

Утверждаю:
Директор МБОУ «Козульская СОШ №1»
Н.А.Николаева

Приказ №122

«31» августа 2023 года.

**Примерное 15-ти дневное цикличное меню
для питания учащихся школьного возраста
в МБОУ «Козульская СОШ№1»**

(составлено согласно методическим рекомендациям Роспотребнадзора от 18.05.2020г.МР 2.4.0179-20,и СанПин2.3./2.4.3590-20)

Понедельник 1 недели

№ ред.	Наименование блюда	1-4 кл. Выход порции (мл или гр)		5-11 кл. Выход порции (мл или гр)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг в сутки)					Минеральные вещества (мг в сутки)					
		1-4 кл. Выход порции (мл или гр)	5-11 кл. Выход порции (мл или гр)	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C		A	E	Д	Ca	P	Mg	Fe				
																	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак																				
54-13к-20	Каша вязкая молочная пшеничная	200	250	8,96	11,2	11,2	14	41,4	51,75	302,56	378,2	0,32	1,72	0,0	0	0	182,7	145,6	52,55	1,88
54-13-20	Сыр в нарезке	15	20	3,9	5,2	3,98	5,3	0,5	0,7	53,3	71,12	0,08	0,15	42	-	-	361	203	26	1,9
54-23гн-20	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,6	3,6	3,9	3,9	12,44	12,44	98,94	98,94	0,04	0,3	6,0	0,19	-	128	124	35,3	1,20
Пром.	Хлеб в ассортименте	40	60	3,04	4,56	0,32	0,48	19,68	29,52	94	141	0,02	5	0,01	-	-	19	16	12	2,3
Пром.	Яблоко	150	150	4,0	4,0	4,0	4,0	15,3	15,3	77,2	77,2	0,01	1,3	0,03	0,0003	-	16	11	9	2,2
	Итого:	605,0	680,0	23,5	28,6	23,4	27,7	89,3	109,7	626,0	766,5	0,5	20,2	48,0	0,2	0,0	706,7	499,6	134,9	9,5
Обед																				
54-2с-20	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	250	3,54	4,42	5,2	6,47	11,06	129,85	103,9	129,9	0,73	23,8	486	8,34	-	135	402,00	145	7,38
54-5г-20	Каша перловая рассыпчатая	150	200	4,4	5,86	5,9	7,86	30,49	40,66	192,9	257,2	0,9	6,18	0,1	3,63	-	58,41	559,1	124,14	4,87
Пром.	Хлеб в ассортименте	40	60	3,04	4,56	0,32	0,48	19,68	29,52	94	141	0,02	5	0,01	-	-	19	16	12	2,3
54-4кл-20	Компот из изюма	200	200	0,4	0,4	0,1	0,1	18,4	18,4	75,8	75,8	-	2,9	-	-	-	8,05	9,78	5,24	0,9
54-6м-20	Баточки из говядины	60	100	8,71	14,52	9,6	16,0	6,72	11,2	145,97	243,29	0,05	0,3	0	0	0	35,5	0	0	0,47
54-20з-20	зеленый горошек	40	60	2	3	0,08	0,12	3,32	4,98	22	33	0,04	60	0,05	0,21	-	34	23	13	0,3
	Итого:	690	870	22,09	32,76	21,19	31,04	89,67	234,61	634,55	880,14	1,74	98,18	486,16	12,18	0	289,96	1010	299,38	16,22
Полдник																				
54-6о-2020	Яйцо вареное	40	40	4,8	4,8	4	4	0,3	0,3	56,6	56,6	0,03	0,0	56	0,08	-	22	73,0	21,6	1,08
54-3гн-2020	Сок фруктовый	200	200	0,6	0,6	0,0	0,0	3,3	3,3	134,4	134,4	-	2,9	-	-	-	8,05	9,78	5,24	0,9
Пром.	Вафли	100	150	5,2	4,8	2,8	4,2	81,1	121,65	342,1	515,15	0,22	10	0,02	-	-	38	32	24	4,6
	Итого:	340	390	8,6	10,2	6,8	8,2	114,4	154,95	533,1	704,15	0,25	12,9	56,02	0,08	0	68,05	114,8	50,84	6,58

Вторник 1 неделя

№ рсд.	Наименование блюд	1-4 кл.		5-11 кл.		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг в сутки)					Минеральные вещества (мг в сутки)				
		Выход (вес) порции (мл или гр)	Выход (вес) порции (мл или гр)	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С		А	Е	Д	Ca	Р	Mg	Fe			
Завтрак																			
54-7н-2020	Макаронные отварные	200	200	8,6	10,75	11,5	14,38	45,2	56,5	318,5	0,4	0,8	71,0	0,9	-	155	225	70	3,2
Пром.	Гуляш из говядины	60	100	4,6	4,6	0,6	0,6	22,9	22,9	115,7	0,02	5	0,01	-	-	19	16	12	2,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	80	100	4,6	4,6	0,60	0,60	22,9	22,9	115,7	0,02	5	0,01	-	-	19,0	16	12	2,30
54-9н-2020	Чай с лимоном с сахаром	200	200	3,8	3,8	3,5	3,5	11,1	11,1	90,8	0,04	0,3	6,0	0,19	-	128	124	35,3	1,20
	Итого:	540	600	21,6	23,75	16,2	19,08	102,1	113,4	640,7	0,48	11,1	77,02	1,09	0	321	381	129,3	9
	Обед																		
54-1с-2020	Суп картофельный крупяной (рисовый)	200	250	5,7	7,07	6,9	8,52	10,9	13,6	131,2	0,09	30,89	0,03	2,65	-	48,44	86,77	27,12	1,06
54-1г-2020	Плов из отварной говядины	200	250	5,0	6,6	5,30	7,1	35,0	46,6	208,0	0,2	0	36	0,8	-	69	47	11	1,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	40	60	4,6	4,6	0,6	0,6	22,9	22,9	115,7	0,02	5	0,01	-	-	19	16	12	2,3
Пром.	Группа	200	200	0,8	0,8	-	-	21,4	21,4	249,6	0,22	10	0,02	-	-	38	32	24	4,6
54-3ГН-2020	Сок фруктовый	200	200	0,26	0,26	0,0	0,0	15,22	15,22	59	-	2,9	-	-	-	8,05	9,78	5,24	0,9
	Итого:	840	960	16,36	19,33	12,8	16,22	105,42	119,72	763,5	0,53	48,79	36,06	3,45	0	182,49	191,55	79,36	10,36
	Полдник																		
	Печенье	100	150	3,8	7,6	5,9	11,8	37,2	74,4	208,5	0,04	-	-	-	-	10	34,5	6,5	0,5
Пром.	Мандарин	100	100	0,8	0,8	0,00	0,00	7,8	7,8	34,3	0,12	76,1	0,12	-	-	7,0	34	22	0,20
Пром.	Сок фруктовый	200	200	0,6	0,6	-	-	33	33	136	0,04	12	-	0,08	-	10	30	24	0,4
	Итого:	400,00	450,00	5,20	9,00	5,90	11,80	78,00	115,20	378,80	0,20	88,10	0,12	0,08	0,00	27,00	98,50	52,50	1,10

Средя 1 недели

№ рсч.	Наименование блюда	1-4 кл. Выход (вес) порции (мл или гр)		5-11 кл. Выход (вес) порции (мл или гр)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг в сутки)				Минеральные вещества (мг в сутки)						
		1-4 кл. Выход (вес) порции (мл или гр)	5-11 кл. Выход (вес) порции (мл или гр)	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С		А	Е	Д	Ca	P	Mg	Fe				
Завтрак																				
54-7к-2020	Омлет с сыром	150	200	8,6	10,75	11,5	14,38	45,2	56,5	318,5	398,1	0,4	0,8	71,0	0,9	-	155	225	70	3,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	40	60	4,6	4,6	0,6	0,6	22,9	22,9	115,7	115,7	0,02	5	0,01	-	-	19	16	12	2,3
Пром.	Мандарин	100	100	0,8	0,8	0,00	0,00	7,8	7,8	34,3	34,3	0,12	76,1	0,12	-	-	7,0	34	22	0,20
Пром.	Булочка школьная	100	100	3,8	7,6	5,90	11,80	37,2	74,4	208,5	416	0,04	-	-	-	-	10,0	34,5	6,5	0,50
54-9лн-2020	чай с сахаром	200	200	3,8	3,8	3,5	3,5	11,1	11,1	90,8	90,8	0,04	0,3	6,0	0,19	-	128	124	35,3	1,20
	Итого:	590	660	21,6	27,55	21,5	30,28	124,2	172,7	767,8	1054,9	0,62	82,2	77,13	1,09	0	319	433,5	145,8	7,4
Обед																				
54-1с-2020	Суп картофельный с горохом	200	250	5,7	7,07	6,9	8,52	10,9	13,6	131,2	145	0,09	30,89	0,03	2,65	-	48,44	86,77	27,12	1,06
54-1г-2020	Макаронны отварные	150	150	5,0	6,6	5,30	7,1	35,0	46,6	208,0	277,3	0,2	0	36	0,8	-	69	47	11	1,5
54-6м-2020	Гуляшиз говядины	50	50	18,80	22,6	15,9	19,04	8,4	10,08	269,67	300,8	0,4	0,0	30,8	2,9	-	50	192	30,5	2,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	40	60	4,6	4,6	0,6	0,6	22,9	22,9	115,7	115,7	0,02	5	0,01	-	-	19	16	12	2,3
Пром.	Яблоко	200	200	0,8	0,8	-	-	21,4	21,4	249,6	249,6	0,22	10	0,02	-	-	38	32	24	4,6
54-3ГН-2020	Компот из кураги	200	200	0,26	0,26	0,0	0,0	15,22	15,22	59	59	-	2,9	-	-	-	8,05	9,78	5,24	0,9
	Итого:	840	910	35,16	41,93	28,7	35,26	113,82	129,8	1033,2	1147,4	0,93	48,79	66,86	6,35	0	232,49	383,55	109,86	13,16
Полдник																				
	Вафли	100	150	3,8	7,6	5,9	11,8	37,2	74,4	208,5	416,0	0,04	-	-	-	-	10	34,5	6,5	0,5
Пром.	Мандарин	100	100	0,8	0,8	0,00	0,00	7,8	7,8	34,3	34,3	0,12	76,1	0,12	-	-	7,0	34	22	0,20
Пром.	Сок фруктовый	200	200	0,6	0,6	-	-	33	33	136	136	0,04	12	-	0,08	-	10	30	24	0,4
	Итого:	400,00	450,00	5,20	9,00	5,90	11,80	78,00	115,20	378,80	586,30	0,20	88,10	0,12	0,08	0,00	27,00	98,50	52,50	1,10

Четверг 1 недели

№ реч.	Наименование блюда	1-4 кл.		5-11 кл.		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг в сутки)					Минеральные вещества (мг в сутки)					
		Выход (вес) порции (мл или гр)	Выход (вес) порции (мл или гр)	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С		А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe				
Завтрак																				
54-9м-2020	Картофельное пюре	150	200	20,1	25,0	19,30	24,13	17,10	21,38	323,00	403,8	0,17	11,9	44	10,3	-	32	288	56	4,3
54-9в-2020	Тефтели из говядины с рисом	60	100	5,8	11,7	5,58	11,16	26,64	53,28	176	352,0	0,06	0,14	0,02	0,0004	0,015	32,21	63,38	9,83	0,61
54-7м-2020	Компот из сухофруктов	200	200	0,6	0,6	0,00	0,00	22,7	22,7	93,2	93,2	0,00	0,00	0,00	0,00	-	0,1	0,00	0,00	0,00
Пром.	Хлеб в ассортименте	40	60	4,6	4,6	0,6	0,6	22,9	22,9	115,7	115,7	0,02	5	0,01	-	-	19	16	12	2,3
Пром.	Булочка школьная 50	50	100	0,8	0,8	-	-	21,4	21,4	249,6	249,6	0,22	10	0,02	-	-	38	32	24	4,6
	Итого:	500,0	660,0	31,9	42,7	25,5	35,9	110,7	141,7	957,5	1214,3	0,5	27,0	44,1	10,3	0,0	121,3	399,4	101,8	11,8
Обед																				
54-12с-2020	Борщ с капустой картофелем со сметаной	200	250	7,92	9,9	4,10	5,1	12,43	15,53	118,60	147,3	0,32	29,2	223	16,0	-	83,3	14	43,3	1,1
54-8г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	22,1	27,4	22,8	28,4	13,2	16,6	347,1	423,7	0,1	36	144,2	10,05	-	104	290,00	61	4,6
54-3гн-2020	Компот из кураги	200	200	0,26	0,26	0,0	0,0	15,22	15,22	59	59	-	2,9	-	-	-	8,05	9,78	5,24	0,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	40	60	4,6	4,6	0,6	0,6	22,9	22,9	115,7	115,7	0,02	5	0,01	-	-	19	16	12	2,3
54-4го-20	Тефтели из говядины с рисом	60	100	5,8	11,7	5,58	11,16	26,64	53,28	176	352	0,06	0,14	0,02	0,0004	0,015	32,21	63,38	9,83	0,61
Пром.	Груша	200	200	0,8	0,8	-	-	21,4	21,4	249,6	249,6	0,22	10	0,02	-	-	38	32	24	4,6
	Итого:	850,0	1010,0	41,5	54,7	33,1	45,3	111,8	144,9	1066,0	1347,3	0,7	83,3	367,3	26,1	0,0	284,6	424,8	155,4	14,1
Полдник																				
54-9в-2020	Булочка школьная	100	100	5,8	11,7	5,58	11,16	26,64	53,28	176	352,0	0,06	0,14	0,02	0,0004	0,015	32,21	63,38	9,83	0,61
Пром.	Сок фруктовый	200	200	0,6	0,6	-	-	33	33	136*	136	0,04	12	-	0,08	-	10	30	24	0,4
Пром.	Яблоко	150	150	4,0	4,0	4,0	4,0	15,3	15,3	77,2	77,2	0,01	13	0,03	0,0003	-	16	11	9	2,2
	Итого:	450,0	450,0	10,4	16,3	9,6	15,2	74,9	101,6	389,2	565,2	0,1	25,1	0,1	0,1	0,0	58,2	104,4	42,8	3,2

Пятница 1 недели

№ рсч.	Наименование блюд	1-4 кл.		5-11 кл.		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг в сутки)					Минеральные вещества (мг в					
		Выход (вес) порции (мл или гр)	Выход (вес) порции (мл или гр)	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С		А	Е	Д	Ca	P	Mg	Fe				
Завтрак																				
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	200	3,1	4,1	6,0	8	19,7	26,26	145,8	158,3	0,12	10	0,03	-	-	390	84,00	28,01	1,01
54-21г-20	Какао с молоком	200	200	3,76	22,6	4,2	19,04	13,1	10,08	104,54	300,8	0,06	1,7	0	0	-	160	0	0,8	0,16
б/н	Хлеб в ассортименте	40	60	3,04	4,56	0,32	0,48	19,68	29,52	94	141	0,04	0,07	0,01	-	-	19	16	12	2,3
54-21м-20	Курица отварная	100	120	26,38	31,66	26,5	31,8	0,59	0,71	345,86	415,03	-	20	-	-	-	2,4	3,85	-	0,06
	Итого:	490	580	36,28	62,96	36,98	59,32	53,07	66,57	690,2	1015,1	0,22	31,97	0,04	0	0	571,2	103,9	40,81	3,53
Обед																				
Пром.	Икра кабачковая	60	100	1,2	2,0	5,4	9,0	5,16	8,6	73,2	122,0	0,02	7,0	0,92	-	-	41	67	35	7,0
54-1с-20	Щи из свежей капусты со сметаной	200	250	14,7	18,37	12,5	15,67	5,84	7,3	194,5	243,15	0,014	8,5	161,18	0,61	-	34	43,30	21,3	0,94
54-6г-20	Рис отварной	150	200	3,6	4,8	5,4	7,2	36,41	48,54	208,7	278,3	0,14	32,3	0,74	1,34	-	48,86	80,08	35	1,78
54-25м-20	Курица тушеная с морковью	100	120	11,68	14,02	16,0	19,2	3,36	4,03	204,72	245,66	0,4	0,0	30,8	2,9	-	50	192	30,5	2,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	40	60	3,04	4,56	0,32	0,48	19,68	29,52	94	141	0,02	5	0,01	-	-	19	16	12	2,3
54-3г-20	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0,26	0,26	-	-	7,24	7,24	30,82	30,82	0,04	12	-	0,08	-	10	30	24	0,4
	Итого:	750	930	34,48	44,01	39,66	51,55	77,69	105,23	805,96	1060,9	0,634	64,8	193,65	4,93	0	202,86	428,4	157,8	15,22
Полдник																				
54-6с-20	яйц вареное	40	40	4,8	4,8	4	4	0,3	0,3	56,6	56,6	0,04	-	-	-	-	10	34,5	6,5	0,5
54-1з-20	Сыр в нарезке	15	20	3,9		3,98		0,52		53,34		0	0,42	0,06	0	0	150,75	81	7,5	0,13
Пром.	Сок фруктовый	200	200	0,3	0,3	-	-	16,5	16,5	67,2	67,2	0,04	12	-	0,08	-	10	30	24	0,4
	Итого:	255	260	9	5,1	7,98	4	17,32	16,8	177,14	123,8	0,08	12,42	0,06	0,08	0	170,75	145,5	38	1,03

Понедельник 2 неделя

№ рец.	Наименование блюда	1-4 кл.		5-11 кл.		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг в сутки)				Минеральные вещества (мг в сутки)				
		Выход (вес) порции (мл или гр)	Выход (вес) порции (мл или гр)	Выход (вес) порции (мл или гр)	Выход (вес) порции (мл или гр)	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак																		
54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	7,0	4,9	9,0	0,00	0,00	54,5	109,0	0,00	39	0	1,12	300	163	14	0,18
54-16ж-2020	Каша жидкая молочная	200	4,9	6,13	6,90	8,26	24,6	30,8	179,9	225	0,1	0,8	45	0,5	136	134	30	1
54-9лн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,8	3,5	3,5	11,1	11,1	90,8	90,8	0,04	6,0	0,19	-	128	124	35,3	1,20
Пром.	Хлеб в ассортименте	40	4,6	4,6	0,6	0,6	22,9	22,9	115,7	115,7	0,02	5	0,01	-	19	16	12	2,3
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,8	0,00	0,00	7,8	7,8	34,3	34,3	0,12	76,1	0,12	-	7,0	34	22	0,20
	Итого:	555,0	17,6	22,3	15,9	21,4	66,4	72,6	475,2	574,8	0,3	82,2	90,1	0,7	590,0	471,0	113,3	4,9
Обед																		
54-5с-2020	Рассольник Ленинградский	200	8,64	10,8	4,3	5,40	13,92	17,4	129,0	161,5	0,21	8,64	135	3,49	21	120,00	33	0,98
54-1г-2020	Картофельное пюре	150	5,0	6,6	5,30	7,1	35,0	46,6	208,0	277,3	0,2	0	36	0,8	69	47	11	1,5
54-4ж-2020	Гуляш из говядины	80	18,80	22,6	15,9	19,04	8,4	10,08	269,67	300,8	0,4	0,0	30,8	2,9	50	192	50,5	2,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	40	4,6	4,6	0,6	0,6	22,9	22,9	115,7	115,7	0,02	5	0,01	-	19	16	12	2,3
54-7лн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,4	0,4	0,01	0,01	18,4	18,4	75,8	75,8	0,02	0,00	0,01	0,00	0,1	0,00	0,00	0,00
Пром.	Яблоко	150	4,0	4,0	4,0	4,0	15,3	15,3	77,2	77,2	0,01	13	0,03	0,00003	16	11	9	2,2
	Итого:	820,0	41,4	49,0	30,1	36,2	113,9	130,7	875,4	1008,3	0,9	26,6	201,9	7,2	175,1	386,0	95,5	9,8
Полдник																		
54-3с-2020	Заплет	200	12,8	16	15,3	19,13	6,5	8,13	214,6	268,3	0,12	3,195	0,21	-	46,6	192,0	13,2	1,23
	Чай с лимоном и сахаром	200	5,6	5,6	6,4	6,4	9,4	9,4	116	116	0,06	7	0,02	-	24,7	182	28	0,7
Пром.	Яблоко	150	4,0	4,0	4,0	4,0	15,3	15,3	77,2	77,2	0,01	13	0,03	0,00003	16	11	9	2,2
	Итого:	550,0	22,4	25,6	25,7	29,5	31,2	32,8	407,8	461,5	0,2	35,2	0,2	0,0	204,5	355,0	30,2	3,4

Вторник 2 недели

№ рец.	Наименование блюда	1-4 кл.		5-11 кл.		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг в сутки)					Минеральные вещества (мг в сутки)					
		Выход порции (мл или гр)	Выход порции (вес) (мл или гр)	Выход порции (мл или гр)	Выход порции (вес) (мл или гр)	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																				
54-1г-2020	Макароны отварные	150	200	5,0	6,6	5,30	7,1	35,0	46,6	208,0	277,3	0,2	0	36	0,8	-	69	47	11	1,5
54-8м-2020	Биточки из говядины	80	100	14,0	16,8	10,0	12,0	7,8	9,36	176,83	212,20	0,0	2,0	9,0	1,4	-	14	113	17	1,3
54-3соус-2020	Соус красный основ.	50	50	1,6	1,6	1,3	1,3	4,6	4,6	36,8	36,8	0,01	1,7	13	0,3	-	13	27	5	0,7
54-3хн-2020	Чай с сахар. и лимоном	200	200	1,8	1,8	0,0	0,0	28,6	28,6	121,4	121,4	0,04	0,37	0,00	1,11	-	68,4	41,3	15,5	1,0
Пром.	Хлеб в ассортименте	40	60	4,6	4,6	0,6	0,6	22,9	22,9	115,7	115,7	0,02	5	0,01	-	-	19	16	12	2,3
Пром.	Яблоко	150	150	4,0	4,0	4,0	4,0	15,3	15,3	77,2	77,2	0,01	13	0,03	0,0003	-	16	11	9	2,2
	Итого:	670	760	31	35,4	21,2	25	114,2	127,36	735,93	840,6	0,28	22,07	58,04	3,6103	0	199,4	255,3	69,5	9
Обед																				
54-2м-20	Суп картофельный с горохом	200	250	6,69	8,36	5,87	7,37	10,48	13,11	122,4	153,0	0,05	20,46	0,03	2,65	-	42,89	55,50	22,33	1,2
54-8г-2020	Каша перловая рассыпчатая	150	200	3,6	4,8	5,0	6,8	14,5	19,4	118,7	158,3	0,13	22	0,13	-	-	66,37	130,31	14,4	1,06
54-4м-2020	Котлета из говядины	100	120	18,80	22,6	15,9	19,04	8,4	10,08	269,67	300,8	0,4	0,0	30,8	2,9	-	50	192	30,5	2,8
54-3ГН-2020	Компот из изюма	200	200	0,26	0,26	0,0	0,0	15,22	15,22	59	59	-	2,9	-	-	-	8,05	9,78	5,24	0,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	40	60	4,6	4,6	0,6	0,6	22,9	22,9	115,7	115,7	0,02	5	0,01	-	-	19	16	12	2,3
Пром.	Икра кабачковая	50	60	4,0	4,0	4,0	4,0	15,3	15,3	77,2	77,2	0,01	13	0,03	0,0003	-	16	11	9	2,2
	Итого:	740	890	37,95	44,62	31,37	37,81	86,8	96,01	762,67	864	0,61	63,56	31	5,5503	0	202,31	414,6	93,47	10,46
Полдник																				
Пром.	Печенье	100	150	3,8	7,6	5,9	11,8	37,2	74,4	208,5	416,0	0,04	-	-	-	-	10	34,5	6,5	0,5
Пром.	Сок фруктовый	200	200	0,6	0,6	-	-	33	33	136	136	0,04	12	-	0,08	-	10	30	24	0,4
Пром.	Яблоко	150	150	4,0	4,0	4,0	4,0	15,3	15,3	77,2	77,2	0,01	13	0,03	0,0003	-	16	11	9	2,2
	Итого:	450	500	8,4	12,2	9,9	15,8	85,5	122,7	421,7	629,2	0,09	25	0,03	0,0803	0	36	75,5	39,5	3,1

Среды 2 недели

№ рещ.	Наименование блюда	1-4 кл. Выход (вес) порции (мл или гр)		5-11 кл. Выход (вес) порции (мл или гр)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг в сутки)					Минеральные вещества (мг в сутки)				
		Белки	Жиры	Углеводы	Белки	Жиры	Углеводы	В1		С	А	Е	Д	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																			
54-9м-2020	Картофельное пюре	150	20,1	25,0	19,30	24,13	17,10	21,38	323,00	403,8	0,17	11,9	44	10,3	-	32	288	56	4,3
54-9в-2020	Тфтели из говядины с рисом	60	5,8	11,7	5,58	11,16	26,64	53,28	176	352,0	0,06	0,14	0,02	0,0004	0,015	32,21	63,38	9,83	0,61
54-7жн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,6	0,00	0,00	22,7	22,7	93,2	93,2	0,00	0,00	0,00	0,00	-	0,1	0,00	0,00	0,00
Пром.	Хлеб в ассортименте	40	4,6	4,6	0,6	0,6	22,9	22,9	115,7	115,7	0,02	5	0,01	-	-	19	16	12	2,3
Пром.	Булочка школьная50	50	0,8	0,8	-	-	21,4	21,4	249,6	249,6	0,22	10	0,02	-	-	38	32	24	4,6
	Итого:	500,0	31,9	42,7	25,5	35,9	110,7	141,7	957,5	1214,3	0,5	27,0	44,1	10,3	0,0	121,3	399,4	101,8	11,8
	Обед																		
54-12с-2020	Борщ с капустой картофелем со сметаной	200	7,92	9,9	4,10	5,1	12,43	15,53	118,60	147,3	0,32	29,2	223	16,0	-	83,3	14	43,3	1,1
54-8г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	22,1	27,4	22,8	28,4	13,2	16,6	347,1	423,7	0,1	36	144,2	10,05	-	104	290,00	61	4,6
54-3Гн-2020	Компот из кураги	200	0,26	0,26	0,0	0,0	15,22	15,22	59	59	-	2,9	-	-	-	8,05	9,78	5,24	0,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	40	4,6	4,6	0,6	0,6	22,9	22,9	115,7	115,7	0,02	5	0,01	-	-	19	16	12	2,3
54-4го-20	Тфтели из говядины с рисом	60	5,8	11,7	5,58	11,16	26,64	53,28	176	352	0,06	0,14	0,02	0,0004	0,015	32,21	63,38	9,83	0,61
Пром.	Груша	200	0,8	0,8	-	-	21,4	21,4	249,6	249,6	0,22	10	0,02	-	-	38	32	24	4,6
	Итого:	850,0	41,5	54,7	33,1	45,3	111,8	144,9	1066,0	1347,3	0,7	83,3	367,3	26,1	0,0	284,6	424,8	155,4	14,1
	Полдник																		
54-9в-2020	Булочка школьная	100	5,8	11,7	5,58	11,16	26,64	53,28	176	352,0	0,06	0,14	0,02	0,0004	0,015	32,21	63,38	9,83	0,61
Пром.	Сок фруктовый	200	0,6	0,6	-	-	33	33	136	136	0,04	12	-	0,08	-	10	30	24	0,4
Пром.	Яблоко	150	4,0	4,0	4,0	4,0	15,3	15,3	77,2	77,2	0,01	13	0,03	0,0003	-	16	11	9	2,2
	Итого:	450,0	10,4	16,3	9,6	15,2	74,9	101,6	389,2	565,2	0,1	25,1	0,1	0,1	0,0	58,2	104,4	42,8	3,2

Четверг 2 недели

№ рец.	Наименование блюда	1-4 кл. Выход (вес) порции (мл или гр)		5-11 кл. Выход (вес) порции (мл или гр)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг в сутки)					Минеральные вещества (мг в сутки)					
		Белки			Жиры			Углеводы			В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe	
		1-4 кл.	5-11 кл.	Выход (вес) порции (мл или гр)	1-4 кл.	5-11 кл.	Выход (вес) порции (мл или гр)	1-4 кл.		5-11 кл.										Выход (вес) порции (мл или гр)
Завтрак																				
54-1г-2020	Рис отварной	150	200	3,0	4,2	5,7	7,6	23,7	31,6	158,0	210,0	0,14	32,3	0,74	1,34	-	48,86	80,08	35	1,78
54-7р-2020	Котлета рыбная (минтай)	80	100	10,5	21,00	6,1	12,2	2,3	4,6	106,7	213,4	0,7	0,9	7,2	-	-	55	162	36	0,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	40	60	4,6	4,6	0,6	0,6	22,9	22,9	115,7	115,7	0,02	5	0,01	-	-	19	16	12	2,3
54-3гН-2020	Чай с сахар. и лимоном	200	200	0,26	0,26	0,0	0,0	15,22	15,22	59	59	-	2,9	-	-	-	8,05	9,78	5,24	0,9
Пром.	Мандарин	100	100	0,8	0,8	0,00	0,00	7,8	7,8	34,3	34,3	0,12	76,1	0,12	-	-	7,0	34	22	0,20
	Итого:	570,0	660,0	19,2	30,9	12,4	20,4	71,9	82,1	473,7	632,4	1,0	117,2	8,1	1,3	0,0	137,9	301,9	110,2	5,8
	Обед																			
54-1с-2020	Суп картофельный с горохом	200	250	5,7	7,07	6,9	8,52	10,9	13,6	131,2	145	0,09	30,89	0,03	2,65	-	48,44	86,77	27,12	1,06
54-1г-2020	Каша гречневая отварная	150	200	5,0	6,6	5,30	7,1	35,0	46,6	208,0	277,3	0,2	0	36	0,8	-	69	47	11	1,5
54-11р-2020	Гуляш из говядины	80	100	14,9	17,9	7,3	8,76	6,40	7,68	145,7	174,8	0,1	5,0	70,3	0,9	-	16	32,0	44	0,0
Пром.	Хлеб в ассортименте	40	60	4,6	4,6	0,6	0,6	22,9	22,9	115,7	115,7	0,02	5	0,01	-	-	19	16	12	2,3
54-9хн-2020	Компот из кураги	200	200	0,4	0,4	0,1	0,1	14,4	14,4	92,00%	92,00	-	20	-	-	-	2,4	3,85	-	0,06
	Итого:	670,0	810,0	30,6	36,6	20,2	25,1	89,6	105,2	692,6	804,8	0,4	60,9	106,3	4,4	0,0	154,8	185,6	94,1	4,9
Полдник																				
54-4с-2020	Омлет натуральный	200	250	25,3	35,6	35,6	44,5	3,9	4,88	437,8	547,3	0,1	2,0	0,03	0,6	-	508	520	94	36,6
54-3гН-2020	молоко кипяченое	200	200	0,26	0,26	0,0	0,0	15,22	15,22	59	59	-	2,9	-	-	-	8,05	9,78	5,24	0,9
Пром.	печенье	80	100	0,8	0,8	0,00	0,00	7,8	7,8	34,3	34,3	0,12	76,1	0,12	-	-	7,0	34	22	0,20
	Итого:	480,0	550,0	26,4	36,7	35,6	44,5	26,9	27,9	531,1	640,6	0,2	81,0	0,2	0,6	0,0	523,1	563,8	121,2	37,7

Пятница 2 недели

№ рец.	Наименование блюд	1-4 кл.		5-11 кл.		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг в сутки)					Минеральные вещества (мг в				
		Выход (вес) порции (мл или гр)		Выход (вес) порции (мл или гр)		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe	
		гр	мл	гр	мл														
Завтрак																			
54-33-2020	Яблоко	200	0,4	0,4	0,00	0,00	2,5	2,5	11,5	0,04	15	80	0,32	0,32	8	16	12	0,84	
54-12ж-2020	Каша перловая рассыпчатая	150	34,0	40,8	9,88	11,86	43,38	52,05	398,8	0,1	5,6	48,9	9	-	32	243	106	2,4	
54-3ТН-2020	Какао с молоком	200	0,26	0,26	0,0	0,0	15,22	15,22	59	-	2,9	-	-	-	8,05	9,78	5,24	0,9	
54-21м	Курица тушенная с морковью	100	32,13	38,55	2,5	3,0	1,125	1,35	154,75	0,09	4,35	36	10,7	-	25,5	264	133,5	2025	
Пром.	Хлеб в ассортименте	40	4,6	4,6	0,6	0,6	22,9	22,9	115,7	0,02	5	0,01	-	-	19	16	12	2,3	
	Итого:	690,0	71,4	84,6	13,0	15,5	85,1	94,0	739,8	0,3	32,9	164,9	20,0	0,3	92,6	548,8	268,7	2031,4	
Обед																			
54-8с-2020	Суп крестьянский с крупой (рис)	200	6,68	8,35	4,6	5,75	16,28	20,35	133,1	0,73	23,8	486	8,34	-	135	402,00	145	7,38	
54-4г-2020	Макаронные отварные	150	8,2	10,58	6,5	8,6	42,8	57,12	262,2	0,44	-	0,023	0,067	-	58,8	250,32	82,32	6,72	
54-21м	Курица отварная	100	32,13	38,55	2,50	3	1,13	1,35	154,8	0,09	4,35	36	10,7	-	25,5	264,00	133,5	2025	
Пром.	Хлеб в ассортименте	40	4,6	4,6	0,6	0,6	22,9	22,9	115,7	0,02	5	0,01	-	-	19	16	12	2,3	
54-3ТН-2020	Компот из сухофруктов	200	0,26	0,26	0,0	0,0	15,22	15,22	59	-	2,9	-	-	-	8,05	9,78	5,24	0,9	
Пром.	Яблоко	150	4,0	4,0	4,0	4,0	15,3	15,3	77,2	0,01	13	0,03	0,0003	-	16	11	9	2,2	
	Итого:	840,0	55,9	66,3	18,2	22,0	113,6	132,2	802,0	1,3	49,1	522,1	19,1	0,0	262,4	953,1	387,1	2044,5	
Полдник																			
54-1г-2020	Печенье	100	3,8	7,6	5,9	11,8	37,2	74,4	208,5	0,04	-	-	-	-	10	34,5	6,5	0,5	
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	7,0	4,9	9,0	0,00	0,00	54,5	0,00	0,00	39	0	1,12	300	163	14	0,18	
Пром.	Сок фруктовый	200	0,6	0,6	-	-	33	33	136	0,04	12	-	0,08	-	10	30	24	0,4	
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,8	0,00	0,00	7,8	7,8	34,3	0,12	76,1	0,12	-	-	7,0	34	22	0,20	
	Итого:	415,0	8,7	16,0	10,8	20,8	78,0	115,2	433,3	0,2	88,1	39,1	0,1	1,1	327,0	261,5	66,5	1,3	

Понедельник 3 недели

№ рсч.	Наименование блюд	1-4 кл.		5-11 кл.		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг в сутки)					Минеральные вещества (мг в						
		Выход (вес) порции (мл или гр)		Выход (вес) порции (мл или гр)		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Д	Ca	P	Mg	Fe			
		15	30	3.5	7.0														4.9	9.0	0.00
Завтрак																					
54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	30	3.5	7.0	4.9	9.0	0.00	0.00	54.5	109.0	0.00	0.00	0.00	39	0	1.12	300	163	14	0.18
54-20ж-2020	Каша вязкая, молочная пшеничная	200	250	7.1	8.88	6.7	8.38	23.8	29.8	184.4	230.5	0.2	0.6	36.0	3.52	-	-	140	219	98	2.9
Пром.	Хлеб в ассортименте	40	60	4.6	4.6	0.6	0.6	22.9	22.9	115.7	115.7	0.02	5	0.01	-	-	-	19	16	12	2.3
54-7лн-2020	Чай с молоком	200	200	4.6	4.6	4.3	4.3	12.4	12.4	106.7	106.7	0.1	1.0	26.0	0.2	-	-	1.0	151.0	39.0	1.0
Пром.	Яблоко	150	150	4.0	4.0	4.0	4.0	15.3	15.3	77.2	77.2	0.01	13	0.03	0.0003	-	-	16	11	9	2.2
	Итого:	605	690	23.8	29.08	20.5	26.28	74.4	80.4	538.5	639.1	0.31	19.62	101.04	3.7203	1.12	476	560	172	8.58	
54-33-2020	Обед	100	100	0.4	0.4	0.00	0.00	2.5	2.5	11.5	11.5	0.04	15	80	0.32	0.32	8	16	12	0.84	
54-8с-2020	мангарин	200	250	6.68	8.35	4.6	5.75	16.28	20.35	133.1	166.4	0.73	23.8	486	8.34	-	-	135	402.00	145	7.38
54-3г-2020	Суп картофельный с горохом	150	200	4.4	5.9	5.9	7.87	33.6	44.8	205.3	273.7	0.1	0.0	38	1.0	-	-	22	163	47	1.5
54-2ж-2020	Каша гречневая рассып.	60	100	17.25	20.7	14.0	16.8	4.1	4.95	212.0	254.40	0.15	4.68	0.03	0.13	-	-	25.4	267.96	38.48	13.48
Пром.	Биточки из говядины	40	60	4.6	4.6	0.6	0.6	22.9	22.9	115.7	115.7	0.02	5	0.01	-	-	-	19	16	12	2.3
54-31Н-2020	Хлеб в ассортименте	200	200	0.26	0.26	0.00	0.00	15.22	15.22	59	59	-	2.9	-	-	-	-	8.05	9.78	5.24	0.9
	Компот из суфруктов	750	910	33.59	40.21	25.1	31.02	94.63	110.72	736.64	880.73	1.04	51.38	604.04	9.79	0.32	217.45	874.74	259.72	26.4	
	Итого:	390.00	590.00	8.80	12.20	9.90	15.80	85.80	122.70	424.70	629.20	0.09	25.00	0.03	0.06	0.00	36.00	75.00	29.50	3.10	
Полдник																					
	яйцо вареное	40	40	3.8	7.6	5.9	11.8	37.2	74.4	208.5	416.0	0.04	-	-	-	-	-	10	34.5	6.5	0.5
Пром.	Сок фруктовый	200	200	0.6	0.6	-	-	33	33	136	136	0.01	12	-	0.08	-	-	10	30	21	0.1
Пром.	50 грамм	150	150	3.0	4.0	4.0	4.0	15.3	15.3	77.3	77.3	0.01	15	0.05	0.0003	-	-	16	11	9	2.2
	Итого:	390.00	590.00	8.80	12.20	9.90	15.80	85.80	122.70	424.70	629.20	0.09	25.00	0.03	0.06	0.00	36.00	75.00	29.50	3.10	

Вторник 3 недели

№ рец.	Наименование блюд	1-4 кл.		5-11 кл.		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг в сутки)					Минеральные вещества (мг в сутки)					
		Выход порции (мл или гр)	Выход порции (вес)	Выход порции (мл или гр)	Выход порции (вес)	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																				
54-4г-2020	Каша жидкая, молочная рисовая	200	250	8,2	10,58	6,5	8,6	42,8	57,12	262,2	349,6	0,44	-	0,023	0,067	-	58,8	250,32	82,32	6,72
54-4м-2020	Сыр в нарезке	15	20	18,80	22,6	15,9	19,04	8,4	10,08	269,67	300,8	0,4	0,0	30,8	2,9	-	50	192	30,5	2,8
54-9г-2020	Булочка школьная	50	100	8,6	13	3,1	4,75	56,6	85	288,3	432,5	0,09	0	9	0,67	-	14,6	49,3	9,8	0,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	40	60	4,6	4,6	0,6	0,6	22,9	22,9	115,7	115,7	0,02	5	0,01	-	-	19	16	12	2,3
Пром.	Мандарин	100	100	0,8	0,8	-	-	21,4	21,4	249,6	249,6	0,22	10	0,02	-	-	38	32	24	4,6
54-2г-20	Чай с сахаром	200	200	0,6	0,6	-	-	33	33	136	136	0,04	12	-	0,08	-	10	30	24	0,4
	Итого:	605,0	730,0	41,6	52,2	26,1	33,0	185,1	229,5	1321,5	1584,2	1,2	27,0	39,9	3,7	0,0	190,4	569,6	182,6	17,6
Обед																				
54-2з-2020	Огулец в нарезке	60	60	0,5	0,50	0,0	0,0	1,6	1,6	8,4	8,4	0,01	1,7	-	-	-	6	8	4,7	0,2
54-1г-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	250	4,9	6,2	6,2	7,8	11,2	14,08	120,7	150,9	0,05	8,0	133,08	0,973	-	31,8	50,5	19	0,6
54-1г-2020	Макаронные отварные	150	200	5,0	6,6	5,30	7,1	35,0	46,6	208,0	277,3	0,2	0	36	0,8	-	69	47	11	1,5
54-6м-2020	Печень говяжья по строгановски	80	100	18,80	22,6	15,9	19,04	8,4	10,08	269,67	300,8	0,4	0,0	30,8	2,9	-	50	192	30,5	2,8
54-5м-2020	Чай с лимоном в сахаром	200	200	1,8	1,8	0,0	0,0	28,6	28,6	121,4	121,4	0,04	0,37	0,00	1,11	-	68,4	41,3	15,5	1,0
Пром.	Хлеб в ассортименте	40	60	4,6	4,6	0,6	0,6	22,9	22,9	115,7	115,7	0,02	5	0,01	-	-	19	16	12	2,3
Пром.	Яблочко	150	150	0,8	0,8	-	-	21,4	21,4	249,6	249,6	0,22	10	0,02	-	-	38	32	24	4,6
	Итого:	880,0	1020,0	36,4	43,1	28,0	34,5	129,1	145,3	1093,5	1224,1	0,9	25,1	199,9	5,8	0,0	282,2	386,8	116,7	13,0
Полдник																				
54-6з-2020	Омлет из куриных яиц	150	200	8,6	13	3,1	4,75	36,6	85	288,3	432,5	0,09	0	9	0,67	-	14,6	49,3	9,8	0,8
Пром.	Сок фруктовый	200	200	0,6	0,6	-	-	33	33	136	136	0,04	12	-	0,08	-	10	30	24	0,4
	Итого:	350,0	400,0	9,2	13,6	3,1	4,8	89,6	118,0	424,3	569,5	0,1	17,0	9,0	0,8	0,0	24,6	79,3	33,8	1,2

Среда 3 неделя

№ рец.	Наименование блюда	1-4 кл.		5-11 кл.		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг в сутки)					Минеральные вещества (мг в сутки)					
		Выход порции (мл или гр)		Выход порции (мл или гр)		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe		
		1-4 кл.	Выход порции (мл или гр)	5-11 кл.	Выход порции (мл или гр)															
Завтрак																				
Пром.	Зеленый горошек отварной консервированный	60	100	3,0	5,0	0,12	0,2	7,87	13,11	43,2	72,0	0,34	25	0,4	-	-	20,667	78,867	17,0	1,454
54-6м-2020	Печень говяжья по-	100	120	18,80	22,6	15,9	19,04	8,4	10,08	269,67	300,8	0,4	0,0	30,8	2,9	-	50	192	30,5	2,8
54-1г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	5,0	6,6	5,30	7,1	35,0	46,6	208,0	277,3	0,2	0	36	0,8	-	69	47	11	1,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	40	60	4,6	4,6	0,6	0,6	22,9	22,9	115,7	115,7	0,02	5	0,01	-	-	19	16	12	2,3
54-5хл-2020	Компот из кураги	200	200	1,8	1,8	0,0	0,0	28,6	28,6	121,4	121,4	0,04	0,37	0,00	1,11	-	68,4	41,3	15,5	1,0
Пром.	Яблоко	150	150	4,0	4,0	4,0	4,0	15,3	15,3	77,2	77,2	0,01	13	0,03	0,0003	-	16	11	9	2,2
	Итого:	700,0	830,0	37,2	44,6	25,9	30,9	118,1	136,6	835,2	964,4	1,0	43,4	67,2	4,8	0,0	243,1	386,2	95,0	11,3
Обед																				
54-12с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	250	7,9	9,9	4,10	5,13	12,42	15,53	118,6	147,5	0,08	7,3	222,7	4	-	83,3	136	43,2	1,12
54-10м-2020	Гуляш из говядины	80	100	27,88	33,45	24,3	29,10	18	21,6	401,3	481,6	0,2	80	219	3,7	-	94	277,00	51	4
54-1г-2020	Макаронные отварные	150	200	5,85	7,8	5,3	7,00	35,61	47,48	212,9	283,8	0,12	0	0	0	0	37,3	0,02	4,08	1,46
Пром.	Хлеб в ассортименте	40	60	4,6	4,6	0,6	0,6	22,9	22,9	115,7	115,7	0,02	5	0,01	-	-	19	16	12	2,3
Пром.	Сок фруктовый	200	200	0,6	0,6	-	-	33	33	136	136	0,04	12	-	0,08	-	10	30	24	0,4
	Итого:	670,0	810,0	46,8	56,3	34,2	41,8	121,9	140,5	984,5	1164,6	0,5	104,3	441,7	7,8	0,0	243,6	459,0	134,3	9,3
Полдник																				
54-9л-2020	Булочка школьная	100	150	8,6	13	3,1	4,75	56,6	85	288,3	432,5	0,09	0	9	0,67	-	14,6	49,3	9,8	0,8
Пром.	Сок фруктовый	200	200	0,6	0,6	-	-	33	33	136	136	0,04	12	-	0,08	-	10	30	24	0,4
Пром.	Яблоко	150	150	4,0	4,0	4,0	4,0	15,3	15,3	77,2	77,2	0,01	13	0,03	0,0003	-	16	11	9	2,2
	Итого:	450,0	500,0	13,2	17,6	7,1	8,8	104,9	133,3	501,5	645,7	0,1	25,0	9,0	0,8	0,0	40,6	90,3	42,8	3,4

Четверг 3 недели

№ рещ.	Наименование блюда	1-4 кл.		5-11 кл.		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг в сутки)					Минеральные вещества (мг в сутки)					
		Выход порции (вес) (мл или гр)		Выход порции (вес) (мл или гр)		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe		
		150	200	150	200															
Завтрак																				
54-1г-2020	Рис отварной	150	200	5,0	6,6	5,30	7,1	35,0	46,6	208,0	277,3	0,2	0	36	0,8	-	69	47	11	1,5
54-7р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	120	10,5	21,00	6,1	12,2	2,3	4,6	106,7	213,4	0,7	0,9	7,2	-	-	55	162	36	0,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	40	60	4,6	4,6	0,6	0,6	22,9	22,9	115,7	115,7	0,02	5	0,01	-	-	19	16	12	2,3
54-3ГН-2020	Чай с сахар. и лимоном	200	200	0,26	0,26	0,0	0,0	15,22	15,22	59	59	-	2,9	-	-	-	8,05	9,78	5,24	0,9
	Итого:	490	580	20,36	32,46	12	19,9	75,42	89,32	489,4	665,4	0,92	8,8	43,21	0,8	0	151,05	234,8	64,24	5,3
54-2з-2020	Обед	60	60	0,5	0,5	0,00	0,00	1,8	1,8	9,1	9,1	0,02	6	6	0,12	6	14	25,00	8	0,54
54-8с-2020	Огурец в нарезке	200	250	6,68	8,35	4,6	5,75	16,28	20,35	133,1	166,4	0,73	23,8	486	8,34	-	135	402,00	145	7,38
54-1п-2020	Суп картофельный с горохом	150	200	19,38	23,25	16,5	19,8	50,38	60,45	427,38	512,9	0,9	6,18	0,1	3,63	-	58,41	559,1	124,14	4,87
54-7р-2020	Котлета рыбная (минтай)	100	120	10,5	21,00	6,1	12,2	2,3	4,6	106,7	213,4	0,7	0,9	7,2	-	-	55	162	36	0,6
54-3ГН-2020	Чай с сахар. и лимоном	200	200	0,26	0,26	0,0	0,0	15,22	15,22	59	59	-	2,9	-	-	-	8,05	9,78	5,24	0,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	40	60	4,6	4,6	0,6	0,6	22,9	22,9	115,7	115,7	0,02	5	0,01	-	-	19	16	12	2,3
Пром.	Груша	200	200	0,8	0,8	-	-	21,4	21,4	249,6	249,6	0,22	10	0,02	-	-	38	32	24	4,6
	Итого:	950	1090	42,72	58,76	27,8	38,35	130,28	146,72	1100,6	1326,1	2,59	54,78	499,33	12,09	6	327,46	1206	354,38	21,19
Полдник																				
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	30	3,5	7,0	4,9	9,0	0,00	0,00	54,5	109,0	0,00	0,00	39	0	1,12	300	163	14	0,18
Пром.	Сок фруктовый	200	200	0,6	0,6	-	-	33	33	136	136	0,04	12	-	0,08	-	10	30	24	0,4
Пром.	Яблоко	150	150	4,0	4,0	4,0	4,0	15,3	15,3	77,2	77,2	0,01	13	0,03	0,0003	-	16	11	9	2,2
	Итого:	365	380	8,1	11,6	8,9	13	48,3	48,3	267,7	322,2	0,05	25	39,03	0,0803	1,12	326	204	47	2,78

Пятница 3 недели

№ ред.	Наименование блюда	1-4 кл.		5-11 кл.		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг в сутки)					Минеральные вещества (мг в сутки)				
		Выход (вес) порции (мл или гр)	Выход (вес) порции (мл или гр)	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С		А	Е	Д	Ca	P	Mg	Fe			
Завтрак																			
54-23-2020	Огурец в нарезке	60	60	0,5	0,50	0,0	0,0	1,6	1,6	8,4	0,01	1,7	-	-	6	8	4,7	0,2	
54-6-2020	Картофельное пюре	150	200	3,6	4,8	5,2	6,93	58,1	77,5	213,2	0,01	0,0	25	0,9	15	54	12	1,0	
54-11р-2020	Курица отварная	100	120	13,7	20,6	11,2	16,9	6,29	9,43	191,8	1,1	2,1	237,7	4,1	22	161,0	24	0,7	
Пром.	Хлеб в ассортименте	40	60	4,6	4,6	0,6	0,6	22,9	22,9	115,7	0,02	5	0,01	-	19	16	12	2,3	
54-3П-2020	Чай с сахар. и лимоном	200	200	0,26	0,26	0,0	0,0	15,22	15,22	59	-	2,9	-	-	8,05	9,78	5,24	0,9	
Пром.	Мандарин	100	100	0,8	0,8	0,00	0,00	7,8	7,8	34,3	0,12	76,1	0,12	-	7,0	34	22	0,20	
	Итого:	650	740	23,46	31,56	17	24,43	111,91	134,45	622,4	1,26	87,78	262,83	5	77,05	282,78	79,94	5,3	
Обед																			
54-33-2020	Помидор в нарезке	60	60	0,4	0,4	0,00	0,00	2,5	2,5	11,5	0,04	15	80	0,32	8	16	12	0,84	
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	250	8,7	10,9	13,4	14,25	16,5	20,6	131,1	0,6	94,0	175,0	7,5	113	559	148,0	7,0	
54-1р	Плов с курицей	200	250	5,3	7,2	5,50	7	32,7	43,0	202,0	0,06	0	26,6	1,10	11	40	7	0,7	
Пром.	Хлеб в ассортименте	40	60	4,6	4,6	0,6	0,6	22,9	22,9	115,7	0,02	5	0,01	-	19	16	12	2,3	
Пром.	Сок фруктовый	200	200	0,6	0,6	-	-	3,3	3,3	13,6	0,04	12	-	0,08	10	30	24	0,4	
	Итого:	700	820	19,6	23,7	19,5	21,85	107,6	79	596,3	0,7	126	281,61	9	0,32	161	283	11,24	
Ужин																			
54-4с-2020	Омлет с сыром	200	250	25,3	35,6	33,6	44,3	3,9	4,88	437,8	0,1	2,0	0,03	0,6	508	520	94	36,6	
Пром.	Сок фруктовый	200	200	0,6	0,6	-	-	3,3	3,3	13,6	0,04	12	-	0,08	10	30	24	0,4	
Пром.	Апельсин	100	100	0,9	0,9	-	-	3,1	3,1	38	0,04	60	0,05	0,21	34	23	17	0,3	
	Итого:	500,00	550,00	26,80	37,10	35,60	44,50	45,30	46,28	611,80	0,18	74,00	0,08	0,89	552,00	573,00	131,00	37,30	