

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Колесниковская средняя общеобразовательная школа»**

Утверждаю:

Директор школы

_____/Михалева Г.А./

01.02.2024г.

Перспективное меню

(на 10 дней)

1-4 классы (завтраки, обеды),

5-9 классы (завтраки, обеды),

группа продленного дня,

социальная столовая, многодетные.

Сезон: зимне-весенний

№ рец. по сборнику 2015 г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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-й день понедельник Завтрак 1- 4 классы														
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	0,04	0,11	2,4	3	-	0,02
	Огурцы консервированные	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
20	Плов из курицы	200	14,83	9,16	31,27	267,17	0,09	5,27	0,017	0,43	40,55	153,4	47,18	1,73
26	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,588	0,0244	-	152,2	124,56	21,34	0,478
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной	39	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		26,85	21,49	111,90	736,85	0,23	18,96	0,08	1,30	233,71	339,50	98,50	5,21

№	Прием пищи,	Масс	Пищевые вещества (г)	Энерг	Витамины (мг)	Минеральные вещества
---	-------------	------	----------------------	-------	---------------	----------------------

реп. по сборн ику 2015 г.	наименование блюда	а порц ии, г				етице ская ценно сть (ккал)					(мг)			
			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
2-й день вторник Завтрак 1 – 4 классы														
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
37	Винегрет	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,013	10,26	-	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
1	Гуляш из свинины	80/3 0	11,704	31,009	3,179	339,9	0,308	1,012	-	2,86	22	141,48 2	24,62 9	2,43 1
4	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,8 3	4,56
388	Компот из сухофруктов	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,012	100	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63 4
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной	39	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		29,51	40,81	128,36	987,17	0,61	121,27	0,00	9,96	97,90	409,97	194,53	10,53

№ реп.	Прием пищи, наименование	Масс а	Пищевые вещества (г)	Энерг етиче	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
-----------	-----------------------------	-----------	----------------------	----------------	---------------	------------------------------

по сборн ику 2015 г.	блюда	порц ии, г	Б	Ж	У	ская ценно сть (ккал)	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
3-й день среда Завтрак 1 – 4 классы														
71	Огурцы консервированные	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
16	Омлет натуральный	140	15,14	16,89	2,7	223,58	0,1	0,26	0,32	0,75	103	225,77	16,3	2,63
25	Кисель концентрата	200	0,1	-	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,5 8	0,42
ПР	Хлеб ржаной	39	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		30,38	44,4	202,61	669,9	0,298	14,6	0,324	1,52	166,79	383,96	58,7 1	6,72

№	Прием пищи,	Масс	Пищевые вещества (г)	Энерг	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
---	-------------	------	----------------------	-------	---------------	---------------------------

рец. по сборнику 2015 г.	наименование блюда	а порции, г	Б	Ж	У	энергетическая ценность (ккал)	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
4-й день четверг Завтрак 1 – 4 классы														
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	0,04	0,11	2,4	3	-	0,02
	Йогурт	100	5	5,86	22,58	79	-	-	-	-	-	-	-	-
24	Шницель рыбный (минтай)	80	9,76	6,21	11,75	142,4	0,048	0,27	0,04	4	34,78	103,96	30,61	1,15
18	Рис отварной	100	3,65	5,37	36,68	209,7	0,025	-	-	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
8	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной	39	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		24,5	22,53	129,18	803,38	0,189	17,5	0,08	8,22	110,99	286,29	103,39	6,12

№ ре- ц. по сборн ику 2015 г.	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии, г	Пищевые вещества (г)			Энерг етиче ская ценно сть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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
5-й день пятница Завтрак 1 – 4 классы														
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
71	Огурцы консервированные	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54
12	Котлета домашняя	80	10,83	9,76	8,09	199	0,14	0,2	-	2,25	13,44	104,3	16,04	1,7
9	Пюре картофельное	100	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16		0,18	36,98	86,6	27,75	1
8	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной	39	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		25,84	20,61	99,62	742,53	0,39	39,00	0,04	3,63	226,6 8	328,44	84,02	6,29

№	Прием пищи,	Масса	Пищевые	Энерг	Витамины (мг)	Минеральные вещества
---	-------------	-------	---------	-------	---------------	----------------------

реп. по сборнику 2015 г.	наименование блюда	порции, г	вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)					(мг)			
			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
6-й день понедельник Завтрак 1 – 4 классы														
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
71	Огурцы консервированные	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
1	Гуляш из свинины	80	13,88	18,07	2,67	228	0,04	1,38	-	3,48	24,36	150,95	22,92	2,3
5	Макаронные изделия отварные	100	5,52	4,52	26,44	168,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
8	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной	39	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		27,47	31,4	107,36	809,53	0,182	16,31	0,04	5,33	84,38	254,06	76,42	6,77

№	Прием пищи,	Масс	Пищевые вещества (г)	Энерг	Витамины (мг)	Минеральные вещества
---	-------------	------	----------------------	-------	---------------	----------------------

реп. по сборн ику 2015 г.	наименование блюда	а порц ии, г				етице ская ценно сть (ккал)					(мг)			
			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
7-й день вторник Завтрак 1 – 4 классы														
71	Огурцы консервированные	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54
13	Котлета рыбная (минтай)	80	7,76	7,21	8,75	142,4	0,048	0,27	0,04	4	34,78	130,96	30,61	1,15
21	Рагу из овощей	150	2,53	11,70	12,29	202,86	0,09	17,87	0,07	2,87	53,09	64,29	23,23	0,86
388	Компот из сухофруктов	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной	39	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		21,85	22,87	107,22	756,74	0,23	128,64	0,11	8,55	126,3 7	247,43	81,86	3,60

№ реп.	Прием пищи, наименование	Масса	Пищевые вещества (г)	Энерг етиче	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
-----------	-----------------------------	-------	----------------------	----------------	---------------	------------------------------

по сборн ику 2015 г.	блюда	порц ии, г	Б	Ж	У	ская ценно сть (ккал)	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
8-й день среда Завтрак 1 – 4 классы														
37	Винегрет	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,013	10,26	-	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
27	Бефстроганов из филе куриного	80/3 0	9,2	17,07	7,17	176	0,04	0,73	0,03	1,14	32,82	82,83	17,1 6	1,14
4	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135, 83	4,56
25	Кисель концентрата	200	0,1	-	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,5 8	0,42
ПР	Хлеб ржаной	39	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		37,19	33,655	140,99	950,31	0,307 75	12,49 5	0,073	7,35 5	213,18	420,48	181, 47	6,75

№	Прием пищи,	Масс	Пищевые вещества (г)	Энерг	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
---	-------------	------	----------------------	-------	---------------	---------------------------

реп. по сборнику 2015 г.	наименование блюда	а порции, г	Б	Ж	У	энергетическая ценность (ккал)	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
9-й день четверг Завтрак 1 - 4 классы														
71	Огурцы консервированные	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
7	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	50/50	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	0,006	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
10	Рис отварной с маслом сливочным	150/6,75	3,73	12,62	36,76	275,7	0,03	-	-	0,39	3,77	63,95	16,34	1,55
8	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной	39	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		24,61	21,83	122,48	776,28	0,132	5,86	0,006	3,47	76,5	276,48	87,25	2,46

№ реп.	Прием пищи, наименование	Масса	Пищевые вещества (г)	Энергетическая	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
--------	--------------------------	-------	----------------------	----------------	---------------	---------------------------

по сборн ику 2015 г.	блюда	порц ии, г	Б	Ж	У	ская ценно сть (ккал)	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
10-й день пятница Завтрак 1 – 4 классы														
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
38	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,74	0,056	6,88	49,02	0,03	2,02	-	8,04	15,46	31,66	21,63	0,4
12	Биточек куриный	80	13,89	9,71	12,93	228,8	0,16	0,72	0,08 3	54,8 3	50,22	67	17,76	2,92
5	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/ 4,5	5,6	11,77	26,57	234,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
6	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,22	1,3	0,02	-	125,7 8	90	14	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной	39	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		31,14	25,70	124,23	891,95	0,54	14,04	0,10	64,5 4	221,0 8	269,97	96,09	7,18
	Среднее за завтрак		23,18	22,17	103,91	699,83	0,31	38,87	0,09	11,3 9	155,7 6	321,66	106,2 2	6,16
			1,06	1,00	4,60						1,00	2,06		

Сезон: осенне-зимний

№ рец. по сборнику 2015 г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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-й день понедельник Завтрак 1- 4 классы														
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
17	Овощи натуральные свежие(огурцы)	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
20	Плов из курицы	200	14,83	9,16	31,27	267,17	0,09	5,27	0,017	0,43	40,55	153,4	47,18	1,73
26	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,588	0,0244	-	152,2	124,56	21,34	0,478
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		26,85	21,49	111,90	736,85	0,23	18,96	0,08	1,30	233,71	339,50	98,50	5,21

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса	Пищевые вещества (г)	Энергетическая	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
--------	--------------------------	-------	----------------------	----------------	---------------	---------------------------

по сборн ику 2015 г.	блюда	порц ии, г	Б	Ж	У	ская ценно сть (ккал)	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2-й день вторник Завтрак 1 – 4 классы														
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
15	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,013	10,26	-	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
1	Гуляш из свинины	90/3 0	11,704	31,009	3,179	339,9	0,308	1,012	-	2,86	22	141,48 2	24,62 9	2,43 1
4	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,8 3	4,56
388	Компот из сухофруктов	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,012	100	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63 4
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной	39	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		29,51	40,81	128,36	987,17	0,61	121,27	0,00	9,96	97,90	409,97	194,53	10,53

№ реп. по сборн ику 2015 г.	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии, г	Пищевые вещества (г)			Энерг етиче ская ценно сть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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
3-й день среда Завтрак 1 – 4 классы														
17	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
16	Омлет натуральный	150	15,14	16,89	2,7	223,58	0,1	0,26	0,32	0,75	103	225,77	16,3	2,63
25	Кисель концентрата	200	0,1	-	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,5 8	0,42
ПР	Хлеб ржаной	39	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		30,38	44,4	202,61	669,9	0,298	14,6	0,324	1,52	166,79	383,96	58,7 1	6,72

№ рец. по сборнику 2015 г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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
4-й день четверг Завтрак 1 – 4 классы														
17	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54
24	Шницель рыбный (минтай)	90	9,76	6,21	11,75	142,4	0,048	0,27	0,04	4	34,78	103,96	30,61	1,15
18	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,025	-	-	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
8	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		24,5	22,53	129,18	803,38	0,189	17,5	0,08	8,22	110,99	286,29	103,39	6,12

№ рец. по сборнику 2015 г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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
5-й день пятница Завтрак 1 – 4 классы														
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
17	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54
12	Котлета домашняя	90	10,83	9,76	8,09	199	0,14	0,2	-	2,25	13,44	104,3	16,04	1,7
9	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16		0,18	36,98	86,6	27,75	1
8	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		25,84	20,61	99,62	742,53	0,39	39,00	0,04	3,63	226,68	328,44	84,02	6,29

№ рец. по	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

сборн ику 2015 г.						ценно сть (ккал)								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
6-й день понедельник Завтрак 1 – 4 классы														
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
17	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
1	Гуляш из свинины	90	13,88	18,0 7	2,67	228	0,04	1,38	-	3,48	24,36	150,95	22,9 2	2,3
5	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,44	168,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,1 2	1,11
8	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,5 8	0,42
ПР	Хлеб ржаной	39	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		27,47	31,4	107,3 6	809,53	0,182	16,31	0,04	5,33	84,38	254,06	76,4 2	6,77

№ рец. по сборн	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии, г	Пищевые вещества (г)			Энерг етиче ская ценно	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

ику 2015 г.						сть (ккал)								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
7-й день вторник Завтрак 1 – 4 классы														
17	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54
13	Котлета рыбная (минтай)	90	7,76	7,21	8,75	142,4	0,048	0,27	0,04	4	34,78	130,96	30,61	1,15
21	Рагу из овощей	150	2,53	11,70	12,29	202,86	0,09	17,87	0,07	2,87	53,09	64,29	23,23	0,86
388	Компот из сухофруктов	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		21,85	22,87	107,22	756,74	0,23	128,64	0,11	8,55	126,3 7	247,43	81,86	3,60

№ реп. по сборн ику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц ии, г	Пищевые вещества (г)			Энерг етиче ская ценно сть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

2015 г.						(ккал)								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
8-й день среда Завтрак 1 – 4 классы														
15	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,013	10,26	-	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
27	Бефстроганов из филе куриного	90/30	9,2	17,07	7,17	176	0,04	0,73	0,03	1,14	32,82	82,83	17,16	1,14
4	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
25	Кисель концентрата	200	0,1	-	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		37,19	33,655	140,99	950,31	0,30775	12,495	0,073	7,355	213,18	420,48	181,47	6,75

№ рец. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe

2015						(ккал)								
г.														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
9-й день четверг Завтрак 1 - 4 классы														
17	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
7	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	90/90	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	0,006	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
10	Рис отварной с маслом сливочным	150/6,75	3,73	12,62	36,76	275,7	0,03	-	-	0,39	3,77	63,95	16,34	1,55
8	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной	39	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		24,61	21,83	122,48	776,28	0,132	5,86	0,006	3,47	76,5	276,48	87,25	2,46

№ рец. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

2015 г.						(ккал)								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
10-й день пятница Завтрак 1 – 4 классы														
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
22	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,056	6,88	49,02	0,03	2,02	-	8,04	15,46	31,66	21,63	0,4
12	Биточек куриный	90	13,89	9,71	12,93	228,8	0,16	0,72	0,08 3	54,8 3	50,22	67	17,76	2,92
5	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/ 4,5	5,6	11,77	26,57	234,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
6	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,22	1,3	0,02	-	125,7 8	90	14	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		31,14	25,70	124,23	891,95	0,54	14,04	0,10	64,5 4	221,0 8	269,97	96,09	7,18
	Среднее за завтрак		23,18	22,17	103,91	699,83	0,31	38,87	0,09	11,3 9	155,7 6	321,66	106,2 2	6,16
			1,06	1,00	4,60						1,00	2,06		

№ рец. по сборнику 2015 г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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-й день понедельник Завтрак 5 – 9 классы														
ТК	Плов из курицы	200	14,83	9,16	31,27	267,17	0,09	5,27	0,017	0,43	40,55	153,4	47,18	1,73
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,588	0,0244	-	152,2	124,56	21,34	0,478
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		26,25	13,78	100,95	617,85	0,186	6,858	0,041	0,93	201,51	311,10	81,1	2,628

№	Прием пищи,	Масс	Пищевые вещества (г)	Энерг	Витамины (мг)	Минеральные вещества
---	-------------	------	----------------------	-------	---------------	----------------------

реп. по сборнику 2015 г.	наименование блюда	а порции, г				энергетическая ценность (ккал)					(мг)			
			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
2-й день вторник Завтрак 5 – 9 классы														
ТК	Гуляш из свинины	90/15	11,704	31,009	3,179	339,9	0,308	1,012	-	2,86	22	141,482	24,629	2,431
302	Каша рассыпчатая гречневая	200	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
388	Компот из сухофруктов	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,012	100	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,634
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		29,51	40,81	128,36	987,17	0,61	121,27	0,00	9,96	97,90	409,97	194,53	10,53

№	Прием пищи,	Масс	Пищевые вещества (г)	Энерг	Витамины (мг)	Минеральные вещества
---	-------------	------	----------------------	-------	---------------	----------------------

рец. по сборнику 2015 г.	наименование блюда	а порции, г				энергетическая ценность (ккал)					(мг)			
			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
3-й день среда Завтрак 5 – 9 классы														
210	Омлет натуральный	150	15,14	16,89	2,7	223,58	0,1	0,26	0,32	0,75	103	225,77	16,3	2,63
ТК	Кисель концентрата	200	0,1	-	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		30,38	44,4	202,61	669,9	0,298	14,6	0,324	1,52	166,79	383,96	58,71	6,72

№	Прием пищи,	Масс	Пищевые вещества (г)	Энерг	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
---	-------------	------	----------------------	-------	---------------	---------------------------

реп. по сборнику 2015 г.	наименование блюда	а порции, г	Б	Ж	У	энергетическая ценность (ккал)	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
4-й день четверг Завтрак 5 – 9 классы														
ПР	Йогурт фруктовый	100	2,88	2,48	11,04	78	-	-	-	-	-	-	-	-
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	0,04	0,11	2,4	3	-	0,02
ТК	Шницель рыбный (минтай)	90	9,76	6,21	11,75	142,4	0,048	0,27	0,04	4	34,78	103,96	30,61	1,15
ТК	Рис отварной	200	3,65	5,37	36,68	209,7	0,025	-	-	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
377	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		24,5	22,53	129,18	803,38	0,189	17,5	0,08	8,22	110,99	286,29	103,39	6,12

№ реп.	Прием пищи, наименование	Масса	Пищевые вещества (г)	Энергетическая	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
--------	--------------------------	-------	----------------------	----------------	---------------	---------------------------

по сборн ику 2015 г.	блюда	порц ии, г	Б	Ж	У	ская ценно сть (ккал)	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
5-й день пятница Завтрак 5 – 9 классы														
ТК	Котлета домашняя	90	10,83	9,76	8,09	199	0,14	0,2	-	2,25	13,44	104,3	16,04	1,7
312	Пюре картофельное	200	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16		0,18	36,98	86,6	27,75	1
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		25,84	20,61	99,62	742,53	0,39	39,00	0,04	3,63	226,6 8	328,44	84,02	6,29

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порци	Пищевые вещества (г)	Энерг етиче	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
-----------	-----------------------------	----------------	-------------------------	----------------	---------------	------------------------------

по сборн ику 2015 г.	блюда	и, г	Б	Ж	У	ская ценно сть (ккал)	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
6-й день понедельник Завтрак 5 – 9 классы														
309	Макаронные изделия отварные	200	5,52	4,52	26,44	168,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,1 2	1,11
	Гуляш из свинины	80/30	11,70 4	31,0 09	3,179	339,9	0,308	1,012	-	2,86	22	141,48 2	24,6 29	2,43 1
377	Чай с сахаром	200/7	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,5 8	0,42
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		27,47	31,4	107,3 6	809,53	0,182	16,31	0,04	5,33	84,38	254,06	76,4 2	6,77

№	Прием пищи,	Масс	Пищевые вещества (г)	Энерг	Витамины (мг)	Минеральные вещества
---	-------------	------	----------------------	-------	---------------	----------------------

реп. по сборн ику 2015 г.	наименование блюда	а порц ии, г				этиче ская ценно сть (ккал)					(мг)			
			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
7-й день вторник Завтрак 5 – 9 классы														
ТК	Котлета рыбная (минтай)	90	7,76	7,21	8,75	142,4	0,048	0,27	0,04	4	34,78	130,96	30,61	1,15
ТК	Рагу из овощей	200	2,53	11,70	12,29	202,86	0,09	17,87	0,07	2,87	53,09	64,29	23,23	0,86
388	Компот из сухофруктов	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		21,85	22,87	107,22	756,74	0,23	128,64	0,11	8,55	126,3 7	247,43	81,86	3,60

№ реп.	Прием пищи, наименование	Масс а	Пищевые вещества (г)	Энерг етиче	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
-----------	-----------------------------	-----------	----------------------	----------------	---------------	------------------------------

по сборн ику 2015 г.	блюда	порц ии, г	Б	Ж	У	ская ценно сть (ккал)	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
8-й день среда Завтрак 5 – 9 классы														
ТК	Бефстроганов из филе куриного	90/3 0	9,2	17,07	7,17	176	0,04	0,73	0,03	1,14	32,82	82,83	17,1 6	1,14
302	Каша рассыпчатая гречневая	200	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135, 83	4,56
ТК	Кисель концентрата	200	0,1	-	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,5 8	0,42
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		37,19	33,655	140,99	950,31	0,307 75	12,49 5	0,073	7,35 5	213,18	420,48	181, 47	6,75

№	Прием пищи,	Масс	Пищевые вещества (г)	Энерг	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
---	-------------	------	----------------------	-------	---------------	---------------------------

реп. по сборнику 2015 г.	наименование блюда	а порции, г	Б	Ж	У	энергетическая ценность (ккал)	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
9-й день четверг Завтрак 5 – 9 классы														
229	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	90/90	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	0,006	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
304	Рис отварной с маслом сливочным	200/6,75	3,73	12,62	36,76	275,7	0,03	-	-	0,39	3,77	63,95	16,34	1,55
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		24,61	21,83	122,48	776,28	0,132	5,86	0,006	3,47	76,5	276,48	87,25	2,46

№	Прием пищи,	Масс	Пищевые вещества (г)	Энерг	Витамины (мг)	Минеральные вещества
---	-------------	------	----------------------	-------	---------------	----------------------

рец. по сборнику 2015 г.	наименование блюда	а порции, г				энергетическая ценность (ккал)					(мг)			
			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
10-й день пятница Завтрак 5 – 9 классы														
294	Биточек куриный	90	13,89	9,71	12,93	228,8	0,16	0,72	0,08 3	54,8 3	50,22	67	17,76	2,92
ТК	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200/ 4,5	5,6	11,77	26,57	234,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,22	1,3	0,02	-	125,7 8	90	14	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		31,14	25,70	124,23	891,95	0,54	14,04	0,10	64,5 4	221,0 8	269,97	96,09	7,18
	Среднее за завтрак		23,18	22,17	103,91	699,83	0,31	38,87	0,09	11,3 9	155,7 6	321,66	106,2 2	6,16
			1,06	1,00	4,60						1,00	2,06		

№ ре- ц. по сбор- нику 2015	Прием пищи, наименование блюда	Масс- а пор- ции, г	Пищевые вещества (г)			Энерг- етиче- ская ценно- сть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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-й день понедельник Обед 1 – 9 классы														
204	Суп картофельный с пшеном и курицей	250	2,18	2,84	14,29	91,50	0,11	8,25	-	-	24,00	-	26,65	0,96
	Сок фруктовый	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,22	1,3	0,02	-	125,7 8	90	14	0,13
ПР	Хлеб ржаной	39	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Вафли	40	7,5	11,8	74,9	166,84	-	-	-	-	-	-	-	-
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		17,23	18,42	148,64	548,96	0,36	19,55	0,02	0,2	165,8	101	49,65	3,29
2-й день вторник Обед 1-9 классы														
93	Щи из свежей капусты с курицей	250	7,19	6,51	23,55	181,50	0,11	1,14	38,2 5	-	202,0 3	-	30,18	0,64
376	Чай сладкий	200	0,1	-	29,2	110,4	0,004	1,4	0,00 4	-	9,8	8,6	1,6	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	22	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Печенье	60	5,5	10,1	32	99,01	-	-	-	-	-	-	-	-
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		15,79	16,99	103,15	479,97	0,154	2,54	38,2	0,5	220,6	41,74	44,36	1,26

3-й день среда
Обед 1-9 классы

№ реп. по сборн ику 2015	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии, г	Пищевые вещества (г)			Энерг етиче ская ценно сть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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
206	Суп картофельный с бобовыми на к/б	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	-	-	38,08	87,18	35,3	2,03
379	Чай сладкий	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,22	1,3	0,02	-	125,7 8	90	14	0,13
ПР	Хлеб ржаной	39	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Печенье	40	3,2	2,8	81,1	82,12	-	-	-	-	-	-	-	-
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		16,2	11,46	147,08	460,49	0,45	7,11	0,02	-		177,18	49,3	2,16
4-й день четверг Обед 1-9 классы														
208	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	-	-	24,60	66,65	27,00	1,09
376	Компот из сухофруктов	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,588	0,02	-	152,2	124,56	21,34	0,48
ПР	Хлеб ржаной	39	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Вафли	40	7,5	11,8	74,9	166,84	-	-	-	-	-	-	-	-
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2

	Итого		18.6	18.88	143.32	533.21	0,166	9.838	0,02	-	176.8	191.21	48.34	1,57
№ реп. по сборн ику 2015 г.	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии, г	Пищевые вещества (г)			Энерг етиче ская ценно сть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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
5-й день пятница Обед 1-9 классов														
94	Борщ из свежей капусты с курицей	250	6,03	1,28	21,04	165,5	0,08	1,14	38,2 5	-	198,5 3	171,83	28,83	0,31
376	Чай сладкий	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	22	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Печенье	40	5,5	10,1	32	99,01	-	-	-	-	-	-	-	-
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		14,6	11,78	86,44	413,57	0,12	1,17	43,2	0,5	218,4	207,77	42,81	1,01
6-й день понедельник Обед 1-9 классы														
197	Рассольник Петербургский на к/б с рисовой крупой	250	2,00	5,11	16,93	121,75	0,10	7,54	-	-	24,95	63,30	26,40	0,94
ПР	Сок фруктовый	200	0,22	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб ржаной	39	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Вафли	40	7,5	11,8	74,9	166,84	-	-	-	-	-	-	-	-
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2

	Печенье	40	5,5	10,1	32	99.01	-	-	-	-	-	-	-	-
	Фрукт свежий	100	0.4	0.4	9,8	47	0.03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		15.73	19.25	208.53	463.13	0.05	11,878	0,02 44	-	196,6	177,79	47.59	0.48

Директор школы _____ (Михалева Г.А.)