

"Согласовано"

11004 Учитель и ИИ ВА СибДел

ИИ СибДел А.С. Александров



" УТВЕРЖДАЮ "

Индивидуальный предприниматель
Третьникова Екатерина Сергеевна



" 1 " сентября 2022г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВОЕ
ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ИП ТРЕТНИКОВА Е.С.

СИБИРСКИЙ
ЦЕНТР
НАУКИ И
ОБРАЗОВАНИЯ

Для обучающихся общеобразовательных учреждений от 7 до 11 лет / с 1 по 4 класс включительно /, для обучающихся детей с ОВЗ и/или детей инвалидов в 1-4 классах /включительно/

Примеры пищи блюдо	Наименование блюдо	Масса порции, гр	Пищевые вещества, г				ЭЦ Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					№ рецептуры	Сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	№ рецептуры			
1	Первый день	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
Завтрак																			
	Гуляш из мяса	80	14,12	9,20	5,40	189,00	0,14	3,18	0,08	0,92	134,80	108,90	24,20	1,29	246	2017			
	Макароны отварные с маслом сливочным	150/10	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75	203	2017			
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017			
	Напиток из шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,80	0,01	100,00	0,00	0,00	7,73	2,13	2,67	0,53	388	2017			
	Молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	385	2017			
	Итого завтрак	675	28,58	22,37	80,02	664,22	0,33	105,78	40,08	3,39	403,73	360,33	75,57	3,21					
Обед																			
	Суп гороховый с мясом кур	250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	0,00	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25	101	2017			
	Чахохбили из филе кур	80	11,50	8,57	2,90	134,70	0,03	0,10	22,00	0,33	31,33	83,00	12,67	7,33	289	2017			
	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	0,00	27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53	171	2017			
	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	349	2017			
	Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017			
	Итого обед	730	29,10	18,21	136,28	825,31	0,30	1,90	49,00	3,00	137,61	576,00	134,18	11,80					
	ИТОГО ДЕНЬ №1	1405,00	57,68	40,58	216,30	1489,53	0,62	107,68	89,08	6,39	541,34	936,33	209,75	15,01					
Второй день																			
Завтрак																			
	Каша манная на молоке	200	6,02	4,05	33,37	191,01	0,04	0,36	32,70	0,10	132,64	109,74	17,06	0,26	181	2017			
	Гренка запеченная/батон нарезной, масло сливочное, сыр/	45/5/10	7,11	7,15	29,05	209,14	26,06	0,01	20,00	0,90	103,00	57,20	69,80	0,76	7	2017			
	Фрукты свежие /яблоко/	150	0,60	0,00	14,70	70,50	0,04	9,10	0,01	0,02	6,00	23,80	8,50	1,36					
	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	27,00	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	375	2017			
	Молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	385	2017			
	Итого завтрак	665	20,06	16,20	96,19	617,65	26,22	39,07	92,71	1,02	495,24	392,87	135,09	4,71					
Обед																			
	Свекольник	250	6,25	4,50	13,75	120,50	0,05	8,75	5,00	2,75	62,50	227,50	32,50	1,50	81	2017			
	Котлета мясная	80	9,87	17,33	8,80	230,67	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140,00	26,67	1,87	268	2017			
	Соус красный основной	50	0,41	1,47	2,24	23,82	0,01	1,02	10,38	0,48	2,58	8,07	4,65	0,17	331	2017			
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20	0,00	0,00	0,00	14,60	210,00	140,00	5,01	171	2017			
	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	349	2017			
	Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017			
	Итого обед	780	31,86	28,37	144,09	959,10	0,43	10,84	20,05	5,23	135,38	689,57	258,82	10,24					

ИТОГО ДЕНЬ № 2	1445,00	51,92	44,57	240,28	1576,75	26,65	49,91	112,76	6,25	630,62	1082,44	393,91	14,95	
----------------	---------	-------	-------	--------	---------	-------	-------	--------	------	--------	---------	--------	-------	--

Прямыя пищи блюдо	Наименование блюда	Масса порций, гр	Пищевые вещества,г				ЭЦ Ккал	Витамины,мг					Минеральные вещества,мг					№ рецептуры	Сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	15	16		
1	Третий день	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
Завтрак																			
	Плов с изюмом и курагой	150	12,71	7,85	1,80	229,00	0,08	4,52	14,60	0,20	34,76	131,50	40,53	1,48	291	2017			
	Сыр	10	2,32	2,95	0,00	36,00	26,00	0,005	0,00	0,07	88,00	3,50	50,00	0,10	15	2017			
	Кондитерское изделие	35	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	0,00	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20	446	2017			
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017			
	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	27,00	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	375	2017			
	Молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	385	2017			
	Итого завтрак	625	26,22	18,46	54,13	588,42	26,22	34,13	67,60	1,05	393,76	389,33	146,46	4,55					
Обед																			
	Суп гречневый с мясом кур	250	2,70	2,78	14,58	90,68	0,06	10,00	0,00	0,00	49,25	222,50	26,50	0,78	101	2017			
	Жаркое по-домашнему	200	21,92	24,08	18,26	377,47	0,41	28,14	0,00	1,62	36,39	284,93	56,82	4,46	260	2017			
	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	349	2017			
	Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017			
	Итого обед	700	31,05	27,83	112,30	820,40	0,56	38,94	0,00	2,69	106,81	611,43	138,32	6,93					
	ИТОГО ДЕНЬ № 3	1325,00	57,27	46,29	166,43	1408,82	26,78	73,07	67,60	3,74	500,57	1000,76	284,78	11,48					
	Четвертый день																		
Завтрак																			
	Каша Дружба на молоке	250	3,30	8,60	23,20	183,40	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,00	26,70	1,30	175	2017			
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,00	14	2017			
	Яйно отварное	45	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,18	0,00	22,00	0,00	0,00	1,00	209	2017			
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017			
	Чай с сахаром, с лимоном	200/5	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13	377	2017			
	Молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	385	2017			
	Итого завтрак	705	17,99	25,80	62,42	554,24	0,55	6,63	151,78	1,02	381,23	369,00	80,17	5,07					
Обед																			
	Борщ с мясом кур	250	6,25	4,50	13,75	120,50	0,05	8,75	5,00	2,75	62,50	227,50	32,50	1,50	81	2017			
	Гуляш из мяса	80	14,12	9,20	5,40	189,00	0,14	3,18	0,08	0,92	134,80	108,90	24,20	1,29	246	2017			
	Макарони отварные с маслом сливочным	150/10	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75	203	2017			
	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	349	2017			
	Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017			
	Итого обед	660	31,90	22,17	127,11	863,65	0,33	12,73	5,08	6,69	230,47	474,90	119,20	5,23					
	ИТОГО ДЕНЬ № 4	1365,00	49,89	47,97	189,53	1417,89	0,88	19,36	156,86	7,71	843,90	199,37	10,30						

Приемы пищи	Наименование блюд	Масса порции, гр	Пищевые вещества, г			ЭЦ	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг						№ рецептуры	Сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы		Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	14	15	16			
	блюд	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16					
Пятый день																					
Завтрак																					
	Гречка по-купечески с мясом	150	4,70	7,50	0,40	87,90	0,00	0,00	0,00	0,30	9,60	49,30	5,30	0,60	243	2017					
	Салат: Овощной (отварная свекла, морковь, зеленый горошек)	30	0,56	1,23	0,90	23,70	0,02	1,42	0,01	0,78	5,84	13,80	4,29	0,01	13	2017					
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017					
	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	27,00	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	375	2017					
	Молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	385	2017					
	Итого завтрак	610,00	14,75	14,13	39,69	352,12	0,14	31,02	40,01	1,60	278,24	300,03	62,52	3,38							
Обед																					
	Суп с морской капустой	250	2,28	2,33	11,25	75,03	0,08	10,63	0,00	2,43	43,25	188,25	27,50	0,83	99	2017					
	Беф-строганов	80	9,67	9,87	2,27	136,53	0,01	0,01	12,00	0,07	17,13	59,33	12,47	1,47	250	2017					
	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86	128	2017					
	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	349	2017					
	Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017					
	Итого обед	730	21,46	15,50	112,11	673,54	1,34	15,19	45,15	3,72	119,80	428,53	121,67	4,85							
	ИТОГО ДЕНЬ № 5	1340,00	36,20	29,63	151,80	1025,66	1,47	46,21	85,16	5,32	398,04	728,56	184,19	8,24							
Шестой день																					
Завтрак																					
	Кукуруза сладкая консервированная/Зеленый горошек консервированный/	20	1,55	0,10	3,24	20,10	0,06	5,00	0,00	0,10	10,00	31,00	10,50	0,35	372	2017					
	Омлет натуральный	140	16,32	31,47	2,81	358,71	0,16	0,22	298,04	1,33	98,76	253,76	20,75	2,88	185	2017					
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,00	14	2017					
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017					
	Напиток из шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,80	0,01	100,00	0,00	0,00	7,73	2,13	2,67	0,53	388	2017					
	Молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	385	2017					
	Итого завтрак	600	27,33	44,44	52,30	717,85	0,35	107,82	378,04	2,05	368,09	504,69	75,12	4,40							
Обед																					
	Щи по-домашнему	250	1,80	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	0,00	2,38	33,98	47,43	22,20	0,83	87	2017					
	Печень по-строгановски	80	13,50	9,20	8,60	171,20	0,19	12,70	52,40	1,00	30,00	239,00	17,00	5,00	255	2017					
	Макаронные отварные с маслом сливочным	150/5	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75	203	2017					
	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	349	2017					
	Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017					
	Итого обед	735	26,83	22,65	124,69	809,83	0,42	31,98	52,40	6,40	97,15	424,93	101,70	8,27							
	ИТОГО ДЕНЬ № 6	1335,00	54,16	67,08	176,99	1527,68	0,76	139,80	430,44	8,45	465,24	929,62	176,82	12,67							

Приемы пищи	Наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества, г				ЭЦ	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры	Сборник рецептов
			белки	жиры	углеводы	ккал		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Седьмой день																	
Завтрак																	
	Каша Дружба на молоке	200	3,30	8,60	23,20	183,40	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,00	26,70	1,30	175	2017	
	Гренка запеченная/багет нарезной, масло сливочное, сыр/	45/5/10	7,11	7,15	29,05	209,14	26,06	0,01	20,00	0,90	103,00	57,20	69,80	0,76	7	2017	
	Фрукт	1 шт	0,60	0,00	14,70	70,50	0,04	9,10	0,01	0,02	6,00	23,80	8,50	1,36			
	Чай с сахаром, с лимоном	200/5	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13	377	2017	
	Молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	385	2017	
	Итого завтрак	815	17,34	20,75	86,42	611,64	26,58	15,74	131,61	1,32	456,63	412,20	145,27	5,75			
Обед																	
	Суп гречневый с мясными фрикадельками	250	2,70	2,78	14,58	90,68	0,06	10,00	0,00	0,00	49,25	222,50	26,50	0,78	104	2017	
	Ругу овощное с мясом	200	11,68	30,06	9,00	378,00	0,40	6,12	0,00	0,94	21,49	174,12	43,83	2,16	263	2017	
	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	349	2017	
	Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017	
	Итого обед	700	20,81	33,81	103,04	820,93	0,55	16,92	0,00	2,01	91,91	500,62	125,33	4,63			
	ИТОГО ДЕНЬ № 7	1515,00	38,15	54,56	189,46	1432,57	27,13	32,66	131,61	3,33	548,54	912,82	270,60	10,38			
Восьмой день																	
Завтрак																	
	Макаронные отварные с маслом сливочным	150/10	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75	203	2017	
	Тефтели рыбные с соусом	80/50	13,17	15,61	15,95	248,00	0,20	1,48	19,29	1,50	45,38	92,61	29,92	5,15	234	2017	
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017	
	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	27,00	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	375	2017	
	Молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	385	2017	
	Итого завтрак	720	27,76	28,51	82,84	690,42	0,38	31,08	59,29	3,97	320,18	364,04	90,35	8,67			
Обед																	
	Борщ с мясом кур	250	6,25	4,50	13,75	120,50	0,05	8,75	5,00	2,75	62,50	227,50	32,50	1,50	81	2017	
	Беф-строганов	80	9,67	9,87	2,27	136,53	0,01	0,01	12,00	0,07	17,13	59,33	12,47	1,47	250	2017	
	Гороховое пюре	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	21,00	1,95	4,86	37,17	21,12	1,11	131	2017	
	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	349	2017	
	Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017	
	Итого обед	730	27,87	19,86	121,93	777,73	0,21	9,56	38,00	5,84	105,66	428,00	121,09	5,77			
	ИТОГО ДЕНЬ № 8	1450,00	55,63	48,37	204,77	1468,15	0,59	40,64	97,29	9,81	425,84	792,04	211,44	14,44			

Приемы пищи	Наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества, г				ЭЦ	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						№ рецептуры	Сборник рецептов
			белки	жиры	углеводы	Ккал		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
Десятый день																			
Завтрак																			
	Плов с мясом	150	12,71	7,85	1,80	229,00	0,08	4,52	14,60	0,20	34,76	131,50	40,53	1,48	265	2017			
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017			
	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	27,00	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	375	2017			
	Молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	385	2017			
	Итого завтрак	585	22,20	13,25	40,19	469,52	0,20	34,12	54,60	0,72	297,56	368,43	93,46	4,25					
Обед																			
	Суп с сайрой	250	8,45	8,28	13,13	160,78	0,11	6,88	15,00	0,88	31,65	175,70	46,05	1,25	106	2017			
	Котлета мясная	80	9,87	17,33	8,80	230,67	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140,00	26,67	1,87	268	2017			
	Соус красный основной	50	0,41	1,47	2,24	23,82	0,01	1,02	10,38	0,48	2,58	8,07	4,65	0,17	331	2017			
	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86	128	2017			
	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	349	2017			
	Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017			
	Итого обед	780,00	28,24	30,38	122,76	877,25	1,45	12,72	63,20	3,51	128,18	504,72	159,07	5,84					
	ИТОГО ДЕНЬ № 9	1365,00	50,44	43,63	162,95	1346,77	1,65	46,84	117,80	4,23	425,74	873,15	252,53	10,09					
Десятый день																			
Завтрак																			
	Суп молочный вермишелевый	250	3,30	8,60	23,20	183,40	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,00	26,70	1,30	103	2017			
	Масло сливочное	15	0,15	10,80	0,20	98,58	0,00	0,00	60,00	0,15	3,60	4,50	0,00	0,00	14	2017			
	Сыр	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,00	0,008	0,00	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15	15	2017			
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017			
	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	27,00	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	375	2017			
	Молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	385	2017			
	Итого завтрак	710	16,42	29,23	61,79	576,50	39,52	31,51	171,60	1,18	490,70	374,68	154,63	4,22					
Обед																			
	Суп фасолевый с мясом кур	250	4,90	5,33	19,23	144,43	0,15	5,83	0,00	2,45	41,48	137,78	38,25	1,83	119	2017			
	Гуляш из мяса	80	14,12	9,20	5,40	189,00	0,14	3,18	0,08	0,92	134,80	108,90	24,20	1,29	246	2017			
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20	0,00	0,00	0,00	14,60	210,00	140,00	5,01	171	2017			
	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	349	2017			
	Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017			
	Итого обед	650	34,35	19,60	143,93	917,54	0,57	9,81	0,08	4,44	212,05	560,68	257,45	9,82					
	ИТОГО ДЕНЬ № 10	1360,00	50,77	48,82	205,72	1494,04	40,09	41,31	171,68	5,61	702,75	935,36	412,08	14,04					

Для обучающихся общеобразовательных учреждений от 11 до 18 лет / с 5 по 11 класс /, для обучающихся детей с ОВЗ и/или детей инвалидов в 5-11 классах /включительно/

Приемы пищи Наименование блюд	Масса порции, гр	Пищевые вещества, г			ЭЦ	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				№ рецептуры	Сборник рецептур
		белки	жиры	углеводы		Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Ca	Р		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
Первый день																		
Завтрак																		
Гуляш из мяса	100	17,65	11,50	6,75	236,25	0,17	3,97	0,10	1,15	168,50	136,13	30,25	1,61	246	2017			
Макароны отварные с маслом сливочным	180/10	6,12	9,00	34,20	242,28	0,07	0,00	0,00	2,34	14,40	41,40	9,00	0,90	203	2017			
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017			
Напиток из шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,80	0,01	100,00	0,00	0,00	7,73	2,13	2,67	0,53	388	2017			
Итого завтрак	420	27,33	21,17	77,47	644,85	0,29	103,97	0,10	4,01	199,83	214,46	55,12	3,48					
Обед																		
Суп гороховый с мясом кур	250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	0,00	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25	101	2017			
Чахохбили из филе кур	100	14,38	1,23	0,31	4,88	0,05	0,00	0,03	0,09	0,13	32,50	13,15	1,16	289	2017			
Каша рисовая рассыпчатая	180	4,40	6,50	44,00	252,13	0,04	0,00	32,40	0,72	3,13	73,80	22,81	0,64	171	2017			
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	349	2017			
Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017			
Итого обед	780	32,71	11,95	141,02	737,51	0,32	1,80	32,43	2,88	106,93	537,80	138,46	5,74					
ИТОГО ДЕНЬ №1	1200,00	60,04	33,12	218,49	1382,36	0,62	105,77	32,52	6,89	306,76	752,26	193,58	9,22					
Второй день																		
Завтрак																		
Каша манная на молоке	250	6,62	4,46	36,71	210,11	0,04	0,40	35,97	0,11	145,90	120,71	18,77	0,29	181	2017			
Гренка запеченная/батон нарезной, масло сливочное, сыр/	50/10/15	8,85	12,29	32,33	275,59	39,07	0,01	40,00	1,07	149,73	66,25	97,00	0,88	7	2017			
Фрукты свежие /яблоко/	150	0,60	0,00	14,70	70,50	0,04	9,10	0,01	0,02	6,00	23,80	8,50	1,36					
Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	27,00	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	375	2017			
Итого завтрак	605	16,60	16,75	93,21	596,20	39,15	36,50	75,98	1,20	315,24	232,89	136,00	4,66					
Обед																		
Свекольник	250	6,25	4,50	13,75	120,50	0,05	8,75	5,00	2,75	62,50	227,50	32,50	1,50	81	2017			
Котлета мясная	100	12,34	21,66	11,00	288,34	0,10	0,34	5,84	1,16	43,16	175,00	33,34	2,34	268	2017			
Соус красный основной	50	0,41	1,47	2,24	23,82	0,01	1,02	10,38	0,48	2,58	8,07	4,65	0,17	331	2017			
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,68	4,92	47,81	278,23	0,24	0,00	0,00	0,00	17,52	252,00	168,00	6,01	171	2017			
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	349	2017			
Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017			
Итого обед	830	36,10	33,52	154,26	1063,14	0,49	10,91	21,22	5,46	146,94	766,57	293,49	11,71					
ИТОГО ДЕНЬ №2	1435,00	52,70	50,27	247,47	1659,33	39,64	47,41	97,20	6,66	462,17	999,46	429,48	16,37					

Приемы пищи Наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества, г			ЭЦ	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				№ рецептур	Сборники рецептур
		белки	жиры	углеводы		Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Третий день																
Завтрак																
Плов с изюмом и курагой	200	16,95	10,47	2,40	305,33	0,11	6,03	19,47	0,27	46,35	175,33	54,04	1,97	291	2017	
Сыр	15	3,48	4,43	0,00	54,00	39,00	0,008	0,00	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15	15	2017	
Кондитерское изделие	35	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	0,00	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20	446	2017	
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017	
Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	27,00	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	375	2017	
Итого завтрак	480	25,82	17,55	45,13	575,75	39,17	33,03	32,47	1,15	209,35	254,91	156,97	4,89			
Обед																
Суп гречневый с мясом кур	250	2,70	2,78	14,58	90,68	0,06	10,00	0,00	0,00	49,25	222,50	26,50	0,78	101	2017	
Жаркое по-домашнему	250	27,40	30,10	22,83	471,84	0,51	35,18	0,00	2,03	45,49	356,16	71,03	5,58	260	2017	
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	349	2017	
Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017	
Итого обед	750	36,53	33,85	116,87	914,76	0,66	45,98	0,00	3,09	115,91	682,66	152,53	8,05			
ИТОГО ДЕНЬ № 3	1230,00	62,34	51,40	162,00	1490,52	39,83	79,01	32,47	4,24	325,26	937,58	309,50	12,94			
Четвертый день																
Завтрак																
Каша Дружба на молоке	280	3,70	9,63	25,98	205,41	0,45	2,13	80,19	0,45	103,38	143,36	29,90	1,46	175	2017	
Масло сливочное	15	0,15	10,80	0,20	98,58	0,00	0,00	60,00	0,15	3,60	4,50	0,00	0,00	14	2017	
Яйцо отварное	45	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,18	0,00	22,00	0,00	0,00	1,00	209	2017	
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017	
Чай с сахаром, с лимоном	200/5	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13	377	2017	
Итого завтрак	545	12,64	25,43	55,67	502,11	0,52	4,26	140,37	1,12	153,51	205,86	55,37	5,03			
Обед																
Борщ с мясом кур	250	6,25	4,50	13,75	120,50	0,05	8,75	5,00	2,75	62,50	227,50	32,50	1,50	81	2017	
Гуляш из мяса	100	17,65	11,50	6,75	236,25	0,17	3,97	0,10	1,15	168,50	136,13	30,25	1,61	246	2017	
Макароны отварные с маслом сливочным	180/10	6,12	9,00	34,20	242,28	0,07	0,00	0,00	2,34	14,40	41,40	9,00	0,90	203	2017	
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	349	2017	
Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017	
Итого обед	690	36,45	25,97	134,16	951,28	0,38	13,52	5,10	7,31	266,57	509,03	126,75	5,71			
ИТОГО ДЕНЬ № 4	1235,00	49,08	51,40	189,83	1453,38	0,90	17,78	145,47	8,42	420,08	714,89	182,12	10,73			

Приемы пищи Наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества, г			ЭЦ	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					№ рецептур	Сборники рецептов
		белки	жиры	углеводы		Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
Пятый день																	
Завтрак																	
Гречка по-купечески с мясом	200	4,70	7,50	0,40	87,90	0,00	0,00	0,00	0,30	9,60	49,30	5,30	0,60	243	2017		
Салат: Овощной (отварная свекла, морковь, зеленый горошек)	60	1,11	2,46	1,80	47,40	0,03	2,84	0,02	1,57	11,67	27,60	8,58	0,03	13	2017		
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017		
Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	27,00	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	375	2017		
Итого завтрак	490,00	9,50	10,36	30,99	268,82	0,07	29,84	0,02	2,39	44,07	133,83	38,81	3,20				
Обед																	
Суп с морской капустой	250	2,28	2,33	11,25	75,03	0,08	10,63	0,00	2,43	43,25	188,25	27,50	0,83	99	2017		
Беф-строганов	100	12,09	12,34	2,84	170,66	0,01	0,01	15,00	0,09	21,41	74,16	15,59	1,84	250	2017		
Картофельное пюре	180	3,70	2,80	22,96	131,68	1,39	4,50	39,78	0,18	45,90	92,34	32,04	1,03	128	2017		
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	349	2017		
Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017		
Итого обед	780	24,49	18,43	116,50	729,62	1,57	15,94	54,78	3,76	131,74	458,75	130,13	5,39				
ИТОГО ДЕНЬ № 5	1270,00	33,99	28,79	147,49	998,44	1,64	45,79	54,80	6,15	175,81	592,58	168,94	8,59				
Шестой день																	
Завтрак																	
Кукуруза сладкая консервированная/Зеленый горошек консервированный/	20	1,55	0,10	3,24	20,10	0,06	5,00	0,00	0,10	10,00	31,00	10,50	0,35	372	2017		
Омлет натуральный	160	18,95	36,54	3,27	416,57	0,18	0,26	346,11	1,54	114,69	294,69	24,09	3,34	185	2017		
Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,00	14	2017		
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017		
Сыр	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,008	0,00	0,00	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15	15	2017		
Напиток из шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,80	0,01	100,00	0,00	0,00	7,73	2,13	2,67	0,53	388	2017		
Итого завтрак	435	27,64	48,94	43,16	722,71	39,29	105,26	386,11	2,37	276,02	370,87	125,46	4,81				
Обед																	
Щи по - домашнему	250	1,80	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	0,00	2,38	33,98	47,43	22,20	0,83	87	2017		
Печень по-строгановски	100	16,88	11,50	10,75	214,00	0,24	15,88	65,50	1,25	37,50	298,75	21,25	6,25	255	2017		
Макаронные отварные с маслом сливочным	180/5	6,12	9,00	34,20	242,28	0,07	0,00	0,00	2,34	14,40	41,40	9,00	0,90	203	2017		
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	349	2017		
Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017		
Итого обед	785	31,22	26,45	132,54	893,01	0,48	35,16	65,50	7,04	107,05	491,58	107,45	9,67				
ИТОГО ДЕНЬ № 6	1220,00	58,86	75,38	175,70	1615,72	39,77	140,42	451,61	9,40	383,07	862,45	232,91	14,49				

Приемы пищи Наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества, г			ЭЦ	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				№ рецептур	Сборники рецептов
		белки	жиры	углеводы		Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Седьмой день																
Завтрак																
Каша Дружба на молоке	250	4,13	10,75	29,00	229,25	0,50	2,38	89,50	0,50	115,38	160,00	33,38	1,63	175	2017	
Гренка запеченная/батон нарезной, масло сливочное, сыр/	50/10/15	8,85	12,29	32,33	275,59	39,07	0,01	40,00	1,07	149,73	66,25	97,00	0,88	7	2017	
Фрукт	1 шт	0,60	0,00	14,70	70,50	0,04	9,10	0,01	0,02	6,00	23,80	8,50	1,36			
Чай с сахаром, с лимоном	200/5	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13	377	2017	
Итого завтрак	680	14,10	23,04	85,90	616,94	39,61	13,61	129,51	1,59	286,44	273,25	151,15	6,00			
Обед																
Суп гречневый с мясными фрикадельками	250	2,70	2,78	14,58	90,68	0,06	10,00	0,00	0,00	49,25	222,50	26,50	0,78	104	2017	
Ругу овощное с мясом	250	14,60	37,58	11,25	472,50	0,50	7,65	0,00	1,18	26,86	217,65	54,79	2,70	263	2017	
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	349	2017	
Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017	
Итого обед	750	23,73	41,32	105,29	915,43	0,65	18,45	0,00	2,24	97,29	544,15	136,29	5,17			
ИТОГО ДЕНЬ № 7	1430,00	37,83	64,36	191,19	1532,36	40,26	32,06	129,51	3,83	383,72	817,40	287,43	11,17			
Восьмой день																
Завтрак																
Макароны отварные с маслом сливочным	180/10	6,12	9,00	34,20	242,28	0,07	0,00	0,00	2,34	14,40	41,40	9,00	0,90	203	2017	
Тефтели рыбные с соусом	100/50	16,46	19,51	19,94	310,00	0,25	1,85	24,11	1,88	56,73	115,76	37,40	6,44	234	2017	
Кондитерское изделие	30	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	0,00	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20	446	2017	
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017	
Кондитерское изделие	30	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	0,00	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20	446	2017	
Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	27,00	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	375	2017	
Итого завтрак	630	29,67	33,43	110,81	851,60	0,40	28,85	50,11	5,26	110,33	248,89	77,33	10,31			
Обед																
Борщ с мясом кур	250	6,25	4,50	13,75	120,50	0,05	8,75	5,00	2,75	62,50	227,50	32,50	1,50	81	2017	
Беф-строганов	100	12,09	12,34	2,84	170,66	0,01	0,01	15,00	0,09	21,41	74,16	15,59	1,84	250	2017	
Гороховое пюре	180	6,62	5,42	31,74	202,14	0,07	0,00	25,20	2,34	5,83	44,60	25,34	1,33	131	2017	
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	349	2017	
Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017	
Итого обед	780	31,39	23,23	127,79	845,55	0,22	9,56	45,20	6,24	110,92	450,27	128,43	6,36			
ИТОГО ДЕНЬ № 8	1410,00	61,06	56,66	238,60	1697,15	0,62	38,41	95,31	11,50	221,24	699,16	205,76	16,67			

Приемы пищи Наименование блюд	Масса порции, гр	Пищевые вещества, г			ЭЦ	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептур ы	Сборни к рецепту 16
		белки	жиры	углеводы		Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<i>Десятый день</i>															
Завтрак															
Плов с мясом	200	16,95	10,47	2,40	305,33	0,11	6,03	19,47	0,27	46,35	175,33	54,04	1,97	265	2017
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017
Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	27,00	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	375	2017
Итого завтрак	435	20,64	10,87	31,19	438,85	0,15	33,03	19,47	0,79	69,15	232,26	78,97	4,54		
Обед															
Суп с сайрой	250	8,45	8,28	13,13	160,78	0,11	6,88	15,00	0,88	31,65	175,70	46,05	1,25	106	2017
Котлета мясная	100	12,34	21,66	11,00	288,34	0,10	0,34	5,84	1,16	43,16	175,00	33,34	2,34	268	2017
Соус красный основной	50	0,41	1,47	2,24	23,82	0,01	1,02	10,38	0,48	2,58	8,07	4,65	0,17	331	2017
Картофельное пюре	180	3,70	2,80	22,96	131,68	1,39	4,50	39,78	0,18	45,90	92,34	32,04	1,03	128	2017
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	349	2017
Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017
Итого обед	830	31,32	35,18	128,79	956,86	1,70	13,54	71,00	3,77	144,47	555,11	171,08	6,48		
ИТОГО ДЕНЬ № 9	1265,00	51,96	46,04	159,98	1395,71	1,85	46,56	90,46	4,56	213,61	787,37	250,05	11,03		
<i>Десятый день</i>															
Завтрак															
Суп молочный вермишелевый	280	4,13	10,75	29,00	229,25	0,50	2,38	89,50	0,50	115,38	160,00	33,38	1,63	103	2017
Масло сливочное	15	0,15	10,80	0,20	98,58	0,00	0,00	60,00	0,15	3,60	4,50	0,00	0,00	14	2017
Сыр	15	3,48	4,43	0,00	54,00	39,00	0,008	0,00	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15	15	2017
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017
Кондитерское изделие	30	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	0,00	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20	446	2017
Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	27,00	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	375	2017
Итого завтрак	570	13,15	28,64	71,93	598,25	39,56	29,38	162,50	1,54	281,98	244,08	136,31	4,55		
Обед															
Суп фасолевый с мясом кур	250	4,90	5,33	19,23	144,43	0,15	5,83	0,00	2,45	41,48	137,78	38,25	1,83	119	2017
Гуляш из мяса	100	17,65	11,50	6,75	236,25	0,17	3,97	0,10	1,15	168,50	136,13	30,25	1,61	246	2017
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,68	4,92	47,81	278,23	0,24	0,00	0,00	0,00	17,52	252,00	168,00	6,01	171	2017
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	349	2017
Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017
Итого обед	680	39,66	22,72	153,25	1011,16	0,65	10,60	0,10	4,67	248,67	629,91	291,50	11,15		
ИТОГО ДЕНЬ № 10	1250,00	52,80	51,35	225,17	1609,41	40,21	39,98	162,60	6,20	530,65	873,99	427,81	15,69		

Овощи в салаты и закуски меняются со свежих на соленые и замороженные в зависимости от сезона года, соблюдая СанПин 2.3/2.4.3590-20

Сезон осенне-зимний
МЕНЮ НА ВЫБОР

Приемы пищи блюд	Наименование	Масса порции, гр	Пищевые вещества, г				ЭЦ	Витамины, мг								Минеральные вещества, мг						№ рецептур	Сборник рецептур
			белки		жиры			углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe						
			3	4	5	6												7	8	9	10		

Первый день

Для обучающихся общеобразовательных учреждений от 7 до 11 лет / с 1 по 4 класс включительно /, для обучающихся детей с ОВЗ и/или детей инвалидов в 1-4 классах /включительно/

Завтрак		Для обучающихся общеобразовательных учреждений от 11 до 18 лет / с 5 по 11 класс /, для обучающихся детей с ОВЗ и/или детей инвалидов в 5-11 классах /включительно/																
Омлет натуральный	140	16,32	31,47	2,81	358,71	0,16	0,22	298,04	1,33	98,76	253,76	20,75	2,88	185	2017			
Сыр	10	2,32	2,95	0,00	36,00	26,00	0,005	0,00	0,07	88,00	3,50	50,00	0,10	15	2017			
Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,00	14	2017			
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017			
Напиток из шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,80	0,01	100,00	0,00	0,00	7,73	2,13	2,67	0,53	388	2017			
Молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	385	2017			
Итого завтрак	590,00	28,10	47,29	49,06	733,75	26,29	102,83	378,04	2,02	446,09	477,19	114,62	4,15					

Для обучающихся общеобразовательных учреждений от 11 до 18 лет / с 5 по 11 класс /, для обучающихся детей с ОВЗ и/или детей инвалидов в 5-11 классах /включительно/

Завтрак		Для обучающихся общеобразовательных учреждений от 11 до 18 лет / с 5 по 11 класс /, для обучающихся детей с ОВЗ и/или детей инвалидов в 5-11 классах /включительно/																
Омлет натуральный	160	18,95	36,54	3,27	416,57	0,18	0,26	346,11	1,54	114,69	294,69	24,09	3,34	185	2017			
Масло сливочное	15	0,15	10,80	0,20	98,58	0,00	0,00	60,00	0,15	3,60	4,50	0,00	0,00	14	2017			
Сыр	15	3,48	4,43	0,00	54,00	39,00	0,008	0,00	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15	15	2017			
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017			
Напиток из шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,80	0,01	100,00	0,00	0,00	7,73	2,13	2,67	0,53	388	2017			
Итого завтрак	420,00	26,14	52,44	39,98	735,47	39,23	100,26	406,11	2,32	267,22	341,37	114,96	4,46					

Второй день

Для обучающихся общеобразовательных учреждений от 7 до 11 лет / с 1 по 4 класс включительно /, для обучающихся детей с ОВЗ и/или детей инвалидов в 1-4 классах /включительно/

Завтрак		Для обучающихся общеобразовательных учреждений от 11 до 18 лет / с 5 по 11 класс /, для обучающихся детей с ОВЗ и/или детей инвалидов в 5-11 классах /включительно/																
Гуляш из филе кур	80	11,50	8,57	2,90	134,70	0,03	0,10	22,00	0,33	31,33	83,00	12,67	7,33	289	2017			
Каша пшениная вязкая	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	0,00	27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53	171	2017			
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017			
Чай с сахаром, с лимоном	200/5	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13	377	2017			
Молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	385	2017			
Итого завтрак	660,00	24,66	19,39	78,36	586,93	0,18	4,83	89,00	1,45	298,47	382,50	85,15	10,63					

Для обучающихся общеобразовательных учреждений от 11 до 18 лет / с 5 по 11 класс /, для обучающихся детей с ОВЗ и/или детей инвалидов в 5-11 классах /включительно/

Завтрак		Для обучающихся общеобразовательных учреждений от 11 до 18 лет / с 5 по 11 класс /, для обучающихся детей с ОВЗ и/или детей инвалидов в 5-11 классах /включительно/																
Гуляш из филе кур	100	14,38	10,71	3,63	168,38	0,04	0,13	27,50	0,41	39,16	103,75	15,84	9,16	289	2017			
Каша пшениная вязкая	180	4,40	6,50	44,00	252,13	0,04	0,00	32,40	0,72	3,13	73,80	22,81	0,64	171	2017			
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017			

Чай с сахаром, с лимоном	200/5	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13	377	2017
Итого завтрак	510,00	22,47	17,62	76,82	555,63	0,11	2,26	59,90	1,65	66,82	235,55	64,12	12,37		

Третий день

Для обучающихся общеобразовательных учреждений от 7 до 11 лет / с 1 по 4 класс включительно /, для обучающихся детей с ОВЗ и/или детей инвалидов в 1-4 классах /включительно/

Завтрак															
Суп молочный вермишелевый	250	3,30	8,60	23,20	183,40	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,00	26,70	1,30	103	2017
Масло сливочное	15	0,15	10,80	0,20	98,58	0,00	0,00	60,00	0,15	3,60	4,50	0,00	0,00	14	2017
Сыр	15	3,48	4,43	0,00	54,00	39,00	0,008	0,00	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15	15	2017
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017
Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	27,00	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	375	2017
Молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	385	2017
Итого завтрак	710,00	16,42	29,23	61,79	576,50	39,52	31,51	171,60	1,18	490,70	374,68	154,63	4,22		

Для обучающихся общеобразовательных учреждений от 11 до 18 лет / с 5 по 11 класс /, для обучающихся детей с ОВЗ и/или детей инвалидов в 5-11 классах /включительно/

Завтрак															
Суп молочный вермишелевый	280	4,13	10,75	29,00	229,25	0,50	2,38	89,50	0,50	115,38	160,00	33,38	1,63	103	2017
Масло сливочное	15	0,15	10,80	0,20	98,58	0,00	0,00	60,00	0,15	3,60	4,50	0,00	0,00	14	2017
Сыр	15	3,48	4,43	0,00	54,00	39,00	0,008	0,00	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15	15	2017
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017
Кондитерское изделие	30	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	0,00	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20	446	2017
Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	27,00	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	375	2017
Итого завтрак	570,00	13,15	28,64	71,93	598,25	39,56	29,38	162,50	1,54	281,98	244,08	136,31	4,55		

Четвертый день

Для обучающихся общеобразовательных учреждений от 7 до 11 лет / с 1 по 4 класс включительно /, для обучающихся детей с ОВЗ и/или детей инвалидов в 1-4 классах /включительно/

Завтрак															
Печень по-строгановски	80	13,50	9,20	8,60	171,20	0,19	12,70	52,40	1,00	30,00	239,00	17,00	5,00	255	2017
Каша пшеничная вязкая	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	0,00	27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53	171	2017
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017
Чай с сахаром, с лимоном	200/5	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13	377	2017
Молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	385	2017
Итого завтрак	690,00	26,66	20,02	84,06	623,43	0,34	17,43	119,40	2,12	297,14	538,50	89,48	8,30		

Для обучающихся общеобразовательных учреждений от 11 до 18 лет / с 5 по 11 класс /, для обучающихся детей с ОВЗ и/или детей инвалидов в 5-11 классах /включительно/

Завтрак															
Печень по-строгановски	100	16,88	11,50	10,75	214,00	0,24	15,88	65,50	1,25	37,50	298,75	21,25	6,25	255	2017
Каша пшеничная вязкая	180	4,40	6,50	44,00	252,13	0,04	0,00	32,40	0,72	3,13	73,80	22,81	0,64	171	2017
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017
Чай с сахаром, с лимоном	200/5	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13	377	2017
Итого завтрак	510,00	24,97	18,40	83,94	601,25	0,31	18,01	97,90	2,49	65,16	430,55	69,53	9,46		

Напиток из шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,80	0,01	100,00	0,00	0,00	7,73	2,13	2,67	0,53	388	2017
Итого завтрак	520	19,47	28,29	75,77	636,12	0,19	105,24	180,96	0,77	340,49	284,61	47,71	2,61		
<i>Седьмой день</i>															

Для обучающихся общеобразовательных учреждений от 7 до 11 лет / с 1 по 4 класс включительно /, для обучающихся детей с ОВЗ и/или детей инвалидов в 1-4 классах /включительно/

Завтрак															
Вареники /в ассортименте/ с маслом сливочным	130/10	19,82	5,08	2,36	271,00	1,21	0,00	53,30	1,50	73,04	127,68	31,87	0,63	395	2017
Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,00	14	2017
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017
Чай с сахаром, с лимоном	200/5	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13	377	2017
Молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	385	2017
Итого завтрак	590	29,41	17,68	41,28	578,84	1,33	4,73	133,30	2,12	339,97	368,68	85,34	3,40		

Для обучающихся общеобразовательных учреждений от 11 до 18 лет / с 5 по 11 класс /, для обучающихся детей с ОВЗ и/или детей инвалидов в 5-11 классах /включительно/

Завтрак															
Вареники /в ассортименте/ с маслом сливочным	150/10	21,80	5,59	2,60	298,10	1,33	0,00	58,63	1,65	80,34	140,45	35,06	0,69	395	2017
Масло сливочное	15	0,15	10,80	0,20	98,58	0,00	0,00	60,00	0,15	3,60	4,50	0,00	0,00	14	2017
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017
Чай с сахаром, с лимоном	200/5	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13	377	2017
Итого завтрак	410	25,64	16,79	31,98	531,80	1,37	2,13	118,63	2,32	108,47	202,95	60,53	3,26		
<i>восьмой день</i>															

Для обучающихся общеобразовательных учреждений от 7 до 11 лет / с 1 по 4 класс включительно /, для обучающихся детей с ОВЗ и/или детей инвалидов в 1-4 классах /включительно/

Завтрак															
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20	0,00	0,00	0,00	14,60	210,00	140,00	5,01	171	2017
Тфтели с соусом	80/50	13,17	15,61	15,95	248,00	0,20	1,48	19,29	1,50	45,38	92,61	29,92	5,15	278	2017
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017
Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	27,00	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	375	2017
Молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	385	2017
Итого завтрак	710	31,56	25,11	94,18	720,38	0,52	31,08	59,29	2,02	322,78	539,54	222,85	12,93		

Для обучающихся общеобразовательных учреждений от 11 до 18 лет / с 5 по 11 класс /, для обучающихся детей с ОВЗ и/или детей инвалидов в 5-11 классах /включительно/

Завтрак															
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,68	4,92	47,81	278,23	0,24	0,00	0,00	0,00	17,52	252,00	168,00	6,01	171	2017
Тфтели с соусом	100/50	16,46	19,51	19,94	310,00	0,25	1,85	24,11	1,88	56,73	115,76	37,40	6,44	278	2017
Кондитерское изделие	30	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	0,00	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20	446	2017
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017
Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	27,00	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	375	2017
Итого завтрак	590	32,53	27,09	110,48	804,65	0,55	28,85	37,11	2,66	105,25	442,09	233,33	15,22		

Десятый день

Для обучающихся общеобразовательных учреждений от 7 до 11 лет / с 1 по 4 класс включительно /, для обучающихся детей с ОВЗ и/или детей инвалидов в 1-4 классах /включительно/

Завтрак	80	11,50	8,57	2,90	134,70	0,03	0,10	22,00	0,33	31,33	83,00	12,67	7,33	289	2017
Гуляш из филе кур	80	11,50	8,57	2,90	134,70	0,03	0,10	22,00	0,33	31,33	83,00	12,67	7,33	289	2017
Каша рисовая рассыпчатая	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	0,00	27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53	171	2017
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017
Чай с сахаром, с лимоном	200/5	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13	377	2017
Молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	385	2017
Итого завтрак	660,00	24,66	19,39	78,36	586,93	0,18	4,83	89,00	1,45	298,47	382,50	85,15	10,63		

Для обучающихся общеобразовательных учреждений от 11 до 18 лет / с 5 по 11 класс /, для обучающихся детей с ОВЗ и/или детей инвалидов в 5-11 классах /включительно/

Завтрак	100	14,38	10,71	3,63	168,38	0,04	0,13	27,50	0,41	39,16	103,75	15,84	9,16	289	2017
Гуляш из филе кур	100	14,38	10,71	3,63	168,38	0,04	0,13	27,50	0,41	39,16	103,75	15,84	9,16	289	2017
Каша рисовая рассыпчатая	180	4,40	6,50	44,00	252,13	0,04	0,00	32,40	0,72	3,13	73,80	22,81	0,64	171	2017
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017
Чай с сахаром, с лимоном	200/5	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13	377	2017
Итого завтрак	510,00	22,47	17,62	76,82	555,63	0,11	2,26	59,90	1,65	66,82	235,55	64,12	12,37		

Десятый день

Для обучающихся общеобразовательных учреждений от 7 до 11 лет / с 1 по 4 класс включительно /, для обучающихся детей с ОВЗ и/или детей инвалидов в 1-4 классах /включительно/

Завтрак	80	9,67	9,87	2,27	136,53	0,01	0,01	12,00	0,07	17,13	59,33	12,47	1,47	250	2017
Беф-строганов	80	9,67	9,87	2,27	136,53	0,01	0,01	12,00	0,07	17,13	59,33	12,47	1,47	250	2017
Гороховое пюре	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	21,00	1,95	4,86	37,17	21,12	1,11	131	2017
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017
Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	27,00	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	375	2017
Молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	385	2017
Итого завтрак	660,00	24,68	19,79	67,11	545,50	0,19	29,61	73,00	2,54	284,79	333,43	86,52	5,35		

Для обучающихся общеобразовательных учреждений от 11 до 18 лет / с 5 по 11 класс /, для обучающихся детей с ОВЗ и/или детей инвалидов в 5-11 классах /включительно/

Завтрак	100	12,09	12,34	2,84	170,66	0,01	0,01	15,00	0,09	21,41	74,16	15,59	1,84	250	2017
Беф-строганов	100	12,09	12,34	2,84	170,66	0,01	0,01	15,00	0,09	21,41	74,16	15,59	1,84	250	2017
Гороховое пюре	180	6,62	5,42	31,74	202,14	0,07	0,00	25,20	2,34	5,83	44,60	25,34	1,33	131	2017
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017
Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	27,00	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	375	2017
Итого завтрак	510,00	22,40	18,16	63,37	506,32	0,12	27,01	40,20	2,95	50,04	175,70	65,86	5,74		