



Директор МАОУ « Косулинская СОШ №8»

Баженова Т.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 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														
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)		10	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		30	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	600,00	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	Яблоко свежее		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		200	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		200	15,63	16,21	45,94	392,17	15,8	31,7	155	2,78	0	168,75	2,91	0,05	0,39
20/1	Напиток из сухофруктов		200	0,20	0,10	26,00	105,70	10,7	4,5	0	0,37	0	0	0	0,01	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	790,00	23,37	24,26	103,42	725,50	53,9	93,1	302	6,38	0,56	431,85	6,98	0,37	16,2
		Итого за день		41,38	42,12	177,61	1255,04	508	165	666	11,6	100	579,96	8,91	0,61	33
		Содержание, % от калорийности		13,19	30,20	56,61										

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	Салат овощной с м.р.	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 свинойной	205	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	Чай с лимоном	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	550,00	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	Салат овощной с м.р.	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	Чай с лимоном	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	625,00	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	200	19,93	19,17	48,53	446,37	19,6	54,7	217	2,16	31,9	423,27	0,82	0,36	2,19
20/1	Напиток из сухофруктов	200	0,20	0,10	26,00	105,70	10,7	4,5	0	0,37	0	0	0	0,01	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	150	0,80	0,80	19,60	88,80	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
	Итого за прием	840,00	27,97	28,02	123,90	859,66	143	138	464	9,51	74,3	764,36	6,28	0,8	22,2
	Итого за день		48,30	50,66	215,75	1512,14	599	210	832	14,8	214	957,46	8,32	1,04	39
	Содержание, % от калорийности		12,78	30,15	57,07										

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	С,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 см	210	6,05	4,95	31,80	195,95	33,8	33,4	93,2	1,74	0	201,9	2,45	0,17	4,6
32/8	Биточки рыбные (минтай) под маринадом 90/20	100	13,15	14,00	24,55	276,80	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	26,04	154,92	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	40	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	700,00	23,46	23,82	101,36	713,66	146	118	407	9,76	57,5	325,49	4,9	0,51	35,9
	Итого за день		41,79	42,45	171,91	1236,85	297	160	602	13,2	70,1	349,29	7,7	0,93	40,9
	Содержание, % от калорийности		13,51	30,89	55,60										

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														
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 см	260	6,05	4,95	31,80	195,95	33,8	33,4	93,2	1,74	0	201,9	2,45	0,17	4,6
32/8	Биточки рыбные (минтай) под маринадом 100/30	130	16,21	16,84	29,95	336,20	33,6	26,8	195	2,85	54,9	102,04	0,79	0,07	1,16
3/3	Пюре картофельное	180	3,67	5,53	34,25	201,45	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
	Итого за прием	800,00	27,13	27,91	114,97	819,59	278	176	615	12,6	119	439,33	5,73	0,63	38,7
	Итого за день		47,63	47,90	202,70	1432,42	456	234	836	19,4	134	475,13	8,72	1,11	58,7
	Содержание, % от калорийности		13,30	30,10	56,60										

	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 ячневая молочная	210	10,50	6,87	43,55	278,03	52,9	11,3	132	1,48	86,9	221,17	0,55	0,05	0,05
57/3	Масло порционнo	10	0,01	7,25	0,09	65,65	12,8	7,29	40,6	0,74	12	22,5	0,82	0,06	0
9/1	Яйцо отварное	50	3,18	1,25	5,04	44,13	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
7/1	Батон витаминизированный	30	3,08	1,20	20,04	103,28	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
	Итого за прием	500,00	18,62	17,08	82,41	557,84	125	74	240	3,32	93,5	253,47	2,25	0,22	10,3
	Обед / Продленка														
5/2	Борщ Сибирский с фасолью	210	3,72	9,20	37,64	248,24	37,6	36	53,4	2,41	9,37	232,65	2,52	0,04	6,24
11/7	Кнели куриные с томатным соусом 90/20	110	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
	Итого за прием	700,00	23,68	24,09	105,01	731,57	160	120	357	8,8	54,6	300,37	7,22	0,45	63,5
	Итого за день		42,30	41,17	187,42	1289,41	285	194	597	12,1	148	553,83	9,47	0,67	73,8
	Содержание, % от калорийности		13,12	28,74	58,14										

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	240	15,30	12,25	49,69	370,21	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
57/3	Масло порционнo	15	0,01	7,25	0,09	65,65	12,8	7,29	40,6	0,74	12	22,5	0,82	0,06	0
9/1	Яйцо отварное	50	3,18	1,25	5,04	44,13	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
	Итого за прием	550,00	21,99	22,04	88,94	642,08	125	74	240	3,32	93,5	253,47	2,25	0,22	10,3
№	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 2														
62/3	Свинина по-строгановски/рис припущенный	280	15,30	12,25	49,69	370,21	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
57/3	Масло порционнo	15	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	10	3,08	1,20	5,04	43,28	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
	Итого за прием	550,00	21,89	21,99	88,94	641,23	125	74	240	3,32	93,5	253,47	2,25	0,22	10,3
	Обед 1														
5/2	Борщ Сибирский с фасолью	260	3,72	9,20	37,64	248,24	37,6	36	53,4	2,41	9,37	232,65	2,52	0,04	6,24
11/7	Кнели куриные с томатным соусом 100/30	130	18,59	14,67	30,02	326,47	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
7/2	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	800,00	29,88	28,99	125,52	882,51	180	132	413	9,17	65,1	314,31	7,96	0,51	65,8
	Итого за день		51,87	51,03	214,46	1524,59	305	206	653	12,5	159	567,77	10,2	0,73	76,1
	Содержание, % от калорийности		13,61	13,39	56,27										

	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	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак														
9/5	Запеканка творожная со сгущенным молоком	100	10,06	10,85	15,88	201,41	128	20,6	171	0,6	65,4	75,35	0,38	0,04	0,21
9/6	Каша рисовая молочная с маслом	155	3,33	4,80	18,59	130,88	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	500,00	16,89	16,94	68,59	494,38	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	4,70	26,60	19,2	11,4	22,4	0,7	0	1,18	2,17	0,01	1,15
29/2	Суп с рыбными консервами	200	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 свининой	210	20,54	20,55	65,36	528,55	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
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	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	700,00	26,71	27,30	116,36	817,98	127	89,1	311	4,7	503	692,46	3,87	0,3	209
	Итого за день		43,60	44,24	184,95	1312,36	409	139	621	6,3	622	792,91	4,99	0,43	210
	Содержание, % от калорийности		13,29	30,34	56,37										

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														
9/5	Голубцы Любительские с соусом	130	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	550,00	20,97	22,28	83,16	617,04	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 с рыбными консервами	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 свининой	200	17,46	19,04	45,32	422,48	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
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	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
7/2	Изделие мучное	75	4,30	1,81	15,28	94,61	4,11	2,64	15,2	0,7	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием	815,00	27,93	27,60	121,60	846,52	205	109	460	5,8	108	783,99	7,11	0,35	210
	Итого за день		48,90	49,88	204,76	1463,56	439	154	741	7,7	227	919,74	8,96	0,53	210
	Содержание, % от калорийности		13,36	30,67	55,96										

	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	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак														
	Каша "Царская"	225	11,91	14,80	32,11	309,28	10,6	38,3	62,3	1,28	9,2	280,06	0,3	0,06	0,38
	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
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	500,00	16,26	16,60	71,51	500,48	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	200	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	200	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	Изделие мучное	75	3,69	4,25	22,16	141,65	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	710,00	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	41,03	177,10	1246,59	157	138	337	12,9	82,1	686,67	8,43	0,56	49,7
	Содержание, % от калорийности		13,55	29,62	56,83										

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														
23/5	Каша "Царская"	225	14,55	16,70	35,90	352,10	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	45	3,08	1,20	20,04	103,28	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/1	Изделие мучное	75	3,69	4,25	22,16	141,65	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
	Итого за прием	550,00	21,74	22,24	92,18	655,84	64,4	98,6	196	7,03	29,4	462,29	3,5	0,3	19,7
№	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 2														
23/5	Гречаники в томатном соусе	120	12,50	12,44	19,21	238,80	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	45	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	550,00	19,67	18,86	77,38	557,94	64,4	98,6	196	7,03	29,4	462,29	3,5	0,3	19,7
	Обед 1														
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	12,24	3,51	185,04	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	Изделие мучное	75	3,69	4,25	29,16	169,65	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	840,00	28,55	28,20	123,36	861,44	106	69,6	202	6,87	73,4	456,07	5,56	0,32	38,7
	Итого за день		50,29	50,44	215,54	1517,28	171	168	398	13,9	103	918,36	9,06	0,62	58,4
	Содержание, % от калорийности		13,26	29,92	56,82										

	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	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак														
14/4	Каша пшениная молочная 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 с молоком	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	200	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	10,48	192,81	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 из сухофруктов	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 витаминизированный	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	740,00	23,36	24,03	104,45	727,51	192	113	455	5,42	100	492,96	6,27	0,53	28,7
	Итого за день		41,85	42,29	185,10	1288,41	565	223	875	9,58	177	615,42	7,91	0,86	29,7
	Содержание, % от калорийности		12,99	29,54	57,47										

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														
14/4	Плов с филе куриным	240	17,87	18,17	40,60	397,41	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
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	630,00	21,65	19,67	90,30	624,83	373	110	420	4,16	77,2	122,46	1,64	0,33	1,02
№	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 2														
14/4	Филе отварное с овощами	110	16,79	14,57	30,60	320,69	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
5/13	Рис припущенный	200	1,95	3,99	25,00	143,71	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
	Итого за прием	550,00	22,17	19,84	89,33	624,56	373	110	420	4,16	77,2	122,46	1,64	0,33	1,02
	Обед 1														
7/2	Овощи консервированные	60	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	100	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	5,83	6,90	42,27	254,50	79,6	42,7	134	1,48	25,2	32,94	0,21	0,19	13,2
2/10	Напиток из сухофруктов	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 витаминизированный	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	820,00	27,20	27,70	114,49	816,06	179	130	484	5,74	64,4	723,18	7,41	0,59	32,3
	Итого за день		48,85	47,37	204,79	1440,89	552	240	903	9,91	142	845,64	9,05	0,92	33,3
	Содержание, % от калорийности		13,56	29,59	56,85										

	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	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														
62/3	Омлет с маслом	130	11,50	8,87	3,55	140,03	17,72	3,61	24,58	0,24	16,88	30,25	0,15	0,01	0,07
17/1	Чай с сахаром	200	0,35	0,08	13,69	56,88	79,24	27,53	55,11	1,08	0	72,36	2,55	0,04	31,62
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
13/3	Капуста тушеная	130	3,99	7,76	39,10	242,20	95,08	33,04	66,13	1,29	0	86,83	3,07	0,05	37,94
	Итого за прием	500,00	18,92	17,91	81,38	562,39	181,1	72,42	171,8	3,15	57,43	165,05	4,52	0,26	152,8
	Обед / Продленка														
7/2	Овощи свежие порционно	60	0,34	0,21	25,61	105,69	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
10/2	Рассольник "Ленинградский" со	210	6,05	4,95	21,80	155,95	26,82	31,62	92,92	1,11	9,36	227,76	2,64	0,1	6,98
60/2	Гуляш из свинины	100	14,07	14,32	28,69	299,92	30,59	17,95	103,4	1,45	15,57	128,52	0,988	0,037	0,425
16/4	Пюре картофельное	150	3,06	4,28	20,04	130,92	13,54	125,8	188,5	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	11,12	8	8,8	0,77	0	4,4	0,18	0,01	42
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витами	30	0,85	0,51	5,28	29,11	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием	750,00	24,72	24,35	115,11	778,47	97,79	201	443,4	8,85	47,77	406,72	5,858	0,467	51,33
	Итого за день		43,64	42,26	196,49	1340,86	278,9	273,4	615,2	12	105,2	571,77	10,38	0,727	204,1
	Содержание, % от калорийности		13,02	28,37	58,62										

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														
30/8	Котлета Пожарская	100	10,77	10,82	3,20	153,26	28,35	5,78	39,32	0,38	27	48,4	0,24	0,02	0,1
13/3	Капуста тушеная	180	3,99	6,76	39,10	233,20	95,08	33,04	66,13	1,29	0	86,83	3,07	0,05	37,94
20/1	Чай с сахаром	200	0,35	0,08	13,69	56,88	12,45	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	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием	550,00	19,04	19,37	81,31	575,73	146,8	56,77	150,7	3,46	27,56	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	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак 2														
30/8	Бигус с курицей	230	16,96	17,04	24,90	320,80	28,35	5,78	39,32	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	12,45	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	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
57/3	Масло порционно	25	0,01	7,25	0,09	65,65	12,82	7,29	40,56	0,74	12	22,5	0,82	0,06	0
7/1	Сыр порционно	25	3,08	1,20	5,04	43,28	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
	Итого за прием	550,00	24,33	27,28	69,04	619,00	146,8	56,77	150,7	3,46	27,56	299,93	5,37	0,2	238
	Обед 1														
10/2	Рассольник "Ленинградский" со	260	6,05	4,95	21,80	155,95	26,82	31,62	92,92	1,11	9,36	227,76	2,64	0,1	6,98
60/2	Гуляш из свинины	100	16,26	16,94	32,42	347,18	40,78	23,94	137,9	1,93	20,76	171,36	1,32	0,05	0,56
16/4	Пюре картофельное	180	3,67	5,13	24,05	157,05	13,54	125,8	188,5	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	11,12	8	8,8	0,77	0	4,4	0,18	0,01	42
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витами	30	0,85	0,51	5,28	29,11	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
15/2	Овощи свежие порционно	60	0,64	0,64	25,68	111,04	25,6	14,4	17,6	3,52	0	8	0,32	0,05	16
	Итого за прием	830,00	27,82	28,25	122,92	857,21	133,3	221,1	495,9	12,8	52,98	457,62	6,51	0,52	67,54
	Итого за день		46,86	47,62	204,23	1432,94	280,1	277,9	646,6	16,3	80,54	757,55	11,88	0,73	305,6
	Содержание, % от калорийности		13,08	29,91	57,01										

	ПОЛДНИК 1-4 кл														
32/9	Изделие мучное	100	6,68	6,52	15,00	145,40	26,81	17,97	92,73	1,32	6,65	28,56	1,75	0,034	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	43,41	28,47	107,3	1,7	6,65	28,56	1,75	0,044	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	В1,мг	С,мг
	Завтрак														
43/8	Филе птицы в соусе	110	10,10	13,58	0,41	164,26	28,56	15,3	113,5	1,47	0	0	0,41	0,11	0
57/3	Каша гречневая вязкая	150	4,80	3,77	36,41	198,77	12,82	7,29	40,56	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	195,5	3,4	12,6	23,8	2,8	0,42	5,04
	Обед / Продленка														
19/2	Борщ с морской капустой со сме	210	3,12	7,60	21,94	168,64	33,79	33,39	93,21	1,74	0	201,9	2,45	0,17	4,6
32/8	Бефстроганов из говядины	100	15,23	13,20	24,59	278,08	25,86	20,62	150,1	2,19	42,23	78,5	0,61	0,05	0,9
3/3	Макароны отварные	150	4,80	3,77	36,41	198,77	39,34	28,59	84,29	1,06	14,7	31,3	0,18	0,12	10,38
2/10	Напиток Витошка	200	0,20	0,10	26,00	105,70	2,83	0,72	1,33	0,07	0	0,14	0,01	0	1,11
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витами	40	0,85	0,51	5,28	29,11	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием	700,00	24,20	25,18	114,22	780,30	145,8	117,7	406,9	9,76	57,49	325,49	4,9	0,51	35,87
	Итого за день		42,53	43,81	184,77	1303,49	296,8	160,3	602,4	13,2	70,09	349,29	7,7	0,93	40,91
	Содержание, % от калорийности		13,05	30,25	56,70										

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														
43/8	Филе птицы в соусе	120	10,10	13,58	10,41	204,26	28,56	15,3	113,5	1,47	0	0	0,41	0,11	0
57/3	Каша гречневая вязкая	180	6,37	4,53	38,89	221,81	15,39	8,75	48,67	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	50	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	550,00	19,90	19,39	83,03	586,23	177,8	57,58	220,5	6,8	15	35,8	2,99	0,48	20,04
	Завтрак 2														
43/8	Котлета куриная с овощами	130	11,10	14,68	10,41	218,16	28,56	15,3	113,5	1,47	0	0	0,41	0,11	0
57/3	Каша гречневая вязкая	180	6,37	4,53	38,89	221,81	15,39	8,75	48,67	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	550,00	20,90	20,49	83,03	600,13	177,8	57,58	220,5	6,8	15	35,8	2,99	0,48	20,04
	Обед 1														
19/2	Борщ с морской капустой со сме	260	3,12	7,60	21,94	168,64	33,79	33,39	93,21	1,74	0	201,9	2,45	0,17	4,6
32/8	Бефстроганов из говядины	110	16,44	14,40	36,04	339,52	33,62	26,8	195,1	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	47,21	34,31	101,2	1,27	17,64	37,56	0,21	0,14	12,45
2/10	Напиток Витошка	200	0,20	0,10	26,00	105,70	2,83	0,72	1,33	0,07	0	0,14	0,01	0	1,11
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витами	30	0,85	0,51	5,28	29,11	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
15/2	Овощи свежие порционно	60	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	840,00	27,62	27,78	143,83	935,82	278,1	176,3	615	12,6	118,6	439,33	5,73	0,63	38,69
	Итого за день		47,52	47,17	226,86	1522,05	455,9	233,9	835,5	19,4	133,6	475,13	8,72	1,11	58,73
	Содержание, % от калорийности		12,49	27,89	59,62										

	ПОЛДНИК 1-4 кл														
32/9	Изделие мучное	100	8,68	8,52	21,30	196,60	26,81	17,97	92,73	1,32	6,65	28,56	1,75	0,034	3,53
6/10	Чай с сахаром	200	0,35	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	43,41	28,47	107,3	1,7	6,65	28,56	1,75	0,044	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	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	ЗАВТРАК 82,5														
62/3	Булгур со свиной	260	17,98	25,41	42,08	468,93	52,9	11,3	132	1,5	86,9	221,17	0,55	0,05	0,05
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		21,41	26,69	75,81	629,09	125	74	240	3,3	93,5	253,47	2,25	0,22	10,3
	Итого за прием	500,00	42,82	53,38	151,62	1258,18	52,3	64,7	247	2,6	88,3	147,82	2,56	0,24	3,64
	Обед / Полдник														
22/1	Икра кабачковая	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	210	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	20,55	12,48	55,87	418,00	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 витами	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	700,00	24,66	25,41	103,18	740,05	65,5	90,4	370	5,4	56,1	321,26	6,93	0,29	16,8
	Итого за день		67,48	78,79	254,80	1998,23	118	155	616	8	144	469,08	9,49	0,53	20,4
	Содержание, % от калорийности		13,51	35,49	51,01										

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														
	Булгур со свиной/подгарниро	330	14,94	18,46	37,31	375,14	52,9	11,3	132	1,5	86,9	221,17	0,55	0,05	0,05
7/1	Батон витаминизированный	20	3,08	1,20	20,04	103,28	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
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	550,00	18,37	19,74	71,04	535,30	125	74	240	3,3	93,5	253,47	2,25	0,22	10,3
№	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														
	Свинина отварная с овощами	100	17,25	7,79	2,96	150,95	52,9	11,3	132	1,5	86,9	221,17	0,55	0,05	0,05
62/3	Булгур припущенный	180	4,41	4,03	31,14	178,47	52,9	11,3	132	1,5	86,9	221,17	0,55	0,05	0,05
7/1	Батон витаминизированный	20	3,08	1,20	20,04	103,28	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
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	500,00	25,09	13,10	67,83	489,58	125	74	240	3,3	93,5	253,47	2,25	0,22	10,3
	Обед 1														
22/1	Икра кабачковая	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	13,83	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	210	21,40	13,48	57,35	436,32	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	Изделие мучное	40	3,69	1,60	25,30	130,36	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	0,7	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием	800,00	29,20	28,01	130,19	889,65	89,2	114	484	7,7	58,3	335,19	7,17	0,43	24,3
	Итого за день		#####	#####	#####	#####	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				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	Завтрак														
32/9	Свинина по-уральски	110	9,28	11,22	6,08	162,42	26,8	18	92,7	1,3	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	1,1	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	500,00	17,51	16,27	76,22	521,35	133	71,2	263	3,8	27,9	98,75	3,38	0,29	19,2
	Обед														
10/2	Суп-лапша	200	3,42	7,08	22,60	167,80	26,8	31,6	92,9	1,1	9,36	227,76	2,64	0,1	6,98
4/8	Тефтель Домашний св	90	11,84	10,62	15,80	206,14	21,6	44,7	247	3,1	0	195,65	3,54	0,08	0,46
21\1	Сложный гарнир	150	3,32	4,80	29,60	174,88	14,2	18,8	27	0,5	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	1	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	0,7	0,75	1,3	0,63	0,08	0
5/13	Изделие мучное	50	3,89	3,28	6,50	71,08	300	16,5	180	0,2	63	71,4	0,12	0,01	0,21
	Итого за прием	720,00	25,19	26,62	116,99	808,30	88,1	107	394	9,3	21,4	432,87	7,25	0,31	26,5
	Итого за день		42,70	42,89	193,21	1329,65	221	178	657	13	49,3	531,62	10,6	0,6	45,7
	Содержание, % от калорийности		12,85	29,03	58,12										

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														
32/9	Свинина по-уральски	110	10,20	12,34	6,68	178,58	40,2	27	139	2	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	1,3	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	30	3,08	1,20	20,04	103,28	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витами	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	550,00	20,85	18,66	84,58	589,66	154	85,9	326	4,7	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 всего	, г всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	Завтрак 2														
32/9	Тефтели Русские св	130	12,13	13,46	14,69	228,42	40,2	27	139	2	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	1,3	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	550,00	21,93	19,27	87,31	610,39	154	85,9	326	4,7	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	1,1	9,36	227,76	2,64	0,1	6,98
4/8	Тефтель Домашний св	100	15,57	13,07	15,80	243,11	21,6	44,7	247	3,1	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	0,5	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	0,4	0	0	0	0,01	0,4
5/13	Изделие мучное	50	3,89	3,28	6,50	71,08	300	16,5	180	0,2	63	71,4	0,12	0,01	0,21
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витами	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	810,00	29,59	30,03	119,97	868,51	92,6	115	441	8,9	9,92	449,17	8,13	0,34	11,9
	Итого за день		50,44	48,69	204,55	1458,17	247	201	767	14	44,1	568,47	12,4	0,67	34,9
	Содержание, % от калорийности		13,84	30,05	56,11										

	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