

Утверждаю:
Директор МБОУ «Козульская СОШ №1»
Н.А.Николаева

Приказ №122
«31» августа 2023 года.

**Примерное 15-ти дневное цикличное меню
для питания учащихся школьного возраста
в МБОУ «Козульская СОШ №1»**

(составлено согласно методическим рекомендациям Роспотребнадзора от 18.05.2020г.МР 2.4.0179-20,и
СанПин2.3./2.4.3590-20)

Понедельник 1 неделя

| № рец. | Наименование блюд | 1-4 кл. Выход (вес) порции (мл или гр) | 5-11 кл. Выход (вес) порции (мл или гр) | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг в сутки) | | | | | Минеральные вещества (мг в | | | | | |
|----------------|--|---|--|----------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------------------------|-----------------------|-------------|--------------|---------------|--------------|----------------------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | В1 | С | А | | Е | Д | Са | Р | Mg | Fe | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-13к-20 | Каша вязкая, молочная пшеничная | 200 | 250 | 8,96 | 11,2 | 11,2 | 14 | 41,4 | 51,75 | 302,56 | 378,2 | 0,32 | 1,72 | 0,0 | 0 | 0 | 182,7 | 145,6 | 52,55 | 1,88 | |
| 54-1з-20 | Сыр в нарезке | 15 | 20 | 3,9 | 5,2 | 3,98 | 5,3 | 0,5 | 0,7 | 53,3 | 71,12 | 0,08 | 0,15 | 42 | - | - | 361 | 203 | 26 | 1,9 | |
| 54-23гн-20 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 200 | 3,6 | 3,6 | 3,9 | 3,9 | 12,44 | 12,44 | 98,94 | 98,94 | 0,04 | 0,3 | 6,0 | 0,19 | - | 128 | 124 | 35,3 | 1,20 | |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 40 | 60 | 3,04 | 4,56 | 0,32 | 0,48 | 19,68 | 29,52 | 94 | 141 | 0,02 | 5 | 0,01 | - | - | 19 | 16 | 12 | 2,3 | |
| Пром. | Яблоко | 150 | 150 | 4,0 | 4,0 | 4,0 | 4,0 | 15,3 | 15,3 | 77,2 | 77,2 | 0,01 | 13 | 0,03 | 0,0003 | - | 16 | 11 | 9 | 2,2 | |
| | Итого: | 605,0 | 680,0 | 23,5 | 28,6 | 23,4 | 27,7 | 89,3 | 109,7 | 626,0 | 766,5 | 0,5 | 20,2 | 48,0 | 0,2 | 0,0 | 706,7 | 499,6 | 134,9 | 9,5 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-2с-20 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200 | 250 | 3,54 | 4,42 | 5,2 | 6,47 | 11,06 | 129,85 | 103,9 | 129,9 | 0,73 | 23,8 | 486 | 8,34 | - | 135 | 402,00 | 145 | 7,38 | |
| 54-5г-20 | Каша перловая рассыпчатая | 150 | 200 | 4,4 | 5,86 | 5,9 | 7,86 | 30,49 | 40,66 | 192,9 | 257,2 | 0,9 | 6,18 | 0,1 | 3,63 | - | 58,41 | 559,1 | 124,14 | 4,87 | |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 40 | 60 | 3,04 | 4,56 | 0,32 | 0,48 | 19,68 | 29,52 | 94 | 141 | 0,02 | 5 | 0,01 | - | - | 19 | 16 | 12 | 2,3 | |
| 54-4хн-20 | Компот из изюма | 200 | 200 | 0,4 | 0,4 | 0,1 | 0,1 | 18,4 | 18,4 | 75,8 | 75,8 | - | 2,9 | - | - | - | 8,05 | 9,78 | 5,24 | 0,9 | |
| 54-6м-20 | Биточки из говядины | 60 | 100 | 8,71 | 14,52 | 9,6 | 16,0 | 6,72 | 11,2 | 145,97 | 243,29 | 0,05 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 35,5 | 0 | 0 | 0,47 | |
| 54-20з20 | зеленый горошек | 40 | 60 | 2 | 3 | 0,08 | 0,12 | 3,32 | 4,98 | 22 | 33 | 0,04 | 60 | 0,05 | 0,21 | - | 34 | 23 | 13 | 0,3 | |
| | Итого: | 690 | 870 | 22,09 | 32,76 | 21,19 | 31,04 | 89,67 | 234,61 | 634,55 | 880,14 | 1,74 | 98,18 | 486,16 | 12,18 | 0 | 289,96 | 1010 | 299,38 | 16,22 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-6о-2020 | Яйцо вареное | 40 | 40 | 4,8 | 4,8 | 4 | 4 | 0,3 | 0,3 | 56,6 | 56,6 | 0,03 | 0,0 | 56 | 0,08 | - | 22 | 73,0 | 21,6 | 1,08 | |
| 54-3ГН-2020 | Сок фруктовый | 200 | 200 | 0,6 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 33 | 33 | 134,4 | 134,4 | - | 2,9 | - | - | - | 8,05 | 9,78 | 5,24 | 0,9 | |
| Пром. | Вафли | 100 | 150 | 3,2 | 4,8 | 2,8 | 4,2 | 81,1 | 121,65 | 342,1 | 513,15 | 0,22 | 10 | 0,02 | - | - | 38 | 32 | 24 | 4,6 | |
| | Итого: | 340 | 390 | 8,6 | 10,2 | 6,8 | 8,2 | 114,4 | 154,95 | 533,1 | 704,15 | 0,25 | 12,9 | 56,02 | 0,08 | 0 | 68,05 | 114,8 | 50,84 | 6,58 | |

Вторник 1 неделя

| № рец. | Наименование блюд | 1-4 кл. Выход (вес) порции (мл или гр) | 5-11 кл. Выход (вес) порции (мл или гр) | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг в сутки) | | | | | Минеральные вещества (мг в | | | | |
|----------------|-------------------------------------|---|--|----------------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|-----------------------------------|-----------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | В1 | С | А | | Е | Д | Са | Р | Mg | Fe | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-7к-2020 | Макароны отварные | 200 | 200 | 8,6 | 10,75 | 11,5 | 14,38 | 45,2 | 56,5 | 318,5 | 398,1 | 0,4 | 0,8 | 71,0 | 0,9 | - | 155 | 225 | 70 | 3,2 |
| Пром. | Гуляш из говядины | 60 | 100 | 4,6 | 4,6 | 0,6 | 0,6 | 22,9 | 22,9 | 115,7 | 115,7 | 0,02 | 5 | 0,01 | - | - | 19 | 16 | 12 | 2,3 |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 80 | 100 | 4,6 | 4,6 | 0,60 | 0,60 | 22,9 | 22,9 | 115,7 | 115,7 | 0,02 | 5 | 0,01 | - | - | 19,0 | 16 | 12 | 2,30 |
| 54-9гн-2020 | Чай с лимоном с сахаром | 200 | 200 | 3,8 | 3,8 | 3,5 | 3,5 | 11,1 | 11,1 | 90,8 | 90,8 | 0,04 | 0,3 | 6,0 | 0,19 | - | 128 | 124 | 35,3 | 1,20 |
| | Итого: | 540 | 600 | 21,6 | 23,75 | 16,2 | 19,08 | 102,1 | 113,4 | 640,7 | 720,3 | 0,48 | 11,1 | 77,02 | 1,09 | 0 | 321 | 381 | 129,3 | 9 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-1с-2020 | Суп картофельный крупяной (рисовый) | 200 | 250 | 5,7 | 7,07 | 6,9 | 8,52 | 10,9 | 13,6 | 131,2 | 145 | 0,09 | 30,89 | 0,03 | 2,65 | - | 48,44 | 86,77 | 27,12 | 1,06 |
| 54-1г-2020 | Плов из отварной говядины | 200 | 250 | 5,0 | 6,6 | 5,30 | 7,1 | 35,0 | 46,6 | 208,0 | 277,3 | 0,2 | 0 | 36 | 0,8 | - | 69 | 47 | 11 | 1,5 |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 40 | 60 | 4,6 | 4,6 | 0,6 | 0,6 | 22,9 | 22,9 | 115,7 | 115,7 | 0,02 | 5 | 0,01 | - | - | 19 | 16 | 12 | 2,3 |
| Пром. | Груша | 200 | 200 | 0,8 | 0,8 | - | - | 21,4 | 21,4 | 249,6 | 249,6 | 0,22 | 10 | 0,02 | - | - | 38 | 32 | 24 | 4,6 |
| 54-3ГН-2020 | Сок фруктовый | 200 | 200 | 0,26 | 0,26 | 0,0 | 0,0 | 15,22 | 15,22 | 59 | 59 | - | 2,9 | - | - | - | 8,05 | 9,78 | 5,24 | 0,9 |
| | Итого: | 840 | 960 | 16,36 | 19,33 | 12,8 | 16,22 | 105,42 | 119,72 | 763,5 | 846,6 | 0,53 | 48,79 | 36,06 | 3,45 | 0 | 182,49 | 191,55 | 79,36 | 10,36 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Печенье | 100 | 150 | 3,8 | 7,6 | 5,9 | 11,8 | 37,2 | 74,4 | 208,5 | 416,0 | 0,04 | - | - | - | - | 10 | 34,5 | 6,5 | 0,5 |
| Пром. | Мандарин | 100 | 100 | 0,8 | 0,8 | 0,00 | 0,00 | 7,8 | 7,8 | 34,3 | 34,3 | 0,12 | 76,1 | 0,12 | - | - | 7,0 | 34 | 22 | 0,20 |
| Пром. | Сок фруктовый | 200 | 200 | 0,6 | 0,6 | - | - | 33 | 33 | 136 | 136 | 0,04 | 12 | - | 0,08 | - | 10 | 30 | 24 | 0,4 |
| | Итого: | 400,00 | 450,00 | 5,20 | 9,00 | 5,90 | 11,80 | 78,00 | 115,20 | 378,80 | 586,30 | 0,20 | 88,10 | 0,12 | 0,08 | 0,00 | 27,00 | 98,50 | 52,50 | 1,10 |

Среда 1 неделя

| № рец. | Наименование блюд | 1-4 кл. Выход (вес) порции (мл или гр) | 5-11 кл. Выход (вес) порции (мл или гр) | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | Витамины (мг в сутки) | | | | | Минеральные вещества (мг в | | | |
|----------------|----------------------------|---|--|----------------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|-----------------------------------|---------------|-----------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|----------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | | | В1 | С | А | Е | Д | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-7к-2020 | Омлет с сыром | 150 | 200 | 8,6 | 10,75 | 11,5 | 14,38 | 45,2 | 56,5 | 318,5 | 398,1 | 0,4 | 0,8 | 71,0 | 0,9 | - | 155 | 225 | 70 | 3,2 |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 40 | 60 | 4,6 | 4,6 | 0,6 | 0,6 | 22,9 | 22,9 | 115,7 | 115,7 | 0,02 | 5 | 0,01 | - | - | 19 | 16 | 12 | 2,3 |
| Пром. | Мандарин | 100 | 100 | 0,8 | 0,8 | 0,00 | 0,00 | 7,8 | 7,8 | 34,3 | 34,3 | 0,12 | 76,1 | 0,12 | - | - | 7,0 | 34 | 22 | 0,20 |
| Пром. | Булочка школьная | 100 | 100 | 3,8 | 7,6 | 5,90 | 11,80 | 37,2 | 74,4 | 208,5 | 416 | 0,04 | - | - | - | - | 10,0 | 34,5 | 6,5 | 0,50 |
| 54-9кк-2020 | чай с сахаром | 200 | 200 | 3,8 | 3,8 | 3,5 | 3,5 | 11,1 | 11,1 | 90,8 | 90,8 | 0,04 | 0,3 | 6,0 | 0,19 | - | 128 | 124 | 35,3 | 1,20 |
| | Итого: | 590 | 660 | 21,6 | 27,55 | 21,5 | 30,28 | 124,2 | 172,7 | 767,8 | 1054,9 | 0,62 | 82,2 | 77,13 | 1,09 | 0 | 319 | 433,5 | 145,8 | 7,4 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-1с-2020 | Суп картофельный с горохом | 200 | 250 | 5,7 | 7,07 | 6,9 | 8,52 | 10,9 | 13,6 | 131,2 | 145 | 0,09 | 30,89 | 0,03 | 2,65 | - | 48,44 | 86,77 | 27,12 | 1,06 |
| 54-1г-2020 | Макароны отварные | 150 | 150 | 5,0 | 6,6 | 5,30 | 7,1 | 35,0 | 46,6 | 208,0 | 277,3 | 0,2 | 0 | 36 | 0,8 | - | 69 | 47 | 11 | 1,5 |
| 54-6м-2020 | Гуляшиз говядины | 50 | 50 | 18,80 | 22,6 | 15,9 | 19,04 | 8,4 | 10,08 | 269,67 | 300,8 | 0,4 | 0,0 | 30,8 | 2,9 | - | 50 | 192 | 30,5 | 2,8 |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 40 | 60 | 4,6 | 4,6 | 0,6 | 0,6 | 22,9 | 22,9 | 115,7 | 115,7 | 0,02 | 5 | 0,01 | - | - | 19 | 16 | 12 | 2,3 |
| Пром. | Яблоко | 200 | 200 | 0,8 | 0,8 | - | - | 21,4 | 21,4 | 249,6 | 249,6 | 0,22 | 10 | 0,02 | - | - | 38 | 32 | 24 | 4,6 |
| 54-3ГН-2020 | Компот из кураги | 200 | 200 | 0,26 | 0,26 | 0,0 | 0,0 | 15,22 | 15,22 | 59 | 59 | - | 2,9 | - | - | - | 8,05 | 9,78 | 5,24 | 0,9 |
| | Итого: | 840 | 910 | 35,16 | 41,93 | 28,7 | 35,26 | 113,82 | 129,8 | 1033,2 | 1147,4 | 0,93 | 48,79 | 66,86 | 6,35 | 0 | 232,49 | 383,55 | 109,86 | 13,16 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Вафли | 100 | 150 | 3,8 | 7,6 | 5,9 | 11,8 | 37,2 | 74,4 | 208,5 | 416,0 | 0,04 | - | - | - | - | 10 | 34,5 | 6,5 | 0,5 |
| Пром. | Мандарин | 100 | 100 | 0,8 | 0,8 | 0,00 | 0,00 | 7,8 | 7,8 | 34,3 | 34,3 | 0,12 | 76,1 | 0,12 | - | - | 7,0 | 34 | 22 | 0,20 |
| Пром. | Сок фруктовый | 200 | 200 | 0,6 | 0,6 | - | - | 33 | 33 | 136 | 136 | 0,04 | 12 | - | 0,08 | - | 10 | 30 | 24 | 0,4 |
| | Итого: | 400,00 | 450,00 | 5,20 | 9,00 | 5,90 | 11,80 | 78,00 | 115,20 | 378,80 | 586,30 | 0,20 | 88,10 | 0,12 | 0,08 | 0,00 | 27,00 | 98,50 | 52,50 | 1,10 |

Четверг 1 неделя

| № рец. | Наименование блюд | 1-4 кл. Выход (вес) порции (мл или гр) | 5-11 кл. Выход (вес) порции (мл или гр) | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг в сутки) | | | | | Минеральные вещества (мг в | | | | |
|----------------|--|---|--|----------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-----------------------------------|-----------------------|------------|-------------|--------------|-------------|----------------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | В1 | С | А | | Е | Д | Са | Р | Mg | Fe | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-9м-2020 | Картофельное пюре | 150 | 200 | 20,1 | 25,0 | 19,30 | 24,13 | 17,10 | 21,38 | 323,00 | 403,8 | 0,17 | 11,9 | 44 | 10,3 | - | 32 | 288 | 56 | 4,3 |
| 54-9в-2020 | Тефтели из говядины с рисом | 60 | 100 | 5,8 | 11,7 | 5,58 | 11,16 | 26,64 | 53,28 | 176 | 352,0 | 0,06 | 0,14 | 0,02 | 0,0004 | 0,015 | 32,21 | 63,38 | 9,83 | 0,61 |
| 54-7хн-2020 | Компот из сухофруктов | 200 | 200 | 0,6 | 0,6 | 0,00 | 0,00 | 22,7 | 22,7 | 93,2 | 93,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | - | 0,1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 40 | 60 | 4,6 | 4,6 | 0,6 | 0,6 | 22,9 | 22,9 | 115,7 | 115,7 | 0,02 | 5 | 0,01 | - | - | 19 | 16 | 12 | 2,3 |
| Пром. | Булочка школьная50 | 50 | 100 | 0,8 | 0,8 | - | - | 21,4 | 21,4 | 249,6 | 249,6 | 0,22 | 10 | 0,02 | - | - | 38 | 32 | 24 | 4,6 |
| Итого: | | 500,0 | 660,0 | 31,9 | 42,7 | 25,5 | 35,9 | 110,7 | 141,7 | 957,5 | 1214,3 | 0,5 | 27,0 | 44,1 | 10,3 | 0,0 | 121,3 | 399,4 | 101,8 | 11,8 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-12с-2020 | Борщ с капустой картофелем со сметаной | 200 | 250 | 7,92 | 9,9 | 4,10 | 5,1 | 12,43 | 15,53 | 118,60 | 147,3 | 0,32 | 29,2 | 223 | 16,0 | - | 83,3 | 14 | 43,3 | 1,1 |
| 54-8г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 200 | 22,1 | 27,4 | 22,8 | 28,4 | 13,2 | 16,6 | 347,1 | 423,7 | 0,1 | 36 | 144,2 | 10,05 | - | 104 | 290,00 | 61 | 4,6 |
| 54-3ГН-2020 | Компот из кураги | 200 | 200 | 0,26 | 0,26 | 0,0 | 0,0 | 15,22 | 15,22 | 59 | 59 | - | 2,9 | - | - | - | 8,05 | 9,78 | 5,24 | 0,9 |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 40 | 60 | 4,6 | 4,6 | 0,6 | 0,6 | 22,9 | 22,9 | 115,7 | 115,7 | 0,02 | 5 | 0,01 | - | - | 19 | 16 | 12 | 2,3 |
| 54-4то-20 | Тефтели из говядины с рисом | 60 | 100 | 5,8 | 11,7 | 5,58 | 11,16 | 26,64 | 53,28 | 176 | 352 | 0,06 | 0,14 | 0,02 | 0,0004 | 0,015 | 32,21 | 63,38 | 9,83 | 0,61 |
| Пром. | Груша | 200 | 200 | 0,8 | 0,8 | - | - | 21,4 | 21,4 | 249,6 | 249,6 | 0,22 | 10 | 0,02 | - | - | 38 | 32 | 24 | 4,6 |
| Итого: | | 850,0 | 1010,0 | 41,5 | 54,7 | 33,1 | 45,3 | 111,8 | 144,9 | 1066,0 | 1347,3 | 0,7 | 83,3 | 367,3 | 26,1 | 0,0 | 284,6 | 424,8 | 155,4 | 14,1 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-9в-2020 | Булочка школьная | 100 | 100 | 5,8 | 11,7 | 5,58 | 11,16 | 26,64 | 53,28 | 176 | 352,0 | 0,06 | 0,14 | 0,02 | 0,0004 | 0,015 | 32,21 | 63,38 | 9,83 | 0,61 |
| Пром. | Сок фруктовый | 200 | 200 | 0,6 | 0,6 | - | - | 33 | 33 | 136* | 136 | 0,04 | 12 | - | 0,08 | - | 10 | 30 | 24 | 0,4 |
| Пром. | Яблоко | 150 | 150 | 4,0 | 4,0 | 4,0 | 4,0 | 15,3 | 15,3 | 77,2 | 77,2 | 0,01 | 13 | 0,03 | 0,0003 | - | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| Итого: | | 450,0 | 450,0 | 10,4 | 16,3 | 9,6 | 15,2 | 74,9 | 101,6 | 389,2 | 565,2 | 0,1 | 25,1 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 58,2 | 106,4 | 42,8 | 3,2 |

Пятница 1 неделя

| № рец. | Наименование блюд | 1-4 кл. Выход (вес) порции (мл или гр) | 5-11 кл. Выход (вес) порции (мл или гр) | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | Витамины (мг в сутки) | | | | | Минеральные вещества (мг в) | | | |
|----------------|----------------------------------|---|--|----------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------------------------|---------------|-----------------------|--------------|---------------|-------------|----------|-----------------------------|--------------|--------------|--------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | В1 | С | А | | | Е | Д | Са | Р | Mg | Fe | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 150 | 200 | 3,1 | 4,1 | 6,0 | 8 | 19,7 | 26,26 | 145,8 | 158,3 | 0,12 | 10 | 0,03 | - | - | 390 | 84,00 | 28,01 | 1,01 |
| 54-21гн-20 | Какао с молоком | 200 | 200 | 3,76 | 22,6 | 4,2 | 19,04 | 13,1 | 10,08 | 104,54 | 300,8 | 0,06 | 1,7 | 0 | 0 | - | 160 | 0 | 0,8 | 0,16 |
| б/н | Хлеб в ассортименте | 40 | 60 | 3,04 | 4,56 | 0,32 | 0,48 | 19,68 | 29,52 | 94 | 141 | 0,04 | 0,07 | 0,01 | - | - | 19 | 16 | 12 | 2,3 |
| 54-21м-20 | Курица отварная | 100 | 120 | 26,38 | 31,66 | 26,5 | 31,8 | 0,59 | 0,71 | 345,86 | 415,03 | - | 20 | - | - | - | 2,4 | 3,85 | - | 0,06 |
| Итого: | | 490 | 580 | 36,28 | 62,96 | 36,98 | 59,32 | 53,07 | 66,57 | 690,2 | 1015,1 | 0,22 | 31,97 | 0,04 | 0 | 0 | 571,2 | 103,9 | 40,81 | 3,53 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пром. | Икра кабачковая | 60 | 100 | 1,2 | 2,0 | 5,4 | 9,0 | 5,16 | 8,6 | 73,2 | 122,0 | 0,02 | 7,0 | 0,92 | - | - | 41 | 67 | 35 | 7,0 |
| 54-1с-20 | Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 250 | 14,7 | 18,37 | 12,5 | 15,67 | 5,84 | 7,3 | 194,5 | 243,15 | 0,014 | 8,5 | 161,18 | 0,61 | - | 34 | 43,30 | 21,3 | 0,94 |
| 54-6г-20 | Рис отварной | 150 | 200 | 3,6 | 4,8 | 5,4 | 7,2 | 36,41 | 48,54 | 208,7 | 278,3 | 0,14 | 32,3 | 0,74 | 1,34 | - | 48,86 | 80,08 | 35 | 1,78 |
| 54-25м-20 | Курица тушенная с морковью | 100 | 120 | 11,68 | 14,02 | 16,0 | 19,2 | 3,36 | 4,03 | 204,72 | 245,66 | 0,4 | 0,0 | 30,8 | 2,9 | - | 50 | 192 | 30,5 | 2,8 |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 40 | 60 | 3,04 | 4,56 | 0,32 | 0,48 | 19,68 | 29,52 | 94 | 141 | 0,02 | 5 | 0,01 | - | - | 19 | 16 | 12 | 2,3 |
| 54-3гн-20 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 200 | 0,26 | 0,26 | - | - | 7,24 | 7,24 | 30,82 | 30,82 | 0,04 | 12 | - | 0,08 | - | 10 | 30 | 24 | 0,4 |
| Итого: | | 750 | 930 | 34,48 | 44,01 | 39,66 | 51,55 | 77,69 | 105,23 | 805,96 | 1060,9 | 0,634 | 64,8 | 193,65 | 4,93 | 0 | 202,86 | 428,4 | 157,8 | 15,22 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-6с-20 | яйц вареное | 40 | 40 | 4,8 | 4,8 | 4 | 4 | 0,3 | 0,3 | 56,6 | 56,6 | 0,04 | - | - | - | - | 10 | 34,5 | 6,5 | 0,5 |
| 54-1э-20 | Сыр в нарезке | 15 | 20 | 3,9 | | 3,98 | | 0,52 | | 53,34 | | 0 | 0,42 | 0,06 | 0 | 0 | 150,75 | 81 | 7,5 | 0,13 |
| Пром. | Сок фруктовый | 200 | 200 | 0,3 | 0,3 | - | - | 16,5 | 16,5 | 67,2 | 67,2 | 0,04 | 12 | - | 0,08 | - | 10 | 30 | 24 | 0,4 |
| Итого: | | 255 | 260 | 9 | 5,1 | 7,98 | 4 | 17,32 | 16,8 | 177,14 | 123,8 | 0,08 | 12,42 | 0,06 | 0,08 | 0 | 170,75 | 145,5 | 38 | 1,03 |

Понедельник 2 неделя

| № рецеп. | Наименование блюд | 1-4 кл. Выход (вес) порции (мл или гр) | 5-11 кл. Выход (вес) порции (мл или гр) | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг в сутки) | | | | | Минеральные вещества (мг в) | | | | | |
|----------------|------------------------------|---|--|----------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-----------------------------------|-----------------------|------------|-------------|--------------|------------|-----------------------------|--------------|--------------|--------------|------------|--|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | В1 | С | А | | Е | Д | Са | Р | Mg | Fe | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 20 | 3,5 | 7,0 | 4,9 | 9,0 | 0,00 | 0,00 | 54,5 | 109,0 | 0,00 | 0,00 | 39 | 0 | 1,12 | 300 | 163 | 14 | 0,18 | |
| 54-16к-2020 | Каша жидкая молочная | 200 | 250 | 4,9 | 6,13 | 6,90 | 8,26 | 24,6 | 30,8 | 179,9 | 225 | 0,1 | 0,8 | 45 | 0,5 | - | 136 | 134 | 30 | 1 | |
| 54-9гн-2020 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 200 | 3,8 | 3,8 | 3,5 | 3,5 | 11,1 | 11,1 | 90,8 | 90,8 | 0,04 | 0,3 | 6,0 | 0,19 | - | 128 | 124 | 35,3 | 1,20 | |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 40 | 60 | 4,6 | 4,6 | 0,6 | 0,6 | 22,9 | 22,9 | 115,7 | 115,7 | 0,02 | 5 | 0,01 | - | - | 19 | 16 | 12 | 2,3 | |
| Пром. | Мандарин | 100 | 100 | 0,8 | 0,8 | 0,00 | 0,00 | 7,8 | 7,8 | 34,3 | 34,3 | 0,12 | 76,1 | 0,12 | - | - | 7,0 | 34 | 22 | 0,20 | |
| | Итого: | 555,0 | 630,0 | 17,6 | 22,3 | 15,9 | 21,4 | 66,4 | 72,6 | 475,2 | 574,8 | 0,3 | 82,2 | 90,1 | 0,7 | 1,1 | 590,0 | 471,0 | 113,3 | 4,9 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-5с-2020 | Рассольник Ленинградский | 200 | 250 | 8,64 | 10,8 | 4,3 | 5,40 | 13,92 | 17,4 | 129,0 | 161,5 | 0,21 | 8,64 | 135 | 3,49 | - | 21 | 120,00 | 33 | 0,98 | |
| 54-1г-2020 | Картофельное пюре | 150 | 200 | 5,0 | 6,6 | 5,30 | 7,1 | 35,0 | 46,6 | 208,0 | 277,3 | 0,2 | 0 | 36 | 0,8 | - | 69 | 47 | 11 | 1,5 | |
| 54-4м-2020 | Гуляш из говядины | 80 | 100 | 18,80 | 22,6 | 15,9 | 19,04 | 8,4 | 10,08 | 269,67 | 300,8 | 0,4 | 0,0 | 30,8 | 2,9 | - | 50 | 192 | 30,5 | 2,8 | |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 40 | 60 | 4,6 | 4,6 | 0,6 | 0,6 | 22,9 | 22,9 | 115,7 | 115,7 | 0,02 | 5 | 0,01 | - | - | 19 | 16 | 12 | 2,3 | |
| 54-7ли-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 200 | 0,4 | 0,4 | 0,01 | 0,01 | 18,4 | 18,4 | 75,8 | 75,8 | 0,02 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | - | 0,1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Пром. | Яблоко | 150 | 150 | 4,0 | 4,0 | 4,0 | 4,0 | 15,3 | 15,3 | 77,2 | 77,2 | 0,01 | 13 | 0,03 | 0,0003 | - | 16 | 11 | 9 | 2,2 | |
| | Итого: | 820,0 | 960,0 | 41,4 | 49,0 | 30,1 | 36,2 | 113,9 | 130,7 | 875,4 | 1008,3 | 0,9 | 26,6 | 201,9 | 7,2 | 0,0 | 175,1 | 386,0 | 95,5 | 9,8 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-2б-2020 | Вафли | 200 | 250 | 12,8 | 16 | 15,3 | 19,13 | 6,5 | 8,13 | 214,6 | 268,3 | 0,12 | 3,195 | 0,21 | - | - | 46,6 | 192,0 | 13,2 | 1,23 | |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 200 | 5,6 | 5,6 | 6,4 | 6,4 | 9,4 | 9,4 | 116 | 116 | 0,06 | ? | 0,02 | - | - | 242 | 182 | 28 | 0,2 | |
| Пром. | Яблоко | 150 | 150 | 4,0 | 4,0 | 4,0 | 4,0 | 15,3 | 15,3 | 77,2 | 77,2 | 0,01 | 13 | 0,03 | 0,0003 | - | 16 | 11 | 9 | 2,2 | |
| | Итого: | 550,0 | 600,0 | 22,4 | 26,6 | 25,7 | 29,5 | 31,2 | 32,8 | 407,8 | 461,5 | 0,2 | 39,2 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 204,5 | 285,0 | 50,2 | 3,6 | |

Вторник 2 неделя

| № рец. | Наименование блюд | 1-4 кл. Выход (вес) порции (мл или гр) | 5-11 кл. Выход (вес) порции (мл или гр) | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг в сутки) | | | | | Минеральные вещества (мг в | | | | |
|----------------|----------------------------|---|--|----------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------------------------|-----------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | В1 | С | А | | Е | Д | Са | Р | Mg | Fe | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-1г-2020 | Макароны отварные | 150 | 200 | 5,0 | 6,6 | 5,30 | 7,1 | 35,0 | 46,6 | 208,0 | 277,3 | 0,2 | 0 | 36 | 0,8 | - | 69 | 47 | 11 | 1,5 |
| 54-8м-2020 | Биточки из говядины | 80 | 100 | 14,0 | 16,8 | 10,0 | 12,0 | 7,8 | 9,36 | 176,83 | 212,20 | 0,0 | 2,0 | 9,0 | 1,4 | - | 14 | 113 | 17 | 1,3 |
| 54-3соус-2020 | Соус красный основ. | 50 | 50 | 1,6 | 1,6 | 1,3 | 1,3 | 4,6 | 4,6 | 36,8 | 36,8 | 0,01 | 1,7 | 13 | 0,3 | - | 13 | 27 | 5 | 0,7 |
| 54-5хн-2020 | Чай с сахар. и лимоном | 200 | 200 | 1,8 | 1,8 | 0,0 | 0,0 | 28,6 | 28,6 | 121,4 | 121,4 | 0,04 | 0,37 | 0,00 | 1,11 | - | 68,4 | 41,3 | 15,5 | 1,0 |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 40 | 60 | 4,6 | 4,6 | 0,6 | 0,6 | 22,9 | 22,9 | 115,7 | 115,7 | 0,02 | 5 | 0,01 | - | - | 19 | 16 | 12 | 2,3 |
| Пром. | Яблоко | 150 | 150 | 4,0 | 4,0 | 4,0 | 4,0 | 15,3 | 15,3 | 77,2 | 77,2 | 0,01 | 13 | 0,03 | 0,0003 | - | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| | Итого: | 670 | 760 | 31 | 35,4 | 21,2 | 25 | 114,2 | 127,36 | 735,93 | 840,6 | 0,28 | 22,07 | 58,04 | 3,6103 | 0 | 199,4 | 255,3 | 69,5 | 9 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-2м-20 | Суп картофельный с горохом | 200 | 250 | 6,69 | 8,36 | 5,87 | 7,37 | 10,48 | 13,11 | 122,4 | 153,0 | 0,05 | 20,46 | 0,03 | 2,65 | - | 42,89 | 55,50 | 22,33 | 1,2 |
| 54-8г-2020 | Каша перловая рассыпчатая | 150 | 200 | 3,6 | 4,8 | 5,0 | 6,8 | 14,5 | 19,4 | 118,7 | 158,3 | 0,13 | 22 | 0,13 | - | - | 66,37 | 130,31 | 14,4 | 1,06 |
| 54-4м-2020 | Котлета из говядины | 100 | 120 | 18,80 | 22,6 | 15,9 | 19,04 | 8,4 | 10,08 | 269,67 | 300,8 | 0,4 | 0,0 | 30,8 | 2,9 | - | 50 | 192 | 30,5 | 2,8 |
| 54-3ГН-2020 | Компот из изюма | 200 | 200 | 0,26 | 0,26 | 0,0 | 0,0 | 15,22 | 15,22 | 59 | 59 | - | 2,9 | - | - | - | 8,05 | 9,78 | 5,24 | 0,9 |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 40 | 60 | 4,6 | 4,6 | 0,6 | 0,6 | 22,9 | 22,9 | 115,7 | 115,7 | 0,02 | 5 | 0,01 | - | - | 19 | 16 | 12 | 2,3 |
| Пром. | Икра кабачковая | 50 | 60 | 4,0 | 4,0 | 4,0 | 4,0 | 15,3 | 15,3 | 77,2 | 77,2 | 0,01 | 13 | 0,03 | 0,0003 | - | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| | Итого: | 740 | 890 | 37,95 | 44,62 | 31,37 | 37,81 | 86,8 | 96,01 | 762,67 | 864 | 0,61 | 63,56 | 31 | 5,5503 | 0 | 202,31 | 414,6 | 93,47 | 10,46 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Печенье | 100 | 150 | 3,8 | 7,6 | 5,9 | 11,8 | 37,2 | 74,4 | 208,5 | 416,0 | 0,04 | - | - | - | - | 10 | 34,5 | 6,5 | 0,5 |
| Пром. | Сок фруктовый | 200 | 200 | 0,6 | 0,6 | - | - | 33 | 33 | 136 | 136 | 0,04 | 12 | - | 0,08 | - | 10 | 30 | 24 | 0,4 |
| Пром. | Яблоко | 150 | 150 | 4,0 | 4,0 | 4,0 | 4,0 | 15,3 | 15,3 | 77,2 | 77,2 | 0,01 | 13 | 0,03 | 0,0003 | - | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| | Итого: | 450 | 500 | 8,4 | 12,2 | 9,9 | 15,8 | 85,5 | 122,7 | 421,7 | 629,2 | 0,09 | 25 | 0,03 | 0,0803 | 0 | 36 | 75,5 | 39,5 | 3,1 |

Среда 2 неделя

| № рец. | Наименование блюд | 1-4 кл. Выход (вес) порции (мл или гр) | 5-11 кл. Выход (вес) порции (мл или гр) | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг в сутки) | | | | | Минеральные вещества (мг в) | | | | |
|----------------|--|---|--|----------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-----------------------------------|-----------------------|------------|-------------|--------------|-------------|-----------------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | | В1 | С | А | Е | Д | Са | Р | Mg | Fe | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-9м-2020 | Картофельное пюре | 150 | 200 | 20,1 | 25,0 | 19,30 | 24,13 | 17,10 | 21,38 | 323,00 | 403,8 | 0,17 | 11,9 | 44 | 10,3 | - | 32 | 288 | 56 | 4,3 |
| 54-9в-2020 | Тефтели из говядины с рисом | 60 | 100 | 5,8 | 11,7 | 5,58 | 11,16 | 26,64 | 53,28 | 176 | 352,0 | 0,06 | 0,14 | 0,02 | 0,0004 | 0,015 | 32,21 | 63,38 | 9,83 | 0,61 |
| 54-7хи-2020 | Компот из сухофруктов | 200 | 200 | 0,6 | 0,6 | 0,00 | 0,00 | 22,7 | 22,7 | 93,2 | 93,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | - | 0,1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 40 | 60 | 4,6 | 4,6 | 0,6 | 0,6 | 22,9 | 22,9 | 115,7 | 115,7 | 0,02 | 5 | 0,01 | - | - | 19 | 16 | 12 | 2,3 |
| Пром. | Булочка школьная50 | 50 | 100 | 0,8 | 0,8 | - | - | 21,4 | 21,4 | 249,6 | 249,6 | 0,22 | 10 | 0,02 | - | - | 38 | 32 | 24 | 4,6 |
| Итого: | | 500,0 | 660,0 | 31,9 | 42,7 | 25,5 | 35,9 | 110,7 | 141,7 | 957,5 | 1214,3 | 0,5 | 27,0 | 44,1 | 10,3 | 0,0 | 121,3 | 399,4 | 101,8 | 11,8 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-12с-2020 | Борщ с капустой картофелем со сметаной | 200 | 250 | 7,92 | 9,9 | 4,10 | 5,1 | 12,43 | 15,53 | 118,60 | 147,3 | 0,32 | 29,2 | 223 | 16,0 | - | 83,3 | 14 | 43,3 | 1,1 |
| 54-8г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 200 | 22,1 | 27,4 | 22,8 | 28,4 | 13,2 | 16,6 | 347,1 | 423,7 | 0,1 | 36 | 144,2 | 10,05 | - | 104 | 290,00 | 61 | 4,6 |
| 54-3ГН-2020 | Компот из кураги | 200 | 200 | 0,26 | 0,26 | 0,0 | 0,0 | 15,22 | 15,22 | 59 | 59 | - | 2,9 | - | - | - | 8,05 | 9,78 | 5,24 | 0,9 |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 40 | 60 | 4,6 | 4,6 | 0,6 | 0,6 | 22,9 | 22,9 | 115,7 | 115,7 | 0,02 | 5 | 0,01 | - | - | 19 | 16 | 12 | 2,3 |
| 54-4то-20 | Тефтели из говядины с рисом | 60 | 100 | 5,8 | 11,7 | 5,58 | 11,16 | 26,64 | 53,28 | 176 | 352 | 0,06 | 0,14 | 0,02 | 0,0004 | 0,015 | 32,21 | 63,38 | 9,83 | 0,61 |
| Пром. | Груша | 200 | 200 | 0,8 | 0,8 | - | - | 21,4 | 21,4 | 249,6 | 249,6 | 0,22 | 10 | 0,02 | - | - | 38 | 32 | 24 | 4,6 |
| Итого: | | 850,0 | 1010,0 | 41,5 | 54,7 | 33,1 | 45,3 | 111,8 | 144,9 | 1066,0 | 1347,3 | 0,7 | 83,3 | 367,3 | 26,1 | 0,0 | 284,6 | 424,8 | 155,4 | 14,1 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-9в-2020 | Булочка школьная | 100 | 100 | 5,8 | 11,7 | 5,58 | 11,16 | 26,64 | 53,28 | 176 | 352,0 | 0,06 | 0,14 | 0,02 | 0,0004 | 0,015 | 32,21 | 63,38 | 9,83 | 0,61 |
| Пром. | Сок фруктовый | 200 | 200 | 0,6 | 0,6 | - | - | 33 | 33 | 136 | 136 | 0,04 | 12 | - | 0,08 | - | 10 | 30 | 24 | 0,4 |
| Пром. | Яблоко | 150 | 150 | 4,0 | 4,0 | 4,0 | 4,0 | 15,3 | 15,3 | 77,2 | 77,2 | 0,01 | 13 | 0,03 | 0,0003 | - | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| Итого: | | 450,0 | 450,0 | 10,4 | 16,3 | 9,6 | 15,2 | 74,9 | 101,6 | 389,2 | 565,2 | 0,1 | 25,1 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 58,2 | 104,4 | 42,8 | 3,2 |

Четверг 2 неделя

| № рец. | Наименование блюд | 1-4 кл. Выход (вес) порции (мл или гр) | 5-11 кл. Выход (вес) порции (мл или гр) | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг в сутки) | | | | | Минеральные вещества (мг в | | | | | |
|----------------|----------------------------|---|--|----------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-----------------------------------|-----------------------|------------|--------------|--------------|------------|----------------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | В1 | С | А | | Е | Д | Са | Р | Mg | Fe | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-11г-2020 | Рис отварной | 150 | 200 | 3,0 | 4,2 | 5,7 | 7,6 | 23,7 | 31,6 | 158,0 | 210,0 | 0,14 | 32,3 | 0,74 | 1,34 | - | 48,86 | 80,08 | 35 | 1,78 | |
| 54-7р-2020 | Котлета рыбная (минтай) | 80 | 100 | 10,5 | 21,00 | 6,1 | 12,2 | 2,3 | 4,6 | 106,7 | 213,4 | 0,7 | 0,9 | 7,2 | | | 55 | 162 | 36 | 0,6 | |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 40 | 60 | 4,6 | 4,6 | 0,6 | 0,6 | 22,9 | 22,9 | 115,7 | 115,7 | 0,02 | 5 | 0,01 | - | - | 19 | 16 | 12 | 2,3 | |
| 54-3ГН-2020 | Чай с сахар. и лимоном | 200 | 200 | 0,26 | 0,26 | 0,0 | 0,0 | 15,22 | 15,22 | 59 | 59 | - | 2,9 | - | - | - | 8,05 | 9,78 | 5,24 | 0,9 | |
| Пром. | Мандарин | 100 | 100 | 0,8 | 0,8 | 0,00 | 0,00 | 7,8 | 7,8 | 34,3 | 34,3 | 0,12 | 76,1 | 0,12 | - | - | 7,0 | 34 | 22 | 0,20 | |
| | Итого: | 570,0 | 660,0 | 19,2 | 30,9 | 12,4 | 20,4 | 71,9 | 82,1 | 473,7 | 632,4 | 1,0 | 117,2 | 8,1 | 1,3 | 0,0 | 137,9 | 301,9 | 110,2 | 5,8 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-1с-2020 | Суп картофельный с горохом | 200 | 250 | 5,7 | 7,07 | 6,9 | 8,52 | 10,9 | 13,6 | 131,2 | 145 | 0,09 | 30,89 | 0,03 | 2,65 | - | 48,44 | 86,77 | 27,12 | 1,06 | |
| 54-1г-2020 | Каша гречневая отварная | 150 | 200 | 5,0 | 6,6 | 5,30 | 7,1 | 35,0 | 46,6 | 208,0 | 277,3 | 0,2 | 0 | 36 | 0,8 | - | 69 | 47 | 11 | 1,5 | |
| 54-11р-2020 | Гуляш из говядины | 80 | 100 | 14,9 | 17,9 | 7,3 | 8,76 | 6,40 | 7,68 | 145,7 | 174,8 | 0,1 | 5,0 | 70,3 | 0,9 | - | 16 | 32,0 | 44 | 0,0 | |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 40 | 60 | 4,6 | 4,6 | 0,6 | 0,6 | 22,9 | 22,9 | 115,7 | 115,7 | 0,02 | 5 | 0,01 | - | - | 19 | 16 | 12 | 2,3 | |
| 54-9хн-2020 | Компот из кураги | 200 | 200 | 0,4 | 0,4 | 0,1 | 0,1 | 14,4 | 14,4 | 92,00 | 92,00 | - | 20 | - | - | - | 2,4 | 3,85 | - | 0,06 | |
| | Итого: | 670,0 | 810,0 | 30,6 | 36,6 | 20,2 | 25,1 | 89,6 | 105,2 | 692,6 | 804,8 | 0,4 | 60,9 | 106,3 | 4,4 | 0,0 | 154,8 | 185,6 | 94,1 | 4,9 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-4с-2020 | Омлет натуральный | 200 | 250 | 25,3 | 35,6 | 35,6 | 44,5 | 3,9 | 4,88 | 437,8 | 547,3 | 0,1 | 2,0 | 0,03 | 0,6 | - | 508 | 520 | 94 | 36,6 | |
| 54-3ГН-2020 | молоко кипяченое | 200 | 200 | 0,26 | 0,26 | 0,0 | 0,0 | 15,22 | 15,22 | 59 | 59 | - | 2,9 | - | - | - | 8,05 | 9,78 | 5,24 | 0,9 | |
| Пром. | печенье | 80 | 100 | 0,8 | 0,8 | 0,00 | 0,00 | 7,8 | 7,8 | 34,3 | 34,3 | 0,12 | 76,1 | 0,12 | - | - | 7,0 | 34 | 22 | 0,20 | |
| | Итого: | 480,0 | 550,0 | 26,4 | 36,7 | 35,6 | 44,5 | 26,9 | 27,9 | 531,1 | 640,6 | 0,2 | 81,0 | 0,2 | 0,6 | 0,0 | 523,1 | 563,8 | 121,2 | 37,7 | |

Пятница 2 неделя

| № рец. | Наименование блюд | 1-4 кл. Выход (вес) порции (мл или гр) | 5-11 кл. Выход (вес) порции (мл или гр) | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг в сутки) | | | | | Минеральные вещества (мг в) | | | | |
|----------------|---------------------------------|---|--|----------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-----------------------------------|-----------------------|------------|-------------|--------------|-------------|-----------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | В1 | С | А | | Е | Д | Са | Р | Mg | Fe | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-33-2020 | Яблоко | 200 | 200 | 0,4 | 0,4 | 0,00 | 0,00 | 2,5 | 2,5 | 11,5 | 11,5 | 0,04 | 15 | 80 | 0,32 | 0,32 | 8 | 16 | 12 | 0,84 |
| 54-12м-2020 | Каша перловая рассыпчатая | 150 | 200 | 34,0 | 40,8 | 9,88 | 11,86 | 43,38 | 52,05 | 398,8 | 478,6 | 0,1 | 5,6 | 48,9 | 9 | - | 32 | 243 | 106 | 2,4 |
| 54-3ГН-2020 | Какао с молоком | 200 | 200 | 0,26 | 0,26 | 0,0 | 0,0 | 15,22 | 15,22 | 59 | 59 | - | 2,9 | - | - | - | 8,05 | 9,78 | 5,24 | 0,9 |
| 54-21м | Курица тушенная с морковью | 100 | 120 | 32,13 | 38,55 | 2,5 | 3,0 | 1,125 | 1,35 | 154,75 | 185,7 | 0,09 | 4,35 | 36 | 10,7 | | 25,5 | 264 | 133,5 | 2025 |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 40 | 60 | 4,6 | 4,6 | 0,6 | 0,6 | 22,9 | 22,9 | 115,7 | 115,7 | 0,02 | 5 | 0,01 | - | - | 19 | 16 | 12 | 2,3 |
| Итого: | | 690,0 | 780,0 | 71,4 | 84,6 | 13,0 | 15,5 | 85,1 | 94,0 | 739,8 | 850,5 | 0,3 | 32,9 | 164,9 | 20,0 | 0,3 | 92,6 | 548,8 | 268,7 | 2031,4 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-8с-2020 | Суп крестьянский с крупой (рис) | 200 | 250 | 6,68 | 8,35 | 4,6 | 5,75 | 16,28 | 20,35 | 133,1 | 166,4 | 0,73 | 23,8 | 486 | 8,34 | - | 135 | 402,00 | 145 | 7,38 |
| 54-4г-2020 | Макроны отварные | 150 | 200 | 8,2 | 10,58 | 6,5 | 8,6 | 42,8 | 57,12 | 262,2 | 349,6 | 0,44 | - | 0,023 | 0,067 | - | 58,8 | 250,32 | 82,32 | 6,72 |
| 54-21м | Курица отварная | 100 | 120 | 32,13 | 38,55 | 2,50 | 3 | 1,13 | 1,35 | 154,8 | 185,7 | 0,09 | 4,35 | 36 | 10,7 | | 25,5 | 264,00 | 133,5 | 2025 |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 40 | 60 | 4,6 | 4,6 | 0,6 | 0,6 | 22,9 | 22,9 | 115,7 | 115,7 | 0,02 | 5 | 0,01 | - | - | 19 | 16 | 12 | 2,3 |
| 54-3ГН-2020 | Компот из сухофруктов | 200 | 200 | 0,26 | 0,26 | 0,0 | 0,0 | 15,22 | 15,22 | 59 | 59 | - | 2,9 | - | - | - | 8,05 | 9,78 | 5,24 | 0,9 |
| Пром. | Яблоко | 150 | 150 | 4,0 | 4,0 | 4,0 | 4,0 | 15,3 | 15,3 | 77,2 | 77,2 | 0,01 | 13 | 0,03 | 0,0003 | - | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| Итого: | | 840,0 | 980,0 | 55,9 | 66,3 | 18,2 | 22,0 | 113,6 | 132,2 | 802,0 | 953,6 | 1,3 | 49,1 | 522,1 | 19,1 | 0,0 | 262,4 | 953,1 | 387,1 | 2044,5 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-1г-2020 | Печенье | 100 | 150 | 3,8 | 7,6 | 5,9 | 11,8 | 37,2 | 74,4 | 208,5 | 416,0 | 0,04 | - | - | - | - | 10 | 34,5 | 6,5 | 0,5 |
| 54-1г-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 30 | 3,5 | 7,0 | 4,9 | 9,0 | 0,00 | 0,00 | 54,5 | 109,0 | 0,00 | 0,00 | 39 | 0 | 1,12 | 300 | 163 | 14 | 0,18 |
| Пром. | Сок фруктовый | 200 | 200 | 0,6 | 0,6 | - | - | 33 | 33 | 136 | 136 | 0,04 | 12 | - | 0,08 | - | 10 | 30 | 24 | 0,4 |
| Пром. | Мандарин | 100 | 100 | 0,8 | 0,8 | 0,00 | 0,00 | 7,8 | 7,8 | 34,3 | 34,3 | 0,12 | 76,1 | 0,12 | - | - | 7,0 | 34 | 22 | 0,20 |
| Итого: | | 415,0 | 480,0 | 8,7 | 16,0 | 10,8 | 20,8 | 78,0 | 115,2 | 433,3 | 695,3 | 0,2 | 88,1 | 39,1 | 0,1 | 1,1 | 327,0 | 261,5 | 66,5 | 1,3 |

Понедельник 3 неделя

| № рецеп. | Наименование блюд | 1-4 кл. Выход (вес) порции (мл или гр) | 5-11 кл. Выход (вес) порции (мл или гр) | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг в сутки) | | | | | Минеральные вещества (мг в | | | | | |
|----------------|------------------------------------|---|--|----------------------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-----------------------------------|-----------------------|-------------|--------------|---------------|---------------|----------------------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | В1 | С | А | | Е | Д | Са | Р | Mg | Fe | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 30 | 3,5 | 7,0 | 4,9 | 9,0 | 0,00 | 0,00 | 54,5 | 109,0 | 0,00 | 0,00 | 39 | 0 | 1,12 | 300 | 163 | 14 | 0,18 | |
| 54-20к-2020 | Каша вязкая, молочная пшеничная | 200 | 250 | 7,1 | 8,88 | 6,7 | 8,38 | 23,8 | 29,8 | 184,4 | 230,5 | 0,2 | 0,6 | 36,0 | 3,52 | - | 140 | 219 | 98 | 2,9 | |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 40 | 60 | 4,6 | 4,6 | 0,6 | 0,6 | 22,9 | 22,9 | 115,7 | 115,7 | 0,02 | 5 | 0,01 | - | - | 19 | 16 | 12 | 2,3 | |
| 54-7гн-2020 | Чай с молоком | 200 | 200 | 4,6 | 4,6 | 4,3 | 4,3 | 12,4 | 12,4 | 106,7 | 106,7 | 0,1 | 1,0 | 26,0 | 0,2 | - | 1,0 | 151,0 | 39,0 | 1,0 | |
| Пром. | Яблоко | 150 | 150 | 4,0 | 4,0 | 4,0 | 4,0 | 15,3 | 15,3 | 77,2 | 77,2 | 0,01 | 13 | 0,03 | 0,0003 | - | 16 | 11 | 9 | 2,2 | |
| | Итого: | 605 | 690 | 23,8 | 29,08 | 20,5 | 26,28 | 74,4 | 80,4 | 538,5 | 639,1 | 0,31 | 19,62 | 101,04 | 3,7203 | 1,12 | 476 | 560 | 172 | 8,58 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-3з-2020 | мандарин | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 0,00 | 0,00 | 2,5 | 2,5 | 11,5 | 11,5 | 0,04 | 15 | 80 | 0,32 | 0,32 | 8 | 16 | 12 | 0,84 | |
| 54-8с-2020 | Суп картофельный с горохом | 200 | 250 | 6,68 | 8,35 | 4,6 | 5,75 | 16,28 | 20,35 | 133,1 | 166,4 | 0,73 | 23,8 | 486 | 8,34 | - | 135 | 402,00 | 145 | 7,38 | |
| 54-5г-2020 | Каша гречневая рассып. | 150 | 200 | 4,4 | 5,9 | 5,9 | 7,87 | 33,6 | 44,8 | 205,3 | 273,7 | 0,1 | 0,0 | 38 | 1,0 | - | 22 | 163 | 47 | 1,5 | |
| 54-2м-2020 | Биточки из говядины | 60 | 100 | 17,25 | 20,7 | 14,0 | 16,8 | 4,1 | 4,95 | 212,0 | 254,40 | 0,15 | 4,68 | 0,03 | 0,13 | - | 25,4 | 267,96 | 38,48 | 13,48 | |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 40 | 60 | 4,6 | 4,6 | 0,6 | 0,6 | 22,9 | 22,9 | 115,7 | 115,7 | 0,02 | 5 | 0,01 | - | - | 19 | 16 | 12 | 2,3 | |
| 54-3гн-2020 | Компот из суофруктов | 200 | 200 | 0,26 | 0,26 | 0,00 | 0,00 | 15,22 | 15,22 | 59 | 59 | - | 2,9 | - | - | - | 8,05 | 9,78 | 5,24 | 0,9 | |
| | Итого: | 750 | 910 | 33,59 | 40,21 | 25,1 | 31,02 | 94,63 | 110,72 | 736,64 | 880,73 | 1,04 | 51,38 | 604,04 | 9,79 | 0,32 | 217,45 | 874,74 | 259,72 | 26,4 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | яйцо вареное | 40 | 40 | 3,8 | 7,6 | 5,9 | 11,8 | 37,2 | 74,4 | 208,5 | 416,0 | 0,04 | - | - | - | - | 10 | 34,5 | 6,5 | 0,5 | |
| Пром. | Сок фруктовый | 200 | 200 | 0,6 | 0,6 | - | - | 33 | 33 | 136 | 136 | 0,01 | 12 | - | 0,08 | - | 10 | 30 | 24 | 0,1 | |
| Пром. | Яблоко | 150 | 150 | 4,0 | 4,0 | 4,0 | 4,0 | 15,3 | 15,3 | 77,2 | 77,2 | 0,01 | 13 | 0,03 | 0,0003 | - | 16 | 11 | 9 | 2,2 | |
| | Итого: | 390,00 | 390,00 | 8,40 | 12,20 | 9,90 | 15,80 | 85,50 | 122,70 | 421,70 | 629,20 | 0,09 | 25,00 | 0,03 | 0,08 | 0,00 | 36,00 | 75,50 | 29,50 | 3,10 | |

Вторник 3 неделя

| № рец. | Наименование блюд | 1-4 кл. Выход (вес) порции (мл или гр) | 5-11 кл. Выход (вес) порции (мл или гр) | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг в сутки) | | | | | Минеральные вещества (мг в) | | | | | |
|----------------|---|---|--|----------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-----------------------------------|-----------------------|------------|-------------|--------------|------------|-----------------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | В1 | С | А | | Е | Д | Са | Р | Mg | Fe | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-4г-2020 | Каша жидкая, молочная рисовая | 200 | 250 | 8,2 | 10,58 | 6,5 | 8,6 | 42,8 | 57,12 | 262,2 | 349,6 | 0,44 | - | 0,023 | 0,067 | - | 58,8 | 250,32 | 82,32 | 6,72 | |
| 54-4м-2020 | Сыр в нарезке | 15 | 20 | 18,80 | 22,6 | 15,9 | 19,04 | 8,4 | 10,08 | 269,67 | 300,8 | 0,4 | 0,0 | 30,8 | 2,9 | - | 50 | 192 | 30,5 | 2,8 | |
| 54-9в-2020 | Булочка школьная | 50 | 100 | 8,6 | 13 | 3,1 | 4,75 | 56,6 | 85 | 288,3 | 432,5 | 0,09 | 0 | 9 | 0,67 | - | 14,6 | 49,3 | 9,8 | 0,8 | |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 40 | 60 | 4,6 | 4,6 | 0,6 | 0,6 | 22,9 | 22,9 | 115,7 | 115,7 | 0,02 | 5 | 0,01 | - | - | 19 | 16 | 12 | 2,3 | |
| Пром. | Мандарин | 100 | 100 | 0,8 | 0,8 | - | - | 21,4 | 21,4 | 249,6 | 249,6 | 0,22 | 10 | 0,02 | - | - | 38 | 32 | 24 | 4,6 | |
| 54-2гп-20 | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,6 | 0,6 | - | - | 33 | 33 | 136 | 136 | 0,04 | 12 | - | 0,08 | - | 10 | 30 | 24 | 0,4 | |
| | Итого: | 605,0 | 730,0 | 41,6 | 52,2 | 26,1 | 33,0 | 185,1 | 229,5 | 1321,5 | 1584,2 | 1,2 | 27,0 | 39,9 | 3,7 | 0,0 | 190,4 | 569,6 | 182,6 | 17,6 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-2з-2020 | Огурец в нарезке | 60 | 60 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 1,6 | 1,6 | 8,4 | 8,4 | 0,01 | 1,7 | - | - | - | 6 | 8 | 4,7 | 0,2 | |
| 54-11с-2020 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200 | 250 | 4,9 | 6,2 | 6,2 | 7,8 | 11,2 | 14,08 | 120,7 | 150,9 | 0,05 | 8,0 | 133,08 | 0,973 | - | 31,8 | 50,5 | 19 | 0,6 | |
| 54-1г-2020 | Макаронь отварные | 150 | 200 | 5,0 | 6,6 | 5,30 | 7,1 | 35,0 | 46,6 | 208,0 | 277,3 | 0,2 | 0 | 36 | 0,8 | - | 69 | 47 | 11 | 1,5 | |
| 54-6м-2020 | Печень говяжья по строгановски | 80 | 100 | 18,80 | 22,6 | 15,9 | 19,04 | 8,4 | 10,08 | 269,67 | 300,8 | 0,4 | 0,0 | 30,8 | 2,9 | - | 50 | 192 | 30,5 | 2,8 | |
| 54-5хп-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 200 | 1,8 | 1,8 | 0,0 | 0,0 | 28,6 | 28,6 | 121,4 | 121,4 | 0,04 | 0,37 | 0,00 | 1,11 | - | 68,4 | 41,3 | 15,5 | 1,0 | |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 40 | 60 | 4,6 | 4,6 | 0,6 | 0,6 | 22,9 | 22,9 | 115,7 | 115,7 | 0,02 | 5 | 0,01 | - | - | 19 | 16 | 12 | 2,3 | |
| Пром. | Яблоко | 150 | 150 | 0,8 | 0,8 | - | - | 21,4 | 21,4 | 249,6 | 249,6 | 0,22 | 10 | 0,02 | - | - | 38 | 32 | 24 | 4,6 | |
| | Итого: | 880,0 | 1020,0 | 36,4 | 43,1 | 28,0 | 34,5 | 129,1 | 145,3 | 1093,5 | 1224,1 | 0,9 | 25,1 | 199,9 | 5,8 | 0,0 | 282,2 | 386,8 | 116,7 | 13,0 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-1гп-2020 | Омлет куриный | 150 | 200 | 8,5 | 13 | 3,1 | 4,75 | 56,6 | 85 | 288,3 | 432,5 | 0,09 | 0 | 9 | 0,67 | - | 14,6 | 49,3 | 9,8 | 0,8 | |
| Пром. | Сок фруктовый | 200 | 200 | 0,6 | 0,6 | - | - | 33 | 33 | 136 | 136 | 0,04 | 12 | - | 0,08 | - | 10 | 30 | 24 | 0,4 | |
| | Итого: | 350,0 | 400,0 | 9,2 | 13,6 | 3,1 | 4,8 | 89,6 | 118,0 | 424,3 | 569,5 | 0,1 | 12,0 | 9,0 | 0,8 | 0,0 | 24,6 | 79,3 | 33,8 | 1,2 | |

Среда 3 неделя

| № рец. | Наименование блюд | 1-4 кл. Выход (вес) порции (мл или гр) | 5-11 кл. Выход (вес) порции (мл или гр) | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг в сутки) | | | | | Минеральные вещества (мг в) | | | | |
|----------------|---|---|--|----------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-----------------------------------|-----------------------|------------|--------------|--------------|------------|-----------------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | В1 | С | А | | Е | Д | Са | Р | Mg | Fe | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пром. | Зеленый горошек отварной консервированный | 60 | 100 | 3,0 | 5,0 | 0,12 | 0,2 | 7,87 | 13,11 | 43,2 | 72,0 | 0,34 | 25 | 0,4 | - | - | 20,667 | 78,867 | 17,0 | 1,454 |
| 54-6м-2020 | Печень говяжья по- | 100 | 120 | 18,80 | 22,6 | 15,9 | 19,04 | 8,4 | 10,08 | 269,67 | 300,8 | 0,4 | 0,0 | 30,8 | 2,9 | - | 50 | 192 | 30,5 | 2,8 |
| 54-1г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 200 | 5,0 | 6,6 | 5,30 | 7,1 | 35,0 | 46,6 | 208,0 | 277,3 | 0,2 | 0 | 36 | 0,8 | - | 69 | 47 | 11 | 1,5 |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 40 | 60 | 4,6 | 4,6 | 0,6 | 0,6 | 22,9 | 22,9 | 115,7 | 115,7 | 0,02 | 5 | 0,01 | - | - | 19 | 16 | 12 | 2,3 |
| 54-5хн-2020 | Компот из кураги | 200 | 200 | 1,8 | 1,8 | 0,0 | 0,0 | 28,6 | 28,6 | 121,4 | 121,4 | 0,04 | 0,37 | 0,00 | 1,11 | - | 68,4 | 41,3 | 15,5 | 1,0 |
| Пром. | Яблоко | 150 | 150 | 4,0 | 4,0 | 4,0 | 4,0 | 15,3 | 15,3 | 77,2 | 77,2 | 0,01 | 13 | 0,03 | 0,0003 | - | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| Итого: | | 700,0 | 830,0 | 37,2 | 44,6 | 25,9 | 30,9 | 118,1 | 136,6 | 835,2 | 964,4 | 1,0 | 43,4 | 67,2 | 4,8 | 0,0 | 243,1 | 386,2 | 95,0 | 11,3 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-12с-2020 | Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 250 | 7,9 | 9,9 | 4,10 | 5,13 | 12,42 | 15,53 | 118,6 | 147,5 | 0,08 | 7,3 | 222,7 | 4 | - | 83,3 | 136 | 43,2 | 1,12 |
| 54-10м-2020 | Гуляш из говядины | 80 | 100 | 27,88 | 33,45 | 24,3 | 29,10 | 18 | 21,6 | 401,3 | 481,6 | 0,2 | 80 | 219 | 3,7 | - | 94 | 277,00 | 51 | 4 |
| 54-1г-2020 | Макароны отварные | 150 | 200 | 5,85 | 7,8 | 5,3 | 7,00 | 35,61 | 47,48 | 212,9 | 283,8 | 0,12 | 0 | 0 | 0 | 0 | 37,3 | 0,02 | 4,08 | 1,46 |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 40 | 60 | 4,6 | 4,6 | 0,6 | 0,6 | 22,9 | 22,9 | 115,7 | 115,7 | 0,02 | 5 | 0,01 | - | - | 19 | 16 | 12 | 2,3 |
| Пром. | Сок фруктовый | 200 | 200 | 0,6 | 0,6 | - | - | 33 | 33 | 136 | 136 | 0,04 | 12 | - | 0,08 | - | 10 | 30 | 24 | 0,4 |
| Итого: | | 670,0 | 810,0 | 46,8 | 56,3 | 34,2 | 41,8 | 121,9 | 140,5 | 984,5 | 1164,6 | 0,5 | 104,3 | 441,7 | 7,8 | 0,0 | 243,6 | 459,0 | 134,3 | 9,3 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-9в-2020 | Булочка школьная | 100 | 150 | 8,6 | 13 | 3,1 | 4,75 | 56,6 | 85 | 288,3 | 432,5 | 0,09 | 0 | 9 | 0,67 | - | 14,6 | 49,3 | 9,8 | 0,8 |
| Пром. | Сок фруктовый | 200 | 200 | 0,6 | 0,6 | - | - | 33 | 33 | 136 | 136 | 0,04 | 12 | - | 0,08 | - | 10 | 30 | 24 | 0,4 |
| Пром. | Яблоко | 150 | 150 | 4,0 | 4,0 | 4,0 | 4,0 | 15,3 | 15,3 | 77,2 | 77,2 | 0,01 | 13 | 0,03 | 0,0003 | - | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| Итого: | | 450,0 | 500,0 | 13,2 | 17,6 | 7,1 | 8,8 | 104,9 | 133,3 | 501,5 | 645,7 | 0,1 | 25,0 | 9,0 | 0,8 | 0,0 | 40,6 | 90,3 | 42,8 | 3,4 |

Четверг 3 неделя

| № рец. | Наименование блюд | 1-4 кл. Выход (вес) порции (мл или гр) | 5-11 кл. Выход (вес) порции (мл или гр) | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг в сутки) | | | | | Минеральные вещества (мг в | | | | |
|----------------|---|---|--|----------------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|-----------------------------------|-----------------------|-------------|--------------|---------------|---------------|----------------------------|---------------|--------------|---------------|--------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | В1 | С | А | | Е | Д | Са | Р | Mg | Fe | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-1г-2020 | Рис отварной | 150 | 200 | 5,0 | 6,6 | 5,30 | 7,1 | 35,0 | 46,6 | 208,0 | 277,3 | 0,2 | 0 | 36 | 0,8 | - | 69 | 47 | 11 | 1,5 |
| 54-7р-2020 | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 100 | 120 | 10,5 | 21,00 | 6,1 | 12,2 | 2,3 | 4,6 | 106,7 | 213,4 | 0,7 | 0,9 | 7,2 | | | 55 | 162 | 36 | 0,6 |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 40 | 60 | 4,6 | 4,6 | 0,6 | 0,6 | 22,9 | 22,9 | 115,7 | 115,7 | 0,02 | 5 | 0,01 | - | - | 19 | 16 | 12 | 2,3 |
| 54-3ГН-2020 | Чай с сахар. и лимоном | 200 | 200 | 0,26 | 0,26 | 0,0 | 0,0 | 15,22 | 15,22 | 59 | 59 | - | 2,9 | - | - | - | 8,05 | 9,78 | 5,24 | 0,9 |
| Итого: | | 490 | 580 | 20,36 | 32,46 | 12 | 19,9 | 75,42 | 89,32 | 489,4 | 665,4 | 0,92 | 8,8 | 43,21 | 0,8 | 0 | 151,05 | 234,8 | 64,24 | 5,3 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-2з-2020 | Огурец в нарезке | 60 | 60 | 0,5 | 0,5 | 0,00 | 0,00 | 1,8 | 1,8 | 9,1 | 9,1 | 0,02 | 6 | 6 | 0,12 | 6 | 14 | 25,00 | 8 | 0,54 |
| 54-8с-2020 | Суп картофельный с горохом | 200 | 250 | 6,68 | 8,35 | 4,6 | 5,75 | 16,28 | 20,35 | 133,1 | 166,4 | 0,73 | 23,8 | 486 | 8,34 | - | 135 | 402,00 | 145 | 7,38 |
| 54-11м-2020 | Картофельное пюре | 150 | 200 | 19,38 | 23,25 | 16,5 | 19,8 | 50,38 | 60,45 | 427,38 | 512,9 | 0,9 | 6,18 | 0,1 | 3,63 | - | 58,41 | 559,1 | 124,14 | 4,87 |
| 54-7р-2020 | Котлета рыбная (минтай) | 100 | 120 | 10,5 | 21,00 | 6,1 | 12,2 | 2,3 | 4,6 | 106,7 | 213,4 | 0,7 | 0,9 | 7,2 | | | 55 | 162 | 36 | 0,6 |
| 54-3ГН-2020 | Чай с сахар. и лимоном | 200 | 200 | 0,26 | 0,26 | 0,0 | 0,0 | 15,22 | 15,22 | 59 | 59 | - | 2,9 | - | - | - | 8,05 | 9,78 | 5,24 | 0,9 |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 40 | 60 | 4,6 | 4,6 | 0,6 | 0,6 | 22,9 | 22,9 | 115,7 | 115,7 | 0,02 | 5 | 0,01 | - | - | 19 | 16 | 12 | 2,3 |
| Пром. | Груша | 200 | 200 | 0,8 | 0,8 | - | - | 21,4 | 21,4 | 249,6 | 249,6 | 0,22 | 10 | 0,02 | - | - | 38 | 32 | 24 | 4,6 |
| Итого: | | 950 | 1090 | 42,72 | 58,76 | 27,8 | 38,35 | 130,28 | 146,72 | 1100,6 | 1326,1 | 2,59 | 54,78 | 499,33 | 12,09 | 6 | 327,46 | 1206 | 354,38 | 21,19 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 30 | 3,5 | 7,0 | 4,9 | 9,0 | 0,00 | 0,00 | 54,5 | 109,0 | 0,00 | 0,00 | 39 | 0 | 1,12 | 300 | 163 | 14 | 0,18 |
| Пром. | Сок фруктовый | 200 | 200 | 0,6 | 0,6 | - | - | 33 | 33 | 136 | 136 | 0,04 | 12 | - | 0,08 | - | 10 | 30 | 24 | 0,4 |
| Пром. | Яблоко | 150 | 150 | 4,0 | 4,0 | 4,0 | 4,0 | 15,3 | 15,3 | 77,2 | 77,2 | 0,01 | 13 | 0,03 | 0,0003 | - | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| Итого: | | 365 | 380 | 8,1 | 11,6 | 8,9 | 13 | 48,3 | 48,3 | 267,7 | 322,2 | 0,05 | 25 | 39,03 | 0,0803 | 1,12 | 326 | 204 | 47 | 2,78 |

Пятница 3 неделя

| № рсц. | Наименование блюд | 1-4 кл. Выход (вес) порции (мл или гр) | 5-11 кл. Выход (вес) порции (мл или гр) | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг в сутки) | | | | | Минеральные вещества (мг в | | | | |
|----------------|---------------------------------------|---|--|----------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----------------------------------|-----------------------|-------------|--------------|---------------|-------------|----------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | | А | Е | Д | Са | Р | Мg | Fe | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-2з-2020 | Огурец в нарезке | 60 | 60 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 1,6 | 1,6 | 8,4 | 8,4 | 0,01 | 1,7 | - | - | - | 6 | 8 | 4,7 | 0,2 |
| 54-6р-2020 | Картофельное пюре | 150 | 200 | 3,6 | 4,8 | 5,2 | 6,93 | 58,1 | 77,5 | 213,2 | 284,27 | 0,01 | 0,0 | 25 | 0,9 | - | 15 | 54 | 12 | 1,0 |
| 54-11р-2020 | Курица отварная | 100 | 120 | 13,7 | 20,6 | 11,2 | 16,9 | 6,29 | 9,43 | 191,8 | 287,8 | 1,1 | 2,1 | 237,7 | 4,1 | - | 22 | 161,0 | 24 | 0,7 |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 40 | 60 | 4,6 | 4,6 | 0,6 | 0,6 | 22,9 | 22,9 | 115,7 | 115,7 | 0,02 | 5 | 0,01 | - | - | 19 | 16 | 12 | 2,3 |
| 54-3ГН-2020 | Чай с сахар. и лимоном | 200 | 200 | 0,26 | 0,26 | 0,0 | 0,0 | 15,22 | 15,22 | 59 | 59 | - | 2,9 | - | - | - | 8,05 | 9,78 | 5,24 | 0,9 |
| Пром. | Мандарин | 100 | 100 | 0,8 | 0,8 | 0,00 | 0,00 | 7,8 | 7,8 | 34,3 | 34,3 | 0,12 | 76,1 | 0,12 | - | - | 7,0 | 34 | 22 | 0,20 |
| | Итого: | 650 | 740 | 23,46 | 31,56 | 17 | 24,43 | 111,91 | 134,45 | 622,4 | 789,47 | 1,26 | 87,78 | 262,83 | 5 | 0 | 77,05 | 282,78 | 79,94 | 5,3 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-3з-2020 | Помидор в нарезке | 60 | 60 | 0,4 | 0,4 | 0,00 | 0,00 | 2,5 | 2,5 | 11,5 | 11,5 | 0,04 | 15 | 80 | 0,32 | 0,32 | 8 | 16 | 12 | 0,84 |
| 54-5с-2020 | Суп из овощей с фрикадельками мясными | 200 | 250 | 8,7 | 10,9 | 13,4 | 14,25 | 16,5 | 20,6 | 131,1 | 163,9 | 0,6 | 94,0 | 175,0 | 7,5 | - | 113 | 539 | 148,0 | 7,0 |
| 54-1г | Плов с курицей | 200 | 250 | 5,3 | 7,2 | 5,50 | 7 | 32,7 | 43,0 | 202,0 | 269,33 | 0,06 | 0 | 26,6 | 1,10 | - | 11 | 40 | 7 | 0,7 |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 40 | 60 | 4,6 | 4,6 | 0,6 | 0,6 | 22,9 | 22,9 | 115,7 | 115,7 | 0,02 | 5 | 0,01 | - | - | 19 | 16 | 12 | 2,3 |
| Пром. | Сок фруктовый | 200 | 200 | 0,6 | 0,6 | - | - | 33 | 33 | 136 | 136 | 0,04 | 12 | - | 0,08 | - | 10 | 30 | 24 | 0,4 |
| | Итого: | 700 | 820 | 19,6 | 23,7 | 19,5 | 21,85 | 107,6 | 79 | 596,3 | 427,1 | 0,7 | 126 | 281,61 | 9 | 0,32 | 161 | 641 | 203 | 11,24 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-4с-2020 | Омлет с сыром | 200 | 250 | 25,3 | 35,6 | 35,6 | 44,5 | 3,9 | 4,88 | 437,8 | 547,3 | 0,1 | 2,0 | 0,03 | 0,6 | - | 508 | 520 | 94 | 36,6 |
| Пром. | Сок фруктовый | 200 | 200 | 0,6 | 0,6 | - | - | 33 | 33 | 136 | 136 | 0,04 | 12 | - | 0,08 | - | 10 | 30 | 24 | 0,4 |
| Пром. | Апельсин | 100 | 100 | 0,9 | 0,9 | - | - | 8,4 | 8,4 | 38 | 38 | 0,04 | 60 | 0,05 | 0,21 | - | 34 | 23 | 13 | 0,3 |
| | Итого: | 500,00 | 550,00 | 26,80 | 37,10 | 35,60 | 44,50 | 45,30 | 46,28 | 611,80 | 721,30 | 0,18 | 74,00 | 0,08 | 0,89 | 0,00 | 552,00 | 573,00 | 131,00 | 37,30 |