	15,57	128,52	0,988	0,037	0,425
60/3	Рис припущенный	180	4,39	0,03	8,72	0,62	44,53	267,16	5,67	30,21	89,84	0,63	37,17	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	0,65	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	0,68	0,06	0
	Итого за прием		24,14	9,25	25,32	3,26	106,85	720,59	233,71	45,33	281,34	1,87	118,5	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	22,65	70,97	0,67	22,26	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	17,95	103,4	1,45	15,57	128,52	0,988	0,037	0,425
60/3	Макароны отварные	180	5,26	0,03	9,26	0,62	53,43	306,10	5,67	30,21	89,84	0,63	37,17	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	0,65	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	0,68	0,06	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	0,66	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	0,65	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	7,65	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	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	1,7	6,65	28,56	1,75	0,044	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/подгарнировк	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 витами	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	106,58	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	221,41	177,79	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 запеченный	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	154,43	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	154,43	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/подгарнировк	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	114,95	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	246,99	200,86	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. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	ЗАВТРАК																
	Каша "Парская"	215	13,91	12,61	15,50	0,76	42,11	320,13	10,55	38,25	62,33	1,28	9,2	280,06	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	0,04	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	58,68	77,98	162,17	6,34	24,46	311,49	3,33	0,27	19,49
	ОБЕД/ПРОДЛЕНКА																
7/2	Суп-пюре из разных овощей	250	2,01	0,26	6,59	5,41	8,77	106,83	38,51	19,77	46,76	0,69	9,36	279,14	2,49	0,05	12,54
4/10	Жаркое по-домашнему	210	15,69	17,31	16,32	0,05	33,16	332,12	6,65	3,15	26,55	0,31	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	0,08	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	0,04	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	156,84	138,3	337,34	12,9	82,08	686,67	8,43	0,56	49,67
	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	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	ЗАВТРАК #1																
23/5	Каша "Парская"	225	15,91	12,61	17,90	0,76	32,11	290,23	16,23	58,85	95,9	1,96	14,16	430,87	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	0,04	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
	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	64,36	98,58	195,74	7,03	29,42	462,29	3,5	0,3	19,69
	ЗАВТРАК #2																
4/10	Гречаники в томатном соусе	120	16,53	15,30	18,01	0,07	24,35	232,57	9,14	4,32	36,5	0,42	49,09	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	0,42	0,00	0,09	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	19	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
	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	0,04	0	0	0	0	0
	Итого за прием		24,63	15,95	25,48	8,07	116,78	790,35	68,48	69,62	201,95	6,87	73,4	456,07	5,56	0,32	38,65
	Итого за день		47,05	28,56	45,86	11,33	209,66	1374,17	170,7	168,2	397,69	13,9	102,8	918,36	9,06	0,62	58,35
	Содержание, % от калорийности		19,00		24,00		56,00										

	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	1,7	6,65	28,56	1,75	0,044	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	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	ЗАВТРАК																
43/8	Каша пшениная 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	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	ЗАВТРАК # 1																
43/8	Плов с филе куриным/салат овощной	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 /салат овощной	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	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	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
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	PЭ,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 порционно/сыр порционно	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 картофельное	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	PЭ,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
	Сложный гарнир (капуста +пюре)	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 картофельное	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	TЭ,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	127,9	20,58	170,8	0,61	65,38	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	53,41	16,43	139	1,85	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	39,15	0,08	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	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием		18,73	11,85	18,69	1,98	81,09	576,57	318,3	73,02	346,3	6,03	84,54	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	17,83	22,14	57,69	0,89	17,7	249,9	0,37	0,09	7,4
9/5	Бефстроганов из говядины	90	16,41	16,41	12,33	0,13	16,26	253,58	127,9	20,58	170,8	0,61	65,38	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	53,41	16,43	139	1,85	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	0,07	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	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием		26,18	18,90	26,30	2,37	115,13	786,33	100,6	62,65	288,3	4,86	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	418,9	135,7	634,6	10,9	141,6	418,05	5,48	0,54	18,28
	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	TЭ,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	127,9	20,58	170,8	0,61	65,38	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	53,41	16,43	139	1,85	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	15,39	8,75	48,67	0,89	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	39,15	0,08	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	318,3	73,02	346,3	6,03	84,54	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	127,9	20,58	170,8	0,61	65,38	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	53,41	16,43	139	1,85	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	0,07	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	318,3	73,02	346,3	6,03	84,54	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	17,83	22,14	57,69	0,89	17,7	249,9	0,37	0,09	7,4
9/5	Бефстроганов из говядины	100	16,41	16,41	12,33	0,13	16,26	253,58	127,9	20,58	170,8	0,61	65,38	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	53,41	16,43	139	1,85	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	0,07	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	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием		26,72	19,38	27,94	2,37	121,06	817,63	126,7	77,35	322,7	8,28	60,06	320,94	4,76	0,35	15,58
	Итого за день		45,99	31,23	47,87	4,35	207,42	1423,51	445	150,4	669	14,3	144,6	426,29	7,22	0,58	25,35
	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	26,81	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 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	Кнели из горбуши	90	9,60	8,60	11,72	0,00	11,34	197,59	52,91	11,34	131,5	1,48	86,89	221,17	0,55	0,05	0,05
	Пюре картофельное	150	1,85	0,75	3,77	3,09	6,48	90,16	12,86	11,68	41,54	0,59	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	53,33	6,09	39,15	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	125,1	73,98	240,5	3,32	93,45	253,47	2,25	0,22	10,31
	ОБЕД/ПРОДЛЕНКА																
5/2	Щи со сметаной	250/10	2,12	0,35	8,60	5,40	12,94	223,82	37,64	35,99	53,43	2,41	9,37	232,65	2,52	0,04	6,24
11/7	Плов с филе куриным/салат ово	200	19,44	16,77	14,66	4,68	50,78	299,71	58,81	30,8	193,4	0,78	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	0,99	0	1,1	1,36	0,01	2
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		24,80	17,12	24,58	11,40	111,83	742,63	160	119,8	357	8,8	54,63	300,37	7,22	0,45	63,51
	Итого за день								285,1	193,8	597,5	12,1	148,1	553,83	9,47	0,67	73,81
	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																
	Филебод с сыром	100	9,60	8,60	11,72	0,00	11,34	197,59	52,91	11,34	131,5	1,48	86,89	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	52,91	11,34	131,5	1,48	86,89	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	53,33	6,09	39,15	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	125,1	73,98	240,5	3,32	93,45	253,47	2,25	0,22	10,31
	ЗАВТРАК #2																
	Рыба припущенная под молочн	100	10,90	8,60	13,72	0,00	13,34	202,59	52,91	11,34	131,5	1,48	86,89	221,17	0,55	0,05	0,05
62/3	Картофель отварной	180/15	2,22	0,75	4,52	3,70	7,77	108,19	52,91	11,34	131,5	1,48	86,89	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	53,33	6,09	39,15	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	125,1	73,98	240,5	3,32	93,45	253,47	2,25	0,22	10,31
	ОБЕД #1																
5/2	Щи со сметаной	250/10	2,12	0,35	8,60	5,40	12,94	223,82	37,64	35,99	53,43	2,41	9,37	232,65	2,52	0,04	6,24
11/7	Плов с филе куриным/салат ово	220/30	21,38	18,44	16,12	5,14	55,85	329,68	58,81	30,8	193,4	0,78	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	0,99	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	15,23	0,66	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	0,99	0	1,1	1,36	0,01	2
	Итого за прием		27,75	18,85	26,67	12,45	150,25	913,86	179,7	131,7	412,6	9,17	65,07	314,31	7,96	0,51	65,81
	Итого за день		45,14	29,65	45,77	17,64	209,70	1429,66	304,8	205,6	653	12,5	158,5	567,77	10,21	0,73	76,11
	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	26,81	17,97	92,73	1,32	6,65	28,56	1,75	0,034	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	0,38	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 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	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	ЗАВТРАК																
63/1	Свинина по-уральски	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	Макароны 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 Домашний б/с	90	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	Сложный гарнир	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	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
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	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	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	ЗАВТРАК #1																
63/1	Свинина по-уральски	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	Макароны 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	Тефтель Домашний б/с	100	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	Сложный гарнир	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