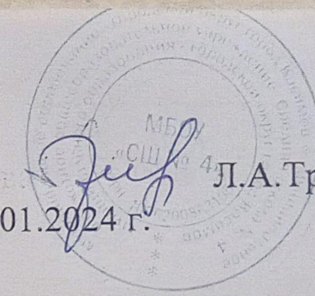


УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

Приказ № 3 от 09.01.2024 г.



Л.А.Трифонова

**Примерное десятидневное
циклическое меню
завтраков и обедов
1-11 классы
(2023-2024 уч.г.)**

№ реп. по сборн ику 2017 г.	Прием пищи, наименования блюда	Масса порции и гр.	Пищевые вещества			Энерг е- тическ ая ценно сть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1 ДЕНЬ														
Завтрак - 70,93 руб. (федеральные средства)														
175	Каша молочная "Дружба"	220	6,08	11,18	43,46	300,00	0,10	0,96	0,00	0,0 0	133,6 8	156,72	37,22	0,84
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0,0 0	139,2 0	96,00	9,45	0,49
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/ 7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,0 0	14,20	4,40	2,40	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0,00	0,00	0,00	0,0 0	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукт (апельсин)	120	1,08	0,24	27,20	123,60	0,06	72,00	0,00	0,0 0	42,00	27,60	15,60	0,36
ИТОГО за ЗАВТРАК		612	14,93	20,38	113,24	706,92	0,20	75,90	59,00	0,0 0	329,0 8	284,72	64,67	2,05
Обед - 70,93 руб. (федеральные средства)														
97	Суп картофельный с курицей	250	58,72	36,07	19,39	670,18	0,33	13,85	6,20	0,0 0	93,85	664,70	93,83	5,68
304	Рис отварной	150	2,43	3,58	24,46	1398,0 0	0,02	0,00	0,00	0,0 0	9,10	40,63	10,89	0,35

268	Котлеты домашние	80	10,83	9,76	8,09	199,00	0,14	0,20	0,00	0,0 0	21,88	83,19	16,07	0,75
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/ 7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,0 0	14,20	4,40	2,40	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0,00	0,00	0,00	0,0 0	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,29	56,70	0,00	0,00	0,00	0,0 0	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО за ОБЕД		762	75,75	50,37	92,98	2450,2 0	0,49	16,88	6,20	0,0 0	139,0 3	792,92	123,19	7,14
ВСЕГО за ДЕНЬ		1374	90,68	70,75	206,22	3157,1 2	0,69	92,78	65,20	0,0 0	468,1 1	1077,6 4	187,86	9,19
2 ДЕНЬ														
Завтрак - 70,93 руб. (федеральные средства)														
302	Каша рассыпчатая гречневая	100	5,21	5,62	29,32	188,24	0,12	0,00	23,53	0,0 0	15,70	123,74	82,66	2,80
260	Гуляш	100	10,64	28,19	2,89	309,00	0,28	0,92	0,00	0,0 0	20,00	128,62	22,39	2,21
376	Чай с сахаром и лимоном	200/15/ 7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,0 0	14,20	4,40	2,40	0,36
ПР	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,29	56,70	0,00	0,00	0,00	0,0 0	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0,00	0,00	0,00	0,0 0	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукт(апельсин)	100	1,00	0,22	25,67	144,45	0,05	66,67	0,00	0,0 0	38,89	25,55	12,52	0,33
ИТОГО за ЗАВТАК		582	20,62	34,99	98,92	824,71	0,45	70,42	23,53	0,0	88,79	282,31	119,97	5,70

										0				
338	Фрукт (апельсин)	120	1,08	0,24	27,20	123,60	0,06	72,00	0,00	0,0 0	42,00	27,60	15,60	0,36
ИТОГО за ЗАВТРАК		470	24,53	17,68	90,93	600,76	0,18	74,15	102,40	0,0 0	428,9 2	410,34	68,81	1,61
Обед - 70,93 руб. (федеральные средства)														
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	225,1 5	2,78	15,39	106,00	0,12	11,07	0,00	0,0 0	29,70	72,22	29,67	1,15
ПР	Кабачковая икра	50	0,77	3,46	3,26	46,85	0,00	0,27	0,00	0,0 0	15,74	14,21	5,76	0,27
171	Каша рассыпчатая гречневая	100	5,21	5,62	29,32	188,24	0,12	0,00	23,53	0,0 0	15,70	123,74	82,66	2,80
251	Поджарка	65	10,16	28,89	2,67	314,84	0,28	1,38	0,00	0,0 0	22,65	126,95	167,12	2,96
376	Чай с сахаром	200 /15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,0 0	11,40	1,40	2,80	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0,00	0,00	0,00	0,0 0	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,29	56,70	0,00	0,00	0,00	0,0 0	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ЗА ОБЕД		525	245,0 0	41,71	91,48	836,95	0,52	12,75	23,53	0,0 0	95,20	338,52	288,01	7,46
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		995	269,5 3	59,39	182,41	1437,7 1	0,70	86,90	125,93	0,0 0	524,1 2	748,86	356,82	9,07

4 ДЕНЬ														
Завтрак - 70,93 руб. (федеральные средства)														
215	Омлет паровой	100	10,31	17,98	2,67	214,55	0,05	0,31	231,64	0,4 7	92,55	174,18	13,60	1,87
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0,0 0	139,2 0	96,00	9,45	0,49
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	28,00	11,10	1,40	2,80	0,2 8	0,00	0,03	0,00	0,00
ПР	Йогурт	125	2,90	2,50	11,00	69,00	0,03	0,00	0,00	0,0 0	4,40	23,10	3,30	0,33
ИТОГО за ЗАВТРАК		490	19,08	28,80	43,50	468,55	11,22	1,82	293,44	0,7 5	236,1 5	293,31	26,35	2,69
Обед - 70,93 руб. (федеральные средства)														
67	Винегрет овощной	60	0,97	3,72	5,34	58,72	0,06	7,80	1,56	0,0 0	24,24	29,28	14,04	0,61
181	Суп картофельный с рыбой	250	7,68	3,58	10,80	107,15	0,10	5,95	0,10	0,0 0	14,80	0,00	22,56	0,78
212	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16	0,00	0,1 5	36,98	86,60	27,75	1,01
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	0,0 0	39,07	162,19	48,53	0,85
338	Фрукт (яблоки)	150	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,0 0	16,00	11,00	9,00	2,20
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/ 7	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,0 0	11,40	1,40	2,80	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0,00	0,00	0,00	0,0 0	0,00	0,00	0,00	0,00

ПР	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,29	56,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО за ОБЕД		947	25,57	18,41	91,02	636,14	0,38	45,67	7,48	0,15	142,49	290,47	124,68	5,73
ИТОГО за ДЕНЬ		1437	44,65	47,21	134,52	1104,69	11,60	47,49	300,92	0,90	378,64	583,78	151,03	8,42
5 ДЕНЬ														
Завтрак - 70,93 руб. (федеральные средства)														
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,0	0,05	3,73	5,82	0	39,07	162,19	48,53	0,85
212	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16	0	0,15	36,98	86,6	27,75	1,01
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	14,20	2,40	4,40	0,36	0,00	2,83	0,00	0,49
3	Бутерброд с сыром	45	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	0,06	0,00	139,20	96,00	9,45	0,49
ПР	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,29	56,70	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукт (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10	0	0	16	11	9	2,2
ИТОГО за ЗАВТРОК		647	20,94	18,77	77,36	564,95	14,46	34,40	10,28	0,51	231,25	358,62	94,73	5,04
Обед - 70,93 руб. (федеральные средства)														
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,54	118,60	0,22	5,83	0,00	0,00	42,68	88,10	35,58	2,05
45	Салат из белокачанной капусты	50	0,65	1,62	3,23	30,20	0,11	8,54	0,00	0,00	12,48	14,15	7,54	0,23

202/203	Макаронны отварные	150	3,28	3,47	18,27	117,43	0,05	0,12	61,71	0,00	158,14	108,26	10,89	0,66
288	Курица отварная порционная	80	16,01	17,60	0,33	233,64	0,03	1,61	66,95	0,00	38,18	113,86	13,83	1,30
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,29	56,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО за ОБЕД		675	30,23	29,21	111,47	817,27	0,43	16,10	128,66	0,26	256,08	341,77	74,44	4,46
ИТОГО за ДЕНЬ		1322	51,17	47,98	188,83	1382,22	14,89	50,50	138,94	0,77	487,33	700,39	169,17	9,50
6 ДЕНЬ														
Завтрак - 70,93 руб. (федеральные средства)														
204	Макаронны отварные с сыром	150 /20	11,63	13,68	29,32	287,38	0,07	0,19	99,00	0,00	253,69	173,66	17,46	1,06
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,34	0,00	40,00	0,00	8,40	22,50	4,20	0,35
ПР	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,29	56,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукт (груша)	100	1,08	0,36	15,10	69,00	0,04	7,19	0,00	0,00	5,75	20,13	30,19	0,43
ИТОГО за ЗАВТРАК		370	20,04	24,51	88,55	649,68	0,49	8,68	159,00	0,00	393,6	306,29	65,85	1,97

										0	2			
Обед - 70,93 руб. (федеральные средства)														
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	49,50	7,90	89,75	0,06	15,78	0,00	0,0 0	49,25	49,00	22,13	0,83
47	Салат из квашеной капусты	50	0,79	2,14	3,83	41,60	0,16	19,46	16,50	1,0 5	23,81	14,70	7,16	0,29
171	Каша рассыпчатая гречневая	100	5,21	5,62	29,32	188,24	0,12	0,00	23,53	0,0 0	15,70	123,74	82,66	2,80
260	Гуляш	95	10,11	26,78	2,75	293,55	0,27	0,87	0,00	0,0 0	19,00	122,19	21,27	2,10
359	Кисель	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,03	15,00	0,25	0,0 0	29,50	0,00	1,00	0,10
338	Фрукт (груша)	100	1,08	0,36	15,10	69,00	0,04	7,19	0,00	0,0 0	5,75	20,13	30,19	0,43
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0,00	0,00	0,00	0,0 0	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,29	56,70	0,00	0,00	0,00	0,0 0	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО за ОБЕД		855	23,98	85,34	113,74	925,16	0,68	58,30	40,28	1,0 5	143,0 1	329,76	164,41	6,55
ИТОГО за ДЕНЬ		1225	44,02	109,85	202,29	1574,8 4	1,17	66,98	199,28	1,0 5	536,6 3	636,05	230,26	8,52
7 ДЕНЬ														
Завтрак - 70,93 руб. (федеральные средства)														

ПР	Кабачковая икра	50	0,77	3,46	3,26	46,85	0,00	0,27	0,00	0,0 0	15,74	14,21	5,76	0,27
265	Плов	150	12,68	28,17	25,89	408,00	0,39	1,28	0,00	0,0 0	12,42	174,60	36,64	1,81
359	Кисель	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,03	15,00	0,25	0,0 0	29,50	0,00	1,00	0,10
ПР	Йогурт	125	2,90	2,50	11,00	69,00	0,03	0,00	0,00	0,0 0	4,40	23,10	3,30	0,33
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0,00	0,00	0,00	0,0 0	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,29	56,70	0,00	0,00	0,00	0,0 0	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО за ЗАВТРАК		485	21,39	35,07	94,99	766,87	0,45	16,55	0,25	0,0 0	62,06	211,91	46,70	2,51
Обед - 70,93 руб. (федеральные средства)														
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,38	5,08	13,00	117,00	0,06	0,35	0,00	0,0 0	27,30	36,78	15,23	0,73
202/203	Макароны отварные	100	3,28	3,47	18,27	117,43	0,05	0,12	61,71	0,0 0	158,14	108,26	10,89	0,66
279	Тефтели	110	6,96	8,29	9,44	142,00	0,05	0,41	16,00	0,0 0	21,62	85,51	17,32	0,88
348	Компот из кураги	200	0,78	0,04	27,63	114,80	0,01	0,60	0,00	0,0 0	32,30	21,90	17,60	0,48
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0,00	0,00	0,00	0,0 0	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,29	56,70	0,00	0,00	0,00	0,0 0	0,00	0,00	0,00	0,00

										0				
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	17,04	17,82	94,18	612,25	0,17	1,48	77,71	0,00	239,36	252,45	61,04	2,75
ИТОГО за ДЕНЬ		1205	38,43	52,89	189,17	1379,12	0,62	18,03	77,96	0,00	301,42	464,36	107,74	5,26
8 ДЕНЬ														
Завтрак - 70,93 руб. (федеральные средства)														
185	Запеканка манная со сгущенным молоком	100/15	4,39	3387,00	32,34	182,00	0,04	0,21	12,00	0,00	73,33	74,37	13,36	2,80
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0,00	139,20	96,00	9,45	0,49
379	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
338	Фрукт(апельсин)	120	1,08	0,24	27,20	123,60	0,06	72,00	0,00	0,00	42,00	27,60	15,60	0,45
ИТОГО за ЗАВТРАК		485	15,35	3399,08	91,95	581,20	0,20	73,91	95,40	0,00	406,75	322,53	59,75	4,22
Обед - 70,93 руб. (федеральные средства)														
102	Суп картофельный с горохом	250	4,39	4,22	12,23	118,60	0,18	4,66	0,00	0,00	13,14	70,48	28,46	1,22
139	Капуста тушёная	100	2,04	3,68	7,89	77,00	0,03	17,08	0,00	0,00	58,75	40,69	20,85	0,83
212	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16	0,00	0,15	36,98	86,60	27,75	0,19
268	Котлеты	80	10,83	9,76	8,09	199,00	0,14	0,20	0,00	0,00	21,88	83,19	16,07	0,75

	домашние									0				
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,29	56,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ЗА ОБЕД		840	25,12	23,70	121,75	849,25	0,51	40,10	0,00	0,41	135,35	298,36	99,73	3,21
ИТОГО за ДЕНЬ		1680	40,47	3422,78	213,70	1430,45	0,71	114,01	95,40	0,41	542,10	620,89	159,48	7,43
9 ДЕНЬ														
Завтрак - 70,93 руб. (федеральные средства)														
202/203	Макароны отварные	150	3,28	3,47	18,27	117,43	0,05	0,12	61,71	0,00	158,14	108,26	10,89	0,66
269	Биточки Особые	80	13,45	18,62	9,64	257,45	0,13	0,18	32,00	0,00	24,00	137,67	24,90	1,90
376	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,76	88,20	0,01	100,00	0,00	0,00	21,34	3,44	3,44	0,63
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,29	56,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукт (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
ИТОГО за ЗАВТРОК		590	21,44	23,70	84,31	631,10	0,22	110,30	93,71	0,00	219,48	260,37	48,23	5,39

Обед - 70,93 руб. (федеральные средства)														
82	Борщ из свежей капусты и картофелем	250	1,80	4,63	10,94	103,75	0,05	10,68	0,00	0,0 0	49,73	54,60	26,13	1,22
304	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	1398,0 0	0,02	0,00	0,00	0,0 0	9,10	40,63	10,89	0,35
255	Печень по-строгановски	90	20,52	9,18	8,46	197,46	0,29	12,60	5203,0 0	1,3 5	16,20	19,80	381,60	8,28
348	Компот из кураги	200	0,78	0,04	27,63	114,80	0,01	0,60	0,00	0,0 0	32,32	21,90	17,56	0,48
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0,00	0,00	0,00	0,0 0	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,29	56,70	0,00	0,00	0,00	0,0 0	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукт (яблоко)	150	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,0 0	16,00	11,00	9,00	2,20
ИТОГО ЗА ОБЕД		850	29,57	18,77	107,13	1982,0 3	0,40	33,88	5203,0 0	1,3 5	123,3 5	147,93	445,18	12,5 3
ВСЕГО за ДЕНЬ		1440	51,01	42,47	191,44	2613,1 3	0,62	144,1 8	5296,7 1	1,3 5	342,8 3	408,30	493,41	17,9 2
10 ДЕНЬ														
Завтрак - 70,93 руб. (федеральные средства)														
45	Салат из белокачанной капусты	50	0,65	1,62	3,23	30,20	0,11	8,54	0,00	0,0 0	12,48	14,15	7,54	0,23
212	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16	0,00	0,1 5	36,98	86,60	27,75	1,01

288	Курица отварная порционная	80	16,01	17,60	0,33	233,64	0,03	1,61	66,95	0,0 0	38,18	113,86	13,83	1,30
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	28,00	11,10	1,40	2,80	0,2 8	0,00	0,03	0,00	0,00
3	Бутерброд с сыром	45	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	0,06	0,0 0	139,2 0	96,00	9,45	0,49
ПР	Йогурт	125	2,90	2,50	11,00	69,00	0,03	0,00	0,00	0,0 0	4,40	23,10	3,30	0,33
ПР	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,29	56,70	0,00	0,00	0,00	0,0 0	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО за ЗАВТРАК		695	30,29	35,14	78,12	711,79	11,45	29,82	69,81	0,4 3	231,2 4	333,74	61,87	3,36
Обед - 70,93 руб. (федеральные средства)														
67	Винегрет овощной	60	0,97	3,72	5,34	58,72	0,06	7,80	1,56	0,0 0	24,24	29,28	14,04	0,61
96	Рассольник ленинградский	250	2,60	2,50	16,98	100,80	0,10	7,50	0,00	2,4 0	38,50	208,75	31,75	1,00
171	Каша рассыпчатая гречневая	150	5,21	5,62	29,32	188,24	0,12	0,00	23,53	0,0 0	15,70	123,74	82,66	2,80
256	Мясо тушеное	100	10,58	28,17	2,56	305,00	0,28	0,18	0,00	0,0 0	19,08	126,76	22,60	1,49
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,00	0,00	0,2 6	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0,00	0,00	0,00	0,0 0	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,29	56,70	0,00	0,00	0,00	0,0 0	0,00	0,00	0,00	0,00

338	Фрукт (банан)	200	2,03	0,68	28,35	129,60	0,06	13,50	0,00	0,00	10,80	37,80	56,70	0,81
ИТОГО ЗА ОБЕД		1020	26,19	41,93	155,65	1099,76	0,64	28,98	25,09	2,66	112,92	543,73	214,35	6,93
ВСЕГО за ДЕНЬ		1715	56,48	77,07	233,77	1811,55	12,09	58,80	94,90	3,09	344,16	877,47	276,22	10,29
№ рец. по сборн ику 2017	Прием пищи, наименования блюда	Масса порции г.	Пищевые вещества			Энерг е- тическ ая ценно сть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1 ДЕНЬ														
Завтрак - 35 руб. (муниципальные средства)														
175	Каша молочная "Дружба"	220	6,08	11,18	43,46	300,00	0,10	0,96	0,00	0,00	133,68	156,72	37,22	0,84
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	139,20	9,45	96,00	0,49	0,04	0,11	0,06	0,48
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/ 7	0,13	0,02	15,20	62,00	14,20	2,40	4,40	0,36	0,00	2,83	0,00	0,49
ИТОГО за ЗАВТРАК		492	12,01	19,50	73,49	519,00	153,50	12,81	100,40	0,85	133,72	159,66	37,28	1,81
Обед - 55 руб. (муниципальные средства)														
97	Суп картофельный с курицей	250	58,72	36,07	19,39	670,18	0,33	13,85	6,20	0,00	93,85	664,70	93,83	5,68

304	Рис отварной	150	2,43	3,58	24,46	1398,0 0	0,02	0,00	0,00	0,0 0	9,10	40,63	10,89	0,35
268	Котлеты домашние	80	10,83	9,76	8,09	199,00	0,14	0,20	0,00	0,0 0	21,88	83,19	16,07	0,75
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/ 7	0,13	0,02	15,20	62,00	14,20	2,40	4,40	0,3 6	0,00	2,83	0,00	0,49
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0,00	0,00	0,00	0,0 0	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,29	56,70	0,00	0,00	0,00	0,0 0	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО за ОБЕД		685	75,75	50,37	92,98	2450,2 0	14,69	16,45	10,60	0,3 6	124,83	791,3 5	120,7 9	7,27
ВСЕГО за ДЕНЬ		1177	87,76	69,87	166,4 7	2969,2 0	168,19	29,26	111,00	1,2 1	258,55	951,0 1	158,0 7	9,08
2 ДЕНЬ														
Завтрак - 35 руб. (муниципальные средства)														
302	Каша рассыпчатая гречневая	100	5,21	5,62	29,32	188,24	0,12	0,00	23,53	0,0 0	15,70	123,7 4	82,66	2,80
260	Гуляш	100	10,64	28,19	2,89	309,00	0,28	0,92	0,00	0,0 0	20,00	128,6 2	22,39	2,21
376	Чай с сахаром	200 /15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,0 0	11,40	1,40	2,80	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0,00	0,00	0,00	0,0 0	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,29	56,70	0,00	0,00	0,00	0,0 0	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО за ЗАВТРАК		475	19,56	34,77	73,05	678,26	0,40	0,95	23,53	0,0 0	47,10	253,7 6	107,8 5	5,29

Обед - 55 руб. (муниципальные средства)														
82	Борщ из свежей капусты и картофелем	250	1,80	4,63	10,94	103,75	0,05	10,68	0,00	0,00	49,73	54,60	26,13	1,22
47	Салат из квашеной капусты	50	0,79	2,14	3,83	41,60	0,16	19,46	16,50	1,05	23,81	14,70	7,16	0,29
265	Плов	150	12,68	28,17	25,89	408,00	0,39	1,28	0,00	0,00	12,42	174,60	36,64	1,81
348	Компот из кураги	200	0,78	0,04	27,63	114,80	0,01	0,60	0,00	0,00	32,30	21,90	17,60	0,48
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,29	56,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО за ОБЕД		710	19,69	35,92	94,13	789,17	0,61	32,02	16,50	0,00	118,26	265,80	87,53	3,80
ВСЕГО за ДЕНЬ		1185	39,25	70,69	167,18	1467,43	1,01	32,97	40,03	0,00	165,36	519,56	195,38	9,09
3 ДЕНЬ														
Завтрак - 35 руб. (муниципальные средства)														
223	Запеканка из творога	100/20	17,53	13,26	33,60	294,24	0,07	0,56	78,00	0,00	234,70	258,18	31,87	0,77
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	28,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,03	0,00	0,00
ИТОГО за ЗАВТРАК		335	17,60	13,28	48,60	322,24	11,17	1,96	80,80	0,28	234,70	258,21	31,87	0,77

Обед - 55 руб. (муниципальные средства)														
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	225,15	2,78	15,39	106,00	0,12	11,07	0,00	0,00	29,70	72,22	29,67	1,15
171	Каша рассыпчатая гречневая	100	5,21	5,62	29,32	188,24	0,12	0,00	23,53	0,00	15,70	123,74	82,66	2,80
251	Поджарка	65	10,16	28,89	2,67	314,84	0,28	1,38	0,00	0,00	22,65	126,95	167,12	2,96
376	Чай с сахаром	200 /15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,40	1,40	2,80	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,29	56,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО за ОБЕД		475	244,23	38,25	88,22	790,10	0,52	12,48	23,53	0,00	79,45	324,31	282,25	7,19
ИТОГО за ДЕНЬ		810	261,83	51,53	136,82	1112,34	11,69	14,44	104,33	0,28	314,15	582,52	314,12	7,96
4 ДЕНЬ														
Завтрак - 35 руб. (муниципальные средства)														
215	Омлет паровой	100	10,31	17,98	2,67	214,55	0,05	0,31	231,64	0,47	92,55	174,18	13,60	1,87
3	Бутерброд с сыром	45	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	0,06	0,00	139,20	96,00	9,45	0,49
376	Чай с сахаром	200 /15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,40	1,40	2,80	0,28

ИТОГО за ЗАВТРАК		360	16,18	26,30	32,50	431,55	0,09	0,45	231,70	0,47	243,15	271,58	25,85	2,64
Обед - 55 руб. (муниципальные средства)														
67	Винегрет овощной	60	0,97	3,72	5,34	58,72	0,06	7,80	1,56	0,00	24,24	29,28	14,04	0,61
181	Суп картофельный с рыбой	250	7,70	3,60	10,80	107,20	0,10	6,00	0,10	0,00	14,80	0,00	22,56	1,00
212	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16	0,00	0,15	36,98	86,60	27,75	1,01
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	0,00	39,07	162,19	48,53	0,85
376	Чай с сахаром	200 /15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,40	1,40	2,80	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,29	56,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО за ОБЕД		835	25,19	18,03	81,22	589,19	0,35	35,72	7,48	0,15	126,49	279,47	115,68	3,75
ИТОГО за ДЕНЬ		1195	41,37	44,33	113,72	1020,74	0,44	36,17	239,18	0,00	369,64	551,05	141,53	6,39
5 ДЕНЬ														
Завтрак - 35 руб. (муниципальные средства)														
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	0,00	39,07	162,19	48,53	0,85
212	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16	0,00	0,15	36,98	86,60	27,75	1,01

376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	28,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,03	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,29	56,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО за ЗАВТРАК		525	16,52	10,71	65,08	391,27	11,29	23,29	8,62	0,43	76,05	248,82	76,28	1,86
Обед - 55 руб. (муниципальные средства)														
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,54	118,60	0,22	5,83	0,00	0,00	42,68	88,10	35,58	2,05
45	Салат из белокачанной капусты	50	0,65	1,62	3,23	30,20	0,11	8,54	0,00	0,00	12,48	14,15	7,54	0,23
202/203	Макароны отварные	150	3,28	3,47	18,27	117,43	0,05	0,12	61,71	0,00	158,14	108,26	10,89	0,66
288	Курица отварная порционная	80	16,01	17,60	0,33	233,64	0,03	1,61	66,95	0,00	38,18	113,86	13,83	1,30
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,29	56,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО за ОБЕД		790	30,23	29,21	111,47	817,27	0,43	16,10	128,66	0,26	256,08	341,77	74,44	4,46
ИТОГО за ДЕНЬ		1315	46,75	39,92	176,55	1208,54	11,72	39,39	137,28	0,69	332,13	590,59	150,72	6,32

6 ДЕНЬ														
Завтрак - 35 руб. (муниципальные средства)														
204	Макароны отварные с сыром	150 /20	11,63	13,68	29,32	287,38	0,07	0,19	99,00	0,0 0	253,69	173,6 6	17,46	1,06
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0,0 0	125,78	90,00	14,00	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0,00	0,00	0,00	0,0 0	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,29	56,70	0,00	0,00	0,00	0,0 0	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО за ЗАВТРАК		430	18,44	17,30	71,11	509,00	0,11	1,49	119,00	0,0 0	379,47	263,6 6	31,46	1,19
Обед - 55 руб. (муниципальные средства)														
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	49,50	7,90	89,75	0,06	15,78	0,00	0,0 0	49,25	49,00	22,13	0,83
171	Каша рассыпчатая гречневая	100	5,21	5,62	29,32	188,24	0,12	0,00	23,53	0,0 0	15,70	123,7 4	82,66	2,80
47	Салат из квашеной капусты	50	0,79	2,14	3,83	41,60	0,16	19,46	16,50	1,0 5	23,81	14,70	7,16	0,29
260	Гуляш	95	10,11	26,78	2,75	293,55	0,27	0,87	0,00	0,0 0	19,00	122,1 9	21,27	2,10
359	Кисель	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,03	15,00	0,25	0,0 0	29,50	0,00	1,00	0,10
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0,00	0,00	0,00	0,0 0	0,00	0,00	0,00	0,00

ПР	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,29	56,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО за ОБЕД		755	22,90	84,98	98,64	856,16	0,64	51,11	40,28	1,05	137,26	309,63	134,22	6,12
ИТОГО за ДЕНЬ		1185	41,34	102,28	169,75	1365,16	0,75	52,60	159,28	1,05	516,73	573,29	165,68	7,31
7 ДЕНЬ														
Завтрак -35 руб. (муниципальные средства)														
265	Плов	150	12,68	28,17	25,89	408,00	0,39	1,28	0,00	0,00	12,42	174,60	36,64	1,81
359	Кисель	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,03	15,00	0,25	0,00	29,50	0,00	1,00	0,10
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,29	56,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО за ЗАВТРАК		410	17,72	29,1	80,73	651,02	0,42	16,28	0,3	0	41,92	174,60	37,64	1,91
Обед - 55 руб. (муниципальные средства)														
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,38	5,08	13	117	0,055	0,35	0	0	27,3	36,78	15,23	0,73
202/203	Макароны отварные	150	5,46	5,79	30,45	195,72	0,075	0,195	102,86	0	263,57	180,44	18,15	1,095
279	Тефтели	110	6,96	8,29	9,44	142,00	0,05	0,41	16	0	21,620	85,51	17,32	0,880

348	Компот из кураги	200	0,78	0,04	27,63	114,80	0,01	1	0	0,0 0	32,3	21,9	17,6	0,48
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,29	56,70	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО за ОБЕД		735	19,22	20,14	106,3 6	690,54	0,190	1,56	118,86	0	344,79 0	324,6 3	68,30	3,18 5
ИТОГО за ДЕНЬ		1145	36,94	49,25	187,0 9	1341,5 6	0,61	17,83 5	119,11	0	386,71	499,2 3	105,9 4	5,09 5
8 ДЕНЬ														
Завтрак — 35 руб. (муниципальные средства)														
186	Запеканка манная со сгущенным молоком	100/20	3,10	2,99	30,81	163,33	0,03	0,41	0,01	0,0 0	54,45	55,38	10,82	0,51
3	Бутерброд с сыром	45	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	0,06	0,0 0	139,20	96,00	9,45	0,49
379	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,0 0	152,22	124,5 6	21,34	0,48
ИТОГО за ЗАВТРАК		365	12,98	14,83	63,22	438,93	0,13	2,11	24,47	0,0 0	345,87	275,9 4	41,61	1,48
Обед - 55 руб. (муниципальные средства)														
1 02	Суп картофельный с горохом	250	4,39	4,22	12,23	118,60	0,18	4,66	0,00	0,0 0	13,14	70,48	28,46	1,22
139	Капуста тушёная	100	2,04	3,68	7,89	77,00	0,03	17,08	0,00	0,0 0	58,75	40,69	20,85	0,83
3 12	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16	0,00	0,1 5	36,98	86,60	27,75	0,19
2	Котлеты домашние	80	10,83	9,76	8,09	199,00	0,14	0,20	0,00	0,0	21,88	83,19	16,07	0,75

68										0				
3 49	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,29	56,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО за ОБЕД		840	25,12	23,70	121,75	849,25	0,51	40,10	0,00	0,41	135,35	298,36	99,73	3,21
ИТОГО за ДЕНЬ		1205	38,10	38,53	184,97	1288,18	0,64	42,21	24,47	0,41	481,22	574,30	141,34	4,69
9 ДЕНЬ														
Завтрак - 35 руб. (муниципальные средства)														
202/20 3	Макароны отварные	150	3,28	3,47	18,27	117,43	0,05	0,12	61,71	0,00	158,14	108,26	10,89	0,66
269	Биточки Особые	80	13,45	18,62	9,64	257,45	0,13	0,18	32,00	0,00	24,00	137,67	24,90	1,90
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	28,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,03	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО за ЗАВТРАК		505	18,64	22,75	55,46	467,20	11,28	1,70	0,00	0,28	182,14	245,96	35,79	2,56
Обед - 55 руб. (муниципальные средства)														
82	Борщ из свежей капусты и картофелем	250	1,80	4,63	10,94	103,75	0,05	10,68	0,00	0,00	49,73	54,60	26,13	1,22

										0				
ИТОГО за ЗАВТРАК		555	23,43	24,98	64,84	550,11	11,38	29,71	69,75	0,43	87,64	214,64	49,12	2,54
Обед - 55 руб. (муниципальные средства)														
67	Винегрет овощной	60	0,97	3,72	5,34	58,72	0,06	7,80	1,56	0,00	24,24	29,28	14,04	0,61
96	Рассольник ленинградский	250	2,60	2,50	16,98	100,80	0,10	7,50	0,00	2,40	38,50	208,75	31,75	1,00
171	Каша рассыпчатая гречневая	100	5,21	5,62	29,32	188,24	0,12	0,00	23,53	0,00	15,70	123,74	82,66	2,80
256	Мясо тушеное	100	10,58	28,17	2,56	305,00	0,28	0,18	0,00	0,00	19,08	126,76	22,60	1,49
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,29	56,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО за ОБЕД		770	24,16	41,25	127,30	970,16	0,58	15,48	25,09	2,66	102,12	505,93	157,65	6,12
ИТОГО за ДЕНЬ		1325	47,59	66,23	192,14	1520,27	11,96	45,19	94,84	3,09	189,76	720,57	206,77	8,66