УТВЕРЖДАЮ
Директор
Ю.П. Бызова

Десятидневное меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe	
Неделя 1															
День 1															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Горячий завтрак 1-4 классы льготная категория	Каша гречневая вязкая	200	8,70	7,49	31,41	227,71	37,27	0,18	0,59	0,43	112,78	108,29	217,17	3,34	213
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	100,00	0,03	0,00	0,20	22,00	5,00	77,00	1,01	267
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38					5,1	4,2	7,7	0,82	457
	Булочка	80	3,20	6,00	22,20	153,85	12,40	0,00	0,01	0,03	2,21	0,26	5,55	0,60	-
Итого за завтрак		**520**	**17,2024**	**18,1927**	**63,21463**	**482,56**	**149,67**	**0,2154**	**0,5904**	**0,6623**	**142,09**	**117,76**	**307,42**	**5,7666**	
Горячий завтрак 5-11 классы льготная категория	Каша гречневая вязкая	250	10,88	9,37	39,27	284,63	46,59	0,23	0,73	0,54	140,98	135,37	271,46	4,17	213
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	100,00	0,03	0,00	0,20	22,00	5,00	77,00	1,01	267
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38					5,1	4,2	7,7	0,82	457
	Булочка	80	3,20	6,00	22,20	153,85	12,40	0,00	0,01	0,03	2,21	0,26	5,55	0,60	-
Итого за завтрак		**570**	**19,378**	**20,0659**	**71,06829**	**539,48**	**158,99**	**0,2613**	**0,7367**	**0,7696**	**170,29**	**144,82**	**361,71**	**6,6007**	
Горячий обед 1-4 классы	Суп картофельный с горбушей, *сметаной*	200	9,44	3,12	8,64	100,4	18,8	0,124	6,94	0,56	32,4	31,2	128,2	0,986	119, *433*
	Печень, тушенная в соусе сметанном	100	16,60	8,00	9,30	176,00	5318,00	0,09	2,50	2,20	29,00	16,00	347,00	7,35	359
	Рожки отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5	31,5	0,06		0,75	12	7,5	45	1,05	256
	Икра кабачковая	40	0,70	3,50	3,00	48,00	0,00	0,00	2,70	0,00	16,10	0,00	0,00	0,30	28
	Кисель с витаминами "Витошка"	200			24	95	0,13	0,3	20,1	2,35					504
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	0,00	0,05	0,00	0,46	6,60	13,20	46,80	0,88	574
	Фрукт	160	0,64	0,64	15,68	70,4	0	0,048	11,2	0,32	25,76	14,4	17,6	3,536	82
Итого за обед		**910**	**37,57**	**20,83**	**117,87**	**809,1**	**5368,4**	**0,716**	**43,44**	**7,08**	**129,86**	**87,9**	**610,6**	**14,642**	
Горячий обед 5-11 классы	Суп картофельный с горбушей, *сметаной*	250	11,8	3,9	10,8	125,5	23,5	0,16	8,68	0,7	40,5	39	160,25	1,23	119, *433*
	Печень, тушенная в соусе сметанном	100	16,60	8,00	9,30	176,00	5318,00	0,09	2,50	2,20	29,00	16,00	347,00	7,35	359
	Рожки отварные	200	7,4	6,6	39,4	246	42	0,08		1	16	10	60	1,4	256
	Икра кабачковая	40	0,70	3,50	3,00	48,00	0,00	0,00	2,70	0,00	16,10	0,00	0,00	0,30	28
	Кисель с витаминами "Витошка"	200			24	95	0,13	0,3	20,1	2,35					504
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	0,00	0,05	0,00	0,46	6,60	13,20	46,80	0,88	574
	Фрукт	160	0,64	0,64	15,68	70,4	0	0,048	11,2	0,32	25,76	14,4	17,6	3,536	82
Итого за обед		**1010**	**41,78**	**23,26**	**129,88**	**895,7**	**5383,6**	**0,772**	**45,18**	**7,47**	**141,96**	**98,2**	**657,65**	**15,136**	
Горячий обед сотрудники	Суп картофельный с горбушей, *сметаной*	250	11,8	3,9	10,8	125,5	23,5	0,16	8,68	0,7	40,5	39	160,25	1,23	119, *433*
	Печень, тушенная в соусе сметанном	100	16,60	8,00	9,30	176,00	5318,00	0,09	2,50	2,20	29,00	16,00	347,00	7,35	359
	Рожки отварные	200	7,4	6,6	39,4	246	42	0,08		1	16	10	60	1,4	256
	Икра кабачковая	40	0,70	3,50	3,00	48,00	0,00	0,00	2,70	0,00	16,10	0,00	0,00	0,30	28
	Кисель с витаминами "Витошка"	200			24	95	0,13	0,3	20,1	2,35					504
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	0,00	0,05	0,00	0,46	6,60	13,20	46,80	0,88	574
Итого за обед		**850**	**41,14**	**22,62**	**114,2**	**825,3**	**5383,6**	**0,724**	**33,98**	**7,15**	**116,2**	**83,8**	**640,05**	**11,6**	

Неделя 1															
День 2															
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценност	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Горячий завтрак 1-4 классы льготная категория	Омлет натуральный	200	17,23	26,15	4,31	320,00	381,54	0,09	0,62	1,54	153,85	24,62	298,46	3,23	268
	Овощи консервированные	40	2,13	3,24	0,53	39,62	47,24	0,01	0,08	0,19	19,05	3,05	36,95	0,40	157
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00	19,00	0,03	0,70	0,00	108,30	12,60	76,50	0,12	465
	Бутерброд с маслом и джемом	60	3,16	8,41	33,69	222,90	4,00	0,05	0,10	0,69	10,64	6,60	28,10	0,74	72, 576, 79, 86
Итого за завтрак		**500**	**25,32**	**40,30**	**52,13**	**670,52**	**451,78**	**0,18**	**1,49**	**2,42**	**291,83**	**46,86**	**440,01**	**4,49**	
Горячий завтрак 5-11 классы льготная категория	Омлет натуральный	250	21,54	32,69	5,38	400,00	476,92	0,12	0,77	1,92	192,31	30,77	373,08	4,04	268
	Овощи консервированные	40	2,13	3,24	0,53	39,62	47,24	0,01	0,08	0,19	19,05	3,05	36,95	0,40	157
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00	19,00	0,03	0,70	0,00	108,30	12,60	76,50	0,12	465
	Бутерброд с маслом и джемом	60	3,16	8,41	33,69	222,90	4,00	0,05	0,10	0,69	10,64	6,60	28,10	0,74	72, 576, 79, 86
Итого за завтрак		**550**	**29,63**	**46,84**	**53,21**	**750,52**	**547,16**	**0,20**	**1,65**	**2,80**	**330,30**	**53,02**	**514,63**	**5,30**	
Горячий обед 1-4 классы	Суп-пюре из картофеля	200	4,64	4,76	13,72	116,20	30,00	0,10	6,52	0,18	95,60	29,40	111,60	0,87	131
	Гренки из пшеничного хлеба	30	2,24	0,23	13,73	65,97	0,00	0,03	0,00	0,33	5,82	3,99	20,85	0,32	143
	Запеканка из творога	180	28,62	13,86	27,00	349,20	93,60	0,14	0,00	1,08	275,40	39,60	381,60	1,35	279
	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,10	12,60	0,02	0,30	0,06	92,10	10,20	63,60	0,06	471
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38					5,1	4,2	7,7	0,82	457
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	0,00	0,05	0,00	0,46	6,60	13,20	46,80	0,88	574
Итого за обед		**700**	**42,50**	**22,12**	**108,10**	**802,27**	**136,20**	**0,39**	**6,82**	**2,55**	**488,62**	**106,19**	**658,15**	**4,74**	
Горячий обед 5-11 классы	Суп-пюре из картофеля	250	5,80	5,95	17,15	145,25	37,50	0,13	8,15	0,23	119,50	36,75	139,50	1,09	131
	Гренки из пшеничного хлеба	30	2,24	0,23	13,73	65,97	0,00	0,03	0,00	0,33	5,82	3,99	20,85	0,32	143
	Запеканка из творога	230	36,57	17,71	34,50	446,20	119,60	0,18	0,00	1,38	351,90	50,60	487,60	1,73	279
	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,10	12,60	0,02	0,30	0,06	92,10	10,20	63,60	0,06	471
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38					5,1	4,2	7,7	0,82	457
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	0,00	0,05	0,00	0,46	6,60	13,20	46,80	0,88	574
Итого за обед		**800**	**51,61**	**27,16**	**119,03**	**928,32**	**169,70**	**0,45**	**8,45**	**2,90**	**589,02**	**124,54**	**792,05**	**5,33**	
Горячий обед сотрудники	Суп-пюре из картофеля	250	5,80	5,95	17,15	145,25	37,50	0,13	8,15	0,23	119,50	36,75	139,50	1,09	131
	Гренки из пшеничного хлеба	30	2,24	0,23	13,73	65,97	0,00	0,03	0,00	0,33	5,82	3,99	20,85	0,32	143
	Запеканка из творога	230	36,57	17,71	34,50	446,20	119,60	0,18	0,00	1,38	351,90	50,60	487,60	1,73	279
	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,10	12,60	0,02	0,30	0,06	92,10	10,20	63,60	0,06	471
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38					5,1	4,2	7,7	0,82	457
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	0,00	0,05	0,00	0,46	6,60	13,20	46,80	0,88	574
Итого за обед		**800**	**51,61**	**27,16**	**119,03**	**928,32**	**169,70**	**0,45**	**8,45**	**2,90**	**589,02**	**124,54**	**792,05**	**5,33**	

Неделя 1															
День 3															
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценност	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Горячий завтрак 1-4 классы льготная категория	Каша из крупы "Геркулес" вязкая	200	8,25	88,39	30,93	236,29	39,80	0,18	0,70	0,74	140,29	68,88	224,39	1,66	212
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38					5,1	4,2	7,7	0,82	457
	Бутерброд с маслом и сыром	60	6,97	14,02	15,55	216,00	56,00	0,04	0,14	0,62	182,14	10,90	119,80	0,56	63, 576, 79, 75
	Пряники	55	3,54	2,82	45,00	219,60	3,60	0,05	0,00	2,82	6,60	5,40	30,00	0,48	581
Итого за завтрак		**515**	**18,96**	**105,33**	**100,78**	**709,89**	**99,40**	**0,27**	**0,84**	**4,18**	**334,13**	**89,38**	**381,89**	**3,52**	
Горячий завтрак 5-11 классы льготная категория	Каша из крупы "Геркулес" вязкая	250	10,32	110,49	38,66	295,37	49,76	0,22	0,88	0,93	175,37	86,10	280,49	2,07	212
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38					5,1	4,2	7,7	0,82	457
	Бутерброд с маслом и сыром	60	6,97	14,02	15,55	216,00	56,00	0,04	0,14	0,62	182,14	10,90	119,80	0,56	63, 576, 79, 75
	Пряники	55	3,54	2,82	45,00	219,60	3,60	0,05	0,00	2,82	6,60	5,40	30,00	0,48	581
Итого за завтрак		**565**	**21,03**	**127,43**	**108,51**	**768,97**	**109,36**	**0,31**	**1,02**	**4,37**	**369,21**	**106,60**	**437,99**	**3,93**	
Горячий обед 1-4 классы	Щи из сежей капусты с картофелем, *сметаной*	200	*1,20*	*3,60*	*3,04*	*49,40*	*0,00*	*0,03*	*6,80*	*1,86*	*39,60*	*12,80*	*28,60*	*0,51*	104, *433*
	Бефстроганов из мяса говядины	100	16,60	17,40	8,10	257,00	0,00	0,10	0,80	0,00	81,40	0,00	0,00	2,40	8
	Пюре картофельное	150	4,05	6,00	8,70	105,00	30,00	0,12	3,60	0,15	37,50	24,00	73,50	0,83	377
	Овощи консервированные	40	2,13	3,24	0,53	39,62	47,24	0,01	0,08	0,19	19,05	3,05	36,95	0,40	157
	Напиток из шиповника	200	0,10	0,00	5,40	22,00	0,00	0,00	11,70	0,00	1,40	0,00	0,00	0,10	486
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	0,00	0,05	0,00	0,46	6,60	13,20	46,80	0,88	574
	Фрукт	100	0,64	0,64	15,68	70,4	0	0,048	11,2	0,32	25,76	14,4	17,6	3,536	82
Итого за обед		**850**	**29,36**	**31,50**	**69,15**	**678,22**	**77,24**	**0,41**	**34,18**	**3,42**	**219,31**	**73,05**	**229,45**	**9,09**	
Горячий обед 5-11 классы	Щи из сежей капусты с картофелем, *сметаной*	250	*1,50*	*4,50*	*3,80*	*61,75*	*0,00*	*0,04*	*8,50*	*2,33*	*49,50*	*16,00*	*35,75*	*0,64*	104, *433*
	Бефстроганов из мяса говядины	100	16,60	17,40	8,10	257,00	0,00	0,10	0,80	0,00	81,40	0,00	0,00	2,40	8
	Пюре картофельное	200	5,40	8,00	11,60	140,00	40,00	0,16	4,80	0,20	50,00	32,00	98,00	1,10	377
	Овощи консервированные	40	2,13	3,24	0,53	39,62	47,24	0,01	0,08	0,19	19,05	3,05	36,95	0,40	157
	Напиток из шиповника	200	0,10	0,00	5,40	22,00	0,00	0,00	11,70	0,00	1,40	0,00	0,00	0,10	486
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	0,00	0,05	0,00	0,46	6,60	13,20	46,80	0,88	574
	Фрукт	100	0,64	0,64	15,68	70,4	0	0,048	11,2	0,32	25,76	14,4	17,6	3,536	82
Итого за обед		**950**	**31,01**	**34,40**	**72,81**	**725,57**	**87,24**	**0,46**	**37,08**	**3,94**	**241,71**	**84,25**	**261,10**	**9,49**	
Горячий обед сотрудники	Щи из сежей капусты с	250	*1,50*	*4,50*	*3,80*	*61,75*	*0,00*	*0,04*	*8,50*	*2,33*	*49,50*	*16,00*	*35,75*	*0,64*	104, *433*
	Бефстроганов из мяса	100	16,60	17,40	8,10	257,00	0,00	0,10	0,80	0,00	81,40	0,00	0,00	2,40	8
	Пюре картофельное	200	5,40	8,00	11,60	140,00	40,00	0,16	4,80	0,20	50,00	32,00	98,00	1,10	377
	Овощи консервированные	40	2,13	3,24	0,53	39,62	47,24	0,01	0,08	0,19	19,05	3,05	36,95	0,40	157
	Напиток из шиповника	200	0,10	0,00	5,40	22,00	0,00	0,00	11,70	0,00	1,40	0,00	0,00	0,10	486
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	0,00	0,05	0,00	0,46	6,60	13,20	46,80	0,88	574
Итого за обед		**850**	**30,37**	**33,76**	**57,13**	**655,17**	**87,24**	**0,41**	**25,88**	**3,62**	**215,95**	**69,85**	**243,50**	**5,96**	

Неделя 1															
День 4															
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Горячий завтрак 1-4 классы льготная категория	Запеканка рисовая	150	3,53	1,58	32,78	159,00	15,75	0,05	0,00	0,15	13,50	18,75	67,50	0,29	248
	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,10	12,60	0,02	0,30	0,06	92,10	10,20	63,60	0,06	471
	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	19,00	0,03	0,70	0,01	111,30	22,30	91,10	0,65	462
	Фрукт	160	0,64	0,64	15,68	70,4	0	0,048	11,2	0,32	25,76	14,4	17,6	3,536	82
	Бутерброд с маслом	60	3,16	8,41	33,69	222,90	4,00	0,05	0,10	0,69	10,64	6,60	28,10	0,74	72, 576, 79, 86
	Печенье "Чокопай"	40	1,60	7,20	26,40	180,00		0,04		0,80	10,00	37,60	54,00	1,08	-
Итого за завтрак		**640**	**14,39**	**23,28**	**139,00**	**824,40**	**51,35**	**0,22**	**12,30**	**2,03**	**263,30**	**109,85**	**321,90**	**6,36**	
Горячий завтрак 5-11 классы льготная категория	Запеканка рисовая	200	4,7	2,1	43,7	212	21	0,06		0,2	18	25	90	0,39	248
	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,10	12,60	0,02	0,30	0,06	92,10	10,20	63,60	0,06	471
	Фрукт	160	0,64	0,64	15,68	70,4	0	0,048	11,2	0,32	25,76	14,4	17,6	3,536	82
	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	19,00	0,03	0,70	0,01	111,30	22,30	91,10	0,65	462
	Бутерброд с маслом	60	3,16	8,41	33,69	222,90	4,00	0,05	0,10	0,69	10,64	6,60	28,10	0,74	72, 576, 79, 86
	Печенье "Чокопай"	40	1,60	7,20	26,40	180,00		0,04		0,80	10,00	37,60	54,00	1,08	-
Итого за завтрак		**690**	**15,56**	**23,80**	**149,92**	**877,40**	**56,60**	**0,24**	**12,30**	**2,08**	**267,80**	**116,10**	**344,40**	**6,46**	
Горячий обед 1-4 классы	Рассольник ленинградский	200	2,10	4,08	10,60	87,60	0,00	0,07	5,68	1,88	13,40	20,40	48,80	0,69	100, *433*
	Капуста тушеная	150	3,20	2,80	11,90	93,00	0,00	0,00	31,20	0,00	80,00	0,00	0,00	1,10	
	Биточки куриные	75	15,00	13,50	8,04	213,21	54,64	0,08	0,64	0,96	36,43	18,21	137,14	1,36	372
	Сок	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8	501
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	0,00	0,05	0,00	0,46	6,60	13,20	46,80	0,88	574
Итого за обед		**685**	**25,94**	**21,20**	**78,44**	**614,61**	**54,64**	**0,26**	**41,52**	**3,94**	**158,43**	**65,41**	**272,74**	**7,27**	
Горячий обед 5-11 классы	Рассольник ленинградский	250	2,63	5,10	13,25	109,50	0,00	0,09	7,10	2,35	16,75	25,50	61,00	0,86	100, *433*
	Капуста тушеная	200	4,70	3,80	18,10	135,00	0,00	0,10	41,70	0,00	106,50	0,00	0,00	1,50	
	Биточки куриные	75	15,00	13,50	8,04	213,21	54,64	0,08	0,64	0,96	36,43	18,21	137,14	1,36	372
	Сок	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8	501
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	0,00	0,05	0,00	0,46	6,60	13,20	46,80	0,88	574
Итого за обед		**785**	**27,97**	**23,22**	**87,29**	**678,51**	**54,64**	**0,38**	**53,44**	**4,41**	**188,28**	**70,51**	**284,94**	**7,84**	
Горячий обед сотрудники	Рассольник ленинградский	250	2,63	5,10	13,25	109,50	0,00	0,09	7,10	2,35	16,75	25,50	61,00	0,86	100, *433*
	Капуста тушеная	200	4,70	3,80	18,10	135,00	0,00	0,10	41,70	0,00	106,50	0,00	0,00	1,50	
	Биточки куриные	75	15,00	13,50	8,04	213,21	54,64	0,08	0,64	0,96	36,43	18,21	137,14	1,36	372
	Сок	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8	501
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	0,00	0,05	0,00	0,46	6,60	13,20	46,80	0,88	574
Итого за обед		**785**	**27,97**	**23,22**	**87,29**	**678,51**	**54,64**	**0,38**	**53,44**	**4,41**	**188,28**	**70,51**	**284,94**	**7,84**	

Неделя 1															
День 5															
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценност	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Горячий завтрак 1-4 классы льготная категория	Макароны, запеченные с сыром	200	10,3	12,4	41,2	318	78	0,07		1,7	112	17	117	1,53	261
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38					5,1	4,2	7,7	0,82	457
	Бутерброд с маслом и сыром	60	6,97	14,02	15,55	216,00	56,00	0,04	0,14	0,62	182,14	10,90	119,80	0,56	63, 576, 79, 75
	Печенье "Чокопай"	40	1,60	7,20	26,40	180,00		0,04		0,80	10,00	37,60	54,00	1,08	-
Итого за завтрак		**500**	**19,07**	**33,72**	**92,45**	**752,00**	**134,00**	**0,15**	**0,14**	**3,12**	**309,24**	**69,70**	**298,50**	**3,99**	
Горячий завтрак 5-11 классы льготная категория	Макароны, запеченные с сыром	250	12,875	15,5	51,5	397,5	97,5	0,0875	0	2,125	140	21,25	146,25	1,9125	261
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38					5,1	4,2	7,7	0,82	457
	Бутерброд с маслом и сыром	60	6,97	14,02	15,55	216,00	56,00	0,04	0,14	0,62	182,14	10,90	119,80	0,56	63, 576, 79, 75
	Печенье "Чокопай"	40	1,60	7,20	26,40	180,00		0,04		0,80	10,00	37,60	54,00	1,08	-
Итого за завтрак		**550**	**21,65**	**36,82**	**102,75**	**831,50**	**153,50**	**0,16**	**0,14**	**3,55**	**337,24**	**73,95**	**327,75**	**4,37**	
Горячий обед 1-4 классы	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	0,90	4,35	2,50	42,20	0,00	0,01	2,00	2,45	33,50	13,50	28,25	0,69	129
	Плов из говядины	200	16,32	18,24	34,64	368,00	30,40	0,06	0,88	0,64	19,20	42,40	214,40	2,10	330
	Овощи консервированные	40	2,13	3,24	0,53	39,62	47,24	0,01	0,08	0,19	19,05	3,05	36,95	0,40	157
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38					5,1	4,2	7,7	0,82	457
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	0,00	0,05	0,00	0,46	6,60	13,20	46,80	0,88	574
	Фрукт	160	0,64	0,64	15,68	70,4	0	0,048	11,2	0,32	25,76	14,4	17,6	3,536	82
Итого за обед		**860**	**24,83**	**27,19**	**90,35**	**693,02**	**77,64**	**0,23**	**14,16**	**4,50**	**117,21**	**96,35**	**377,70**	**8,87**	
Горячий обед 5-11 классы	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	0,72	3,48	2,00	52,75	0,00	0,01	1,60	1,96	26,80	10,80	22,60	0,55	129
	Плов из говядины	250	20,40	22,80	43,30	460	38,00	0,08	1,10	0,80	24,00	53,00	268,00	2,63	330
	Овощи консервированные	40	2,13	3,24	0,53	39,62	47,24	0,01	0,08	0,19	19,05	3,05	36,95	0,40	157
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38					5,1	4,2	7,7	0,82	457
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	0,00	0,05	0,00	0,46	6,60	13,20	46,80	0,88	574
	Фрукт	160	0,64	0,64	15,68	70,4	0	0,048	11,2	0,32	25,76	14,4	17,6	3,536	82
Итого за обед		**960**	**28,73**	**30,88**	**98,51**	**795,57**	**85,24**	**0,24**	**13,98**	**4,17**	**115,31**	**104,25**	**425,65**	**9,25**	
Горячий обед сотрудники	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	0,72	3,48	2,00	52,75	0,00	0,01	1,60	1,96	26,80	10,80	22,60	0,55	129
	Плов из говядины	250	20,40	22,80	43,30	460	38,00	0,08	1,10	0,80	24,00	53,00	268,00	2,63	330
	Овощи консервированные	40	2,13	3,24	0,53	39,62	47,24	0,01	0,08	0,19	19,05	3,05	36,95	0,40	157
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38					5,1	4,2	7,7	0,82	457
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	0,00	0,05	0,00	0,46	6,60	13,20	46,80	0,88	574
Итого за обед		**800**	**28,09**	**30,24**	**82,83**	**725,17**	**85,24**	**0,19**	**2,78**	**3,85**	**89,55**	**89,85**	**408,05**	**5,72**	

Неделя 2															
День 1															
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценност	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Горячий завтрак 1-4 классы льготная	Каша пшенная вязкая	200	8,27	7,49	36,25	245,46	37,27	0,18	1,21	0,20	127,02	53,07	197,46	1,42	225
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00					5,10	4,20	7,70	0,82	457
	Булочка	80	3,20	6,00	22,20	153,85	12,40	0,00	0,01	0,03	2,21	0,26	5,55	0,60	-
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	100,00	0,03	0,00	0,20	22,00	5,00	77,00	1,01	267
Итого за завтрак		**520**	**16,77**	**18,19**	**68,05**	**500,31**	**149,67**	**0,21**	**1,21**	**0,43**	**156,33**	**62,53**	**287,71**	**3,85**	
Горячий завтрак 5-11 классы льготная	Каша пшенная вязкая	250	10,34	9,37	45,32	306,83	46,59	0,22	1,51	0,24	158,78	66,34	246,83	1,77	225
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00					5,10	4,20	7,70	0,82	457
	Булочка	80	3,20	6,00	22,20	153,85	12,40	0,00	0,01	0,03	2,21	0,26	5,55	0,60	-
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	100,00	0,03	0,00	0,20	22,00	5,00	77,00	1,01	267
Итого за завтрак		**570**	**18,84**	**20,07**	**77,12**	**561,68**	**158,99**	**0,26**	**1,52**	**0,48**	**188,09**	**75,80**	**337,08**	**4,20**	
Горячий обед 1-4 классы	Суп из овощей со сметаной	200	2,00	7,10	11,00	121,00	0,00	0,10	8,60	0,00	27,70	0,00	0,00	0,80	118, 433
	Гуляш из говядины	100	20,00	19,50	3,30	258,00	26,00	0,03		0,60	15,00	22,00	162,00	2,70	327
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,51	6,36	37,70	242,16	23,08	0,20	0,00	0,61	16,01	134,57	202,36	4,53	202
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38					5,1	4,2	7,7	0,82	457
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	0,00	0,05	0,00	0,46	6,60	13,20	46,80	0,88	574
	Фрукт	160	0,64	0,64	15,68	70,4	0	0,048	11,2	0,32	25,76	14,4	17,6	3,536	82
Итого за обед		**870**	**35,99**	**34,32**	**104,68**	**864,36**	**49,08**	**0,47**	**19,80**	**2,43**	**104,17**	**193,97**	**462,46**	**13,70**	
Горячий обед 5-11 классы	Суп из овощей со сметаной	250	4,70	11,30	12,70	176,00	0,00	0,10	6,50	0,00	18,70	0,00	0,00	1,10	118, 433
	Гуляш из говядины	100	20,00	19,50	3,30	258,00	26,00	0,03		0,60	15,00	22,00	162,00	2,70	327
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,35	8,48	50,27	322,88	30,77	0,27	0,00	0,81	21,35	179,42	269,81	6,04	202
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38					5,1	4,2	7,7	0,82	457
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	0,00	0,05	0,00	0,46	6,60	13,20	46,80	0,88	574
	Фрукт	160	0,64	0,64	15,68	70,4	0	0,048	11,2	0,32	25,76	14,4	17,6	3,536	82
Итого за обед		**970**	**41,53**	**40,64**	**118,95**	**1000,08**	**56,77**	**0,54**	**17,70**	**2,63**	**100,51**	**238,82**	**529,91**	**15,51**	
Горячий обед сотрудники	Суп из овощей со сметаной	250	4,70	11,30	12,70	176,00	0,00	0,10	6,50	0,00	18,70	0,00	0,00	1,10	118, 433
	Гуляш из говядины	100	20,00	19,50	3,30	258,00	26,00	0,03		0,60	15,00	22,00	162,00	2,70	327
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,35	8,48	50,27	322,88	30,77	0,27	0,00	0,81	21,35	179,42	269,81	6,04	202
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38					5,1	4,2	7,7	0,82	457
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	0,00	0,05	0,00	0,46	6,60	13,20	46,80	0,88	574
Итого за обед		**810**	**40,89**	**40,00**	**103,27**	**929,68**	**56,77**	**0,49**	**6,50**	**2,31**	**74,75**	**224,42**	**512,31**	**11,98**	

Неделя 2															
День 2															
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценност	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Горячий завтрак 1-4 классы льготная категория	Запеканка из творога	180	28,62	13,86	27,00	349,20	93,60	0,14	0,00	1,08	275,40	39,60	381,60	1,35	279
	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,10	12,60	0,02	0,30	0,06	92,10	10,20	63,60	0,06	471
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38					5,1	4,2	7,7	0,82	457
	Фрукт	160	0,64	0,64	15,68	70,4	0	0,048	11,2	0,32	25,76	14,4	17,6	3,536	82
	батон	60	4,50	1,74	30,84	156,60	0,00	0,07	0,00	1,02	11,40	7,80	39,00	0,72	576
Итого за завтрак		**630**	**36,12**	**18,89**	**99,47**	**712,30**	**106,20**	**0,28**	**11,50**	**2,48**	**409,76**	**76,20**	**509,50**	**6,49**	
Горячий завтрак 5-11 классы льготная категория	Запеканка из творога	230	36,57	17,71	34,50	446,20	119,60	0,18	0,00	1,38	351,90	50,60	487,60	1,73	279
	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,10	12,60	0,02	0,30	0,06	92,10	10,20	63,60	0,06	471
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38					5,1	4,2	7,7	0,82	457
	Фрукт	160	0,64	0,64	15,68	70,4	0	0,048	11,2	0,32	25,76	14,4	17,6	3,536	82
	батон	60	4,50	1,74	30,84	156,60	0,00	0,07	0,00	1,02	11,40	7,80	39,00	0,72	576
Итого за завтрак		**680**	**44,07**	**22,74**	**106,97**	**809,30**	**132,20**	**0,32**	**11,50**	**2,78**	**486,26**	**87,20**	**615,50**	**6,86**	
Горячий обед 1-4 классы	Суп овощной с мясными фрикадельками	200	4,70	11,30	12,70	176,00	0,00	0,10	6,50	0,00	18,70	0,00	0,00	1,10	139
	Биточки из мяса говядины	100	14,40	11,80	6,40	190,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	0,00	0,00	1,90	16
	Пюре картофельное	150	4,05	6,00	8,70	105,00	30,00	0,12	3,60	0,15	37,50	24,00	73,50	0,83	377
	Кисель с витаминами "Витошка"	200			24	95	0,13	0,3	20,1	2,35					504
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	0,00	0,05	0,00	0,46	6,60	13,20	46,80	0,88	574
Итого за обед		**710**	**27,79**	**29,72**	**79,50**	**700,80**	**30,13**	**0,61**	**30,20**	**3,40**	**79,60**	**42,80**	**146,30**	**5,15**	
Горячий обед 5-11 классы	Суп овощной с мясными фрикадельками	250	5,90	14,20	15,90	220,00	0,00	0,10	8,20	0,00	23,30	0,00	0,00	1,40	139
	Биточки из мяса говядины	100	14,40	11,80	6,40	190,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	0,00	0,00	1,90	16
	Пюре картофельное	200	5,40	8,00	11,60	140,00	40,00	0,16	4,80	0,20	50,00	32,00	98,00	1,10	377
	Кисель с витаминами "Витошка"	200			24	95	0,13	0,3	20,1	2,35					504
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	0,00	0,05	0,00	0,46	6,60	13,20	46,80	0,88	574
Итого за обед		**810**	**30,34**	**34,62**	**85,60**	**779,80**	**40,13**	**0,65**	**33,10**	**3,45**	**96,70**	**50,80**	**170,80**	**5,72**	
Горячий обед сотрудники	Суп овощной с мясными фрикадельками	250	5,90	14,20	15,90	220,00	0,00	0,10	8,20	0,00	23,30	0,00	0,00	1,40	139
	Биточки из мяса говядины	100	14,40	11,80	6,40	190,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	0,00	0,00	1,90	16
	Пюре картофельное	200	5,40	8,00	11,60	140,00	40,00	0,16	4,80	0,20	50,00	32,00	98,00	1,10	377
	Кисель с витаминами "Витошка"	200			24	95	0,13	0,3	20,1	2,35					504
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	0,00	0,05	0,00	0,46	6,60	13,20	46,80	0,88	574
Итого за обед		**810**	**30,34**	**34,62**	**85,60**	**779,80**	**40,13**	**0,65**	**33,10**	**3,45**	**96,70**	**50,80**	**170,80**	**5,72**	

Неделя 2																
День 3																
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценност	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Горячий завтрак 1-4 классы льготная категория	Каша ячневая вязкая	200	2,15	0,20	1,03	14,44	2,93	0,03	0,43	0,21	8,59	4,88	30,05	0,16	227
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00	19,00	0,03	0,70	0,00	108,30	12,60	76,50	0,12	465
	Бутерброд с маслом	60	3,16	8,41	33,69	222,90	4,00	0,05	0,10	0,69	10,64	6,60	28,10	0,74	72, 576, 79, 86
	Пряники	55	3,54	2,82	45,00	219,60	3,60	0,05	0,00	2,82	6,60	5,40	30,00	0,48	581
Итого за завтрак		**515**	**11,65**	**13,93**	**93,32**	**544,94**	**29,53**	**0,15**	**1,23**	**3,72**	**134,13**	**29,48**	**164,65**	**1,50**	
Горячий завтрак 5-11 классы льготная категория	Каша ячневая вязкая	250	2,68	0,24	1,29	18,05	3,66	0,03	0,54	0,27	10,73	6,10	37,56	0,20	227
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00	19,00	0,03	0,70	0,00	108,30	12,60	76,50	0,12	465
	Бутерброд с маслом	60	3,16	8,41	33,69	222,90	4,00	0,05	0,10	0,69	10,64	6,60	28,10	0,74	72, 576, 79, 86
	Пряники	55	3,54	2,82	45,00	219,60	3,60	0,05	0,00	2,82	6,60	5,40	30,00	0,48	581
Итого за завтрак		**565**	**12,18**	**13,97**	**93,58**	**548,55**	**30,26**	**0,16**	**1,34**	**3,78**	**136,27**	**30,70**	**172,16**	**1,54**	
Горячий обед 1-4 классы	Суп картофельный с бобовыми	200	*5,04*	*2,86*	*11,68*	*92,60*	*14,00*	*0,13*	*3,80*	*0,20*	*28,26*	*27,50*	*71,40*	*1,62*	113, *433*
	Биточки котлеты из рыбы	75	11,00	1,00	5,30	74,00	15,00	0,13	2,20	1,10	44,00	25,00	154,00	0,81	310
	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,58	4,69	36,65	203,08	23,08	0,03	0,00	0,26	6,63	25,24	77,60	0,02	205
	Овощи консервированные	40	2,13	3,24	0,53	39,62	47,24	0,01	0,08	0,19	19,05	3,05	36,95	0,40	157
	Сок	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8	501
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	0,00	0,05	0,00	0,46	6,60	13,20	46,80	0,88	574
Итого за обед		**725**	**27,39**	**12,61**	**102,06**	**630,10**	**99,32**	**0,41**	**10,08**	**2,85**	**126,54**	**107,59**	**426,75**	**6,97**	
Горячий обед 5-11 классы	Суп картофельный с бобовыми	250	*6,30*	*3,58*	*14,60*	*115,75*	*17,50*	*0,16*	*4,75*	*0,25*	*35,33*	*34,38*	*89,25*	*2,03*	113, *433*
	Биточки котлеты из рыбы	75	11,00	1,00	5,30	74,00	15,00	0,13	2,20	1,10	44,00	25,00	154,00	0,81	310
	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,77	6,25	48,87	270,77	30,77	0,04	0,00	0,35	8,85	33,65	103,46	0,03	205
	Овощи консервированные	40	2,13	3,24	0,53	39,62	47,24	0,01	0,08	0,19	19,05	3,05	36,95	0,40	157
	Сок	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8	501
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	0,00	0,05	0,00	0,46	6,60	13,20	46,80	0,88	574
Итого за обед		**825**	**29,84**	**14,88**	**117,20**	**720,94**	**110,51**	**0,46**	**11,03**	**2,99**	**135,82**	**122,88**	**470,46**	**7,39**	

Неделя 2															
День 4															
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценност	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Горячий завтрак 1-4 классы льготная категория	Каша из крупы "Геркулес" вязкая	200	8,25	88,39	30,93	236,29	39,80	0,18	0,70	0,74	140,29	68,88	224,39	1,66	212
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	100,00	0,03	0,00	0,20	22,00	5,00	77,00	1,01	267
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38					5,1	4,2	7,7	0,82	457
	Бутерброд с маслом и джемом	60	3,16	8,41	33,69	222,90	4,00	0,05	0,10	0,69	10,64	6,60	28,10	0,74	72, 576, 79, 86
Итого за завтрак		**500**	**16,71**	**101,50**	**74,22**	**560,19**	**143,80**	**0,26**	**0,80**	**1,63**	**178,03**	**84,68**	**337,19**	**4,23**	
Горячий завтрак 5-11 классы льготная категория	Каша из крупы "Геркулес" вязкая	250	10,32	110,49	38,66	295,37	49,76	0,22	0,88	0,93	175,37	86,10	280,49	2,07	212
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	100,00	0,03	0,00	0,20	22,00	5,00	77,00	1,01	267
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38					5,1	4,2	7,7	0,82	457
	Бутерброд с маслом и джемом	60	3,16	8,41	33,69	222,90	4,00	0,05	0,10	0,69	10,64	6,60	28,10	0,74	72, 576, 79, 86
Итого за завтрак		**550**	**18,78**	**123,60**	**81,95**	**619,27**	**153,76**	**0,30**	**0,98**	**1,82**	**213,11**	**101,90**	**393,29**	**4,64**	
Горячий обед 1-4 классы	Борщ с капустой и картофелем, *сметаной*	200	*1,48*	*3,54*	*5,56*	*60,00*	*0,00*	*0,03*	*6,40*	*1,88*	*29,40*	*18,60*	*39,20*	*0,88*	95, 433
	Биточки куриные	75	15,00	13,50	8,04	213,21	54,64	0,08	0,64	0,96	36,43	18,21	137,14	1,36	372
	Макаронные изделия отварные	150	11,10	26,55	41,70	450,00	0,00	0,26	48,00	14,10	220,50	139,50	294,00	6,62	256
	Икра кабачковая	40	0,70	3,50	3,00	48,00	0,00	0,00	2,70	0,00	16,10	0,00	0,00	0,30	28
	Компот из кураги	200	0,3	0,01	17,5	72			0,1	0,1	16,4	4,3	10,7	0,9	494
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	0,00	0,05	0,00	0,46	6,60	13,20	46,80	0,88	574
Итого за обед		**725**	**33,22**	**47,72**	**103,50**	**978,01**	**54,64**	**0,46**	**57,84**	**17,94**	**333,43**	**199,41**	**553,84**	**11,38**	
Горячий обед 5-11 классы	Борщ с капустой и картофелем, *сметаной*	250	*1,85*	*4,43*	*6,95*	*75,00*	*0,00*	*0,04*	*8,00*	*2,35*	*36,75*	*23,25*	*49,00*	*1,10*	95, 433
	Биточки куриные	75	15,00	13,50	8,04	213,21	54,64	0,08	0,64	0,96	36,43	18,21	137,14	1,36	372
	Макаронные изделия отварные	200	14,80	35,40	55,60	600,00	0,00	0,34	64,00	18,80	294,00	186,00	392,00	8,82	256
	Икра кабачковая	40	0,70	3,50	3,00	48,00	0,00	0,00	2,70	0,00	16,10	0,00	0,00	0,30	28
	Компот из кураги	200	0,3	0,01	17,5	72			0,1	0,1	16,4	4,3	10,7	0,9	494
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	0,00	0,05	0,00	0,46	6,60	13,20	46,80	0,88	574
Итого за обед		**825**	**37,29**	**57,46**	**118,79**	**1143,01**	**54,64**	**0,55**	**75,44**	**23,11**	**414,28**	**250,56**	**661,64**	**13,80**	
Горячий обед сотрудники	Борщ с капустой и картофелем, *сметаной*	250	*1,85*	*4,43*	*6,95*	*75,00*	*0,00*	*0,04*	*8,00*	*2,35*	*36,75*	*23,25*	*49,00*	*1,10*	95, 433
	Биточки куриные	75	15,00	13,50	8,04	213,21	54,64	0,08	0,64	0,96	36,43	18,21	137,14	1,36	372
	Макаронные изделия отварные	200	14,80	35,40	55,60	600,00	0,00	0,34	64,00	18,80	294,00	186,00	392,00	8,82	256
	Икра кабачковая	40	0,70	3,50	3,00	48,00	0,00	0,00	2,70	0,00	16,10	0,00	0,00	0,30	28
	Компот из кураги	200	0,3	0,01	17,5	72			0,1	0,1	16,4	4,3	10,7	0,9	494
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	0,00	0,05	0,00	0,46	6,60	13,20	46,80	0,88	574
Итого за обед		**825**	**37,29**	**57,46**	**118,79**	**1143,01**	**54,64**	**0,55**	**75,44**	**23,11**	**414,28**	**250,56**	**661,64**	**13,80**	

Неделя 2																
День 5																
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Горячий завтрак 1-4 классы льготная категория	Каша рисовая вязкая	200	5,78	6,36	35,96	224,20	37,66	0,05	1,23	0,21	118,83	34,54	150,24	0,11	217
	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	19,00	0,03	0,70	0,01	111,30	22,30	91,10	0,65	462
	Бутерброд с маслом и сыром	60	6,97	14,02	15,55	216,00	56,00	0,04	0,14	0,62	182,14	10,90	119,80	0,56	63, 576, 79, 75
	Печенье "Чокопай"	40	1,60	7,20	26,40	180,00		0,04		0,80	10,00	37,60	54,00	1,08	-
Итого за завтрак		**500**	**17,65**	**30,48**	**91,71**	**714,20**	**112,66**	**0,16**	**2,07**	**1,64**	**422,27**	**105,34**	**415,14**	**2,40**	
Горячий завтрак 5-11 классы льготная категория	Каша рисовая вязкая	250	7,22	7,95	44,95	280,24	47,07	0,07	1,54	0,27	148,54	43,17	187,80	0,14	217
	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	19,00	0,03	0,70	0,01	111,30	22,30	91,10	0,65	462
	Бутерброд с маслом и сыром	60	6,97	14,02	15,55	216,00	56,00	0,04	0,14	0,62	182,14	10,90	119,80	0,56	63, 576, 79, 75
	Печенье "Чокопай"	40	1,60	7,20	26,40	180,00		0,04		0,80	10,00	37,60	54,00	1,08	-
Итого за завтрак		**550**	**19,09**	**32,07**	**100,70**	**770,24**	**122,07**	**0,18**	**2,38**	**1,70**	**451,98**	**113,97**	**452,70**	**2,43**	
Горячий обед 1-4 классы	Суп картофельный с крупой, *сметаной*	200	*2,22*	*2,82*	*7,84*	*65,60*	*0,00*	*0,07*	*4,40*	*1,04*	*15,00*	*20,20*	*51,40*	*0,72*	114, 433
	Жаркое по-домашнему	200	18,80	14,30	25,80	307,00	24,00	0,18	15,00	0,60	31,00	54,00	209,00	3,36	328
	Овощи консервированные	40	2,13	3,24	0,53	39,62	47,24	0,01	0,08	0,19	19,05	3,05	36,95	0,40	157
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38					5,1	4,2	7,7	0,82	457
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	0,00	0,05	0,00	0,46	6,60	13,20	46,80	0,88	574
	Фрукт	160	0,64	0,64	15,68	70,4	0	0,048	11,2	0,32	25,76	14,4	17,6	3,536	82
Итого за обед		**860**	**28,63**	**21,72**	**86,85**	**655,42**	**71,24**	**0,41**	**30,68**	**3,05**	**110,51**	**114,65**	**395,45**	**10,15**	
Горячий обед 5-11 классы	Суп картофельный с крупой, *сметаной*	250	*2,78*	*3,53*	*9,80*	*82,00*	*0,00*	*0,09*	*5,50*	*1,30*	*18,75*	*25,25*	*64,25*	*0,90*	114, 433
	Жаркое по-домашнему	250	23,50	17,88	32,25	383,75	30,00	0,23	18,75	0,75	38,75	67,50	261,25	4,20	328
	Овощи консервированные	40	2,13	3,24	0,53	39,62	47,24	0,01	0,08	0,19	19,05	3,05	36,95	0,40	157
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38					5,1	4,2	7,7	0,82	457
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	0,00	0,05	0,00	0,46	6,60	13,20	46,80	0,88	574
	Фрукт	160	0,64	0,64	15,68	70,4	0	0,048	11,2	0,32	25,76	14,4	17,6	3,536	82
Итого за обед		**960**	**33,89**	**26,00**	**95,26**	**748,57**	**77,24**	**0,47**	**35,53**	**3,46**	**122,01**	**133,20**	**460,55**	**11,17**	
Горячий обед сотрудники	Суп картофельный с крупой, *сметаной*	250	*2,78*	*3,53*	*9,80*	*82,00*	*0,00*	*0,09*	*5,50*	*1,30*	*18,75*	*25,25*	*64,25*	*0,90*	114, 433
	Жаркое по-домашнему	250	23,50	17,88	32,25	383,75	30,00	0,23	18,75	0,75	38,75	67,50	261,25	4,20	328
	Овощи консервированные	40	2,13	3,24	0,53	39,62	47,24	0,01	0,08	0,19	19,05	3,05	36,95	0,40	157
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38					5,1	4,2	7,7	0,82	457
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	0,00	0,05	0,00	0,46	6,60	13,20	46,80	0,88	574
Итого за обед		**800**	**33,25**	**25,36**	**79,58**	**678,17**	**77,24**	**0,42**	**24,33**	**3,14**	**96,25**	**118,80**	**442,95**	**7,64**	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 296520261781276660661547455625433911011083524486

Владелец Бызова Юлия Петровна

Действителен С 09.02.2026 по 09.02.2027