СОГЛАСОВАНО

И.о.директора МКОУ "Николаевская ООШ"

 Алешкина Т.В.

 2021 г.

Примерное меню и основные показатели пищевой и энергетической ценности приготовляемых блюд для горячего питания учащихся

*Меню весенний вариант*

|  |
| --- |
| **Понедельник - 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 |
| 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 пшенная с маслом сливочным | 150/5 | 6,45 | 7,25 | 34,45 | 228,75 | 0,27 | 30,08 | 0,03 | 0,05 | 114,77 | 160,40 | 41,63 | 1,05 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,58 | 2,68 | 28,34 | 151,80 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 0,00 | 8,00 | 2,80 |
| 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 |
| 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** |  | **17,48** | **15,36** | **98,92** | **607,07** | **0,41** | **48,26** | **39,03** | **1,00** | **298,72** | **299,70** | **81,58** | **8,02** |

|  |
| --- |
| **Понедельник - 1 начальные классы Обед** |
| Икра овощная по-домашнему | 60 | 1,02 | 5,40 | 5,40 | 81,60 | 0,00 | 4,98 | 13,20 | 1,26 | 12,06 | 15,06 | 8,88 | 0,18 |
| 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 |
| Котлеты рубленые из птицы | 90 | 13,70 | 19,94 | 13,81 | 289,80 | 0,09 | 0,94 | 46,26 | 0,00 | 47,83 | 85,09 | 18,72 | 1,26 |
| 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 |
| 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** |  | **30,42** | **37,83** | **118,99** | **949,88** | **0,49** | **16,80** | **64,46** | **1,26** | **160,66** | **379,46** | **214,63** | **9,84** |

|  |
| --- |
| **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 |
| Зеленый горошек консервированный отварной | 25 | 0,08 | 0,05 | 1,63 | 10,00 | 0,00 | 2,50 | 0,00 | 0,05 | 5,00 | 15,50 | 5,25 | 0,18 |
| Тефтели | 80/50 | 14,48 | 23,54 | 15,57 | 316,53 | 0,10 | 1,51 | 43,27 | 0,00 | 47,63 | 145,50 | 25,07 | 1,33 |
| 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 |
| 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** |  | **19,14** | **26,57** | **67,98** | **592,37** | **0,32** | **4,67** | **0,00** | **0,93** | **67,05** | **231,87** | **68,27** | **5,74** |

|  |
| --- |
| **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 | 200 | 13,63 | 16,98 | 21,36 | 277,30 | 0,15 | 10,53 | 20,48 | 0,00 | 41,82 | 209,69 | 54,24 | 3,37 |
| 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** |  | **25,16** | **26,62** | **97,98** | **721,65** | **0,43** | **38,78** | **20,48** | **0,00** | **166,45** | **386,14** | **126,85** | **6,83** |

|  |
| --- |
| **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 |
| Икра из кабачков | 30 | 0,54 | 2,67 | 2,31 | 35,70 | 0,01 | 2,10 | 0,00 | 0,00 | 12,30 | 11,10 | 4,50 | 0,21 |
| 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 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| 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 |
| 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** |  | **22,76** | **8,24** | **80,21** | **481,07** | **0,13** | **2,64** | **0,00** | **0,89** | **81,46** | **413,61** | **68,10** | **2,95** |

|  |
| --- |
| **Среда - 1 начальные классы Обед** |
| Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком | 60 | 1,05 | 3,71 | 5,55 | 59,70 | 0,05 | 7,83 | 0,00 | 0,00 | 9,55 | 28,39 | 11,23 | 0,45 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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** |  | **41,62** | **31,42** | **113,94** | **908,08** | **0,79** | **28,69** | **71,08** | **0,25** | **262,95** | **483,53** | **136,00** | **9,63** |

|  |
| --- |
| **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 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 10/30 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,00 | 0,03 | 0,00 | 40,00 | 0,98 | 8,40 | 22,50 | 4,20 | 0,35 |
| Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным | 150/5 | 4,55 | 7,03 | 26,25 | 186,00 | 0,29 | 20,25 | 0,02 | 0,00 | 6,74 | 58,31 | 20,13 | 0,59 |
| Чай с молоком | 150/50/15 | 1,52 | 1,35 | 15,90 | 81,00 | 0,04 | 1,33 | 10,00 | 0,00 | 126,60 | 92,80 | 15,40 | 0,41 |
| 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 |
| 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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  | **15,80** | **19,37** | **75,03** | **541,14** | **0,46** | **22,25** | **70,02** | **1,86** | **275,49** | **289,11** | **61,23** | **2,05** |

|  |
| --- |
| **Четверг - 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 крестьянский с крупой | 250 | 1,78 | 5,03 | 12,70 | 103,25 | 0,04 | 9,88 | 0,00 | 0,00 | 35,88 | 33,58 | 14,18 | 0,58 |
| Тефтели | 80/50 | 14,48 | 23,54 | 15,57 | 316,53 | 0,10 | 1,51 | 43,27 | 0,00 | 47,63 | 145,50 | 25,07 | 1,33 |
| 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 |
| 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 | 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** |  | **28,00** | **37,41** | **126,24** | **926,61** | **0,34** | **17,20** | **43,27** | **1,28** | **136,38** | **289,93** | **93,14** | **5,64** |

|  |
| --- |
| **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 |
| 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 |
| Плов | 200 | 18,01 | 8,95 | 36,45 | 298,67 | 0,15 | 6,53 | 28,00 | 0,00 | 36,09 | 189,33 | 53,93 | 1,87 |
| 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 |
| Кондитерское изделие (вафли) | 30 | 1,17 | 9,18 | 18,75 | 162,60 | 0,02 | 0,00 | 1,80 | 0,00 | 2,40 | 12,60 | 1,80 | 0,18 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  | **23,65** | **24,69** | **99,15** | **714,45** | **0,29** | **14,48** | **29,80** | **0,88** | **83,28** | **279,00** | **91,35** | **5,39** |

|  |
| --- |
| **Пятница - 1 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 |
| 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 |
| Голубцы ленивые | 200 | 11,68 | 11,68 | 15,04 | 213,12 | 0,06 | 37,04 | 0,00 | 0,00 | 64,40 | 0,00 | 0,00 | 1,92 |
| 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** |  | **23,98** | **23,10** | **102,37** | **728,45** | **0,46** | **47,91** | **0,00** | **0,20** | **190,74** | **197,84** | **82,27** | **6,92** |

|  |
| --- |
| **Понедельник - 1 5-9 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 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,58 | 2,68 | 28,34 | 151,80 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 0,00 | 8,00 | 2,80 |
| 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 |
| 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** |  | **16,89** | **12,08** | **115,25** | **640,20** | **0,51** | **58,19** | **0,04** | **1,23** | **95,97** | **284,66** | **92,37** | **8,42** |

|  |
| --- |
| **Вторник - 1 5-9 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 |
| 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 |
| 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** |  | **22,05** | **29,91** | **76,50** | **665,64** | **0,37** | **2,19** | **0,00** | **1,17** | **70,40** | **243,20** | **71,41** | **6,16** |

|  |
| --- |
| **Среда - 1 5-9 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  | **25,41** | **6,61** | **90,24** | **516,76** | **0,15** | **0,60** | **0,00** | **1,18** | **78,56** | **454,07** | **72,84** | **3,04** |

|  |
| --- |
| **Четверг - 1 5-9 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 из риса и пшена с маслом сливочным | 200/5 | 6,05 | 8,00 | 34,99 | 235,50 | 0,38 | 27,00 | 0,02 | 0,06 | 8,98 | 77,74 | 26,84 | 0,78 |
| Чай с молоком | 150/50/15 | 1,52 | 1,35 | 15,90 | 81,00 | 0,04 | 1,33 | 10,00 | 0,00 | 126,60 | 92,80 | 15,40 | 0,41 |
| 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 |
| 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 |  | 0,00 |  |  | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  | **16,85** | **13,17** | **83,59** | **524,00** | **0,58** | **29,02** | **30,02** | **1,23** | **280,25** | **324,14** | **75,31** | **2,87** |

|  |
| --- |
| **Пятница - 1 5-9 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 |
| 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 |
| Плов | 250 | 22,52 | 11,18 | 45,57 | 373,33 | 0,18 | 8,17 | 35,00 |  | 45,12 | 236,67 | 67,42 | 2,33 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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** |  | **28,33** | **21,86** | **97,26** | **699,93** | **0,35** | **19,99** | **35,00** | **1,17** | **106,32** | **337,54** | **113,01** | **6,21** |

|  |
| --- |
| **Понедельник - 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 |
| Кукуруза консервированная отварная (доп. | 25 | 0,50 | 0,00 | 2,75 | 12,50 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,87 | 51,92 | 18,98 | 0,83 |
| Омлет натуральный | 150 | 14,68 | 19,97 | 2,68 | 249,13 | 0,11 | 0,27 | 308,63 | 0,05 | 106,97 | 236,24 | 17,07 | 2,77 |
| 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 |
| 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** |  | **19,28** | **20,99** | **56,76** | **496,15** | **0,32** | **14,44** | **308,63** | **0,93** | **158,09** | **352,46** | **70,75** | **9,09** |

|  |
| --- |
| **Понедельник - 2 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 макаронными изделиями | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,46 | 118,25 | 0,04 | 0,95 | 0,00 | 0,33 | 34,50 | 203,25 | 15,75 | 0,55 |
| 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 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 |
| 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 | 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** |  | **22,34** | **23,27** | **128,75** | **800,14** | **0,27** | **13,84** | **0,04** | **0,33** | **113,15** | **455,06** | **84,15** | **4,09** |

|  |
| --- |
| **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 и пшена с маслом сливочным | 150/5 | 4,55 | 7,03 | 26,25 | 186,00 | 0,29 | 20,25 | 0,02 | 0,00 | 6,74 | 58,31 | 20,13 | 0,59 |
| Какао с молоком | 200 | 3,76 | 3,20 | 26,74 | 150,80 | 0,04 | 1,30 | 0,01 | 0,15 | 122,00 | 98,20 | 16,00 | 1,23 |
| Кондитерское изделие (вафли) | 30 | 1,17 | 9,18 | 18,75 | 162,60 | 0,02 | 0,00 | 1,80 | 0,00 | 2,40 | 12,60 | 1,80 | 0,18 |
| 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** |  | **16,45** | **24,36** | **96,11** | **669,52** | **0,44** | **21,73** | **40,83** | **1,11** | **281,89** | **295,21** | **59,08** | **3,53** |

|  |
| --- |
| **Вторник - 2 начальные классы Обед** |
| Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком | 60 | 1,05 | 3,71 | 5,55 | 59,70 | 0,05 | 7,83 | 0,00 | 0,00 | 9,55 | 28,39 | 11,23 | 0,45 |
| 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 |
| Тефтели | 80/50 | 14,48 | 23,54 | 15,57 | 316,53 | 0,10 | 1,51 | 43,27 | 0,00 | 47,63 | 145,50 | 25,07 | 1,33 |
| 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** |  | **28,71** | **38,24** | **124,84** | **952,21** | **0,40** | **20,85** | **48,27** | **0,20** | **175,22** | **286,66** | **121,69** | **6,60** |

|  |
| --- |
| **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 |
| Зеленый горошек консервированный отварной | 30 | 0,10 | 0,06 | 1,96 | 12,00 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | 0,06 | 6,00 | 18,60 | 6,30 | 0,21 |
| Котлеты рубленые из птицы | 90 | 13,70 | 19,94 | 13,81 | 289,80 | 0,09 | 0,94 | 46,26 | 0,00 | 47,83 | 85,09 | 18,72 | 1,26 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| 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 |
| 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** |  | **25,98** | **26,62** | **94,77** | **721,67** | **0,39** | **4,11** | **46,26** | **0,94** | **92,65** | **366,95** | **181,15** | **8,23** |

|  |
| --- |
| **Среда - 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 |
| 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 |
| Овощное рагу с мясом | 200 | 12,09 | 13,25 | 12,66 | 248,59 | 0,06 | 8,32 | 29,76 | 0,56 | 22,94 | 59,98 | 27,01 | 1,10 |
| Сок виноградный | 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 |
| 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** |  | **26,13** | **26,17** | **93,75** | **750,12** | **0,31** | **24,49** | **29,77** | **1,84** | **104,62** | **204,64** | **90,56** | **6,03** |

|  |
| --- |
| **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 |
| Макароны отварные с сыром | 200 | 11,31 | 11,69 | 42,69 | 322,00 | 0,10 | 0,26 | 5,02 | 0,00 | 178,92 | 165,50 | 20,37 | 1,26 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,58 | 2,68 | 28,34 | 151,80 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 0,00 | 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 |
| Кондитерское изделие (печенье) | 10 | 0,85 | 1,13 | 6,97 | 41,40 | 0,01 | 0,23 | 6,50 | 0,00 | 4,10 | 8,70 | 1,50 | 0,10 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  | **19,77** | **23,25** | **102,28** | **698,10** | **0,21** | **6,60** | **51,52** | **0,10** | **219,01** | **209,70** | **40,70** | **5,18** |

|  |
| --- |
| **Четверг - 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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** |  | **26,80** | **17,37** | **99,31** | **667,88** | **0,33** | **39,37** | **5,00** | **0,21** | **199,14** | **513,65** | **114,86** | **4,76** |

|  |
| --- |
| **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 |
| 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** |

|  |
| --- |
| **Пятница - 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 |
| Котлеты рубленые из птицы | 90 | 13,70 | 19,94 | 13,81 | 289,80 | 0,09 | 0,94 | 46,26 | 0,00 | 47,83 | 85,09 | 18,72 | 1,26 |
| 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 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** |  | **34,50** | **28,64** | **118,98** | **884,04** | **0,70** | **19,72** | **0,00** | **0,00** | **163,52** | **606,19** | **242,25** | **12,49** |

|  |
| --- |
| **Понедельник - 2 5-9 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 |
| Кукуруза консервированная отварная (доп. | 30 | 0,60 | 0,00 | 3,30 | 15,00 | 0,08 |  |  |  | 7,04 | 62,30 | 22,78 | 1,00 |
| Омлет натуральный | 200 | 19,72 | 25,61 | 3,58 | 323,66 | 0,15 | 0,37 | 408,16 |  | 143,44 | 317,18 | 22,96 | 3,73 |
| Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | 0,01 | 2,10 |  |  | 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** |  | **24,73** | **26,25** | **51,28** | **540,16** | **0,36** | **2,56** | **408,16** | **1,22** | **180,45** | **437,08** | **71,80** | **7,77** |

|  |
| --- |
| **Вторник - 2 5-9 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 и пшена с маслом сливочным | 200/5 | 6,05 | 8,00 | 34,99 | 235,50 | 0,38 | 27,00 | 0,02 | 0,06 | 8,98 | 77,74 | 26,84 | 0,78 |
| Какао с молоком | 200 | 3,76 | 3,20 | 26,74 | 150,80 | 0,04 | 1,30 | 0,01 | 0,15 | 122,00 | 98,20 | 16,00 | 1,23 |
| 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** |  | **17,57** | **16,25** | **90,93** | **579,80** | **0,54** | **28,50** | **39,03** | **1,46** | **285,65** | **308,54** | **66,16** | **3,74** |

|  |
| --- |
| **Среда - 2 5-9 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 | 100 | 15,22 | 22,16 | 15,34 | 322,00 | 0,10 | 1,04 | 51,40 | 0,00 | 53,14 | 94,54 | 20,80 | 1,40 |
| 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 |
| 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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  | **29,92** | **30,09** | **106,91** | **814,00** | **0,47** | **1,23** | **51,40** | **1,17** | **98,84** | **405,09** | **206,26** | **9,27** |

|  |
| --- |
| **Четверг - 2 5-9 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 |
| Макароны отварные с сыром | 200 | 11,31 | 11,69 | 42,69 | 322,00 | 0,10 | 0,26 | 5,02 | 0,00 | 178,92 | 165,50 | 20,37 | 1,26 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,58 | 2,68 | 28,34 | 151,80 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 0,00 | 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 |
| **Итого** |  | **18,92** | **22,12** | **95,31** | **656,70** | **0,20** | **6,37** | **45,02** | **0,10** | **214,91** | **201,00** | **39,20** | **5,08** |

|  |
| --- |
| **Пятница - 2 5-9 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 | 200 | 22,34 | 24,77 | 52,90 | 523,60 | 0,14 | 1,50 | 109,80 | 0,00 | 267,38 | 323,94 | 50,25 | 1,59 |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,10 | 0,00 | 16,00 | 60,00 | 0,00 | 0,10 |  | 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 |
| **Итого** |  | **25,68** | **32,42** | **88,35** | **743,12** | **0,22** | **1,69** | **149,80** | **1,27** | **290,69** | **361,18** | **63,32** | **3,23** |