

Утверждаю
Директор МАОУ СОШ №3

Л.П. Бедоместных

Л.П. Бедоместных

Приказ №01/2-Д. от "9" января 2021г.



Десятидневное меню с 11 января 2021г.

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4кл.льготная категория														
0	Завитушка творожная	1шт./80г	8	7	50	288					20	65	14	1
11.41	Каша пшенная молочная с маслом	150	5	5	23	161					74			1
153.01	Какао с молоком и сахаром	200	4	3	23	135		1			111	90	14	
Завтрак 5-11кл.льготная категория														
0	Завитушка творожная	1шт/80г	8	7	50	288					20	65	14	1
11.4	Каша пшенная молочная с маслом	200	6	7	31	214		1			131	185	47	1
153.01	Какао с молоком и сахаром	200	4	3	23	135		1			111	90	14	
Обед 1-4 кл.														
25.18	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	200/14.8	5	12	14	188		7			21			1
47.04	Запеканка из печени	60	10	9	2	152								
72.1	Макароны отварные с маслом и сыром	100	4	3	19	124			46		51	81	6	
136.01	Соус сметанный	20		1	1	18					12	7	1	
186	Напиток из шиповника	200			13	56					45	15	6	1
0	Хлеб пшеничный	50	4		24	119					10	32	7	1
0.28	Хлеб ржаной	30	2		13	64								
Обед 5-11 кл.														
25.04	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	250/20	6	15	17	235		9	1		27	49	20	1
47	Запеканка из печени	80	13	12	9	192		22	6		20	229	20	5
72.09	Макароны отварные с маслом и сыром	150	7	5	28	186					77			1
136	Соус сметанный	30		2	1	26					17	10	1	
186	Напиток из шиповника	200			13	56					45	15	6	1
0.14	Хлеб пшеничный	60	5		29	143					12	39	8	1
0.28	Хлеб ржаной	50	3		17	97					36	62	20	1
Обед платный 5-11кл. и сотрудники														
25.04	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	250/20	6	15	17	235		9	1		27	49	20	1
47	Запеканка из печени	80	13	12	9	192		22	6		20	229	20	5
72.09	Макароны отварные с маслом и сыром	150	7	5	28	186					77			1
136	Соус сметанный	30		2	1	26					17	10	1	
186	Напиток из шиповника	200			13	56					45	15	6	1
0.14	Хлеб пшеничный	60	5		29	143					12	39	8	1
0.28	Хлеб ржаной	50	3		17	97					36	62	20	1
Завтрак сотрудники														
0	Завитушка творожная	1шт/80г	8	7	50	288					20	65	14	1
11.4	Каша пшенная молочная с маслом	200	6	7	31	214		1			131	185	47	1
153.01	Какао с молоком и сахаром	200	4	3	23	135		1			111	90	14	

Итоги по группам питающихся

	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак 1-4кл.льготная категория	17	15	96	584
Завтрак 5-11кл.льготная категория	18	17	104	637
Обед 1-4 кл.	25	25	86	721
Обед 5-11 кл.	34	34	114	935
Обед платный 5-11кл. и сотрудники	34	34	114	935
Завтрак сотрудники	18	17	104	637

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4кл.льготная категория														
0.2	Рагу из овощей	150	2	4	15	110		11	2		38	50	23	1
90.02	Котлета рыбная "Лада"	75	10	9	7	146					19	31	7	
189.01	Зеленый горошек консервированный	20	1		1	9		1	4		3	9	2	
136.01	Соус сметанный	20		1	1	18					12	7	1	
0	Хлеб пшеничный	50	4		24	119					10	32	7	1
149	Чай с сахаром	200/15			15	58					5	8	4	1
Завтрак 5-11кл.льготная категория														
0.19	Рагу из овощей	200	3	5	19	147		31	2		43	67	30	1
90	Котлета рыбная "Лада"	100	13	12	9	194					25	40	9	1
189	Зеленый горошек консервированный	30	1		2	21		3	8		6	20	5	
136	Соус сметанный	30		2	1	26					17	10	1	
0	Хлеб пшеничный	70	5		32	158					15	90	28	2
149	Чай с сахаром	200/15			15	58					5	8	4	1
Обед 1-4 кл.														
25.13	Суп картофельный с горохом, говядиной и сметаной	200/16	9	8	18	185		5	1		30	70	28	2
0	Сухарики-гренки	10	1	1	7	40					8	11	3	
4.81	Плов из мяса свинины	200	14	17	34	354		1	1		14	60	22	2
0	Икра кабачковая	20	1		10	51	31	1	184		31	7	3	1
144.01	Компот из кураги	200	2		45	184		2	2		74	67	48	2
0	Хлеб пшеничный	50	4		24	119					10	32	7	1
0.28	Хлеб ржаной	30	2		13	64								
Обед 5-11 кл.														
25.12	Суп картофельный с горохом, говядиной и сметаной	250/20	9	8	18	231		6	1		38	87	35	2
0	Сухарики-гренки	10	1	1	7	40					8	11	3	
4.8	Плов из мяса свинины	250	18	21	43	442		1	1		18	75	28	3
0.04	Икра кабачковая	30	1		15	77		1	276		47	11	4	1
144.01	Компот из кураги	200	2		45	184		2	2		74	67	48	2
0.14	Хлеб пшеничный	60	5		29	143					12	39	8	1
0.28	Хлеб ржаной	50	3		17	97					36	62	20	1
Обед платный 5-11кл. и сотрудники														
25.12	Суп картофельный с горохом, говядиной и сметаной	250/20	9	8	18	231		6	1		38	87	35	2
0	Сухарики-гренки	10	1	1	7	40					8	11	3	
4.8	Плов из мяса свинины	250	18	21	43	442		1	1		18	75	28	3
0.04	Икра кабачковая	30	1		15	77		1	276		47	11	4	1
144.01	Компот из кураги	200	2		45	184		2	2		74	67	48	2
0.14	Хлеб пшеничный	60	5		29	143					12	39	8	1
0.28	Хлеб ржаной	50	3		17	97					36	62	20	1
Завтрак сотрудники														
0.19	Рагу из овощей	200	3	5	19	147		31	2		43	67	30	1
90	Котлета рыбная "Лада"	100	13	12	9	194					25	40	9	1
189	Зеленый горошек консервированный	30	1		2	21		3	8		6	20	5	
136	Соус сметанный	30		2	1	26					17	10	1	
0	Хлеб пшеничный	70	5		32	158					15	90	28	2
149	Чай с сахаром	200/15			15	58					5	8	4	1

Итоги по группам питающихся

	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак 1-4кл.льготная категория	17	13	65	459
Завтрак 5-11кл.льготная категория	22	19	78	604
Обед 1-4 кл.	33	18	133	997
Обед 5-11 кл.	39	22	156	1214
Обед платный 5-11кл. и сотрудники	39	22	156	1214
Завтрак сотрудники	22	19	78	604

День: среда
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4кл.льготная категория														
63.07	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	5	6	20	155					140			1
77	Яйцо отварное	40	5	5		63					22	51	3	1
0	Сдоба Гребешок с фруктовой начинкой	1шт/90г	8	7	58	330								
151	Кофейный напиток с молоком	200/15	3	3	14	96		1			120	90	14	
Завтрак 5-11кл.льготная категория														
63.03	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6	7	27	206		1			147	256	79	2
77	Яйцо отварное	40	5	5		63					22	51	3	1
0	Сдоба Гребешок с фруктовой начинкой	1шт/90г	8	7	58	330								
151	Кофейный напиток с молоком	200/15	3	3	14	96		1			120	90	14	
Обед 1-4 кл.														
27.04	Щи из свежей капусты со сметаной и говядиной	200/16	6	5	6	102		11	1		35	55	23	1
164.17	Котлета из мяса говядины и свинины паровая в панировке	60	10	9	6	149					20			1
116.17	Греча отварная рассыпчатая с маслом сливочным	120/3.6	5	4	23	161					11			3
136.01	Соус сметанный	20		1	1	18					12	7	1	
290	Кукуруза сладкая	20			2	11		2						
0	Кисель с витаминами "Витошка"	200			19	76		16						
0	Хлеб пшеничный	50	4		24	119					10	32	7	1
0.28	Хлеб ржаной	30	2		13	64								
Обед 5-11 кл.														
27.05	Щи из свежей капусты со сметаной и говядиной	250/20	7	7	8	128		14	1		44	66	29	1
164.18	Котлета из мяса говядины и свинины паровая в панировке	80	13	12	9	199					26			2
116.16	Греча отварная рассыпчатая с маслом сливочным	150/4.5	7	5	29	201					14			3
290.01	Кукуруза сладкая	30	1		3	17		3						
136	Соус сметанный	30		2	1	26					17	10	1	
0	Кисель с витаминами "Витошка"	200			19	76		16						
0.14	Хлеб пшеничный	60	5		29	143					12	39	8	1
0.28	Хлеб ржаной	50	3		17	97					36	62	20	1
Обед платный 5-11кл. и сотрудники														
27.05	Щи из свежей капусты со сметаной и говядиной	250/20	7	7	8	128		14	1		44	66	29	1
164.18	Котлета из мяса говядины и свинины паровая в панировке	80	13	12	9	199					26			2
116.16	Греча отварная рассыпчатая с маслом сливочным	150/4.5	7	5	29	201					14			3
136	Соус сметанный	30		2	1	26					17	10	1	
290.01	Кукуруза сладкая	30	1		3	17		3						
0	Кисель с витаминами "Витошка"	200			19	76		16						
0.14	Хлеб пшеничный	60	5		29	143					12	39	8	1
0.28	Хлеб ржаной	50	3		17	97					36	62	20	1
Завтрак сотрудники														
63.03	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6	7	27	206		1			147	256	79	2
77	Яйцо отварное	40	5	5		63					22	51	3	1
0	Сдоба Гребешок с фруктовой начинкой	1шт/90г	8	7	58	330								
151	Кофейный напиток с молоком	200/15	3	3	14	96		1			120	90	14	

Итоги по группам питающихся

	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак 1-4кл.льготная категория	21	21	92	644
Завтрак 5-11кл.льготная категория	22	22	99	695
Обед 1-4 кл.	21	14	88	598
Обед 5-11 кл.	36	26	115	887
Обед платный 5-11кл. и сотрудники	36	26	115	887
Завтрак сотрудники	22	22	99	695

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4кл.льготная категория														
72.09	Макароны отварные с маслом и сыром	150	7	5	28	186					77			1
0	Круассан с вареной сгущенкой 0,055	1шт/55г	5	14	30	240								
149	Чай с сахаром	200/15			15	58					5	8	4	1
Завтрак 5-11кл.льготная категория														
72.04	Макароны отварные с маслом и сыром	200	9	6	37	248					140	3		2
0	Круассан с вареной сгущенкой 0,055	1шт/55г	5	14	30	240								
149	Чай с сахаром	200/15			15	58					5	8	4	1
Обед 1-4 кл.														
26.01	Борщ с капустой, картофелем и мясом	200	6	7	8	127		9	1		34	48	22	1
87.04	Горбуша припущенная в молоке	80	10	4	4	98		1			36	24	4	
49.05	Пюре картофельное	100	2	2	14	89		4			24	54	18	1
0	Напиток витаминный "Витошка"	200			19	78		20						
0	Хлеб пшеничный	50	4		24	119					10	32	7	1
0.28	Хлеб ржаной	30	2		13	64								
Обед 5-11 кл.														
26.02	Борщ с капустой, картофелем и мясом	250	7	9	11	160		11	1		53	60	27	1
87.05	Горбуша припущенная в молоке	100	12	6	6	122		1			34	25	5	
49	Пюре картофельное	150	3	4	20	132		5			41	80	28	1
0	Напиток витаминный "Витошка"	200			19	78		20						
0.14	Хлеб пшеничный	60	5		29	143					12	39	8	1
0.28	Хлеб ржаной	50	3		17	97					36	62	20	1
Обед платный 5-11кл. и сотрудники														
26.02	Борщ с капустой, картофелем и мясом	250	7	9	11	160		11	1		53	60	27	1
87.05	Горбуша припущенная в молоке	100	12	6	6	122		1			34	25	5	
49	Пюре картофельное	150	3	4	20	132		5			41	80	28	1
0	Напиток витаминный "Витошка"	200			19	78		20						
0.14	Хлеб пшеничный	60	5		29	143					12	39	8	1
0.28	Хлеб ржаной	50	3		17	97					36	62	20	1
Завтрак сотрудники														
72.04	Макароны отварные с маслом и сыром	200	9	6	37	248					140	3		2
0	Круассан с вареной сгущенкой 0,055	1шт/55г	5	14	30	240								
149	Чай с сахаром	200/15			15	58					5	8	4	1

Итоги по группам питающихся

	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак 1-4кл.льготная категория	12	19	73	484
Завтрак 5-11кл.льготная категория	14	20	82	546
Обед 1-4 кл.	24	13	82	575
Обед 5-11 кл.	30	19	102	732
Обед платный 5-11кл. и сотрудники	30	19	102	732
Завтрак сотрудники	14	20	82	546

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4кл.льготная категория														
90.06	Тефтели рыбные в соусе	80	8	6	7	113			50		15	79	9	
38.31	Рис припущенный с овощами	100	2	5	25	159					12			
290	Кукуруза сладкая	20			2	11		2						
136.01	Соус сметанный	20		1	1	18					12	7	1	
0	Хлеб пшеничный	50	4		24	119					10	32	7	1
149	Чай с сахаром	200/15			15	58					5	8	4	1
Завтрак 5-11кл.льготная категория														
90.07	Тефтели рыбные в соусе	100	10	7	9	142			56		19	97	11	
38.32	Рис припущенный с овощами	150	4	7	38	239					19			1
290.01	Кукуруза сладкая	30	1		3	17		3						
136	Соус сметанный	30		2	1	26					17	10	1	
0	Хлеб пшеничный	70	5		32	158					15	90	28	2
149	Чай с сахаром	200/15			15	58					5	8	4	1
Обед 1-4 кл.														
29.02	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200	2	4	13	105		6	1		21	59	23	1
436.01	Жаркое по-домашнему	150	16	13	14	243		19			16	56	22	1
114	Сок	200			5	21		2	520		8	7	4	
0	Хлеб пшеничный	50	4		24	119					10	32	7	1
0.28	Хлеб ржаной	30	2		13	64								
Обед 5-11 кл.														
29.03	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250	2	5	17	131		7	1		26	73	28	1
436	Жаркое по-домашнему	200	22	18	19	324		25			22	75	29	1
114	Сок	200			5	21		2	520		8	7	4	
0.14	Хлеб пшеничный	60	5		29	143					12	39	8	1
0.28	Хлеб ржаной	50	3		17	97					36	62	20	1
Обед платный 5-11кл. и сотрудники														
29.03	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250	2	5	17	131		7	1		26	73	28	1
436	Жаркое по-домашнему	200	22	18	19	324		25			22	75	29	1
114	Сок	200			5	21		2	520		8	7	4	
0.14	Хлеб пшеничный	60	5		29	143					12	39	8	1
0.28	Хлеб ржаной	50	3		17	97					36	62	20	1
Завтрак сотрудники														
90.07	Тефтели рыбные в соусе	100	10	7	9	142			56		19	97	11	
38.32	Рис припущенный с овощами	150	4	7	38	239					19			1
290.01	Кукуруза сладкая	30	1		3	17		3						
136	Соус сметанный	30		2	1	26					17	10	1	
0	Хлеб пшеничный	70	5		32	158					15	90	28	2
149	Чай с сахаром	200/15			15	58					5	8	4	1

Итоги по группам питающихся

	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак 1-4кл.льготная категория	14	12	74	478
Завтрак 5-11кл.льготная категория	20	16	98	640
Обед 1-4 кл.	24	17	69	552
Обед 5-11 кл.	32	33	87	716
Обед платный 5-11кл. и сотрудники	32	33	87	716
Завтрак сотрудники	20	16	98	640

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4кл.льготная категория														
65.02	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	150	4	5	23	158					93	108	23	
2.03	Бутерброд с сыром	30/10	5	3	14	104					100	100	12	
77	Яйцо отварное	40	5	5		63					22	51	3	1
151	Кофейный напиток с молоком	200/15	3	3	14	96		1			120	90	14	
Завтрак 5-11кл.льготная категория														
64	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	5	7	31	210		1			125	159	37	1
2.04	Бутерброд с сыром	50/20	9	6	23	113					208	134	16	1
77	Яйцо отварное	40	5	5		63					22	51	3	1
151	Кофейный напиток с молоком	200/15	3	3	14	96		1			120	90	14	
Обед 1-4 кл.														
25.05	Суп картофельный с рыбой и сметаной	200	8	6	14	155		2	1		18	62	25	1
164.15	Биточки из говядины и свинины, запеченные с молочным соусом	70/10	10	9	7	145					29			1
116.17	Греча отварная рассыпчатая с маслом сливочным	120/3.6	5	4	23	161					11			3
0.04	Икра кабачковая	30	1		15	77		1	276		47	11	4	1
186	Напиток из шиповника	200			13	56					45	15	6	1
0	Хлеб пшеничный	50	4		24	119					10	32	7	1
0.28	Хлеб ржаной	30	2		13	64								
Обед 5-11 кл.														
25.14	Суп картофельный с рыбой и сметаной	250	10	8	18	193		2	1		22	77	31	1
164.16	Биточки из говядины и свинины, запеченные с молочным соусом	87/13	12	11	9	181					36			1
116.16	Греча отварная рассыпчатая с маслом сливочным	150/4.5	7	5	29	201					14			3
0.04	Икра кабачковая	30	1		15	77		1	276		47	11	4	1
186	Напиток из шиповника	200			13	56					45	15	6	1
0.14	Хлеб пшеничный	60	5		29	143					12	39	8	1
0.28	Хлеб ржаной	50	3		17	97					36	62	20	1
Обед платный 5-11кл. и сотрудники														
25.14	Суп картофельный с рыбой и сметаной	250	10	8	18	193		2	1		22	77	31	1
164.16	Биточки из говядины и свинины, запеченные с молочным соусом	87/13	12	11	9	181					36			1
116.16	Греча отварная рассыпчатая с маслом сливочным	150/4.5	7	5	29	201					14			3
0.04	Икра кабачковая	30	1		15	77		1	276		47	11	4	1
186	Напиток из шиповника	200			13	56					45	15	6	1
0.14	Хлеб пшеничный	60	5		29	143					12	39	8	1
0.28	Хлеб ржаной	50	3		17	97					36	62	20	1
Завтрак сотрудники														
64	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	5	7	31	210		1			125	159	37	1
2.04	Бутерброд с сыром	50/20	9	6	23	113					208	134	16	1
77	Яйцо отварное	40	5	5		63					22	51	3	1
151	Кофейный напиток с молоком	200/15	3	3	14	96		1			120	90	14	

Итоги по группам питающихся

	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак 1-4кл.льготная категория	17	16	51	421
Завтрак 5-11кл.льготная категория	22	21	69	482
Обед 1-4 кл.	30	19	109	777
Обед 5-11 кл.	38	24	130	948
Обед платный 5-11кл. и сотрудники	38	24	130	948
Завтрак сотрудники	22	21	69	482

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4кл.льготная категория														
59	Суфле "Рыбка"	80	11	9	8	158		1			25	55	12	
49.05	Пюре картофельное	100	2	2	14	89		4			24	54	18	1
189.01	Зеленый горошек консервированный	20	1		1	9		1	4		3	9	2	
0	Слойка Лимончик	1шт/50г	5	4	32	184								
0	Хлеб пшеничный	50	4		24	119					10	32	7	1
149	Чай с сахаром	200/15			15	58					5	8	4	1
Завтрак 5-11кл.льготная категория														
59.04	Суфле "Рыбка"	100	14	12	10	198		1			32	69	15	1
49	Пюре картофельное	150	3	4	20	132		5			41	80	28	1
189	Зеленый горошек консервированный	30	1		2	21		3	8		6	20	5	
0	Слойка Лимончик	1шт/50г	5	4	32	184								
0	Хлеб пшеничный	70	5		32	158					15	90	28	2
149	Чай с сахаром	200/15			15	58					5	8	4	1
Обед 1-4 кл.														
40.03	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5	6	16	138		1			167			
239.01	Тефтели из мяса говядины и свинины	80	11	11	11	189		3			37	30	6	2
38.31	Рис припущенный с овощами	100	2	5	25	159					12			
136.01	Соус сметанный	20		1	1	18					12	7	1	
290	Кукуруза сладкая	30	1		3	16		3						
0	Кисель с витаминами "Витошка"	200			19	76		16						
0	Хлеб пшеничный	50	4		24	119					10	32	7	1
0.28	Хлеб ржаной	30	2		13	64								
Обед 5-11 кл.														
40	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7	7	19	172		1			155	136	27	
42.8	Тефтели из мяса говядины и свинины	100	14	14	13	236		3			32	36	8	
38.32	Рис припущенный с овощами	150	4	7	38	239					19			1
136	Соус сметанный	30		2	1	26					17	10	1	
290.01	Кукуруза сладкая	50	1	1	5	28		5						
0	Кисель с витаминами "Витошка"	200			19	76		16						
0.14	Хлеб пшеничный	60	5		29	143					12	39	8	1
0.28	Хлеб ржаной	50	3		17	97					36	62	20	1
Обед платный 5-11кл. и сотрудники														
40	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7	7	19	172		1			155	136	27	
42.8	Тефтели из мяса говядины и свинины	100	14	14	13	236		3			32	36	8	
38.32	Рис припущенный с овощами	150	4	7	38	239					19			1
136	Соус сметанный	30		2	1	26					17	10	1	
290.01	Кукуруза сладкая	50	1	1	5	28		5						
0	Кисель с витаминами "Витошка"	200			19	76		16						
0.14	Хлеб пшеничный	60	5		29	143					12	39	8	1
0.28	Хлеб ржаной	50	3		17	97					36	62	20	1
Завтрак сотрудники														
59.04	Суфле "Рыбка"	100	14	12	10	198		1			32	69	15	1
49	Пюре картофельное	150	3	4	20	132		5			41	80	28	1
189	Зеленый горошек консервированный	30	1		2	21		3	8		6	20	5	
0	Слойка Лимончик	1шт/50г	5	4	32	184								
0	Хлеб пшеничный	70	5		32	158					15	90	28	2
149	Чай с сахаром	200/15			15	58					5	8	4	1

Итоги по группам питающихся

	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак 1-4кл.льготная категория	23	15	94	617
Завтрак 5-11кл.льготная категория	28	20	111	751
Обед 1-4 кл.	25	23	112	779
Обед 5-11 кл.	34	31	141	1017
Обед платный 5-11кл. и сотрудники	34	31	141	1017
Завтрак сотрудники	28	20	111	751

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4кл.льготная категория														
57.05	Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком	150/20	21	19	28	370		1			239			1
1	Бутерброд с маслом	40/10	3	8	19	156					4			
149	Чай с сахаром	200/15			15	58					5	8	4	1
Завтрак 5-11кл.льготная категория														
57.04	Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком	200/30	29	25	39	504		1	19		328	432	57	1
1.04	Бутерброд с маслом	50/20	4	15	24	245					11	35	7	1
149	Чай с сахаром	200/15			15	58					5	8	4	1
Обед 1-4 кл.														
261.04	Суп картофельный с вермишелью, курой и сметаной	200/16	6	5	17	150		5			21			1
74.02	Капуста тушеная с куриным филе	150	11	10	10	180		24			65	126	64	1
144.01	Компот из кураги	200	2		45	184		2	2		74	67	48	2
0	Хлеб пшеничный	50	4		24	119					10	32	7	1
0.28	Хлеб ржаной	30	2		13	64								
Обед 5-11 кл.														
261.01	Суп картофельный с вермишелью, курой и сметаной	250/20	8	7	18	187		5	1		25	56	23	1
274.05	Капуста тушеная с куриным филе	200	15	13	14	240		32			87	160	81	2
144.01	Компот из кураги	200	2		45	184		2	2		74	67	48	2
0.14	Хлеб пшеничный	60	5		29	143					12	39	8	1
0.28	Хлеб ржаной	50	3		17	97					36	62	20	1
Обед платный 5-11кл. и сотрудники														
261.01	Суп картофельный с вермишелью, курой и сметаной	250/20	8	7	18	187		5	1		25	56	23	1
274.05	Капуста тушеная с куриным филе	200	15	13	14	240		32			87	160	81	2
144.01	Компот из кураги	200	2		45	184		2	2		74	67	48	2
0.14	Хлеб пшеничный	60	5		29	143					12	39	8	1
0.28	Хлеб ржаной	50	3		17	97					36	62	20	1
Завтрак сотрудники														
57.04	Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком	200/30	29	25	39	504		1	19		328	432	57	1
1.04	Бутерброд с маслом	50/20	4	15	24	245					11	35	7	1
149	Чай с сахаром	200/15			15	58					5	8	4	1

Итоги по группам питающихся

	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак 1-4кл.льготная категория	24	27	62	584
Завтрак 5-11кл.льготная категория	33	40	78	807
Обед 1-4 кл.	25	15	109	697
Обед 5-11 кл.	33	20	123	851
Обед платный 5-11кл. и сотрудники	33	20	123	851
Завтрак сотрудники	33	40	78	807

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4кл.льготная категория														
44.01	Каша Дружба	200	5	6	26	183		1			127	141	31	1
0	Круассан с вареной сгущенкой 0,055	1шт/55г	5	14	30	240								
149	Чай с сахаром	200/15			15	58					5	8	4	1
Завтрак 5-11кл.льготная категория														
44.02	Каша Дружба	250	6	8	32	229		1			145	176	39	1
0	Круассан с вареной сгущенкой 0,055	1шт/55г	5	14	30	240								
149	Чай с сахаром	200/15			15	58					5	8	4	1
Обед 1-4 кл.														
32	Суп крестьянский с крупой со сметаной и курой	200/16	5	8	10	139		6	1		30	59	17	1
0.44	Гуляш из филе птицы	80	11	16	3	194					54	321	43	4
72.1	Макароны отварные с маслом и сыром	150	7	5	28	186			70		76	121	8	1
136.01	Соус сметанный	20		1	1	18					12	7	1	
189.01	Зеленый горошек консервированный	20	1		1	9		1	4		3	9	2	
0	Напиток витаминный "Витошка"	200			19	78		20						
0	Хлеб пшеничный	50	4		24	119					10	32	7	1
0.28	Хлеб ржаной	30	2		13	64								
Обед 5-11 кл.														
32.05	Суп крестьянский с крупой со сметаной и курой	250/20	7	10	13	174		8	1		37	75	21	1
0.51	Гуляш из филе птицы	100	13	20	4	243								
72.09	Макароны отварные с маслом и сыром	200	9	6	37	248					102			1
136	Соус сметанный	30		2	1	26					17	10	1	
189	Зеленый горошек консервированный	30	1		2	21		3	8		6	20	5	
0	Напиток витаминный "Витошка"	200			19	78		20						
0.14	Хлеб пшеничный	60	5		29	143					12	39	8	1
0.28	Хлеб ржаной	50	3		17	97					36	62	20	1
Обед платный 5-11кл. и сотрудники														
32.05	Суп крестьянский с крупой со сметаной и курой	250/20	7	10	13	174		8	1		37	75	21	1
0.51	Гуляш из филе птицы	100	13	20	4	243								
72.09	Макароны отварные с маслом и сыром	200	9	6	37	248					102			1
136	Соус сметанный	30		2	1	26					17	10	1	
189	Зеленый горошек консервированный	30	1		2	21		3	8		6	20	5	
0	Напиток витаминный "Витошка"	200			19	78		20						
0.14	Хлеб пшеничный	60	5		29	143					12	39	8	1
0.28	Хлеб ржаной	50	3		17	97					36	62	20	1
Завтрак сотрудники														
44.02	Каша Дружба	250	6	8	32	229		1			145	176	39	1
0	Круассан с вареной сгущенкой 0,055	1шт/55г	5	14	30	240								
149	Чай с сахаром	200/15			15	58					5	8	4	1

Итоги по группам питающихся

	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак 1-4кл.льготная категория	10	20	71	481
Завтрак 5-11кл.льготная категория	11	22	77	527
Обед 1-4 кл.	30	30	99	807
Обед 5-11 кл.	38	38	122	1030
Обед платный 5-11кл. и сотрудники	38	38	122	1030
Завтрак сотрудники	11	22	77	527

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4кл.льготная категория														
30.01	Кнели из филе кур с рисом	70	13	14	5	203					26	127	17	1
49	Пюре картофельное	150	3	4	20	132		5			41	80	28	1
0	Огурец свежий	40			1	6		4			9	17	6	
1	Бутерброд с маслом	40/10	3	12	19	196					4			
149	Чай с сахаром	200/15			15	58					5	8	4	1
Завтрак 5-11кл.льготная категория														
30.03	Кнели из филе кур с рисом	100	17	19	7	271					35	169	22	2
49.04	Пюре картофельное	200	4	5	27	177		7			48	107	37	1
0.18	Огурец свежий	50			1	8		5			11	21	7	
1.04	Бутерброд с маслом	50/20	4	15	24	245					11	35	7	1
149	Чай с сахаром	200/15			15	58					5	8	4	1
Обед 1-4 кл.														
12.21	Суп картофельный со сметаной и говядиной	200/16	6	5	9	111		5			19			1
94.04	Кура отварная в сметанном соусе с чесноком	100/10	12	12	3	171					19			1
117.01	Горошница с морковью	100	6	2	15	110					37	111	43	2
114	Сок	200			5	21		2	520		8	7	4	
0	Хлеб пшеничный	50	4		24	119					10	32	7	1
0.28	Хлеб ржаной	30	2		13	64								
Обед 5-11 кл.														
12.2	Суп картофельный со сметаной и говядиной	250/20	7	7	12	140		16	1		22	50	19	1
94.05	Кура отварная в сметанном соусе с чесноком	120/12	14	15	3	205					23			1
117	Горошница с морковью	150	9	3	23	164		1			55	168	65	3
114	Сок	200			5	21		2	520		8	7	4	
0.14	Хлеб пшеничный	60	5		29	143					12	39	8	1
0.28	Хлеб ржаной	50	3		17	97					36	62	20	1
Обед платный 5-11кл. и сотрудники														
12.2	Суп картофельный со сметаной и говядиной	250/20	7	7	12	140		16	1		22	50	19	1
94.05	Кура отварная в сметанном соусе с чесноком	120/12	14	15	3	205					23			1
117	Горошница с морковью	150	9	3	23	164		1			55	168	65	3
114	Сок	200			5	21		2	520		8	7	4	
0.14	Хлеб пшеничный	60	5		29	143					12	39	8	1
0.28	Хлеб ржаной	50	3		17	97					36	62	20	1
Завтрак сотрудники														
30.03	Кнели из филе кур с рисом	100	17	19	7	271					35	169	22	2
49.04	Пюре картофельное	200	4	5	27	177		7			48	107	37	1
0.18	Огурец свежий	50			1	8		5			11	21	7	
1.04	Бутерброд с маслом	50/20	4	15	24	245					11	35	7	1
149	Чай с сахаром	200/15			15	58					5	8	4	1

Итоги по группам питающихся

	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак 1-4кл.льготная категория	19	30	60	595
Завтрак 5-11кл.льготная категория	25	39	74	759
Обед 1-4 кл.	30	19	69	596
Обед 5-11 кл.	38	25	89	770
Обед платный 5-11кл. и сотрудники	38	25	89	770
Завтрак сотрудники	25	39	74	759

Обучающиеся льготных категорий в пределах средств, выделенных на питание, дополнительно получают фрукты, батончики-мюсли, печенье с указанием в фактическом меню на день наименования блюда, массы и калорийности порции.

Составил  О.В.Рябинина