

СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ СОШ № 3
Сташкова Н.К.



УТВЕРЖДЕНО
Управляющий ООО «ОЛЕС»
Васьков Е.Л.



Примерное 10-дневное всесезонное
меню завтраков, обедов и полдников
для обучающихся 1-4, 5-9 классов в
образовательных учреждениях

МЕНЮ 1 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	B	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	ЗАВТРАК 99,67 р.																	
23/4	Каша молочная пшенная с маслом сливочным 200/10	210	4,28	2,86	4,80	1,65	40,48	228,00	118,78	47,99	179,79	1,32	35,52	39,68	67,62	0,25	0,18	0,5
6/2	Чай с сахаром и лимоном	200	0,00	0,00	0,00	0,00	7,13	27,08	99	5,48	0	0	0,05	0	0	0	0,14	5,04
5/13	Сыр порционно	25	7,00	7,00	9,00	0,00	0,41	96,00	150	8,25	90	0,11	31,5	25,5	35,7	0,06	0	0,11
5/13	Яблоко свежее	150	0,95	0,00	0,80	0,80	4,00	40,00	150	8,25	90	0,11	31,5	25,5	35,7	0,06	0	0,11
7	Батон витаминизированный	40	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	71,30	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием	645	16,16	9,92	16,31	4,12	77,34	492,35	530,69	85,81	409,02	3,00	99,32	90,92	140,32	1,68	0,46	5,76
	ОБЕД 124,18 р.																	
3/2	Борщ со сметаной 250/10	260	3,34	0,26	3,61	5,43	13,49	201,36	46,47	22,37	51,92	0,99	9,36	16	227,29	2,52	0,05	11,24
	Биточки рыбные (филе минтая)	90	14,99	10,00	16,89	0,01	17,93	152,00	19,02	26,61	176,95	0,59	23,42	384	93,28	1,48	0,16	1,36
60/3	Рис припущенный	150	3,66	0,03	4,76	0,52	38,35	212,57	4,72	25,18	74,86	0,52	30,98	17,96	34,28	0,26	0,04	0
	Компот из кураги	200	0,00	0,00	0,00	0,00	16,58	27,08	99	5,48	0	0	0,05	0	0	0	0,14	5,04
7/1	Хлеб витаминизированный	30	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием	750	25,92	10,35	26,97	7,63	111,67	730,79	182,12	95,48	352,96	3,56	64,56	418,20	356,15	5,57	0,53	17,64
	УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 99,67 р.																	
43/8	Кура отварная с овощами	100	10,10	10,10	18,28	0,00	0,41	206,49	28,56	15,3	113,53	1,47	0	0	0	0,41	0,11	0
2/3	Картофель отварной	150	4,83	1,56	4,90	0,65	32,50	235,60	79,57	42,72	134,31	1,48	25,2	43,74	32,94	0,21	0,19	13,24
14/10	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	0
7/1	Хлеб витаминизированный	30	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	71,30	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	15	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием	495	19,21	11,72	24,97	2,42	71,92	597,88	121,44	73,86	297,07	4,45	25,95	43,98	34,24	1,93	0,44	13,24

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	B	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	ЗАВТРАК 109,99 р																	
23/4	Каша молочная пшенная с маслом сливочным 200/10	210	4,28	2,86	4,80	1,65	40,48	228,00	118,78	47,99	179,79	1,32	35,52	39,68	67,62	0,25	0,18	0,5
6/2	Чай с сахаром и лимоном	200	0,00	0,00	0,00	0,00	4,16	27,08	93,49	39,32	108,23	1,6	9,6	7,68	17,84	0,02	0,03	0,42
5/13	Сыр порционно	20	9,00	9,00	11,32	0,00	2,10	114,80	150	8,25	80	0,09	39,6	25,5	39,8	0,06	0	0,06
5/13	Яблоко свежее	180	0,95	0,00	0,80	0,80	5,60	40,00	150	8,25	90	0,11	31,5	25,5	35,7	0,06	0	0,11
7	Батон витаминизированный	60	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием	690	18,16	11,92	18,63	4,12	77,66	547,66	525,18	119,65	507,25	4,58	116,97	98,60	162,26	1,70	0,35	1,09
	ОБЕД 139,90 р																	
3/2	Борщ со сметаной 250/10	260	3,34	0,26	3,61	5,43	13,49	201,36	46,47	22,37	51,92	0,99	9,36	16	227,29	2,52	0,05	11,24
	Биточки рыбные (филе минтая)	100	14,99	10,00	16,89	0,01	17,93	152,00	19,02	26,61	176,95	0,59	23,42	384	93,28	1,48	0,16	1,36
60/3	Рис припущенный	180	4,40	0,04	5,70	0,60	44,50	273,11	4,72	25,18	74,86	0,52	30,98	17,96	34,28	0,26	0,04	0
	Компот из кураги	200	0,00	0,00	0,00	0,00	16,58	27,08	99	5,48	0	0	0,05	0	0	0	0,14	5,04
7/1	Хлеб витаминизированный	60	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием	830	26,66	10,36	27,91	7,71	117,82	791,33	182,12	95,48	352,96	3,56	64,56	418,20	356,15	5,57	0,53	17,64
	УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 109,99 р																	
43/8	Кура отварная с овощами	110	10,10	10,10	18,28	0,00	0,41	206,49	28,56	15,3	113,53	1,47	0	0	0	0,41	0,11	0
2/3	Картофель отварной	180	4,83	1,56	4,90	0,65	32,50	193,42	79,57	42,72	134,31	1,48	25,2	43,74	32,94	0,21	0,19	13,24
14/10	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	0
7/1	Хлеб витаминизированный	20	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием	530,00	19,21	11,72	24,97	2,42	71,92	592,20	121,44	73,86	297,07	4,45	25,95	43,98	34,24	1,93	0,44	13,24

МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ

1-4 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч. раст			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	ЗАВТРАК 99,67 р.																
	Горошек зелёный	20	0,10	0,00	0,51	0,47	5,28	19,00	4,11	2,64	15,23	0,7	0,75	1,3	0,63	0,08	0
925	Кнели куриные из филе	90	10,57	10,57	10,25	1,98	1,31	146,00	28,56	15,3	113,53	1,5	0	0	0,41	0,11	0
57/3	Макаронные изделия отварные	150	1,31	0,04	3,77	0,66	30,01	191,21	12,82	7,29	40,56	0,7	12	22,5	0,82	0,06	0
14/10	Чай с сахаром	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0
7/1	Хлеб витаминизированный	20	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	71,30	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминиз	20	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,7	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием	500	16,16	10,67	15,81	4,41	70,33	492,99	54,69	38,43	203,32	3,71	12,75	23,80	2,54	0,31	0,00
	ОБЕД 124,18 р.																
29/2	Суп-пюре картофельный	250	3,20	1,20	4,16	0,30	19,71	90,00	65,96	22,65	70,97	0,7	22,26	357,75	0,3	0,06	9,09
7/3	Гренки из пшеничного хлеба	10	0,02	0,07	0,49	0,04	6,69	36,94	0	0	0	0	0	0	0	0	0
60/2	Котлета "Домашняя"	90	9,99	9,22	11,12	1,16	11,65	171,00	30,59	17,95	103,4	1,5	15,57	128,52	0,99	0,04	0,425
16/4	Каша гречневая вязкая	150	6,82	0,03	6,70	2,74	22,14	201,00	13,54	125,81	188,51	4,2	22,3	42,8	0,73	0,19	0
	Напиток из шиповника	200	0,20	0,00	0,10	0,00	15,00	84,00	10,72	4,5	0	0,4	0	0	0	0,01	0
7/1	Хлеб витаминизированный	30	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	25	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,7	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием	755,00	24,16	10,58	24,28	5,91	100,51	720,72	133,72	186,75	412,11	8,18	60,88	530,37	3,33	0,44	9,52

	УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 99,67 р.																
62/3	Омлет натуральный с маслом сливочным 150/5	155	9,60	8,60	17,12	0,00	1,34	197,59	52,91	11,34	131,52	1,5	86,89	221,17	0,55	0,05	0,05
14/10	Чай с сахаром	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0
	Булочка "Домашняя"	50	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
7/1	Хлеб витаминизированный	20	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	71,30	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
	Итого за прием	425,00	16,11	8,60	19,60	2,50	62,11	454,68	70,91	37,74	199,52	3,12	86,89	221,17	1,91	0,17	0,05

5-11 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч. раст			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	ЗАВТРАК 109,99 р.																
	Горошек зелёный	20	0,00	0,06	0,51	0,47	5,28	19,00	4,11	2,64	15,23	0,7	0,75	1,3	0,63	0,08	0
925	Кнели куриные из филе	100	12,30	9,00	12,90	2,13	2,91	167,00	28,56	15,3	113,53	1,5	0	0	0,41	0,11	0
57/3	Макаронные изделия отварные	180	2,12	0,05	4,53	0,80	39,72	219,00	15,39	8,75	48,67	0,9	14,4	27	0,98	0,08	0
14/10	Чай с сахаром	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0
7/1	Хлеб витаминизированный	50	3,08	0,00	1,20	1,20	16,04	87,28	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	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,7	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием	560	18,70	9,11	19,22	4,70	77,64	557,76	57,26	39,89	211,43	3,86	15,15	28,30	2,70	0,33	0,00
	ОБЕД 139,9 р																
29/2	Суп-пюре картофельный с гренками	250	3,20	1,20	4,16	0,30	18,39	90,00	65,96	22,65	70,97	0,7	22,26	357,75	0,3	0,06	9,09
7/3	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,14	0,07	0,49	0,04	6,69	36,94	0	0	0	0	0	0	0	0	0
60/2	Котлета "Домашняя"	100	9,99	9,22	12,41	1,16	12,25	189,19	30,59	17,95	103,4	1,5	15,57	128,52	0,99	0,04	0,425
16/4	Каша гречневая вязкая	180	9,28	0,03	8,23	2,74	31,10	273,13	13,54	125,81	188,51	4,2	22,3	42,8	0,73	0,19	0
	Напиток из шиповника	200	0,20	0,00	0,10	0,00	15,00	84,00	10,72	4,5	0	0,4	0	0	0	0,01	0
7/1	Хлеб витаминизированный	50	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	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,7	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием	820,00	27,74	10,58	27,10	5,91	108,75	811,04	133,72	186,75	412,11	8,18	60,88	530,37	3,33	0,44	9,52

	УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 109,99 р.																
62/3	Омлет с сыром	180/5	12,00	11,00	21,40	0,00	1,67	246,99	52,91	11,34	131,52	1,5	86,89	221,17	0,55	0,05	0,05
	Булочка "Домашняя"	60	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
14/10	Чай с сахаром	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0
7/1	Хлеб витаминизированный	40	3,08	0,00	1,20	1,20	16,04	87,28	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминиз	20	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,7	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием	540	19,36	11,06	24,39	2,97	63,72	550,03	75,02	40,38	214,75	3,78	87,64	222,47	2,54	0,25	0,05

МЕНЮ 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	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг	
	ЗАВТРАК 99,67 р.																	
2443	Пудинг творожный со сгущёным молоком 150/25	175	10,11	6,00	10,27	0,11	15,55	215,99	127,93	20,58	170,84	0,61	65,38	75,35	0,38	0,04	0,21	
14/10	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	
21/10	Манник	75,00	4,10	0,00	4,40	1,20	29,00	121,00	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	
	Хлеб витаминизированный	30	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 витамин	20	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	500	18,49	6,06	16,46	3,08	83,56	529,28	150,04	49,62	254,07	2,91	66,13	76,65	2,37	0,24	0,21	
	ОБЕД 124,18 р.																	
1356	Суп картофельный с рыбой	250	3,18	0,00	7,12	3,00	17,80	158,14	33,79	33,39	93,21	1,74	0	201,9	2,45	0,17	4,6	
31	Котлета куриная из мяса птицы	90	15,20	6,00	11,32	0,00	11,40	191,23	33,62	26,8	195,13	2,85	54,9	102,04	0,79	0,07	1,16	
57/3	Макаронные изделия отварные	150	1,31	0,04	3,77	0,66	30,01	191,21	12,82	7,29	40,56	0,74	12	22,5	0,82	0,06	0	
6/2	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	0,00	0,00	16,58	27,08	99	5,48	0	0	0,05	0	0	0,14	5,04	
7/1	Хлеб 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 витамин	25	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	735	23,62	6,10	23,92	5,33	101,11	705,44	199,00	88,80	378,13	6,79	67,70	327,74	5,37	0,58	10,80	
	УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 99,67 р.																	
2/9	Бигус с курицей	200	8,00	4,00	9,00	4,00	0,03	66,00	119,65	13,96	11,62	103,61	1,03	12,72	63,18	0,42	8,73	
пром	Сок	200	0,20	0,00	0,10	0,00	19,00	101,48	10,72	4,5	0	0,37	0	0	0	0,01	0	
	Ватрушка с повидлом	50	7,86	7,37	9,32	6,14	28,22	228,20	69,74	13,88	115,87	0,77	27,69	49,04	3,12	0,06	0,13	
7/1	Хлеб витаминизированный	20	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	71,30	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витамин	20	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	490,00	19,99	11,43	20,13	11,81	72,57	496,96	213,02	48,18	176,72	106,21	29,47	63,06	67,61	0,63	8,86	

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 109,99 р.																	
2443	Пудинг творожный со сгущёным молоком 190/25	215	12,11	6,00	12,33	0,13	24,00	267,90	127,93	20,58	170,84	0,61	65,38	75,35	0,38	0,04	0,21	
14/10	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	
21/10	Манник	75	4,10	0,00	4,40	1,20	29,00	121,00	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	
7/1	Хлеб витаминизированный	40	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 витамин	20	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	550,00	20,49	6,06	18,52	3,10	92,01	581,19	150,04	49,62	254,07	2,91	66,13	76,65	2,37	0,24	0,21	
	ОБЕД 139,9 р.																	
1356	Суп картофельный с рыбой	250	3,18	0,00	7,12	3,00	17,80	156,14	33,79	33,39	93,21	1,74	0	201,9	2,45	0,17	4,6	
31	Котлета куриная из мяса птицы	100	14,20	6,00	14,50	0,00	19,00	237,00	33,62	26,8	195,13	2,85	54,9	102,04	0,79	0,07	1,16	
57/3	Макаронные изделия отварные	180	6,37	0,05	4,53	0,80	38,89	229,45	15,39	8,75	48,67	0,89	14,4	27	0,98	0,08	0	
6/2	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	0,00	0,00	16,58	27,08	99	5,48	0	0	0,05	0	0	0,14	5,04	
7/1	Хлеб витаминизированный	60	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 витамин	20	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	810	27,68	6,11	27,86	5,47	117,59	787,45	194,71	90,26	386,24	6,94	70,10	332,24	5,53	0,60	10,80	
	УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 109,99 р.																	
2/9	Бигус с курицей	200	101,09	12,16	12,58	13,12	0,04	2,07	124,95	13,96	11,62	103,61	1,03	12,72	63,18	0,42	8,73	
пром	Сок	200	0,20	0,00	0,10	0,00	19,00	101,48	10,72	4,5	0	0,37	0	0	0	0,01	0	
	Масло сливочное порционно	10	1,70	1,00	4,44	2,00	15,68	121,00	69,74	13,88	115,87	0,77	27,69	49,04	3,12	0,06	0,13	
7/1	Хлеб витаминизированный	30	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 витамин	20	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	460	28,14	20,21	13,08	6,64	78,82	567,54	64,36	98,58	195,74	7,03	29,42	462,29	3,5	0,3	19,69	

[illegible]

МЕНЮ 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	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг
	ЗАВТРАК 99,67 р.																
	Фрикадельки куриные из мяса птицы	90	7,34	4,00	9,50	3,35	8,08	143,00	26,81	17,97	92,73	1,32	6,65	28,56	1,75	0,03	3,53
60/2	Пюре картофельное	150	4,39	0,03	4,97	0,62	23,00	191,20	4,72	25,18	74,86	0,52	30,98	34,28	0,26	0,04	0
15/10	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	Хлеб витаминизированный	40	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	71,30	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизи	20	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	500	16,07	4,09	16,26	5,74	70,15	491,90	44,84	58,99	216,82	3,34	38,38	64,14	3,32	0,21	3,53
	ОБЕД 124,18 р.																
	Помидор свежий	40	0,00	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
10/2	Рассольник "Ленинградский" со сметаной 250/10	260	7,42	0,26	9,86	5,97	32,68	175,24	26,82	31,62	92,92	1,11	9,36	227,76	2,64	0,1	6,98
4/8	Плов из мяса свинины	200	12,43	10,31	11,62	6,98	24,65	356,13	21,56	44,69	246,87	3,12	0	195,65	3,54	0,08	0,46
6/2	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	0,00	0,00	16,58	27,08	99	5,48	0	0	0,05	0	0	0,14	5,04
7/1	Хлеб витаминизированный	30	3,08	0,00	1,20	1,20	16,04	87,28	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизи	20	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	750,00	23,78	10,69	23,70	15,09	100,51	705,67	164,40	100,27	404,25	6,35	10,91	426,01	8,12	0,54	12,48
	УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 99,67 р.																
99	Каша "Дружба" молочная с маслом	200\10	9,12	3,23	8,11	2,17	33,10	224,30	211,9	36,36	27,64	121,24	0,61	10,15	24,46	1,06	2,68
	Напиток из шиповника	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0
пром.	Йогурт	95	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00	52,59	150	8,25	90	0,11	31,5	35,7	0,06	0	0,11
7/1	Хлеб витаминизированный	50	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	71,30	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизи	20	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	735	17,35	7,24	13,89	3,94	72,11	432,67	375,21	60,45	166,87	122,85	32,86	47,15	25,83	1,20	2,79

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	В1,мг	C,мг
	ЗАВТРАК 109,99 р.																
	Фрикадельки куриные из мяса птицы	100	9,30	7,61	10,52	3,35	8,75	154,00	26,81	17,97	92,73	1,32	6,65	28,56	1,75	0,03	3,53
60/2	Пюре картофельное	180	5,10	0,03	6,10	0,62	37,47	237,00	4,72	25,18	74,86	0,52	30,98	34,28	0,26	0,04	0
15/10	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	Хлеб витаминизированный	50	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	87,28	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизи	20	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	550	18,74	7,70	18,41	5,74	81,29	564,68	44,84	58,99	216,82	3,34	38,38	64,14	3,32	0,21	3,53
	ОБЕД 139,9 р.																
	Помидор свежий	60	0,00	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
4/8	Рассольник "Ленинградский" со сметаной 250/10	260	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
20/10	Плов из мяса свинины	220	19,87	11,00	19,20	7,85	34,65	376,00	24,26	50,28	277,73	3,51	0	220,11	3,98	0,09	0,51
6/2	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	0,00	0,00	16,58	27,08	99	5,48	0	0	0,05	0	0	0,14	5,04
7/1	Хлеб витаминизированный	30	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	20	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	790	27,22	11,38	28,50	15,96	104,43	746,07	167,10	105,86	435,11	6,74	10,91	450,47	8,56	0,55	12,53
	109,99 р.																
99	Каша "Дружба" молочная с маслом	200\10	9,12	3,23	8,11	2,17	33,10	224,30	211,9	36,36	27,64	121,24	0,61	10,15	24,46	1,06	2,68
14/10	Напиток из шиповника	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0
пром.	Йогурт	95	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00	52,59	150	8,25	90	0,11	31,5	35,7	0,06	0	0,11
	Булочка "Домашняя"	50	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
7/1	Хлеб витаминизированный	200	3,08	0,00	1,20	1,20	16,04	87,28	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизи	20	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	790	20,43	7,24	15,09	5,14	95,15	579,93	384,01	73,65	200,87	123,65	32,86	47,15	26,51	1,26	2,79

1-4 классы

5-11 классы

3-11 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	В	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
	ЗАВТРАК 109,99 р.																		
23/5	Каша "Царская" с куриным филе	250	9,30	5,00	12,08	0,84	38,20	290,70	10,55	38,25	62,33	1,28	9,2	977,05	280,06	0,3	0,06	0,38	
5/13	Масло сливочное порционно	10	4,86	0,00	4,96	0,00	0,41	98,20	150	8,25	90	0,11	31,5	25,5	35,7	0,06	0	0,11	
14/10	Чай с сахаром	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0,04	0	0	0	0	0	0	0	
7	Батон витаминизированный	50	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	71,30	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0	
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизи	20	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0	
	Итого за прием	530	18,44	5,06	18,83	2,61	77,62	544,68	173,86	62,34	201,56	2,89	41,45	1002,79	317,06	1,67	0,20	0,49	
	ОБЕД 139,9 р.																		
7/2	Щи из свежей капусты со сметаной	260	2,01	0,26	6,59	5,41	8,77	106,83	38,51	19,77	46,76	0,69	9,36	1266,3	279,14	2,49	0,05	12,54	
11/7	Котлета Пожарская	100	15,50	14,90	13,45	4,15	5,10	211,00	47,04	24,64	154,71	0,62	30	3,84	30,72	2,83	0,14	0,89	
2/3	Картофель отварной	180	5,80	1,90	5,90	0,80	63,90	297,50	79,57	42,72	134,31	1,48	25,2	43,74	32,94	0,21	0,19	13,24	
пром	Сок	200	0,20	0,00	0,10	0,00	19,00	101,48	10,72	4,5	0	0,37	0	0	0	0	0,01	0	
7/1	Хлеб витаминизированный	60	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0	
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизи	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0	
	Итого за прием	830	27,44	17,12	27,75	12,03	122,09	854,60	188,75	107,47	385,01	4,62	65,31	1314,12	344,10	6,84	0,53	26,67	
	УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 109,99 р.																		
62/3	Омлет натуральный	180/5	12,00	11,00	21,40	0,00	1,67	246,99	52,91	11,34	131,52	1,48	86,89	52,4	221,17	0,55	0,05	0,05	
	Булочка "Домашняя"	60	6,09	3,61	13,23	0,39	53,00	254,00	39,78	8,19	61,93	0,45	43,9	47,86	134,39	0,68	0,03	0,08	
6/2	Чай с лимоном	200	0,00	0,00	0,00	0,00	7,13	27,08	99	5,48	0	0	0,05	0	0	0	0,14	5,04	
7/1	Хлеб витаминизированный	30	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизи	20	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0	
	Итого за прием	555	22,02	14,67	36,34	2,06	87,12	665,85	204,60	40,85	242,68	3,39	131,59	100,50	356,86	2,54	0,36	5,17	
	Содержание, % от калорийности		19,00		24,00		56,00												

МЕНЮ 2 НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ

1-4 классы

№		Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
				всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч. раст			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг
ЗАВТРАК 99,67 р.																		
12/7	Каша рисовая молочная со сливочным маслом 200\10	210	7,16	3,23	6,40	2,13	39,00	219,70	213,94	36,36	27,64	121,24	0,61	10,15	24,46	1,06	2,68	
	Сыр порционно	20	4,60	0,00	4,00	0,00	0,41	78,00	80,00	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0	
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	Батон витаминизированный	40	1,54	0,00	0,60	0,60	10,02	54,00	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизирован	20	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	
про	Кондитерское изделие	30	3,60	1,20	3,80	5,80	13,85	128,00	27	3	74	0,6	14	17	3,12	0,06	0	
	Итого за прием	520,00	18,10	4,49	15,39	9,10	82,25	564,18	334,25	57,84	166,10	124,00	16,11	29,75	29,52	1,34	2,78	
ОБЕД 124,18 р.																		
19/2	Суп картофельный с горохом	250	5,05	0,00	4,95	3,00	17,80	187,56	33,79	33,39	93,21	1,74	0	201,9	2,45	0,17	4,6	
7/3	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,14	0,07	0,49	0,04	6,69	36,94	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
11/8	Гуляш из мяса свинины	100	8,84	9,56	11,90	0,04	14,76	98,00	12,77	23,12	185,1	2,67	18,31	31,62	0,52	0,05	0,56	
60/2	Пюре картофельное	150	4,39	0,03	4,97	0,62	29,00	219,00	4,72	25,18	74,86	0,52	30,98	34,28	0,26	0,04	0	
6/2	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	0,00	0,00	16,58	27,08	99	5,48	0	0	0,05	0	0	0,14	5,04	
7/1	Хлеб 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 витаминизирован	15	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	745	23,35	9,72	24,02	5,37	110,15	706,36	163,19	103,01	402,40	6,39	50,09	269,10	4,54	0,54	10,20	
УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 99,67 р.																		
925	Филе куриное запечённое с помидоркой	90	11,12	11,12	10,13	1,98	1,31	176,66	28,56	15,3	113,53	1,47	0	0	0,41	0,11	0	
60/3	Рис припущенный	150	3,05	0,03	3,97	0,50	30,90	177,11	4,72	25,18	74,86	0,52	30,98	34,28	0,26	0,04	0	
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	Хлеб витаминизированный	20	3,00	0,00	1,10	1,10	19,50	7,00	8,7	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизирован	20	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	480	18,43	11,21	15,79	4,15	70,74	447,17	46,49	56,32	237,62	3,49	31,73	35,58	1,98	0,29	0,00	
5-11 классы																		
ЗАВТРАК 109,99 р.																		
12/7	Каша рисовая молочная со сливочным ма	200\10	7,16	3,23	6,40	2,13	39,00	219,70	213,94	36,36	27,64	121,24	0,61	10,15	24,46	1,06	2,68	
	Сыр порционно	20	7,20	0,00	6,12	0,00	1,00	90,04	80,00	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0	
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	Батон витаминизированный	40	1,54	0,00	0,60	0,60	10,02	54,00	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизирован	20	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	
15/2	Яблоко свежее	150	0,55	0,55	0,55	0,05	7,60	89,50	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15	
	Итого за прием	730	17,65	3,84	14,26	3,35	76,59	537,72	331,25	68,34	108,60	126,70	2,11	20,25	26,70	1,33	17,68	
ОБЕД 139,9 р.																		
19/2	Суп картофельный с горохом	250	5,05	0,00	4,95	3,00	17,80	187,56	33,79	33,39	93,21	1,74	0	201,9	2,45	0,17	4,6	
7/3	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,14	0,07	0,49	0,04	6,69	36,94	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
11/8	Гуляш из мяса свинины	120	22,84	20,84	13,08	0,06	4,14	225,64	19,16	34,68	277,65	4,01	27,46	47,42	0,78	0,07	0,84	
60/2	Пюре картофельное	180	4,39	0,03	5,72	0,62	44,53	255,09	4,72	25,18	74,86	0,52	30,98	34,28	0,26	0,04	0	
6/2	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	0,00	0,00	16,58	27,08	99	5,48	0	0	0,05	0	0	0,14	5,04	
7/1	Хлеб витаминизированный	40	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 витаминизирован	20	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	820	37,35	21,00	25,95	5,39	115,06	870,09	169,58	114,57	494,95	7,73	59,24	284,90	4,80	0,56	10,48	
УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 109,99 р.																		
925	Филе куриное запечённое с помидоркой	100	12,18	12,18	11,43	2,13	2,18	189,95	28,56	15,3	113,53	1,47	0	0	0,41	0,11	0	
60/3	Рис припущенный	180	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 лимоном	200\5	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	Хлеб витаминизированный	30	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 витаминизирован	20	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	525	20,18	12,27	17,98	4,42	78,36	596,73	46,59	56,32	237,62	3,49	31,73	35,58	1,98	0,29	0,00	

МЕНЮ 2 НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ

1-4 классы

№			Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
Наименование блюда		Выход, г	всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
ЗАВТРАК 99,67 р.																	
	Соус "Болоньезе" из мяса свинины 50/50	100	9,89	7,00	10,93	9,00	9,00	121,11	33,62	26,8	195,13	2,85	54,9	102,04	0,79	0,07	1,16
57/3	Макаронные изделия отварные	150	1,31	0,04	3,77	0,66	30,01	191,21	12,82	7,29	40,56	0,74	12	22,5	0,82	0,06	0
	Масло сливочное порционно	10	1,70	1,00	4,44	2,00	15,68	121,00	69,74	13,88	115,87	0,77	27,69	49,04	3,12	0,06	0,13
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,41	0,41	0,08	0,10	13,75	56,43	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0
7	Батон витаминизированный	30	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 витамин	20	0,85	0,85	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		510	17,24	9,30	20,93	13,43	93,76	627,53	129,49	63,81	400,79	5,86	95,34	174,88	6,04	0,33	1,29
ОБЕД 124,18 р.																	
10/2	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250	7,42	3,00	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
	Кнели куриные из филе	90	9,99	9,10	11,12	1,16	11,65	189,19	34,56	17,95	103,4	1,45	15,57	128,52	0,988	0,04	0,425
16/4	Каша гречневая вязкая	150	5,25	5,00	6,70	2,74	19,14	173,98	29,3	125,81	188,51	4,23	22,3	42,8	0,73	0,19	0
пром	Сок	200	0,20	0,00	0,10	0,00	19,00	101,48	10,72	4,5	0	0,37	0	0	0	0,01	0
7/1	Хлеб витаминизированный	50	3,08	3,08	1,20	1,20	22,97	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витамин	30	0,85	0,85	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		770	26,79	21,03	26,71	11,54	100,64	777,67	114,31	195,72	434,06	8,62	47,98	400,38	5,67	0,48	7,41

УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 99,67 р.																	
62/3	Омлет натуральный с маслом сли	155	9,60	8,60	17,12	0,00	1,34	197,59	52,91	11,34	131,52	1,48	86,89	221,17	0,55	0,05	0,05
	Булочка "Домашняя"	50	6,09	3,61	13,23	0,39	53,00	254,00	39,78	8,19	61,93	0,45	43,9	134,39	0,68	0,03	0,08
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	Хлеб витаминизированный	20	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	71,30	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витамин	20	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	500	19,62	12,27	32,06	2,06	86,79	579,94	204,60	40,85	242,68	3,39	131,59	356,86	2,54	0,36	5,17

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 109,99 р.																
	Соус "Болоньезе" из мяса свинины 50/60	110	9,89	7,00	10,93	9,00	9,00	121,11	33,62	26,8	195,13	2,85	54,9	102,04	0,79	0,07	1,16
57/3	Макаронные изделия отварные	180	2,37	0,05	4,53	0,80	25,87	229,45	15,39	8,75	48,67	0,89	14,4	27	0,98	0,08	0
	Масло сливочное порционно	10	1,70	1,00	4,44	2,00	15,68	121,00	69,74	13,88	115,87	0,77	27,69	49,04	3,12	0,06	0,13
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,41	0,41	0,08	0,10	13,75	56,43	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0
7	Батон витаминизированный	50	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 витамин	30	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	580	18,30	8,52	21,69	13,57	89,62	665,78	132,06	65,27	408,90	6,01	97,74	179,38	6,20	0,35	1,29
	ОБЕД 139,9 р.																
10/2	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250	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
	Кнели куриные из филе	100	10,30	10,30	12,10	1,16	19,30	189,19	38,1	17,95	103,4	1,45	15,57	128,52	0,988	0,04	0,425
16/4	Каша гречневая вязкая	180	10,30	0,05	8,20	3,00	22,90	273,13	33,2	125,81	188,51	4,23	22,3	42,8	0,73	0,19	0
пром	Сок	200	0,20	0,00	0,10	0,00	19,00	101,48	10,72	4,5	0	0,37	0	0	0	0,01	0
7/1	Хлеб витаминизированный	50	3,40	0,00	1,30	1,30	25,08	107,81	9,1	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витамин	30	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	810	28,47	10,67	29,29	11,90	114,16	876,82	122,05	195,72	434,06	8,62	47,98	400,38	5,67	0,48	7,41
	УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 109,99 р.																
62/3	Омлет натуральный	180/5	12,00	11,00	17,22	0,00	22,00	271,30	52,91	11,34	131,52	1,48	86,89	221,17	0,55	0,05	0,05
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
	Булочка "Домашняя"	50	6,09	3,61	13,23	0,39	53,00	254,00	39,78	8,19	61,93	0,45	43,9	134,39	0,68	0,03	0,08
7/1	Хлеб витаминизированный	30	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	71,30	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витамин	20	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	524	22,02	14,67	32,16	2,06	107,45	653,65	204,60	40,85	242,68	3,39	131,59	356,86	2,54	0,36	5,17

МЕНЮ 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	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	ЗАВТРАК 99,67 р.																
4/8	Плов из мяса свинины	220	12,43	10,31	11,62	6,98	24,65	356,13	21,56	44,69	246,87	3,12	0	195,65	3,54	0,08	0,46
14/10	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
	Масло сливочное порционн	10	2,00	3,00	3,28	0,00	0,41	65,00	150	8,25	90	0,11	31,5	35,7	0,06	0	0,11
7	Батон	50	3,08	0,00	1,20	1,20	20,49	71,30	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витами	20	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	500	18,71	13,37	16,69	8,75	64,52	576,91	184,87	68,78	386,10	4,73	32,25	232,65	4,91	0,22	0,57
	ОБЕД 124,18 р.																
	Суп - лапша с курицей	275	7,98	0,03	6,17	0,47	41,12	251,15	17,83	22,14	57,69	0,89	17,7	249,9	0,37	0,09	7,4
	Котлета куринная (тушка)	90	9,10	3,00	10,74	3,74	4,62	151,77	47,04	24,64	154,71	0,62	30	30,72	2,83	0,14	0,89
3/3	Капуста тушеная	150	4,67	0,83	6,11	0,62	24,13	191,11	47,21	34,31	101,15	1,27	17,64	37,56	0,21	0,14	12,45
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,00	0,00	0,00	0,00	16,58	27,08	99	5,48	0	0	0,05	0	0	0,14	5,04
7/1	Хлеб витаминизированный	10	1,48	0,00	0,80	0,40	11,10	56,70	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витами	15	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	815	24,08	3,92	24,33	5,70	102,83	707,78	223,99	102,41	362,78	4,24	66,14	319,48	4,72	0,65	25,78
	УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 99,67 р.																
	Пудинг творожный со сгущёным молоком	175	11,28	11,28	10,27	0,11	15,55	215,99	127,93	20,58	170,84	0,61	65,38	75,35	0,38	0,04	0,21
	Масло сливочное порционн	10	1,70	1,00	4,44	2,00	15,68	121,00	69,74	13,88	115,87	0,77	27,69	49,04	3,12	0,06	0,13
	Кисель	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	Хлеб витаминизированный	20	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	71,30	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витами	20	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	425,00	18,63	13,79	17,91	3,88	72,38	519,17	263,78	56,39	375,09	2,92	99,82	136,69	4,81	0,25	0,60

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 109,99 р.																
	Огурец солёный	25	0,54	0,00	0,00	0,10	2,50	10,80	1,00	2,10	2,00	1,20	4,20	3,00	0,60	2,10	12,00
	Плов из мяса свинины	250	13,00	10,31	12,76	6,98	27,00	376,00	127,93	20,58	170,84	0,61	65,38	75,35	0,38	0,04	0,21
14/10	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	Хлеб витаминизированный	40	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	71,30	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витами	20	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	535	17,82	10,37	14,55	8,85	68,51	542,58	142,24	38,52	222,07	3,31	70,33	79,65	2,29	2,28	12,21
	ОБЕД 139,9 р.																
	Суп - лапша с курицей	275	7,98	0,03	6,17	0,47	41,12	251,15	17,83	22,14	57,69	0,89	17,7	249,9	0,37	0,09	7,4
	Котлета куриная (тушка)	100	10,00	5,00	12,00	3,74	4,62	187,00	47,04	24,64	154,71	0,62	30	30,72	2,83	0,14	0,89
3/3	Капуста тушеная	180	5,00	0,83	6,90	0,62	25,00	200,00	47,21	34,31	101,15	1,27	17,64	37,56	0,21	0,14	12,45
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,00	0,00	0,00	0,00	16,58	27,08	99	5,48	0	0	0,05	0	0	0,14	5,04
7/1	Хлеб витаминизированный	50	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	20	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	890	26,91	5,92	26,78	6,50	112,64	803,01	223,99	102,41	362,78	4,24	66,14	319,48	4,72	0,65	25,78
	УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 109,99 р.																
	Пудинг творожный со сгущёным молоком	190/25	18,41	17,43	12,33	0,13	16,26	253,58	127,93	20,58	170,84	0,61	65,38	75,35	0,38	0,04	0,21
	Кисель	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	Хлеб витаминизированный	40	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	20	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	475	24,06	18,94	15,53	1,90	57,41	472,27	194,04	42,51	259,22	2,15	72,13	87,65	1,69	0,19	0,47

МЕНЮ 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	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	ЗАВТРАК 99,67 р.																
62/3	Омлет натуральный 180/5	185	9,60	8,60	13,63	0,00	23,56	197,59	52,91	11,34	131,52	1,48	86,89	221,17	0,55	0,05	0,05
14/10	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
пром.	Кондитерское изделие	30	3,60	1,20	3,80	5,80	13,85	128,00	27	3	74	0,6	14	17	3,12	0,06	0,1
7/1	Хлеб витаминизированный	60	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	71,30	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витами	30	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	505	17,48	9,86	19,22	7,57	76,42	481,37	93,22	30,18	254,75	3,58	101,64	239,47	4,98	0,25	0,15
	ОБЕД 124,18 р.																
5/2	Борщ со свежей капустой со сметаной	250	2,12	0,35	6,60	5,40	12,94	123,32	37,64	35,99	53,43	2,41	9,37	232,65	2,52	0,04	6,24
9/6	Огурец соленый	25	0,00	0,00	0,00	0,00	3,03	3,98	92,1	10,2	65,7	0,06	12,6	14,1	0,06	0,02	0,3
4/8	Жаркое по домашнему	220	16,93	11,95	19,13	0,61	41,84	437,00	19,57	54,69	217,12	2,16	31,86	423,27	0,82	0,36	2,19
пром	Сок	200	0,20	0,00	0,10	0,00	19,00	101,48	10,72	4,5	0	0,37	0	0	0	0,01	0
7/1	Хлеб витаминизированный	30	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	15	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	740	23,18	12,36	27,54	7,68	102,13	803,57	172,94	121,22	385,48	6,46	54,58	671,32	4,71	0,57	8,73

	УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 99,67 р.																
1122	Фрикадельки куриные из мяса птицы	90	16,55	16,55	11,32	0,00	11,12	191,23	33,62	26,8	195,13	2,85	54,9	102,04	0,79	0,07	1,16
16/4	Каша гречневая вязкая	150	9,28	0,03	6,70	2,74	19,14	173,98	13,54	125,81	188,51	4,23	22,3	42,8	0,73	0,19	0
-	Масло сливочное порционно	10	0,38	0,38	4,20	0,00	1,20	6,50	1,3	11,28	13,2	23,6	0,5	8,8	11,9	0,9	0,69
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,00	0,10	0,00	19,00	101,48	10,72	4,5	0	0,37	0	0	0	0,01	0
7/1	Хлеб витаминизированный	10	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	71,30	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витами	10	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	470	30,34	17,02	24,03	4,41	75,78	574,47	72,09	184,23	446,07	32,51	78,45	154,94	14,73	1,31	1,85

5-11 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	ЗАВТРАК 109,99 р.																
62/3	Омлет натуральный 200/5	185	12,00	11,00	21,40	0,00	31,67	246,99	52,91	11,34	131,52	1,48	86,89	221,17	0,55	0,05	0,05
14/10	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
пром.	Кондитерское изделие	30	3,60	1,20	3,80	5,80	13,85	128,00	27	3	74	0,6	14	17	3,12	0,06	0,1
7/1	Хлеб витаминизированный	60	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	30	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	505	17,52	12,37	20,98	2,46	67,95	533,09	125,12	73,98	240,46	3,32	93,45	253,47	2,25	0,22	10,3
	ОБЕД 139,9 р.																
5/2	Борщ со свежей капустой со сметаной 250/10	250/10	2,12	0,35	6,60	5,40	12,94	123,32	37,64	35,99	53,43	2,41	9,37	232,65	2,52	0,04	6,24
9/6	Огурец соленый	25	0,00	0,00	0,00	0,00	16,65	95,22	92,1	10,2	65,7	0,06	12,6	14,1	0,06	0,02	0,3
4/8	Жаркое по домашнему	250	15,32	11,95	31,47	0,61	41,84	522,58	19,57	54,69	217,12	2,16	31,86	423,27	0,82	0,36	2,19
пром	Сок	200	0,20	0,00	0,10	0,00	19,00	101,48	10,72	4,5	0	0,37	0	0	0	0,01	0
7/1	Хлеб витаминизированный	40	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	20	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	829	28,44	18,01	24,45	12,52	115,66	811,92	179,65	131,66	412,55	9,17	65,07	314,31	7,96	0,51	65,8
	УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 109,99 р.																
1122	Фрикадельки куриные из мяса птицы	100	18,65	18,65	12,01	0,00	11,98	201,00	33,62	26,8	195,13	2,85	54,9	102,04	0,79	0,07	1,16
16/4	Каша гречневая вязкая	180	9,28	0,03	6,70	2,74	22,14	273,13	13,54	125,81	188,51	4,23	22,3	42,8	0,73	0,19	0
-	Масло сливочное порционно	10	0,38	0,38	4,20	0,00	1,20	6,50	1,3	11,28	13,2	23,6	0,5	8,8	11,9	0,9	0,69
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,00	0,10	0,00	19,00	101,48	10,72	4,5	0	0,37	0	0	0	0,01	0
7/1	Хлеб витаминизированный	50	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	20	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	560	19,98	9,19	19,54	4,52	69,96	551,90	373,15	110,11	419,81	4,16	77,18	122,46	1,64	0,33	1,02

МЕНЮ 2 НЕДЕЛЯ 5 ДЕНЬ

1-4 классы

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 99,67 р.																
2/4	Каша молочная гречневая с маслом сливочным 200/10	210	7,16	3,23	6,40	2,13	39,00	219,70	213,94	36,36	27,64	121,24	0,61	10,15	24,46	1,06	2,68
	Какао с молоком	200	2,78	0,00	3,00	0,01	10,40	124,00	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0
пром	Йогурт	95	3,95	3,95	3,99	0,00	15,00	52,59	150	8,25	90	0,11	31,5	35,7	0,06	0	0,11
7	Батон витаминизированный	40	2,00	0,00	1,00	1,20	12,00	49,00	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	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	565	16,74	7,24	14,90	3,81	81,68	475,26	377,25	60,45	166,87	122,85	32,86	47,15	25,83	1,20	2,79
	ОБЕД 124,18 р.																
15/2	Суп из разных овощей со сметаной	250	2,07	0,27	6,19	5,47	8,56	121,67	28,1	20,24	51,89	0,72	6,24	225,21	2,47	0,07	8,86
	Котлета "Домашняя"	90	12,58	9,22	11,12	1,16	11,65	189,19	30,59	17,95	103,4	1,45	15,57	128,52	0,988	0,04	0,425
60/3	Пюре картофельное	150	4,39	0,03	4,97	0,62	41,56	202,00	4,72	25,18	74,86	0,52	30,98	34,28	0,26	0,04	0
35/18	Компот из свежих яблок	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	Хлеб 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 витаминизированный	15	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	725	23,32	9,58	24,07	9,02	100,78	705,15	76,72	79,21	279,38	4,19	53,54	389,31	5,03	0,29	9,29

УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 99,67 р.																	
12/7	Каша рисовая молочная со сливочным маслом 200/10	210	6,11	3,23	7,69	2,13	33,12	236,90	213,94	36,36	27,64	121,24	0,61	10,15	24,46	1,06	2,68
5/13	Сыр порционнно	15	9,00	9,00	11,32	0,00	2,10	114,80	150	8,25	80	0,09	39,6	39,8	0,06	0	0,06
14/10	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
5/13	Яблоко свежее	150	0,95	0,00	0,80	0,80	5,60	40,00	150	8,25	90	0,11	31,5	35,7	0,06	0	0,11
7/1	Хлеб витаминизированный	20	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	71,30	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
Итого за прием		595	19,49	12,23	21,09	4,23	74,55	517,51	523,14	66,06	231,64	122,28	71,71	85,65	25,26	1,12	2,85

5-11 классы

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	В1,мг	С,мг
	ЗАВТРАК 109,99 р.																
2/4	Каша молочная гречневая с маслом сливочным 200/10	210	7,16	3,23	6,40	2,13	39,00	219,70	213,94	36,36	27,64	121,24	0,61	10,15	24,46	1,06	2,68
-	Масло сливочное порционно	10	0,38	0,38	4,20	0,00	1,20	6,50	1,3	11,28	13,2	23,6	0,5	8,8	11,9	0,9	0,69
	Какао с молоком	200	2,78	0,00	3,00	0,01	10,40	124,00	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0
пром 7	Йогурт	95	3,95	3,95	3,99	0,00	15,00	52,59	150	8,25	90	0,11	31,5	35,7	0,06	0	0,11
	Батон	30	3,08	0,00	1,20	1,20	20,49	71,30	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	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	545	17,35	7,56	18,79	3,34	86,09	474,09	374,44	69,09	164,84	145,79	32,61	54,65	37,10	2,02	3,48
	ОБЕД 139,9 р.																
15/2	Суп из разных овощей со сметаной	250	2,07	0,27	6,19	5,47	8,56	121,67	28,1	20,24	51,89	0,72	6,24	225,21	2,47	0,07	8,86
	Котлета "Домашняя"	100	16,10	9,22	13,00	1,16	11,65	191,00	30,59	17,95	103,4	1,45	15,57	128,52	0,988	0,04	0,425
60/3	Пюре картофельное	180	5,20	0,03	5,72	0,62	44,53	255,09	4,72	25,18	74,86	0,52	30,98	34,28	0,26	0,04	0
35/18	Компот из свежих яблок	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	Хлеб витаминизированный	30	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	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	904	27,65	9,58	26,70	9,02	103,75	760,05	76,72	79,21	279,38	4,19	53,54	389,31	5,03	0,29	9,29
	УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 109,99 р.																
12/7	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	200\10	97,91	8,52	7,70	4,64	1,70	8,24	213,94	36,36	27,64	121,24	0,61	10,15	24,46	1,06	2,68
5/13	Сыр порционно	20	10,10	10,10	18,28	0,00	0,41	206,49	150	8,25	90	0,11	31,5	35,7	0,06	0	0,11
14/10	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
5/13	Яблоко свежее	190	0,95	0,00	0,80	0,80	5,60	40,00	150	8,25	90	0,11	31,5	35,7	0,06	0	0,11
7/1	Хлеб витаминизированный	20	3,08	0,00	1,20	1,20	16,04	87,28	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	10	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	627	19,98	9,19	19,54	4,52	69,96	551,90	373,15	110,11	419,81	4,16	77,18	122,46	1,64	0,33	1,02