



Утверждаю  
 Директор MAOU SOSh №3  
 Л.П.Беломестных

Пр. № 91 от "25" 08 2021г

## 10-дневное меню на первое полугодие 2021-2022 учебного года

День: понедельник  
 Неделя: первая

| № 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 |
| <b>Завтрак 1-4 кл. льготная категория</b>  |   |              |                      |    |    |                                |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| 11.41                                      | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным      | 150          | 5                    | 5  | 23 | 161                            |               |    |    |    | 74                        |     |    | 1  |
| 1  | Хлеб пшеничный с маслом                         | 40/10        | 3                    | 7  | 19 | 156                            |               |    |    |    | 4                         |     |    |    |
| 0  | Какао-напиток                                   | 200          | 7                    | 3  | 11 | 143                            |               | 12 |    |    |                           |     | 68 | 2  |
| 140  | Батончик Виталад 40г                            | 1шт/40г      | 2                    | 4  | 29 | 160                            |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| <b>Завтрак 5-11 кл. льготная категория</b> |   |              |                      |    |    |                                |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| 11.4                                       | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным      | 200          | 6                    | 7  | 31 | 214                            |               | 1  |    |    | 131                       | 185 | 47 | 1  |
| 1,04                                       | Хлеб пшеничный с маслом                         | 50/20        | 3                    | 15 | 24 | 245                            |               |    |    |    | 11                        | 35  | 7  | 1  |
| 0  | Какао-напиток                                   | 200          | 7                    | 3  | 11 | 143                            |               | 12 |    |    |                           |     | 68 | 2  |
| 140  | Батончик Виталад 40г                            | 1шт/40г      | 2                    | 4  | 29 | 160                            |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| <b>Обед 1-4 кл.</b>                        |   |              |                      |    |    |                                |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| 0  | Огурец свежий                                   | 40           |                      |    | 1  | 6                              |               | 4  |    |    | 9                         | 17  | 6  |    |
| 25.18                                      | Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной | 200/14.8     | 5                    | 12 | 14 | 188                            |               | 7  |    |    | 21                        |     |    | 1  |
| 94.1                                       | Оладьи из печени по-кунцевски                   | 80           | 14                   | 9  | 9  | 178                            |               | 6  |    |    | 18                        |     |    | 4  |
| 46.3                                       | Рожки отварные с маслом сливочным               | 100          | 4                    | 2  | 22 | 123                            |               |    |    |    | 8                         | 1   |    | 1  |
| 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                             |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| <b>Обед 5-11 кл. льготная категория</b>    |   |              |                      |    |    |                                |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| 0.18                                       | Огурец свежий                                   | 50           |                      |    | 1  | 8                              |               | 5  |    |    | 11                        | 21  | 7  |    |
| 25.04                                      | Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной | 250/20       | 6                    | 15 | 17 | 235                            |               | 9  | 1  |    | 27                        | 49  | 20 | 1  |
| 94   | Оладьи из печени по-кунцевски                   | 100          | 17                   | 12 | 12 | 222                            |               | 7  |    |    | 22                        |     |    | 5  |
| 46.3                                       | Рожки отварные с маслом сливочным               | 150          | 5                    | 3  | 32 | 184                            |               |    |    |    | 12                        | 2   |    | 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  |
| 0.15                                       | Хлеб ржаной                                     | 40           | 3                    |    | 18 | 85                             |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| <b>Обед платный 5-11 кл. и сотрудники</b>  |   |              |                      |    |    |                                |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| 0.18                                       | Огурец свежий                                   | 50           |                      |    | 1  | 8                              |               | 5  |    |    | 11                        | 21  | 7  |    |
| 25.04                                      | Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной | 250/20       | 6                    | 15 | 17 | 235                            |               | 9  | 1  |    | 27                        | 49  | 20 | 1  |
| 94   | Оладьи из печени по-кунцевски                   | 100          | 17                   | 12 | 12 | 222                            |               | 7  |    |    | 22                        |     |    | 5  |
| 46.3                                       | Рожки отварные с маслом сливочным               | 150          | 5                    | 3  | 32 | 184                            |               |    |    |    | 12                        | 2   |    | 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  |
| 0.15                                       | Хлеб ржаной                                     | 40           | 3                    |    | 18 | 85                             |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| <b>Завтрак сотрудники</b>                  |   |              |                      |    |    |                                |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| 11.4                                       | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным      | 200          | 6                    | 7  | 31 | 214                            |               | 1  |    |    | 131                       | 185 | 47 | 1  |
| 1,04                                       | Хлеб пшеничный с маслом                         | 50/20        | 3                    | 15 | 24 | 245                            |               |    |    |    | 11                        | 35  | 7  | 1  |
| 0  | Какао-напиток                                   | 200          | 7                    | 3  | 11 | 143                            |               | 12 |    |    |                           |     | 68 | 2  |

Итого по группам питающихся

| Показатели                          | Суммарная масса блюд | Б  | Ж  | У   | Ккал |
|-------------------------------------|----------------------|----|----|-----|------|
| Завтрак 1-4 кл. льготная категория  | 440                  | 17 | 19 | 82  | 620  |
| Завтрак 5-11 кл. льготная категория | 510                  | 18 | 29 | 95  | 762  |
| Обед 1-4 кл.                        | 735                  | 29 | 24 | 97  | 752  |
| Обед 5-11 кл. льготная категория    | 900                  | 36 | 32 | 123 | 959  |
| Обед платный 5-11 кл. и сотрудники  | 900                  | 36 | 32 | 123 | 959  |
| Завтрак сотрудники                  | 470                  | 16 | 25 | 66  | 602  |

День: вторник  
Неделя: первая

| № 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 |
| <b>Завтрак 1-4 кл. льготная категория</b>  |  |              |                      |    |    |                                |               |    |     |    |                           |    |    |    |
| 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  |    |
| 1,1  | Горошек зеленый консервированный                 | 30           | 1                    | 1  | 2  | 25                             |               | 3  | 4   |    | 6                         | 9  | 2  |    |
| 136.01                                     | Соус сметанный                                   | 20           |                      | 1  | 1  | 18                             |               |    |     |    | 12                        | 7  | 1  |    |
| 0.3  | Хлеб пшеничный                                   | 40           | 3                    |    | 19 | 95                             |               |    |     |    | 8                         | 26 | 6  |    |
| 27.1                                       | Чай с сахаром                                    | 200          |                      |    | 10 | 38                             |               |    |     |    | 4                         | 6  | 3  |    |
| <b>Завтрак 5-11 кл. льготная категория</b> |  |              |                      |    |    |                                |               |    |     |    |                           |    |    |    |
| 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  |
| 1,1  | Горошек зеленый консервированный                 | 40           | 1                    | 2  | 3  | 34                             |               | 4  | 8   |    | 8                         | 20 | 5  |    |
| 136  | Соус сметанный                                   | 30           |                      | 2  | 1  | 26                             |               |    |     |    | 17                        | 10 | 1  |    |
| 0  | Хлеб пшеничный                                   | 50           | 4                    |    | 24 | 119                            |               |    |     |    | 10                        | 32 | 7  | 1  |
| 27.1                                       | Чай с сахаром                                    | 200          |                      |    | 10 | 38                             |               |    |     |    | 4                         | 6  | 3  |    |
| <b>Обед 1-4 кл.</b>                        |  |              |                      |    |    |                                |               |    |     |    |                           |    |    |    |
| 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  |
| 0.28                                       | Хлеб ржаной                                      | 30           | 2                    |    | 13 | 64                             |               |    |     |    |                           |    |    |    |
| <b>Обед 5-11 кл. льготная категория</b>    |  |              |                      |    |    |                                |               |    |     |    |                           |    |    |    |
| 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  |
| 0.15                                       | Хлеб ржаной                                      | 40           | 3                    |    | 18 | 85                             |               |    |     |    |                           |    |    |    |
| <b>Обед платный 5-11 кл. и сотрудники</b>  |  |              |                      |    |    |                                |               |    |     |    |                           |    |    |    |
| 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  |
| 0.15                                       | Хлеб ржаной                                      | 40           | 3                    |    | 18 | 85                             |               |    |     |    |                           |    |    |    |
| <b>Завтрак сотрудники</b>                  |  |              |                      |    |    |                                |               |    |     |    |                           |    |    |    |
| 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  |
| 1,1  | Горошек зеленый консервированный                 | 40           | 1                    | 2  | 3  | 34                             |               | 4  | 8   |    | 8                         | 20 | 5  |    |
| 136  | Соус сметанный                                   | 30           |                      | 2  | 1  | 26                             |               |    |     |    | 17                        | 10 | 1  |    |
| 0  | Хлеб пшеничный                                   | 50           | 4                    |    | 24 | 119                            |               |    |     |    | 10                        | 32 | 7  | 1  |
| 27.1                                       | Чай с сахаром                                    | 200          |                      |    | 10 | 38                             |               |    |     |    | 4                         | 6  | 3  |    |

Итого по группам питающихся

| Показатели                          | Суммарная масса блюд | Б  | Ж  | У   | Ккал |
|-------------------------------------|----------------------|----|----|-----|------|
| Завтрак 1-4 кл. льготная категория  | 515                  | 16 | 15 | 54  | 432  |
| Завтрак 5-11 кл. льготная категория | 620                  | 21 | 21 | 66  | 558  |
| Обед 1-4 кл.                        | 726                  | 29 | 26 | 127 | 857  |
| Обед 5-11 кл. льготная категория    | 860                  | 34 | 30 | 146 | 1059 |
| Обед платный 5-11 кл. и сотрудники  | 860                  | 34 | 30 | 146 | 1059 |
| Завтрак сотрудники                  | 620                  | 21 | 21 | 66  | 558  |

День: среда  
Неделя: первая

| № 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 |
| <b>Завтрак 1-4 кл. льготная категория</b>  |  |              |                      |    |    |                                |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| 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  | Слойка Лимончик  | 1шт/50г      | 5                    | 4  | 32 | 184                            |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| 32.1                                       | Кофейный напиток с молоком                             | 200          | 3                    | 3  | 14 | 96                             |               | 1  |    |    | 120                       | 90  | 14 |    |
| 352.01                                     | Банан  | 170г/1шт.    | 3                    | 1  | 42 | 192                            |               | 20 |    |    | 16                        | 56  | 84 | 1  |
| <b>Завтрак 5-11 кл. льготная категория</b> |  |              |                      |    |    |                                |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| 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  | Слойка Лимончик  | 1шт/50г      | 5                    | 4  | 32 | 184                            |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| 32.1                                       | Кофейный напиток с молоком                             | 200          | 3                    | 3  | 14 | 96                             |               | 1  |    |    | 120                       | 90  | 14 |    |
| 352.01                                     | Банан  | 170г/1шт.    | 3                    | 1  | 42 | 192                            |               | 20 |    |    | 16                        | 56  | 84 | 1  |
| <b>Обед 1-4 кл.</b>                        |  |              |                      |    |    |                                |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| 27.04                                      | Щи из свежей капусты со сметаной и говядиной           | 200/16       | 6                    | 5  | 6  | 102                            |               | 11 | 1  |    | 35                        | 55  | 23 | 1  |
| 164.18                                     | Котлета из мяса говядины и свинины паровая в панировке | 80           | 13                   | 12 | 9  | 199                            |               |    |    |    | 26                        |     |    | 2  |
| 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  |    |
| 290.01                                     | Кукуруза сладкая                                       | 30           | 1                    |    | 3  | 17                             |               | 1  |    |    |                           | 15  |    |    |
| 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                             |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| <b>Обед 5-11 кл. льготная категория</b>    |  |              |                      |    |    |                                |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| 27.05                                      | Щи из свежей капусты со сметаной и говядиной           | 250/20       | 7                    | 7  | 8  | 128                            |               | 14 | 1  |    | 44                        | 66  | 29 | 1  |
| 164.19                                     | Котлета из мяса говядины и свинины паровая в панировке | 100          | 16                   | 15 | 11 | 249                            |               |    |    |    | 33                        |     |    | 2  |
| 116.16                                     | Греча отварная рассыпчатая с маслом сливочным          | 150/4.5      | 7                    | 5  | 29 | 201                            |               |    |    |    | 14                        |     |    | 3  |
| 290.01                                     | Кукуруза сладкая                                       | 40           | 1                    |    | 4  | 23                             |               | 2  |    |    | 6                         | 20  |    |    |
| 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  |
| 0.15                                       | Хлеб ржаной  | 40           | 3                    |    | 18 | 85                             |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| <b>Обед платный 5-11 кл. и сотрудники</b>  |  |              |                      |    |    |                                |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| 27.05                                      | Щи из свежей капусты со сметаной и говядиной           | 250/20       | 7                    | 7  | 8  | 128                            |               | 14 | 1  |    | 44                        | 66  | 29 | 1  |
| 164.19                                     | Котлета из мяса говядины и свинины паровая в панировке | 100          | 16                   | 15 | 11 | 249                            |               |    |    |    | 33                        |     |    | 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                                       | 40           | 1                    |    | 4  | 23                             |               | 2  |    |    | 6                         | 20  |    |    |
| 0  | Кисель с витаминами "Витошка"                          | 200          |                      |    | 19 | 76                             |               | 16 |    |    |                           |     |    |    |
| 0.14                                       | Хлеб пшеничный   | 60           | 5                    |    | 29 | 143                            |               |    |    |    | 12                        | 39  | 8  | 1  |
| 0.15                                       | Хлеб ржаной  | 40           | 3                    |    | 18 | 85                             |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| <b>Завтрак сотрудники</b>                  |  |              |                      |    |    |                                |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| 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  | Слойка Лимончик  | 1шт/50г      | 5                    | 4  | 32 | 184                            |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| 32.1                                       | Кофейный напиток с молоком                             | 200          | 3                    | 3  | 14 | 96                             |               | 1  |    |    | 120                       | 90  | 14 |    |

Итого по группам питающихся

| Показатели                          | Суммарная масса блюд | Б  | Ж  | У   | Ккал |
|-------------------------------------|----------------------|----|----|-----|------|
| Завтрак 1-4 кл. льготная категория  | 610                  | 21 | 19 | 108 | 690  |
| Завтрак 5-11 кл. льготная категория | 660                  | 22 | 20 | 115 | 741  |
| Обед 1-4 кл.                        | 750                  | 31 | 22 | 98  | 756  |
| Обед 5-11 кл. льготная категория    | 895                  | 39 | 29 | 119 | 931  |
| Обед платный 5-11 кл. и сотрудники  | 895                  | 39 | 29 | 119 | 931  |
| Завтрак сотрудники                  | 490                  | 19 | 19 | 73  | 549  |

День: четверг  
Неделя: первая

| № 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 |
| <b>Завтрак 1-4 кл. льготная категория</b>  |  |              |                      |    |    |                                |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| 0  | Огурец свежий                                | 40           |                      |    | 1  | 6                              |               | 4  |    |    | 9                         | 17  | 6  |    |
| 72.09                                      | Макароны отварные с маслом сливочным и сыром | 150          | 7                    | 5  | 28 | 186                            |               |    |    |    | 77                        |     |    | 1  |
| 0  | Круассан с вареной сгущенкой 0,055           | 1шт/55г      | 5                    | 14 | 30 | 240                            |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| 27.1                                       | Чай с сахаром                                | 200          |                      |    | 10 | 38                             |               |    |    |    | 4                         | 6   | 3  |    |
| 351.01                                     | Яблоко                                       | 140/1шт.     | 1                    | 1  | 17 | 80                             |               | 17 |    |    | 27                        | 19  | 15 | 4  |
| <b>Завтрак 5-11 кл. льготная категория</b> |  |              |                      |    |    |                                |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| 0.18                                       | Огурец свежий                                | 50           |                      |    | 1  | 8                              |               | 5  |    |    | 11                        | 21  | 7  |    |
| 72.04                                      | Макароны отварные с маслом сливочным и сыром | 200          | 9                    | 6  | 37 | 248                            |               |    |    |    | 140                       | 3   |    | 2  |
| 0  | Круассан с вареной сгущенкой 0,055           | 1шт/55г      | 5                    | 14 | 30 | 240                            |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| 27.1                                       | Чай с сахаром                                | 200          |                      |    | 10 | 38                             |               |    |    |    | 4                         | 6   | 3  |    |
| 351.01                                     | Яблоко                                       | 140/1шт.     | 1                    | 1  | 17 | 80                             |               | 17 |    |    | 27                        | 19  | 15 | 4  |
| <b>Обед 1-4 кл.</b>                        |  |              |                      |    |    |                                |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| 26.01                                      | Борщ со сметаной и говядиной                 | 216          | 6                    | 7  | 8  | 127                            |               | 9  | 1  |    | 34                        | 48  | 22 | 1  |
| 87.04                                      | Рыба припущенная в молоке (горбуша)          | 80           | 10                   | 4  | 4  | 98                             |               | 1  |    |    | 36                        | 24  | 4  |    |
| 49   | Пюре картофельное                            | 150          | 3                    | 4  | 20 | 132                            |               | 5  |    |    | 41                        | 80  | 28 | 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                             |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| 352.01                                     | Банан  | 170г/1шт.    | 3                    | 1  | 42 | 192                            |               | 20 |    |    | 16                        | 56  | 84 | 1  |
| <b>Обед 5-11 кл. льготная категория</b>    |  |              |                      |    |    |                                |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| 26.02                                      | Борщ со сметаной и говядиной                 | 270          | 7                    | 9  | 11 | 160                            |               | 11 | 1  |    | 53                        | 60  | 27 | 1  |
| 87.05                                      | Рыба припущенная в молоке (горбуша)          | 100          | 12                   | 6  | 6  | 122                            |               | 1  |    |    | 34                        | 25  | 5  |    |
| 49.04                                      | Пюре картофельное                            | 200          | 4                    | 5  | 27 | 177                            |               | 7  |    |    | 48                        | 107 | 37 | 1  |
| 0  | Напиток витаминный "Витошка"                 | 200          |                      |    | 19 | 78                             |               | 20 |    |    |                           |     |    |    |
| 0.14                                       | Хлеб пшеничный                               | 60           | 5                    |    | 29 | 143                            |               |    |    |    | 12                        | 39  | 8  | 1  |
| 0.15                                       | Хлеб ржаной                                  | 40           | 3                    |    | 18 | 85                             |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| 352.01                                     | Банан  | 170г/1шт.    | 3                    | 1  | 42 | 192                            |               | 20 |    |    | 16                        | 56  | 84 | 1  |
| <b>Обед платный 5-11 кл. и сотрудники</b>  |  |              |                      |    |    |                                |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| 26.02                                      | Борщ со сметаной и говядиной                 | 270          | 7                    | 9  | 11 | 160                            |               | 11 | 1  |    | 53                        | 60  | 27 | 1  |
| 87.05                                      | Рыба припущенная в молоке (горбуша)          | 100          | 12                   | 6  | 6  | 122                            |               | 1  |    |    | 34                        | 25  | 5  |    |
| 49.04                                      | Пюре картофельное                            | 200          | 4                    | 5  | 27 | 177                            |               | 7  |    |    | 48                        | 107 | 37 | 1  |
| 0  | Напиток витаминный "Витошка"                 | 200          |                      |    | 19 | 78                             |               | 20 |    |    |                           |     |    |    |
| 0.14                                       | Хлеб пшеничный                               | 60           | 5                    |    | 29 | 143                            |               |    |    |    | 12                        | 39  | 8  | 1  |
| 0.15                                       | Хлеб ржаной                                  | 40           | 3                    |    | 18 | 85                             |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| <b>Завтрак сотрудники</b>                  |  |              |                      |    |    |                                |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| 0.18                                       | Огурец свежий                                | 50           |                      |    | 1  | 8                              |               | 5  |    |    | 11                        | 21  | 7  |    |
| 72.04                                      | Макароны отварные с маслом сливочным и сыром | 200          | 9                    | 6  | 37 | 248                            |               |    |    |    | 140                       | 3   |    | 2  |
| 0  | Круассан с вареной сгущенкой 0,055           | 1шт/55г      | 5                    | 14 | 30 | 240                            |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| 27.1                                       | Чай с сахаром                                | 200          |                      |    | 10 | 38                             |               |    |    |    | 4                         | 6   | 3  |    |

Итого по группам питающихся

| Показатели                          | Суммарная масса блюд | Б  | Ж  | У   | Ккал |
|-------------------------------------|----------------------|----|----|-----|------|
| Завтрак 1-4 кл. льготная категория  | 585                  | 13 | 20 | 86  | 550  |
| Завтрак 5-11 кл. льготная категория | 645                  | 15 | 21 | 94  | 614  |
| Обед 1-4 кл.                        | 896                  | 25 | 18 | 130 | 810  |
| Обед 5-11 кл. льготная категория    | 1040                 | 34 | 21 | 152 | 957  |
| Обед платный 5-11 кл. и сотрудники  | 870                  | 31 | 20 | 110 | 765  |
| Завтрак сотрудники                  | 505                  | 14 | 20 | 77  | 534  |

День: пятница

Неделя: первая

| № 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 |
| <b>Завтрак 1-4 кл. льготная категория</b>  |  |              |                      |    |    |                                |               |    |     |    |                           |    |    |    |
| 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                        |    |    |    |
| 290.01                                     | Кукуруза сладкая                       | 30           | 1                    |    | 3  | 17                             |               | 1  |     |    |                           | 15 |    |    |
| 136.01                                     | Соус сметанный                         | 20           |                      | 1  | 1  | 18                             |               |    |     |    | 12                        | 7  | 1  |    |
| 0.3  | Хлеб пшеничный                         | 40           | 3                    |    | 19 | 95                             |               |    |     |    | 8                         | 26 | 6  |    |
| 27.1                                       | Чай с сахаром                          | 200          |                      |    | 10 | 38                             |               |    |     |    | 4                         | 6  | 3  |    |
| <b>Завтрак 5-11 кл. льготная категория</b> |  |              |                      |    |    |                                |               |    |     |    |                           |    |    |    |
| 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                       | 40           | 1                    |    | 4  | 23                             |               | 2  |     |    | 6                         | 20 |    |    |
| 136  | Соус сметанный                         | 30           |                      | 2  | 1  | 26                             |               |    |     |    | 17                        | 10 | 1  |    |
| 0  | Хлеб пшеничный                         | 50           | 4                    |    | 24 | 119                            |               |    |     |    | 10                        | 32 | 7  | 1  |
| 27.1                                       | Чай с сахаром                          | 200          |                      |    | 10 | 38                             |               |    |     |    | 4                         | 6  | 3  |    |
| <b>Обед 1-4 кл.</b>                        |  |              |                      |    |    |                                |               |    |     |    |                           |    |    |    |
| 0  | Огурец свежий                          | 40           |                      |    | 1  | 6                              |               | 4  |     |    | 9                         | 17 | 6  |    |
| 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                             |               |    |     |    |                           |    |    |    |
| 351.01                                     | Яблоко                                 | 140/1шт.     | 1                    | 1  | 17 | 80                             |               | 17 |     |    | 27                        | 19 | 15 | 4  |
| <b>Обед 5-11 кл. льготная категория</b>    |  |              |                      |    |    |                                |               |    |     |    |                           |    |    |    |
| 0.18                                       | Огурец свежий                          | 50           |                      |    | 1  | 8                              |               | 5  |     |    | 11                        | 21 | 7  |    |
| 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  | Хлеб ржаной                            | 40           | 3                    |    | 18 | 85                             |               |    |     |    |                           |    |    |    |
| 351.01                                     | Яблоко                                 | 140/1шт.     | 1                    | 1  | 17 | 80                             |               | 17 |     |    | 27                        | 19 | 15 | 4  |
| <b>Обед платный 5-11 кл. и сотрудники</b>  |  |              |                      |    |    |                                |               |    |     |    |                           |    |    |    |
| 0.18                                       | Огурец свежий                          | 50           |                      |    | 1  | 8                              |               | 5  |     |    | 11                        | 21 | 7  |    |
| 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  | Хлеб ржаной                            | 40           | 3                    |    | 18 | 85                             |               |    |     |    |                           |    |    |    |
| <b>Завтрак сотрудники</b>                  |  |              |                      |    |    |                                |               |    |     |    |                           |    |    |    |
| 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                       | 40           | 1                    |    | 4  | 23                             |               | 2  |     |    | 6                         | 20 |    |    |
| 136  | Соус сметанный                         | 30           |                      | 2  | 1  | 26                             |               |    |     |    | 17                        | 10 | 1  |    |
| 0  | Хлеб пшеничный                         | 50           | 4                    |    | 24 | 119                            |               |    |     |    | 10                        | 32 | 7  | 1  |
| 27.1                                       | Чай с сахаром                          | 200          |                      |    | 10 | 38                             |               |    |     |    | 4                         | 6  | 3  |    |

Итого по группам питающихся

| Показатели                          | Суммарная масса блюд | Б  | Ж  | У   | Ккал |
|-------------------------------------|----------------------|----|----|-----|------|
| Завтрак 1-4 кл. льготная категория  | 470                  | 14 | 12 | 65  | 440  |
| Завтрак 5-11 кл. льготная категория | 570                  | 19 | 16 | 86  | 587  |
| Обед 1-4 кл.                        | 810                  | 25 | 18 | 87  | 698  |
| Обед 5-11 кл. льготная категория    | 940                  | 33 | 24 | 106 | 792  |
| Обед платный 5-11 кл. и сотрудники  | 800                  | 32 | 23 | 89  | 712  |
| Завтрак сотрудники                  | 570                  | 19 | 16 | 86  | 587  |

День: понедельник

Неделя: вторая

| № 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 |
| <b>Завтрак 1-4 кл. льготная категория</b>  |   |              |                      |    |    |                                |               |   |     |    |                           |     |    |    |
| 65.02                                      | Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным             | 150          | 4                    | 5  | 23 | 158                            |               |   |     |    | 93                        | 108 | 23 |    |
| 2.03                                       | Хлеб пшеничный с сыром                                      | 30/10        | 5                    | 3  | 14 | 104                            |               |   |     |    | 100                       | 100 | 12 |    |
| 77   | Яйцо отварное   | 40           | 5                    | 5  |    | 63                             |               |   |     |    | 22                        | 51  | 3  | 1  |
| 32.1                                       | Кофейный напиток с молоком                                  | 200          | 3                    | 3  | 14 | 96                             |               | 1 |     |    | 120                       | 90  | 14 |    |
| 140  | Батончик Виталад 40г  | 1шт/40г      | 2                    | 4  | 29 | 160                            |               |   |     |    |                           |     |    |    |
| <b>Завтрак 5-11 кл. льготная категория</b> |   |              |                      |    |    |                                |               |   |     |    |                           |     |    |    |
| 64   | Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным             | 200          | 5                    | 7  | 31 | 210                            |               | 1 |     |    | 125                       | 159 | 37 | 1  |
| 2.04                                       | Хлеб пшеничный с сыром                                      | 50/20        | 9                    | 6  | 23 | 170                            |               |   |     |    | 208                       | 134 | 16 | 1  |
| 77   | Яйцо отварное   | 40           | 5                    | 5  |    | 63                             |               |   |     |    | 22                        | 51  | 3  | 1  |
| 32.1                                       | Кофейный напиток с молоком                                  | 200          | 3                    | 3  | 14 | 96                             |               | 1 |     |    | 120                       | 90  | 14 |    |
| 140  | Батончик Виталад 40г  | 1шт/40г      | 2                    | 4  | 29 | 160                            |               |   |     |    |                           |     |    |    |
| <b>Обед 1-4 кл.</b>                        |   |              |                      |    |    |                                |               |   |     |    |                           |     |    |    |
| 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  |
| 16.17                                      | 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                             |               |   |     |    |                           |     |    |    |
| <b>Обед 5-11 кл. льготная категория</b>    |   |              |                      |    |    |                                |               |   |     |    |                           |     |    |    |
| 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  | Хлеб ржаной   | 40           | 3                    |    | 18 | 85                             |               |   |     |    |                           |     |    |    |
| <b>Обед платный 5-11 кл. и сотрудники</b>  |   |              |                      |    |    |                                |               |   |     |    |                           |     |    |    |
| 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  |
| 0.15                                       | Хлеб ржаной   | 40           | 3                    |    | 18 | 85                             |               |   |     |    |                           |     |    |    |
| <b>Завтрак сотрудники</b>                  |   |              |                      |    |    |                                |               |   |     |    |                           |     |    |    |
| 64   | Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным             | 200          | 5                    | 7  | 31 | 210                            |               | 1 |     |    | 125                       | 159 | 37 | 1  |
| 2.04                                       | Хлеб пшеничный с сыром                                      | 50/20        | 9                    | 6  | 23 | 170                            |               |   |     |    | 208                       | 134 | 16 | 1  |
| 77   | Яйцо отварное   | 40           | 5                    | 5  |    | 63                             |               |   |     |    | 22                        | 51  | 3  | 1  |
| 32.1                                       | Кофейный напиток с молоком                                  | 200          | 3                    | 3  | 14 | 96                             |               | 1 |     |    | 120                       | 90  | 14 |    |

Итого по группам питающихся

| Показатели                          | Суммарная масса блюд | Б  | Ж  | У   | Ккал |
|-------------------------------------|----------------------|----|----|-----|------|
| Завтрак 1-4 кл. льготная категория  | 470                  | 19 | 20 | 80  | 581  |
| Завтрак 5-11 кл. льготная категория | 550                  | 24 | 25 | 98  | 699  |
| Обед 1-4 кл.                        | 714                  | 30 | 19 | 109 | 777  |
| Обед 5-11 кл. льготная категория    | 835                  | 38 | 24 | 131 | 936  |
| Обед платный 5-11 кл. и сотрудники  | 835                  | 38 | 24 | 131 | 936  |
| Завтрак сотрудники                  | 510                  | 22 | 21 | 69  | 539  |

День: вторник

Неделя: вторая

| № 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 |
| <b>Завтрак 1-4 кл. льготная категория</b>  |                                      |              |                      |    |    |                                |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| 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  |
| 1,1  | Горошек зеленый консервированный     | 30           | 1                    | 1  | 2  | 25                             |               | 3  | 4  |    | 6                         | 9   | 2  |    |
| 0  | Слойка Лимончик                      | 1шт/50г      | 5                    | 4  | 32 | 184                            |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| 0.3  | Хлеб пшеничный                       | 40           | 3                    |    | 19 | 95                             |               |    |    |    | 8                         | 26  | 6  |    |
| 27.1                                       | Чай с сахаром                        | 200          |                      |    | 10 | 38                             |               |    |    |    | 4                         | 6   | 3  |    |
| <b>Завтрак 5-11 кл. льготная категория</b> |                                      |              |                      |    |    |                                |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| 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  |
| 1,1  | Горошек зеленый консервированный     | 40           | 1                    | 2  | 3  | 34                             |               | 4  | 8  |    | 8                         | 20  | 5  |    |
| 0  | Слойка Лимончик                      | 1шт/50г      | 5                    | 4  | 32 | 184                            |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| 0  | Хлеб пшеничный                       | 50           | 4                    |    | 24 | 119                            |               |    |    |    | 10                        | 32  | 7  | 1  |
| 27.1                                       | Чай с сахаром                        | 200          |                      |    | 10 | 38                             |               |    |    |    | 4                         | 6   | 3  |    |
| <b>Обед 1-4 кл.</b>                        |                                      |              |                      |    |    |                                |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| 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  |    |
| 290.01                                     | Кукуруза сладкая                     | 30           | 1                    |    | 3  | 17                             |               | 1  |    |    |                           | 15  |    |    |
| 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                             |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| <b>Обед 5-11 кл. льготная категория</b>    |                                      |              |                      |    |    |                                |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| 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                     | 40           | 1                    |    | 4  | 23                             |               | 2  |    |    | 6                         | 20  |    |    |
| 0  | Кисель с витаминами "Витошка"        | 200          |                      |    | 19 | 76                             |               | 16 |    |    |                           |     |    |    |
| 0.14                                       | Хлеб пшеничный                       | 60           | 5                    |    | 29 | 143                            |               |    |    |    | 12                        | 39  | 8  | 1  |
| 0.15                                       | Хлеб ржаной                          | 40           | 3                    |    | 18 | 85                             |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| <b>Обед платный 5-11 кл. и сотрудники</b>  |                                      |              |                      |    |    |                                |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| 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                     | 40           | 1                    |    | 4  | 23                             |               | 2  |    |    | 6                         | 20  |    |    |
| 0  | Кисель с витаминами "Витошка"        | 200          |                      |    | 19 | 76                             |               | 16 |    |    |                           |     |    |    |
| 0.14                                       | Хлеб пшеничный                       | 60           | 5                    |    | 29 | 143                            |               |    |    |    | 12                        | 39  | 8  | 1  |
| 0.15                                       | Хлеб ржаной                          | 40           | 3                    |    | 18 | 85                             |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| <b>Завтрак сотрудники</b>                  |                                      |              |                      |    |    |                                |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| 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  |
| 1,1  | Горошек зеленый консервированный     | 40           | 1                    | 2  | 3  | 34                             |               | 4  | 8  |    | 8                         | 20  | 5  |    |
| 0  | Слойка Лимончик                      | 1шт/50г      | 5                    | 4  | 32 | 184                            |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| 0  | Хлеб пшеничный                       | 50           | 4                    |    | 24 | 119                            |               |    |    |    | 10                        | 32  | 7  | 1  |
| 27.1                                       | Чай с сахаром                        | 200          |                      |    | 10 | 38                             |               |    |    |    | 4                         | 6   | 3  |    |

Итого по группам питающихся

| Показатели                          | Суммарная масса блюд | Б  | Ж  | У   | Ккал |
|-------------------------------------|----------------------|----|----|-----|------|
| Завтрак 1-4 кл. льготная категория  | 500                  | 22 | 16 | 85  | 589  |
| Завтрак 5-11 кл. льготная категория | 590                  | 27 | 22 | 99  | 705  |
| Обед 1-4 кл.                        | 710                  | 25 | 23 | 112 | 892  |
| Обед 5-11 кл. льготная категория    | 870                  | 34 | 30 | 141 | 1000 |
| Обед платный 5-11 кл. и сотрудники  | 870                  | 34 | 30 | 141 | 1000 |
| Завтрак сотрудники                  | 590                  | 27 | 22 | 99  | 705  |

День: среда  
Неделя: вторая

| № 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                        | Р   | Mg | Fe |
| 1  | 2   | 3            | 4                    | 5  | 6  | 7                              | 8             | 9  | 10 | 11 | 12                        | 13  | 14 | 15 |
| <b>Завтрак 1-4 кл. льготная категория</b>  |   |              |                      |    |    |                                |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| 57.05                                      | Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком | 150/20       | 21                   | 19 | 28 | 370                            |               | 1  |    |    | 239                       |     |    | 1  |
| 3.13                                       | Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром           | 30/5/10      | 5                    | 7  | 14 | 137                            |               |    |    |    | 101                       |     |    |    |
| 27.1                                       | Чай с сахаром                                       | 200          |                      |    | 10 | 38                             |               |    |    |    | 4                         | 6   | 3  |    |
| 352.01                                     | Банан   | 170г/1шт.    | 3                    | 1  | 42 | 192                            |               | 20 |    |    | 16                        | 56  | 84 | 1  |
| <b>Завтрак 5-11 кл. льготная категория</b> |   |              |                      |    |    |                                |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| 57.04                                      | Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком | 200/30       | 29                   | 25 | 39 | 504                            |               | 1  | 19 |    | 328                       | 432 | 57 | 1  |
| 3.13                                       | Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром           | 50/10/20     | 8                    | 14 | 24 | 236                            |               |    |    |    | 211                       | 142 | 17 | 1  |
| 27.1                                       | Чай с сахаром                                       | 200          |                      |    | 10 | 38                             |               |    |    |    | 4                         | 6   | 3  |    |
| 352.01                                     | Банан   | 170г/1шт.    | 3                    | 1  | 42 | 192                            |               | 20 |    |    | 16                        | 56  | 84 | 1  |
| <b>Обед 1-4 кл.</b>                        |   |              |                      |    |    |                                |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| 0  | Огурец свежий                                       | 40           |                      |    | 1  | 6                              |               | 4  |    |    | 9                         | 17  | 6  |    |
| 261.04                                     | Суп картофельный с вермишелью, курой и сметаной     | 200/16       | 6                    | 5  | 17 | 150                            |               | 5  |    |    | 21                        |     |    | 1  |
| 8.9  | Суфле из мяса кур                                   | 80           | 16                   | 13 | 5  | 205                            |               |    |    |    | 42                        |     |    | 1  |
| 49   | Пюре картофельное                                   | 150          | 3                    | 4  | 20 | 132                            |               | 5  |    |    | 41                        | 80  | 28 | 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                             |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| <b>Обед 5-11 кл. льготная категория</b>    |   |              |                      |    |    |                                |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| 0.18                                       | Огурец свежий                                       | 50           |                      |    | 1  | 8                              |               | 5  |    |    | 11                        | 21  | 7  |    |
| 261.01                                     | Суп картофельный с вермишелью, курой и сметаной     | 250/20       | 8                    | 7  | 18 | 187                            |               | 5  | 1  |    | 25                        | 56  | 23 | 1  |
| 8.9  | Суфле из мяса кур                                   | 100          | 20                   | 17 | 6  | 256                            |               |    |    |    | 53                        | 428 | 45 | 2  |
| 49.04                                      | Пюре картофельное                                   | 200          | 4                    | 5  | 27 | 177                            |               | 7  |    |    | 48                        | 107 | 37 | 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  |
| 0.15                                       | Хлеб ржаной   | 40           | 3                    |    | 18 | 85                             |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| <b>Обед платный 5-11 кл. и сотрудники</b>  |   |              |                      |    |    |                                |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| 0.18                                       | Огурец свежий                                       | 50           |                      |    | 1  | 8                              |               | 5  |    |    | 11                        | 21  | 7  |    |
| 261.01                                     | Суп картофельный с вермишелью, курой и сметаной     | 250/20       | 8                    | 7  | 18 | 187                            |               | 5  | 1  |    | 25                        | 56  | 23 | 1  |
| 8.9  | Суфле из мяса кур                                   | 100          | 20                   | 17 | 6  | 256                            |               |    |    |    | 53                        | 428 | 45 | 2  |
| 49.04                                      | Пюре картофельное                                   | 200          | 4                    | 5  | 27 | 177                            |               | 7  |    |    | 48                        | 107 | 37 | 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  | Хлеб ржаной   | 40           | 3                    |    | 18 | 85                             |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| <b>Завтрак сотрудники</b>                  |   |              |                      |    |    |                                |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| 57.04                                      | Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком | 200/30       | 29                   | 25 | 39 | 504                            |               | 1  | 19 |    | 328                       | 432 | 57 | 1  |
| 3.13                                       | Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром           | 50/10/20     | 8                    | 14 | 24 | 236                            |               |    |    |    | 211                       | 142 | 17 | 1  |
| 27.1                                       | Чай с сахаром                                       | 200          |                      |    | 10 | 38                             |               |    |    |    | 4                         | 6   | 3  |    |

Итого по группам питающихся

| Показатели                          | Суммарная масса блюд | Б  | Ж  | У   | Ккал |
|-------------------------------------|----------------------|----|----|-----|------|
| Завтрак 1-4 кл. льготная категория  | 585                  | 29 | 27 | 94  | 737  |
| Завтрак 5-11 кл. льготная категория | 680                  | 40 | 40 | 115 | 970  |
| Обед 1-4 кл.                        | 766                  | 33 | 22 | 125 | 860  |
| Обед 5-11 кл. льготная категория    | 920                  | 41 | 29 | 144 | 1040 |
| Обед платный 5-11 кл. и сотрудники  | 920                  | 41 | 29 | 144 | 1040 |
| Завтрак сотрудники                  | 510                  | 37 | 39 | 73  | 778  |



День: четверг  
Неделя: вторая

| № 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 |
| <b>Завтрак 1-4 кл. льготная категория</b>  |   |              |                      |    |    |                                |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| 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                            |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| 0  | Какао-напиток                                 | 200          | 7                    | 3  | 11 | 143                            |               | 12 |    |    |                           |     | 68 | 2  |
| 351.01                                     | Яблоко  | 140/1шт.     | 1                    | 1  | 17 | 80                             |               | 17 |    |    | 27                        | 19  | 15 | 4  |
| <b>Завтрак 5-11 кл. льготная категория</b> |   |              |                      |    |    |                                |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| 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                            |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| 0  | Какао-напиток                                 | 200          | 7                    | 3  | 11 | 143                            |               | 12 |    |    |                           |     | 68 | 2  |
| 351.01                                     | Яблоко  | 140/1шт.     | 1                    | 1  | 17 | 80                             |               | 17 |    |    | 27                        | 19  | 15 | 4  |
| <b>Обед 1-4 кл.</b>                        |   |              |                      |    |    |                                |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| 32   | Суп крестьянский с крупой со сметаной и курой | 200/16       | 5                    | 8  | 10 | 139                            |               | 6  | 1  |    | 30                        | 59  | 17 | 1  |
| 48.8                                       | Голубцы с мясом говядины и рисом              | 100          | 6                    | 6  | 5  | 108                            |               | 2  |    |    | 28                        |     |    | 1  |
| 46.3                                       | Рожки отварные с маслом сливочным             | 150          | 5                    | 3  | 32 | 184                            |               |    |    |    | 12                        | 2   |    | 1  |
| 189.01                                     | Зеленый горошек консервированный              | 20           | 1                    |    | 1  | 7                              |               | 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                             |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| 352.01                                     | Банан   | 170г/1шт.    | 3                    | 1  | 42 | 192                            |               | 20 |    |    | 16                        | 56  | 84 | 1  |
| <b>Обед 5-11 кл. льготная категория</b>    |   |              |                      |    |    |                                |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| 32.05                                      | Суп крестьянский с крупой со сметаной и курой | 250/20       | 7                    | 10 | 13 | 174                            |               | 8  | 1  |    | 37                        | 75  | 21 | 1  |
| 48.8                                       | Голубцы с мясом говядины и рисом              | 130          | 8                    | 8  | 7  | 140                            |               | 2  |    |    | 37                        |     |    | 1  |
| 46.3                                       | Рожки отварные с маслом сливочным             | 200          | 7                    | 4  | 43 | 245                            |               |    |    |    | 17                        | 3   |    | 1  |
| 189  | Зеленый горошек консервированный              | 30           | 1                    |    | 1  | 10                             |               | 2  | 8  |    | 5                         | 20  | 5  |    |
| 0  | Напиток витаминный "Витошка"                  | 200          |                      |    | 19 | 78                             |               | 20 |    |    |                           |     |    |    |
| 0.14                                       | Хлеб пшеничный                                | 60           | 5                    |    | 29 | 143                            |               |    |    |    | 12                        | 39  | 8  | 1  |
| 0.15                                       | Хлеб ржаной                                   | 40           | 3                    |    | 18 | 85                             |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| 352.01                                     | Банан   | 170г/1шт.    | 3                    | 1  | 42 | 192                            |               | 20 |    |    | 16                        | 56  | 84 | 1  |
| <b>Обед платный 5-11 кл. и сотрудники</b>  |   |              |                      |    |    |                                |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| 32.05                                      | Суп крестьянский с крупой со сметаной и курой | 250/20       | 7                    | 10 | 13 | 174                            |               | 8  | 1  |    | 37                        | 75  | 21 | 1  |
| 48.8                                       | Голубцы с мясом говядины и рисом              | 130          | 8                    | 8  | 7  | 140                            |               | 2  |    |    | 37                        |     |    | 1  |
| 46.3                                       | Рожки отварные с маслом сливочным             | 200          | 7                    | 4  | 43 | 245                            |               |    |    |    | 17                        | 3   |    | 1  |
| 189  | Зеленый горошек консервированный              | 30           | 1                    |    | 1  | 10                             |               | 2  | 8  |    | 5                         | 20  | 5  |    |
| 0  | Напиток витаминный "Витошка"                  | 200          |                      |    | 19 | 78                             |               | 20 |    |    |                           |     |    |    |
| 0.14                                       | Хлеб пшеничный                                | 60           | 5                    |    | 29 | 143                            |               |    |    |    | 12                        | 39  | 8  | 1  |
| 0.15                                       | Хлеб ржаной                                   | 40           | 3                    |    | 18 | 85                             |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| <b>Завтрак сотрудники</b>                  |   |              |                      |    |    |                                |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| 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                            |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| 0  | Какао-напиток                                 | 200          | 7                    | 3  | 11 | 143                            |               | 12 |    |    |                           |     | 68 | 2  |

Итого по группам питающихся

| Показатели                          | Суммарная масса блюд | Б  | Ж  | У   | Ккал |
|-------------------------------------|----------------------|----|----|-----|------|
| Завтрак 1-4 кл. льготная категория  | 595                  | 18 | 24 | 84  | 646  |
| Завтрак 5-11 кл. льготная категория | 645                  | 19 | 26 | 90  | 692  |
| Обед 1-4 кл.                        | 936                  | 26 | 18 | 146 | 891  |
| Обед 5-11 кл. льготная категория    | 1100                 | 34 | 23 | 172 | 1067 |
| Обед платный 5-11 кл. и сотрудники  | 930                  | 31 | 22 | 130 | 875  |
| Завтрак сотрудники                  | 505                  | 18 | 25 | 73  | 612  |

День: пятница  
Неделя: вторая

| № 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 |
| <b>Завтрак 1-4 кл. льготная категория</b>  |  |              |                      |    |    |                                |               |    |     |    |                           |     |    |    |
| 15.4                                       | Каша ячневая молочная с маслом сливочным   | 150          | 4                    | 4  | 23 | 151                            |               |    |     |    | 87                        | 69  | 11 |    |
| 0  | Завитушка творожная                        | 1шт/80г      | 8                    | 7  | 50 | 288                            |               |    |     |    | 20                        | 65  | 14 | 1  |
| 27.1                                       | Чай с сахаром                              | 200          |                      |    | 10 | 38                             |               |    |     |    | 4                         | 6   | 3  |    |
| <b>Завтрак 5-11 кл. льготная категория</b> |  |              |                      |    |    |                                |               |    |     |    |                           |     |    |    |
| 15.4                                       | Каша ячневая молочная с маслом сливочным   | 200          | 6                    | 5  | 31 | 201                            |               |    |     |    | 116                       | 92  | 14 | 1  |
| 0  | Завитушка творожная                        | 1шт/80г      | 8                    | 7  | 50 | 288                            |               |    |     |    | 20                        | 65  | 14 | 1  |
| 27.1                                       | Чай с сахаром                              | 200          |                      |    | 10 | 38                             |               |    |     |    | 4                         | 6   | 3  |    |
| <b>Обед 1-4 кл.</b>                        |  |              |                      |    |    |                                |               |    |     |    |                           |     |    |    |
| 42.21                                      | 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                             |               |    |     |    |                           |     |    |    |
| 140  | Батончик Виталад 40г.                      | 1шт/40г      | 2                    | 4  | 29 | 160                            |               |    |     |    |                           |     |    |    |
| 351.01                                     | Яблоко                                     | 140/1шт.     | 1                    | 1  | 17 | 80                             |               | 17 |     |    | 27                        | 19  | 15 | 4  |
| <b>Обед 5-11 кл. льготная категория</b>    |  |              |                      |    |    |                                |               |    |     |    |                           |     |    |    |
| 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  |
| 0.15                                       | Хлеб ржаной                                | 40           | 3                    |    | 18 | 85                             |               |    |     |    |                           |     |    |    |
| 351.01                                     | Яблоко                                     | 140/1шт.     | 1                    | 1  | 17 | 80                             |               | 17 |     |    | 27                        | 19  | 15 | 4  |
| <b>Обед платный 5-11 кл. и сотрудники</b>  |  |              |                      |    |    |                                |               |    |     |    |                           |     |    |    |
| 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  |
| 0.15                                       | Хлеб ржаной                                | 40           | 3                    |    | 18 | 85                             |               |    |     |    |                           |     |    |    |
| <b>Завтрак сотрудники</b>                  |  |              |                      |    |    |                                |               |    |     |    |                           |     |    |    |
| 15.4                                       | Каша ячневая молочная с маслом сливочным   | 200          | 6                    | 5  | 31 | 201                            |               |    |     |    | 116                       | 92  | 14 | 1  |
| 0  | Завитушка творожная                        | 1шт/80г      | 8                    | 7  | 50 | 288                            |               |    |     |    | 20                        | 65  | 14 | 1  |
| 27.1                                       | Чай с сахаром                              | 200          |                      |    | 10 | 38                             |               |    |     |    | 4                         | 6   | 3  |    |

**Итого по группам питающихся**

| Показатели                          | Суммарная масса блюд | Б  | Ж  | У   | Ккал |
|-------------------------------------|----------------------|----|----|-----|------|
| Завтрак 1-4 кл. льготная категория  | 430                  | 12 | 11 | 83  | 477  |
| Завтрак 5-11 кл. льготная категория | 480                  | 14 | 12 | 91  | 527  |
| Обед 1-4 кл.                        | 846                  | 31 | 20 | 86  | 676  |
| Обед 5-11 кл. льготная категория    | 992                  | 39 | 26 | 107 | 838  |
| Обед платный 5-11 кл. и сотрудники  | 852                  | 38 | 25 | 90  | 758  |
| Завтрак сотрудники                  | 480                  | 14 | 12 | 91  | 527  |

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

Составил



Рябина О.В.