

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вторник - 1 начальные классы Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Гуляш | 90 | 9,75 | 12,38 | 3,75 | 150,94 | 0,05 | 0,89 | 0,04 | 0,00 | 15,08 | 89,42 | 13,10 | 0,79 |
| Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 8,60 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | 0,21 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,82 | 203,93 | 135,83 | 4,56 |
| Огурцы свежие (доп. гарнир) | 30 | 0,35 | 0,03 | 0,57 | 3,60 | 0,01 | 1,47 | 0,00 | 0,00 | 5,10 | 9,00 | 4,20 | 0,15 |
| Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | 0,01 | 2,10 | 0,00 | 0,00 | 7,30 | 0,00 | 8,00 | 1,47 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,06 | 0,07 | 0,00 | 0,88 | 11,75 | 19,50 | 6,50 | 0,60 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| **Итого** |  | **22,32** | **19,05** | **82,53** | **576,41** | **0,38** | **4,53** | **0,04** | **0,88** | **61,05** | **353,45** | **177,03** | **8,35** |
| **Вторник - 1 начальные классы Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из квашеной капусты | 60 | 1,02 | 3,00 | 5,07 | 51,42 | 0,01 | 11,89 | 0,00 | 0,00 | 31,35 | 20,37 | 9,61 | 0,40 |
| Суп картофельный с крупой и рыбными консервами | 250/15 | 4,43 | 5,92 | 12,11 | 124,45 | 0,09 | 8,25 | 0,00 | 0,00 | 26,70 | 55,98 | 22,78 | 0,88 |
| Жаркое | 240 | 16,36 | 20,38 | 25,63 | 332,76 | 0,18 | 12,64 | 24,58 | 0,00 | 50,18 | 251,63 | 65,09 | 4,04 |
| Сок виноградный | 200 | 0,60 | 0,40 | 32,60 | 136,40 | 0,04 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 24,00 | 18,00 | 0,80 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 116,90 | 0,10 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 19,58 | 32,50 | 10,83 | 1,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| **Итого** |  | **27,48** | **30,42** | **109,45** | **807,91** | **0,46** | **36,89** | **24,58** | **0,00** | **174,81** | **416,07** | **135,70** | **7,90** |
| **Среда - 1 начальные классы Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Яйца вареные | 1 шт. | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63,00 | 0,03 | 0,00 | 100,00 | 0,00 | 22,00 | 76,80 | 4,80 | 1,00 |
| Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным | 150/5 | 4,55 | 6,43 | 25,10 | 176,25 | 0,24 | 13,20 | 0,05 | 0,05 | 162,06 | 137,90 | 22,41 | 0,38 |
| Кисель | 200 | 0,20 | 0,00 | 30,90 | 113,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,34 | 0,00 | 0,00 | 0,05 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,06 | 0,07 | 0,00 | 0,88 | 11,75 | 19,50 | 6,50 | 0,60 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| Сок в индивидуальной упаковке | 200 | 3,58 | 2,68 | 28,34 | 151,80 | 0,01 | 2,10 | 0,00 | 0,00 | 7,30 | 0,00 | 8,00 | 1,47 |
| **Итого** |  | **16,90** | **14,23** | **108,99** | **620,27** | **0,38** | **15,37** | **100,05** | **0,93** | **210,45** | **265,80** | **51,11** | **4,28** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Среда - 1 начальные классы Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы отварной | 60 | 0,96 | 3,60 | 6,60 | 62,40 | 0,01 | 5,70 | 0,01 | 1,28 | 21,09 | 24,58 | 12,54 | 0,80 |
| Суп картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,54 | 148,25 | 0,23 | 5,83 | 0,00 | 0,00 | 42,68 | 88,10 | 35,58 | 2,10 |
| Птица с тушенной капустой | 240 | 14,20 | 10,31 | 26,35 | 253,92 | 0,30 | 40,32 | 4,03 | 0,29 | 280,42 | 152,64 | 55,68 | 2,22 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,14 | 132,80 | 0,02 | 0,73 | 0,00 | 0,20 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,70 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 116,90 | 0,10 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 19,58 | 32,50 | 10,83 | 1,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| **Итого** |  | **26,38** | **19,99** | **115,66** | **760,25** | **0,69** | **52,69** | **4,04** | **1,77** | **403,24** | **352,86** | **141,49** | **7,59** |
| **Четверг - 1 начальные классы Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 |
| Запеканка из творога с морковью | 170 | 18,87 | 20,65 | 45,98 | 445,00 | 0,12 | 1,28 | 91,50 | 0,00 | 233,38 | 277,58 | 43,01 | 1,33 |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,10 | 0,00 | 16,00 | 60,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 5,25 | 8,24 | 4,40 | 0,82 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,06 | 0,07 | 0,00 | 0,88 | 11,75 | 19,50 | 6,50 | 0,60 |
| Йогурт | 100 | 5,00 | 3,20 | 3,50 | 68,00 | 0,04 | 0,60 | 20,00 | 0,00 | 122,00 | 96,00 | 15,00 | 0,10 |
| **Итого** |  | **26,42** | **31,40** | **80,10** | **709,14** | **0,22** | **2,05** | **151,50** | **0,98** | **374,78** | **404,32** | **68,91** | **2,87** |
| **Четверг - 1 начальные классы Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| Салат витаминный (1 вариант) | 60 | 0,50 | 3,66 | 3,16 | 47,64 | 0,02 | 5,27 | 0,00 | 0,00 | 11,64 | 18,42 | 10,92 | 0,63 |
| Суп с макаронными изделиями и картофелем | 250 | 2,57 | 2,78 | 15,69 | 109,00 | 0,09 | 6,08 | 0,00 | 0,00 | 29,50 | 57,73 | 23,80 | 1,00 |
| Рыба припущенная | 90 | 15,03 | 0,72 | 0,00 | 65,70 | 0,00 | 0,37 | 0,00 | 0,01 | 39,85 | 265,26 | 17,84 | 0,02 |
| Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,44 | 137,25 | 0,11 | 18,16 | 0,00 | 0,00 | 21,98 | 86,60 | 27,75 | 1,01 |
| Сок абрикосовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 25,40 | 105,60 | 0,04 | 8,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 36,00 | 20,00 | 0,40 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 116,90 | 0,10 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 19,58 | 32,50 | 10,83 | 1,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| **Итого** |  | **27,23** | **12,69** | **98,72** | **628,07** | **0,41** | **37,99** | **0,00** | **0,01** | **169,54** | **528,11** | **120,55** | **4,84** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Пятница - 1 начальные классы Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Фрикадельки в соусе | 90/50 | 11,63 | 15,88 | 12,61 | 252,00 | 3,56 | 5,09 | 25,01 | 0,00 | 49,07 | 119,20 | 19,79 | 7,07 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,86 | 22,17 | 21,12 | 1,11 |
| Сок виноградный | 200 | 0,60 | 0,40 | 32,60 | 136,40 | 0,04 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 24,00 | 18,00 | 0,80 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,06 | 0,07 | 0,00 | 0,88 | 11,75 | 19,50 | 6,50 | 0,60 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  | **21,23** | **21,32** | **96,03** | **672,97** | **3,76** | **9,16** | **25,01** | **0,88** | **112,68** | **216,47** | **74,81** | **10,35** |
| **Пятница - 1 начальные классы Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| Винегрет | 60 | 0,84 | 6,02 | 4,37 | 75,06 | 0,03 | 5,78 | 0,00 | 0,00 | 18,74 | 25,96 | 11,72 | 0,50 |
| Щи из свежей капусты с картофелем и | 250/5 | 1,90 | 5,70 | 8,08 | 97,85 | 0,06 | 15,80 | 5,00 | 0,00 | 53,65 | 52,05 | 22,58 | 0,84 |
| Бефстроганов | 90 | 11,48 | 17,05 | 4,92 | 202,78 | 0,07 | 0,77 | 0,05 | 0,00 | 30,04 | 109,87 | 14,81 | 0,89 |
| Каша рассыпчатая рисовая | 150 | 3,60 | 4,33 | 37,53 | 203,55 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,31 | 77,91 | 25,46 | 0,52 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 | 0,01 | 0,90 | 0,00 | 0,00 | 14,18 | 4,40 | 5,14 | 0,95 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 116,90 | 0,10 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 19,58 | 32,50 | 10,83 | 1,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| **Итого** |  | **23,05** | **33,98** | **116,82** | **856,72** | **0,34** | **23,36** | **5,05** | **0,00** | **148,51** | **334,29** | **99,93** | **5,47** |
| **Понедельник - 1 старшие классы Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Тефтели | 100/50 | 17,88 | 28,80 | 18,58 | 385,65 | 0,12 | 1,72 | 49,86 | 0,00 | 55,88 | 178,21 | 30,11 | 1,61 |
| Макаронные изделия отварные | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202,14 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,83 | 26,60 | 25,34 | 1,33 |
| Сок абрикосовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 25,40 | 105,60 | 0,04 | 8,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 36,00 | 20,00 | 0,40 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,08 | 0,09 | 0,00 | 1,17 | 15,67 | 26,00 | 8,67 | 0,80 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| **Итого** |  | **29,78** | **34,84** | **104,91** | **832,89** | **0,34** | **9,81** | **49,86** | **1,17** | **124,38** | **298,41** | **93,52** | **4,92** |
| **Понедельник - 1 старшие классы Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| Икра из кабачков | 100 | 1,80 | 8,90 | 7,70 | 119,00 | 0,02 | 7,00 | 0,00 | 0,00 | 41,00 | 37,00 | 15,00 | 0,70 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Борщ с капустой, картофелем и сметаной | 250/5 | 1,93 | 5,67 | 11,11 | 111,85 | 0,05 | 10,67 | 5,00 | 0,00 | 54,13 | 3,05 | 26,58 | 1,24 |
| Плов | 280 | 25,22 | 12,53 | 51,03 | 418,13 | 0,21 | 9,15 | 39,20 | 0,00 | 50,53 | 265,07 | 75,51 | 2,61 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,14 | 132,80 | 0,02 | 0,73 | 0,00 | 0,20 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,70 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 140,98 | 0,06 | 0,07 | 0,00 | 0,88 | 11,75 | 19,50 | 6,50 | 0,60 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 63,20 | 18,80 | 1,56 |
| **Итого** |  | **36,59** | **28,23** | **150,73** | **1014,72** | **0,42** | **27,61** | **44,20** | **1,08** | **203,89** | **411,26** | **159,84** | **7,41** |
| **Вторник - 1 старшие классы Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 |
| Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев  "Геркулес" с маслом сливочным | 200/5 | 10,15 | 11,17 | 54,98 | 361,50 | 0,34 | 15,60 | 0,02 | 0,06 | 22,32 | 137,98 | 53,90 | 1,52 |
| Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | 0,01 | 2,10 | 0,00 | 0,00 | 7,30 | 0,00 | 8,00 | 1,47 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,08 | 0,09 | 0,00 | 1,17 | 15,67 | 26,00 | 8,67 | 0,80 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| **Итого** |  | **14,64** | **19,06** | **99,51** | **629,00** | **0,47** | **17,79** | **40,02** | **1,33** | **54,69** | **198,58** | **79,97** | **4,59** |
| **Вторник - 1 старшие классы Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из квашеной капусты | 100 | 1,71 | 5,00 | 8,46 | 85,70 | 0,02 | 19,81 | 0,00 | 0,00 | 52,24 | 33,95 | 16,01 | 0,67 |
| Суп картофельный с крупой и рыбными консервами | 250/15 | 4,43 | 5,92 | 12,11 | 124,45 | 0,09 | 8,25 | 0,00 | 0,00 | 26,70 | 55,98 | 22,78 | 0,88 |
| Жаркое | 280 | 16,92 | 18,55 | 17,73 | 348,03 | 0,09 | 11,65 | 41,66 | 0,78 | 32,12 | 83,98 | 37,81 | 1,55 |
| Сок виноградный | 200 | 0,60 | 0,40 | 32,60 | 136,40 | 0,04 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 24,00 | 18,00 | 0,80 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 140,98 | 0,06 | 0,07 | 0,00 | 0,88 | 11,75 | 19,50 | 6,50 | 0,60 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 63,20 | 18,80 | 1,56 |
| **Итого** |  | **30,64** | **30,91** | **119,64** | **927,52** | **0,38** | **43,78** | **41,66** | **1,66** | **176,81** | **280,60** | **119,90** | **6,05** |
| **Среда - 1 старшие классы Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Котлеты рубленые из птицы (индейка) | 100 | 16,70 | 19,37 | 16,45 | 308,00 | 0,08 | 0,18 | 33,40 | 0,00 | 56,60 | 135,96 | 21,74 | 1,58 |
| Каша рассыпчатая гречневая | 180 | 10,32 | 7,31 | 46,37 | 292,50 | 0,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 17,78 | 244,71 | 162,99 | 5,47 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Кисель | 200 | 0,20 | 0,00 | 30,90 | 113,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,34 | 0,00 | 0,00 | 0,05 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,08 | 0,09 | 0,00 | 1,17 | 15,67 | 26,00 | 8,67 | 0,80 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| **Итого** |  | **31,50** | **27,30** | **122,92** | **853,10** | **0,45** | **0,27** | **33,40** | **1,17** | **97,39** | **438,27** | **202,80** | **8,68** |
| **Среда - 1 старшие классы Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы отварной | 100 | 1,60 | 6,00 | 11,00 | 104,00 | 0,02 | 9,50 | 0,01 | 2,13 | 35,15 | 40,97 | 20,90 | 1,33 |
| Суп картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,54 | 148,25 | 0,23 | 5,83 | 0,00 | 0,00 | 42,68 | 88,10 | 35,58 | 2,10 |
| Птица с тушенной капустой | 280 | 16,56 | 12,03 | 30,74 | 296,24 | 0,35 | 47,04 | 4,70 | 0,34 | 327,15 | 178,08 | 64,96 | 2,59 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,14 | 132,80 | 0,02 | 0,73 | 0,00 | 0,20 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,70 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 140,98 | 0,06 | 0,07 | 0,00 | 0,88 | 11,75 | 19,50 | 6,50 | 0,60 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 63,20 | 18,80 | 1,56 |
| **Итого** |  | **31,30** | **24,43** | **139,16** | **914,23** | **0,74** | **63,16** | **4,71** | **3,55** | **463,21** | **413,29** | **164,20** | **8,88** |
| **Четверг - 1 старшие классы Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Каша вязкая молочная пшенная с маслом сливочным | 200/5 | 8,55 | 8,30 | 45,95 | 292,50 | 0,36 | 40,10 | 0,04 | 0,06 | 40,10 | 213,86 | 55,50 | 1,40 |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,10 | 0,00 | 16,00 | 60,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 5,25 | 8,24 | 4,40 | 0,82 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,08 | 0,09 | 0,00 | 1,17 | 15,67 | 26,00 | 8,67 | 0,80 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| Фрукт (яблоко) | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,40 | 0,04 | 12,00 | 0,00 | 0,00 | 19,20 | 13,20 | 10,80 | 2,64 |
| **Итого** |  | **13,41** | **9,40** | **102,91** | **548,40** | **0,51** | **52,29** | **0,04** | **1,23** | **87,22** | **292,90** | **88,77** | **6,44** |
| **Четверг - 1 старшие классы Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| Салат витаминный (1 вариант) | 100 | 0,83 | 6,11 | 5,27 | 79,40 | 0,04 | 8,79 | 0,00 | 0,00 | 19,40 | 30,71 | 18,21 | 1,05 |
| Суп с макаронными изделиями и картофелем | 250 | 2,57 | 2,78 | 15,69 | 109,00 | 0,09 | 6,08 | 0,00 | 0,00 | 29,50 | 57,73 | 23,80 | 1,00 |
| Рыба припущенная | 100 | 16,70 | 0,80 | 0,00 | 73,00 | 0,00 | 0,41 | 0,00 | 0,01 | 44,28 | 294,74 | 19,83 | 0,02 |
| Картофельное пюре | 180 | 3,68 | 5,76 | 24,53 | 164,70 | 0,13 | 21,79 | 0,00 | 0,00 | 26,37 | 103,91 | 33,30 | 1,21 |
| Сок абрикосовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 25,40 | 105,60 | 0,04 | 8,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 36,00 | 20,00 | 0,40 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 140,98 | 0,06 | 0,07 | 0,00 | 0,88 | 11,75 | 19,50 | 6,50 | 0,60 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 63,20 | 18,80 | 1,56 |
| **Итого** |  | **31,75** | **16,49** | **119,63** | **764,64** | **0,44** | **45,13** | **0,00** | **0,89** | **185,29** | **605,78** | **140,43** | **5,84** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Пятница - 1 старшие классы Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Сыр полутвердый (порциями) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,00 | 0,01 | 0,11 | 39,00 | 0,08 | 132,00 | 75,00 | 5,25 | 0,15 |
| Яйца вареные | 1 шт. | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63,00 | 0,03 | 0,00 | 100,00 | 0,00 | 22,00 | 76,80 | 4,80 | 1,00 |
| Каша жидкая молочная из манной крупы с | 200/5 | 6,05 | 7,20 | 33,45 | 222,50 | 0,32 | 17,60 | 0,06 | 0,06 | 216,08 | 183,86 | 29,88 | 0,50 |
| Сок виноградный | 200 | 0,60 | 0,40 | 32,60 | 136,40 | 0,04 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 24,00 | 18,00 | 0,80 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,08 | 0,09 | 0,00 | 1,17 | 15,67 | 26,00 | 8,67 | 0,80 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| **Итого** |  | **19,49** | **17,25** | **95,53** | **615,40** | **0,52** | **21,80** | **139,06** | **1,31** | **432,75** | **417,26** | **76,00** | **4,03** |
| **Пятница - 1 старшие классы Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| Винегрет | 100 | 1,40 | 10,04 | 7,29 | 125,10 | 0,04 | 9,63 | 0,00 | 0,00 | 31,24 | 43,27 | 19,53 | 0,83 |
| Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 250/5 | 1,90 | 5,70 | 8,08 | 97,85 | 0,06 | 15,80 | 5,00 | 0,00 | 53,65 | 52,05 | 22,58 | 0,84 |
| Бефстроганов | 100 | 12,75 | 18,94 | 5,47 | 225,31 | 0,08 | 0,85 | 0,06 | 0,00 | 33,38 | 122,08 | 16,46 | 0,99 |
| Каша рассыпчатая рисовая | 180 | 4,33 | 5,19 | 45,04 | 244,26 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,37 | 93,49 | 30,55 | 0,62 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 | 0,01 | 0,90 | 0,00 | 0,00 | 14,18 | 4,40 | 5,14 | 0,95 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 140,98 | 0,06 | 0,07 | 0,00 | 0,88 | 11,75 | 19,50 | 6,50 | 0,60 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 63,20 | 18,80 | 1,56 |
| **Итого** |  | **27,51** | **41,07** | **142,50** | **1040,06** | **0,36** | **27,25** | **5,06** | **0,88** | **164,57** | **397,99** | **119,55** | **6,39** |
| **Понедельник - 2 начальные клас Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Рыба припущенная | 90 | 15,03 | 0,72 | 0,00 | 65,70 | 0,00 | 0,37 | 0,00 | 0,01 | 39,85 | 265,26 | 17,84 | 0,02 |
| Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,44 | 137,25 | 0,11 | 18,16 | 0,00 | 0,00 | 21,98 | 86,60 | 27,75 | 1,01 |
| Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | 0,01 | 2,10 | 0,00 | 0,00 | 7,30 | 0,00 | 8,00 | 1,47 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,06 | 0,07 | 0,00 | 0,88 | 11,75 | 19,50 | 6,50 | 0,60 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| **Итого** |  | **21,71** | **6,06** | **60,01** | **381,07** | **0,22** | **20,70** | **0,00** | **0,89** | **87,87** | **402,96** | **69,49** | **3,88** |
| **Понедельник - 2 начальные клас Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из квашеной капусты | 60 | 1,02 | 3,00 | 5,07 | 51,42 | 0,01 | 11,89 | 0,00 | 0,00 | 31,35 | 20,37 | 9,61 | 0,40 |
| Суп картофельный с крупой | 250 | 1,97 | 2,71 | 12,11 | 85,75 | 0,09 | 8,25 | 0,00 | 0,00 | 26,70 | 55,98 | 22,78 | 0,88 |
| Птица отварная | 90 | 19,78 | 16,21 | 0,32 | 223,20 | 0,05 | 4,23 | 46,08 | 0,00 | 49,68 | 110,25 | 4,86 | 1,33 |
| Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 8,60 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | 0,21 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,82 | 203,93 | 135,83 | 4,56 |
| Сок виноградный | 200 | 0,60 | 0,40 | 32,60 | 136,40 | 0,04 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 24,00 | 18,00 | 0,80 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 116,90 | 0,10 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 19,58 | 32,50 | 10,83 | 1,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| **Итого** |  | **37,05** | **29,14** | **122,77** | **903,40** | **0,55** | **28,48** | **46,08** | **0,00** | **189,13** | **478,62** | **211,30** | **9,75** |
| **Вторник - 2 начальные классы Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Сыр полутвердый (порциями) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,00 | 0,01 | 0,11 | 39,00 | 0,08 | 132,00 | 75,00 | 5,25 | 0,15 |
| Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным | 150/5 | 5,95 | 7,10 | 44,95 | 267,50 | 0,18 | 12,30 | 0,05 | 0,05 | 149,43 | 159,89 | 33,54 | 0,48 |
| Компот из кураги | 200 | 0,78 | 0,05 | 27,63 | 114,80 | 0,02 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 32,32 | 21,90 | 17,56 | 0,48 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,06 | 0,07 | 0,00 | 0,88 | 11,75 | 19,50 | 6,50 | 0,60 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| Кондитерское изделие (конфета) | 40 | 0,06 | 0,29 | 3,27 | 15,96 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,72 | 1,64 | 1,08 | 0,06 |
| **Итого** |  | **13,76** | **12,38** | **100,22** | **568,38** | **0,30** | **13,08** | **39,05** | **1,00** | **333,22** | **309,53** | **73,33** | **2,55** |
| **Вторник - 2 начальные классы Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы отварной | 60 | 0,96 | 3,60 | 6,60 | 62,40 | 0,01 | 5,70 | 0,01 | 1,28 | 21,09 | 24,58 | 12,54 | 0,80 |
| Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 250/5 | 1,90 | 5,70 | 8,08 | 97,85 | 0,06 | 15,80 | 5,00 | 0,00 | 53,65 | 52,05 | 22,58 | 0,84 |
| Котлеты рубленые из птицы (индейка) | 90 | 15,03 | 17,43 | 14,81 | 277,20 | 0,07 | 0,16 | 30,06 | 0,00 | 50,94 | 122,36 | 19,57 | 1,42 |
| Пюре из гороха | 150 | 13,16 | 5,00 | 33,83 | 231,65 | 0,48 | 0,00 | 20,00 | 0,05 | 91,01 | 205,30 | 59,64 | 4,53 |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,10 | 0,00 | 16,00 | 60,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 5,25 | 8,24 | 4,40 | 0,82 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 116,90 | 0,10 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 19,58 | 32,50 | 10,83 | 1,00 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| **Итого** |  | **36,22** | **32,45** | **113,35** | **891,98** | **0,76** | **21,87** | **55,07** | **1,33** | **248,53** | **476,63** | **138,95** | **10,19** |
| **Среда - 2 начальные классы Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 |
| Сыр полутвердый (порциями) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,00 | 0,01 | 0,11 | 39,00 | 0,08 | 132,00 | 75,00 | 5,25 | 0,15 |
| Овощное рагу с мясом | 240 | 14,51 | 15,90 | 15,20 | 298,31 | 0,08 | 9,98 | 35,71 | 0,67 | 27,53 | 71,98 | 32,41 | 1,32 |
| Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | 0,01 | 2,10 | 0,00 | 0,00 | 7,30 | 0,00 | 8,00 | 1,47 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,06 | 0,07 | 0,00 | 0,88 | 11,75 | 19,50 | 6,50 | 0,60 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| **Итого** |  | **21,69** | **28,11** | **54,90** | **596,43** | **0,19** | **12,26** | **114,71** | **1,73** | **187,98** | **201,08** | **61,56** | **4,34** |
| **Среда - 2 начальные классы Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| Салат витаминный с кукурузой | 60 | 1,56 | 3,73 | 13,29 | 92,94 | 0,03 | 18,90 | 0,00 | 0,00 | 19,18 | 25,89 | 11,05 | 0,58 |
| Суп с макаронными изделиями и птицей | 250/20 | 6,78 | 8,68 | 13,07 | 166,60 | 0,07 | 1,89 | 10,24 | 0,00 | 38,34 | 61,28 | 16,31 | 1,02 |
| Плов | 240 | 21,62 | 10,74 | 43,74 | 358,40 | 0,18 | 7,84 | 33,60 | 0,00 | 43,31 | 227,20 | 64,72 | 2,24 |
| Сок яблочный | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 116,90 | 0,10 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 19,58 | 32,50 | 10,83 | 1,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  | **36,03** | **23,87** | **124,33** | **865,62** | **0,43** | **32,75** | **43,84** | **0,00** | **141,41** | **392,47** | **120,31** | **8,42** |
| **Четверг - 2 начальные классы Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 |
| Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев  "Геркулес" с маслом сливочным | 150/5 | 7,65 | 9,40 | 41,25 | 280,50 | 0,26 | 11,70 | 0,02 | 0,05 | 11,70 | 103,49 | 40,43 | 1,14 |
| Кисель | 200 | 0,20 | 0,00 | 30,90 | 113,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,34 | 0,00 | 0,00 | 0,05 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,06 | 0,07 | 0,00 | 0,88 | 11,75 | 19,50 | 6,50 | 0,60 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Фрукт (мандарин) | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | 0,06 | 38,00 | 0,00 | 0,20 | 35,00 | 17,00 | 11,00 | 0,00 |
| **Итого** |  | **12,22** | **17,37** | **104,15** | **613,72** | **0,41** | **49,77** | **40,02** | **1,23** | **68,19** | **174,59** | **67,33** | **2,59** |
| **Четверг - 2 начальные классы Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| Винегрет | 60 | 0,84 | 6,02 | 4,37 | 75,06 | 0,03 | 5,78 | 0,00 | 0,00 | 18,74 | 25,96 | 11,72 | 0,50 |
| Суп картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,54 | 148,25 | 0,23 | 5,83 | 0,00 | 0,00 | 42,68 | 88,10 | 35,58 | 2,10 |
| Тефтели | 90/50 | 16,18 | 26,17 | 17,07 | 351,09 | 0,11 | 1,61 | 46,56 | 0,00 | 51,75 | 161,85 | 27,59 | 1,47 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,86 | 22,17 | 21,12 | 1,11 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,14 | 132,80 | 0,02 | 0,73 | 0,00 | 0,20 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,70 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 116,90 | 0,10 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 19,58 | 32,50 | 10,83 | 1,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| **Итого** |  | **33,76** | **42,79** | **130,60** | **1038,53** | **0,57** | **14,06** | **46,56** | **0,20** | **177,09** | **385,63** | **133,70** | **7,65** |
| **Пятница - 2 начальные классы Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Котлеты рубленые из птицы (индейка) | 90 | 15,03 | 17,43 | 14,81 | 277,20 | 0,07 | 0,16 | 30,06 | 0,00 | 50,94 | 122,36 | 19,57 | 1,42 |
| Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 8,60 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | 0,21 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,82 | 203,93 | 135,83 | 4,56 |
| Огурцы свежие (доп. гарнир) | 30 | 0,35 | 0,03 | 0,57 | 3,60 | 0,01 | 1,47 | 0,00 | 0,00 | 5,10 | 9,00 | 4,20 | 0,15 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,14 | 132,80 | 0,02 | 0,73 | 0,00 | 0,20 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,70 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,06 | 0,07 | 0,00 | 0,88 | 11,75 | 19,50 | 6,50 | 0,60 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| **Итого** |  | **28,13** | **24,17** | **110,53** | **773,47** | **0,40** | **2,43** | **30,06** | **1,08** | **122,09** | **409,83** | **192,95** | **8,21** |
| **Пятница - 2 начальные классы Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| Икра из кабачков | 60 | 1,08 | 5,34 | 4,62 | 71,40 | 0,01 | 4,20 | 0,00 | 0,00 | 24,60 | 22,20 | 9,00 | 0,42 |
| Борщ с капустой, картофелем и сметаной | 250/5 | 1,93 | 5,67 | 11,11 | 111,85 | 0,05 | 10,67 | 5,00 | 0,00 | 54,13 | 3,05 | 26,58 | 1,24 |
| Жаркое | 240 | 16,36 | 20,38 | 25,63 | 332,76 | 0,18 | 12,64 | 24,58 | 0,00 | 50,18 | 251,63 | 65,09 | 4,04 |
| Сок абрикосовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 25,40 | 105,60 | 0,04 | 8,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 36,00 | 20,00 | 0,40 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 116,90 | 0,10 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 19,58 | 32,50 | 10,83 | 1,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| **Итого** |  | **25,44** | **32,11** | **100,79** | **784,49** | **0,42** | **35,62** | **29,58** | **0,00** | **195,49** | **376,98** | **140,90** | **7,88** |
| **Понедельник - 2 старшие классы Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Яйца вареные | 1 шт. | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63,00 | 0,03 | 0,00 | 100,00 | 0,00 | 22,00 | 76,80 | 4,80 | 1,00 |
| Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев | 200/5 | 10,15 | 11,17 | 54,98 | 361,50 | 0,34 | 15,60 | 0,02 | 0,06 | 22,32 | 137,98 | 53,90 | 1,52 |
| Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | 0,01 | 2,10 | 0,00 | 0,00 | 7,30 | 0,00 | 8,00 | 1,47 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,08 | 0,09 | 0,00 | 1,17 | 15,67 | 26,00 | 8,67 | 0,80 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| Фрукт (мандарин) | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | 0,06 | 38,00 | 0,00 | 0,20 | 35,00 | 17,00 | 11,00 | 0,00 |
| **Итого** |  | **20,44** | **16,61** | **107,16** | **664,00** | **0,56** | **55,79** | **100,02** | **1,43** | **109,29** | **289,38** | **95,77** | **5,57** |
| **Понедельник - 2 старшие классы Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из квашеной капусты | 100 | 1,71 | 5,00 | 8,46 | 85,70 | 0,02 | 19,81 | 0,00 | 0,00 | 52,24 | 33,95 | 16,01 | 0,67 |
| Суп картофельный с крупой | 250 | 1,97 | 2,71 | 12,11 | 85,75 | 0,09 | 8,25 | 0,00 | 0,00 | 26,70 | 55,98 | 22,78 | 0,88 |
| Птица отварная | 100 | 21,98 | 18,01 | 0,35 | 248,00 | 0,06 | 4,70 | 51,20 | 0,00 | 55,20 | 122,50 | 5,40 | 1,48 |
| Каша рассыпчатая гречневая | 180 | 10,32 | 7,31 | 46,37 | 292,50 | 0,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 17,78 | 244,71 | 162,99 | 5,47 |
| Сок виноградный | 200 | 0,60 | 0,40 | 32,60 | 136,40 | 0,04 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 24,00 | 18,00 | 0,80 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 140,98 | 0,06 | 0,07 | 0,00 | 0,88 | 11,75 | 19,50 | 6,50 | 0,60 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 63,20 | 18,80 | 1,56 |
| **Итого** |  | **43,56** | **34,48** | **148,63** | **1081,29** | **0,60** | **36,83** | **51,20** | **0,88** | **217,68** | **563,84** | **250,48** | **11,45** |
| **Вторник - 2 старшие классы Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Сыр полутвердый (порциями) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,00 | 0,01 | 0,11 | 39,00 | 0,08 | 132,00 | 75,00 | 5,25 | 0,15 |
| Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным | 200/5 | 7,92 | 8,10 | 59,88 | 344,17 | 0,24 | 16,40 | 0,06 | 0,06 | 199,36 | 213,18 | 44,72 | 0,64 |
| Компот из кураги | 200 | 0,78 | 0,05 | 27,63 | 114,80 | 0,02 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 32,32 | 21,90 | 17,56 | 0,48 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,08 | 0,09 | 0,00 | 1,17 | 15,67 | 26,00 | 8,67 | 0,80 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| **Итого** |  | **16,46** | **13,19** | **116,71** | **652,47** | **0,38** | **17,20** | **39,06** | **1,31** | **386,35** | **367,68** | **85,60** | **2,85** |
| **Вторник - 2 старшие классы Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы отварной | 100 | 1,60 | 6,00 | 11,00 | 104,00 | 0,02 | 9,50 | 0,01 | 2,13 | 35,15 | 40,97 | 20,90 | 1,33 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 250/5 | 1,90 | 5,70 | 8,08 | 97,85 | 0,06 | 15,80 | 5,00 | 0,00 | 53,65 | 52,05 | 22,58 | 0,84 |
| Котлеты рубленые из птицы (индейка) | 100 | 16,70 | 19,37 | 16,45 | 308,00 | 0,08 | 0,18 | 33,40 | 0,00 | 56,60 | 135,96 | 21,74 | 1,58 |
| Пюре из гороха | 180 | 15,89 | 6,00 | 40,83 | 279,35 | 0,58 | 0,00 | 24,00 | 0,06 | 109,84 | 247,76 | 71,98 | 5,47 |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,10 | 0,00 | 16,00 | 60,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 5,25 | 8,24 | 4,40 | 0,82 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 140,98 | 0,06 | 0,07 | 0,00 | 0,88 | 11,75 | 19,50 | 6,50 | 0,60 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 63,20 | 18,80 | 1,56 |
| **Итого** |  | **43,16** | **38,11** | **141,10** | **1082,14** | **0,87** | **25,65** | **62,41** | **3,07** | **286,24** | **567,68** | **166,89** | **12,20** |
| **Среда - 2 старшие классы Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 |
| Овощное рагу с мясом | 280 | 16,92 | 18,55 | 17,73 | 348,03 | 0,09 | 11,65 | 41,66 | 0,78 | 32,12 | 83,98 | 37,81 | 1,55 |
| Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | 0,01 | 2,10 | 0,00 | 0,00 | 7,30 | 0,00 | 8,00 | 1,47 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,08 | 0,09 | 0,00 | 1,17 | 15,67 | 26,00 | 8,67 | 0,80 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| **Итого** |  | **21,41** | **26,44** | **62,26** | **615,53** | **0,22** | **13,84** | **81,66** | **2,06** | **64,49** | **144,58** | **63,88** | **4,62** |
| **Среда - 2 старшие классы Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| Салат витаминный с кукурузой | 100 | 2,60 | 6,22 | 22,15 | 154,90 | 0,06 | 31,50 | 0,00 | 0,00 | 31,96 | 43,15 | 18,42 | 0,97 |
| Суп с макаронными изделиями и птицей | 250/20 | 6,78 | 8,68 | 13,07 | 166,60 | 0,07 | 1,89 | 10,24 | 0,00 | 38,34 | 61,28 | 16,31 | 1,02 |
| Плов | 280 | 25,22 | 12,53 | 51,03 | 418,13 | 0,21 | 9,15 | 39,20 | 0,00 | 50,53 | 265,07 | 75,51 | 2,61 |
| Сок яблочный | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 140,98 | 0,06 | 0,07 | 0,00 | 0,88 | 11,75 | 19,50 | 6,50 | 0,60 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 63,20 | 18,80 | 1,56 |
| **Итого** |  | **42,58** | **28,46** | **155,19** | **1057,37** | **0,48** | **46,61** | **49,44** | **0,88** | **160,58** | **466,19** | **143,53** | **9,56** |
| **Четверг - 2 старшие классы Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Гуляш | 100 | 10,83 | 13,76 | 4,17 | 167,71 | 0,06 | 0,99 | 0,04 | 0,00 | 16,75 | 99,36 | 14,56 | 0,88 |
| Каша рассыпчатая гречневая | 180 | 10,32 | 7,31 | 46,37 | 292,50 | 0,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 17,78 | 244,71 | 162,99 | 5,47 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Кисель | 200 | 0,20 | 0,00 | 30,90 | 113,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,34 | 0,00 | 0,00 | 0,05 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,08 | 0,09 | 0,00 | 1,17 | 15,67 | 26,00 | 8,67 | 0,80 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| **Итого** |  | **25,63** | **21,69** | **110,64** | **712,81** | **0,43** | **1,08** | **0,04** | **1,17** | **57,54** | **401,67** | **195,62** | **7,98** |
| **Четверг - 2 старшие классы Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| Винегрет | 100 | 1,40 | 10,04 | 7,29 | 125,10 | 0,04 | 9,63 | 0,00 | 0,00 | 31,24 | 43,27 | 19,53 | 0,83 |
| Суп картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,54 | 148,25 | 0,23 | 5,83 | 0,00 | 0,00 | 42,68 | 88,10 | 35,58 | 2,10 |
| Тефтели | 100/50 | 17,88 | 28,80 | 18,58 | 385,65 | 0,12 | 1,72 | 49,86 | 0,00 | 55,88 | 178,21 | 30,11 | 1,61 |
| Макаронные изделия отварные | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202,14 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,83 | 26,60 | 25,34 | 1,33 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,14 | 132,80 | 0,02 | 0,73 | 0,00 | 0,20 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,70 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 140,98 | 0,06 | 0,07 | 0,00 | 0,88 | 11,75 | 19,50 | 6,50 | 0,60 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 63,20 | 18,80 | 1,56 |
| **Итого** |  | **39,03** | **50,66** | **155,02** | **1226,88** | **0,60** | **17,97** | **49,86** | **1,08** | **193,85** | **442,32** | **153,32** | **8,73** |
| **Пятница - 2 старшие классы Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Плов | 280 | 25,22 | 12,53 | 51,03 | 418,13 | 0,21 | 9,15 | 39,20 | 0,00 | 50,53 | 265,07 | 75,51 | 2,61 |
| Огурцы свежие (доп. гарнир) | 30 | 0,35 | 0,03 | 0,57 | 3,60 | 0,01 | 1,47 | 0,00 | 0,00 | 5,10 | 9,00 | 4,20 | 0,15 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,14 | 132,80 | 0,02 | 0,73 | 0,00 | 0,20 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,70 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,08 | 0,09 | 0,00 | 1,17 | 15,67 | 26,00 | 8,67 | 0,80 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| **Итого** |  | **30,51** | **13,27** | **112,94** | **694,03** | **0,35** | **11,44** | **39,20** | **1,37** | **110,78** | **355,11** | **115,23** | **5,04** |
| **Пятница - 2 старшие классы Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| Икра из кабачков | 100 | 1,80 | 8,90 | 7,70 | 119,00 | 0,02 | 7,00 | 0,00 | 0,00 | 41,00 | 37,00 | 15,00 | 0,70 |
| Борщ с капустой, картофелем и сметаной | 250/5 | 1,93 | 5,67 | 11,11 | 111,85 | 0,05 | 10,67 | 5,00 | 0,00 | 54,13 | 3,05 | 26,58 | 1,24 |
| Жаркое | 280 | 16,92 | 18,55 | 17,73 | 348,03 | 0,09 | 11,65 | 41,66 | 0,78 | 32,12 | 83,98 | 37,81 | 1,55 |
| Сок абрикосовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 25,40 | 105,60 | 0,04 | 8,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 36,00 | 20,00 | 0,40 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 140,98 | 0,06 | 0,07 | 0,00 | 0,88 | 11,75 | 19,50 | 6,50 | 0,60 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 63,20 | 18,80 | 1,56 |
| **Итого** |  | **28,64** | **34,16** | **110,68** | **917,42** | **0,34** | **37,39** | **46,66** | **1,66** | **193,00** | **242,73** | **124,69** | **6,04** |