СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ № 105

Бурковская О.Н.

УТВЕРЖДЕНО

Управляющий ООО «ОЛЕС»

Васьков Е.Л.

ПРИМЕРНОЕ 2-X НЕДЕЛЬНОЕ
БЕЗЛАКТОЗНОЕ ВСЕСЕЗОННОЕ
МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4, 5-11 КЛАССОВ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЯХ

МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ

1-4 классы

No.		Выход,	Б	елки, г	K	Сиры, г	Углево-	ЭЦ,	Минера	льные	элемент	гы (мг		Bi	итамин	Ы	-
N₂	Наименование блюда	Γ	всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	ды, г	ккал	Ca	Mg	P	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	ЗАВТРАК				11-11-11-11												
9/5	Каша рисовая безмолочная м.р.	200	15,34	14,45	10,27	0,11	15,55	7		20,58			65,38		-	0,04	0,21
9/6	Яйцо отварное	50	2,16	2,16	2,55	0,00	16,65	95,22	92,1	10,2	65,7	0,06	12,6	14,1	0,06	0,02	0,3
15/1	Напиток кофейный (без молока)	200	0,41	0,00	0,08	0,10	13,75	56,43	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	(
	Фрукт свежий	150	0,41	0,00	0,08	0,10	13,75	56,43	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	(
7/1	Батон пшеничный	30	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	(
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витами	22	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	(
	Итого за прием		22,25	16,67	14,69	1,98	85,02	561,85	233,7	46,62	285,8	2,21	118,5	90,75	1,75	0,2	0,51
	ОБЕД																
28\1	Яблоко свежее	100	0,82	0,00	4,75	4,75	4,06	64,29	19,19	11,41	22,39	0,73	0	1,18	2,17	0,01	1,15
29/2	Суп картофельный с горохом с гренками	250/10	4,04	1,20	5,36	0,30	18,39	142,93	65,96	22,65	70,97	0,67	22,26	357,75	0,3	0,06	9,09
60/2	Жаркое из мяса свинины	200	9,99	9,22	11,12	1,16	11,65	189,19	30,59	17,95	103,4	1,45	15,57	128,52	0,988	0,037	0,425
20/1	Чай с сахаром	200	0,68	0,00	0,28	0,28	24,63	111,49	12,45	3,4	3,4	0,65	0	163,4	0,76	0,01	200
7/1	Батон пшеничный	30	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витами	21	1,13	0,08	0,67	0,63	7,04	39,97	5,48	3,52	20,3	0,88	1	1,73	0,84	0,11	0
	Итого за прием		19,03	11,89	21,19	4,19	98,53	621,00	126,5	89,12	311,1	4,73	503,3	692,46	3,87	0,3	208,9
	Итого за день		41,28	28,56	35,88	6,17	183,55	1182,85	360,3	135,7	596,9	6,94	621,9	783,21	5,62	0,5	209,4
7	Содержание, % от калорийности	1	14,00		32,00		54,00			Halles and							-

-		Выход,	Б	елки, г		Ж	Сиры, г	Углево-	ЭЦ,	Минера	льные	элемен	гы (мг		Ви	тамин	ы	
Nº	Наименование блюда	Г	всего	в т.ч.	кив.	всего	в т.ч. раст.	ды, г	ккал	Ca	Mg	P	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	ЗАВТРАК																	
60/2	Жаркое из мяса свинины	220	9,99		9,22	11,12	1,16	11,65	189,19	30,59	17,95	103,4	1,45	15,57	128,52	0,988	0,037	0,425
20/1	Чай с лимоном	200	0,68		0,00	0,28	0,28	24,63	111,49	12,45	3,4	3,4	0,65	0	163,4	0,76	0,01	200
7/1	Батон пшеничный	30	3,08		0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	(
	Итого за прием		32,22	1	9,95	30,30	7,57	134,30	938,78	205,5	108,6	459,8	5,78	108,4	783,99	7,11	0,35	209,8
	Содержание, % от калорийно	сти	14,00			32,00		54,00										

МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ

1-4 классы

10		Выход,	Б	елки, г	К	Киры, г	Углево-	ЭЦ,	Минера	альные	элемент	гы (мг		Bı	итамин	Ы	
No	Наименование блюда	Г	всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	ды, г	ккал	Ca	Mg	P	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	ЗАВТРАК		tori i prima														
30/8	Филе отварное	90	10,98	11,29	3,76	0,15	2,88	89,69	17,72	3,61	24,58	0,24	16,88	30,25	0,15	0,01	0,07
13/3	Макароны отварные м.р.	150	3,33	0,00	4,80	5,46	13,59	117,24	79,24	27,53	55,11	1,08	0	72,36	2,55	0,04	31,62
14/1	Напиток из сухофруктов	200	0,35	0,00	0,08	0,11	13,69	54,51	2,83	0,72	1,33	0,07	0	0,14	0,01	0	1,11
7/1	Батон пшеничный	30	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	C
	Итого за прием		20,52	11,43	18,00	7,79	71,87	556,16	181,1	72,42	171,8	3,15	57,43	165,05	4,52	0,26	152,8
																	-
	ОБЕД																
10/2	Борщ из капусты (без сметаны)	250	3,42	0,26	7,08	5,97	22,60	175,24	26,82	31,62	92,92	1,11	9,36	227,76	2,64	0,1	6,98
30/8	Филе отварное	90	10,98	11,29	3,76	0,15	2,88	89,69	17,72	3,61	24,58	0,24	16,88	30,25	0,15	0,01	0,07
13/3	Маакароны отварные м.р.	150	3,33	0,00	4,80	5,46	13,59	117,24	79,24	27,53	55,11	1,08	0	72,36	2,55	0,04	31,62
14/1	Чай с сахаром	200	0,35	0,00	0,08	0,11	13,69	54,51	2,83	0,72	1,33	0,07	0	0,14	0,01	0	1,11
7/1	Хлеб ржано-пшеничный витами	30	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	C
	Итого за прием		27,06	11,64	26,79	11,72	106,58	778,22	97,79	201	443,4	8,85	47,77	406,72	5,858	0,467	51,33
	Итого за день		47,58	23,07	44,79	19,51	178,45	1334,38	278,9	273,4	615,2	12	105,2	571,77	10,38	0,727	204,1
	Содержание, % от калорийности	1	14,00		30,00		56,00										0.00

		Выход,	Б	елки, г	К	Киры, г	Углево-	ЭЦ,	Минера	альные	элемен	гы (мг		Ві	итамин	Ы	
№	Наименование блюда	Г	всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	ды, г	ккал	Ca	Mg	P	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	ЗАВТРАК																
30/8	Филе отварное	100	10,98	11,29	3,76	0,15	2,88	89,69	17,72	3,61	24,58	0,24	16,88	30,25	0,15	0,01	0,07
13/3	Макароны отварные м.р.	180	3,33	0,00	4,80	5,46	13,59	117,24	79,24	27,53	55,11	1,08	0	72,36	2,55	0,04	31.62
14/1	Чай с сахаром	200	0,35	0,00	0,08	0,11	13,69	54,51	2,83	0,72	1,33	0,07	0	0,14	0,01	0	1,11
7/1	Батон пшеничный	30	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
	Итого за прием		31,03	12,64	31,22	12,76	128,82	1030,61	133,3	221,1	495,9	12,8	52,98	457,62	6,51	0,52	67,54
-	Содержание, % от калорийнос	ти	15,00		27,00		58,00										77.10

МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ

1-4 классы

No.	Наименование блюда	Выход,	Б	елки, г	К	Сиры, г	Углево-	ЭЦ,	Минера	альные	элемен	ты (мг		Bi	итамин	Ы	
312	танменование олюда	Γ	всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	ды, г	ккал	Ca	Mg	P	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,MI
	ЗАВТРАК					1											
	Кукуруза консервированная	30	1,85	0,75	3,77	3,09	6,48	70,16	12,86	11,68	41,54	0,59	14.7	22,63	1.43	0.05	4.1
62/3	3 Омлет безмолочный м.р.	150	9,60	8,60	17,12	0,00	1,34	197,59	52,91	11,34	131,5	_	86,89		0,55	0.05	-
17/	I Чай с сахаром	200	2,49	1,45	1,66	0,29	20,30	102,21	53,33	6,09	39,15	0.1	6	11	0	0.01	0.20
7/1	Батон пшеничный	40	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8.8	13,2	34	0,8	0	0	0.68	0.06	-
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витами	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	_	0,75	1,3	0,63	0.08	-
	Итого за прием		17,52	12,37	20,98	2,46	67,95	533,09	125,1	73,98	240,5	_			2,25	0,22	10,31
	ОБЕД																
5/2	Рассольник Ленинградский	250	2,12	0,35	6,60	5,40	12,94	123,32	37,64	35,99	53,43	2,41	9,37	232,65	2,52	0.04	6.24
11/7	Котлета куриная (без молока)	90	13,96	13,41	8,53	3,74	4,62	151,77	47,04	24,64	154,7	0,62	30	-	2,83	0.14	0.89
3/3	Рис припущенный м.р.	150	3,06	0,69	4,28	0,51	20,04	136,25	39,34	28,59	84,29	-	14,7		0,18	0,12	10.38
2/10	Напиток из шиповника	200	0,16	0,00	0,12	0,12	28,07	111,29	8,32	4,8	6.4	1	0	0,8	0.06	0.01	10,50
7/1	Батон пшеничный	40	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8.8	13,2	34	0.8	0	0,0	0,68	0.06	(
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витами	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	-	0,63	0,08	- 116
41/1	Огурец свежий	40	1,85	0,75	3,77	3,09	6,48	70,16	12,86	11,68	41,54	0,59	14,7	22,63	1.43	0.05	4.14
	Итого за прием		24,34	14,52	21,47	11,48	110,49	746,73	160	119,8	357	8,8	54,63	300,37	7,22	0,45	-
7	Итого за день		41,86	26,89	42,45	13,94	178,45	1279,81	285,1		597,5		148,1	553,83	9,47	0,67	73,81
71	Содержание, % от калорийности	ı	13,00		31,00		56,00										7.25

		Выход,	Б	елки, г		K	(иры, г	Углево-	OH	Минера	альные	элемен	гы (мг		Bı	итамин	ы	
Nº	Наименование блюда	г		в т.ч.	жив.	всего	в т.ч. раст.	ды, г	ЭЦ, ккал	Ca	Mg	P	Fe	А.мг	РЭ,мкг			Смг
	ЗАВТРАК															10,111	27,111	0,111
11/7	Котлета куриная (без молока)	100	17,44	1	6,77	10,66	4,68	5,78	189,71	58,81	30.8	193,4	0.78	37,5	38,4	3,54	0,17	111
3/3	Рис припущенный м.р.	180	3,67		0,83	5,13	0,62	24,05	163,50	47,21		101,2	-				0,14	-
2/10	Напиток из шиповника	200	0,16		0,00	0,12	0,12	28,07	111,29	8.32	4.8	6,4		0	1.1	1,36	-	12,73
7/1	Батон пшеничный	40	3,08		0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8.8	13,2	34	-	0	0	0.68	0.06	0
	Итого за прием		28,44	1	8,01	24,45	12,52	115,66	811,92	179,7	-		- 3 "	65,07	314,31	-	-	
177	Garage 9/		1100															
	Содержание, % от калорийности	4	14,00			31,00		55,00										100

МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ

1-4 классы

No	Наименование блюда	Выход,	Б	елки, г		К	Сиры, г	Углево-	ЭЦ,	Минера	льные	элемент	ы (мг)		Bı	тамин	ы	
Mō	наименование олюда	Г	всего	в т.ч.	жив.	всего	в т.ч. раст.	ды, г	ккал	Ca	Mg	Р	Fe	А,мг	РЭ,мкг	тэ,мг	В1,мг	C,MI
	ЗАВТРАК																	
32/9	Суфле мясное с морковью	90	8,68		7,61	10,52	3,35	8,08	164,82	26,8	18	92,7	1,3	6,65	28,56	1,75	0,03	3,53
3/3	Картофель отварной	150	3,06		0,69	4,28	0,51	20,04	136,25	39,3	28,6	84,3	1,1	14,7	31,3	0,18	0,12	10.4
17/10	Чай с сахаром	200	2,49		1,45	1,66	0,29	20,30	102,21	53,3	6,09	39,2	0,1	6	11	0	0,01	0,26
7/1	Батон пшеничный	30	3,08		0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
	Итого за прием		18,38		9,81	18,20	5,86	74,50	546,26	133	71,2	263	3,8	27,9	98,75	3,38	0,29	19,2
	ОБЕД																	
21\1	Огурец консервированный	40	0,65		0,00	3,02	3,02	5,79	54,93	14,2	18,8	27	0,5	0	1,53	0,03	1,73	1,43
10/2	Суп овощной (без сметаны)	250	3,42		0,26	7,08	5,97	22,60	175,24	26,8	31,6	92,9	1,1	9,36	227,76	2,64	0,1	6,98
32/9	Суфле мясное с морковью	90	8,68		7,61	10,52	3,35	8,08	164,82	26,8	18	92,7	1,3	6,65	28,56	1,75	0,03	3,53
3/3	Картофель отварной	150	3,06		0,69	4,28	0,51	20,04	136,25	39,3	28,6	84,3	1,1	14,7	31,3	0,18	0.12	10,4
17/10	Чай с сахаром	200	2,49		1,45	1,66	0,29	20,30	102,21	53,3	6,09	39,2	0,1	6	11	0	0,01	0,26
7/1	Хлеб ржано-пшеничный витами	30	3,08		0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0.06	0
	Итого за прием		20,20		20,70	20,87	14,61	103,74	693,61	88,1	107	394	9,3	21,4	432,87	7,25	0,31	26,5
	Итого за день		38,58		30,51	39,07	20,47	178,24	1239,87	221	178	657	13	49,3	531,62	10,6	0,6	45.7
2 -																		3.53
	Содержание, % от калорийности	1	14,00			33,00		53,00										100

5.4	-	Выход,	Б	елки,	r	K	Киры, г	Venano	ЭЦ.	Минера	льные з	лемент	ы (мг		Bi	итамин	ы	
No	Наименование блюда	Г	всего	в т.ч.	жив.	всего	в т.ч. раст.	Углево- ды, г	ккал	Ca	Mg	Р	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ.мг	ВІмг	С.мг
1	ЗАВТРАК														T			1 61
32/9	Суфле мясное с морковью	100	8,68		7,61	10,52	3,35	8,08	164,82	26,8	18	92,7	1,3	6,65	28.56	1.75	0.03	3.53
3/3	Картофель отварной	180	3,06		0,69	4,28	0,51	20,04	136,25	39,3	28,6	84,3	1,1	14.7	31.3	0.18	0.12	10.4
17/10	Чай с сахаром	200	2,49		1,45	1,66	0,29	20,30	102,21	53,3	6,09	39,2	0,1	6	11	0	0,01	0.26
7/1	Батон пшеничный	30	3,08		0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0.68	-	-
	Итого за прием		23,34		13,75	24,31	7,64	82,55	655,91	154	85,9	326	4,7	34,2	119,3	4,29	0,33	23
4+																		14,2
	Содержание, % от калорийно	сти	14,00			33,00		53,00										17.

МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ 5 ДЕНЬ

1-4 классы

No	Наименование блюда	Выход,	Б	елки, г	X	Киры, г	Углево-	ЭЦ,	Минера	альные	элемен	гы (мг		Bı	итамин	ы	- 43
145	паименование олюда	Γ	всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	ды, г	ккал	Ca	Mg	P	Fe	А,мг	РЭ,мкг	тэ,мг	В1,мг	С,мг
3	ЗАВТРАК																
43/8	В Мясо свинины отварное	100	10,10	10,10	18,28	0,00	0,41	206,49	28,56	15,3	113,5	1,47	0	0	0,41	0,11	(
57/3	В Каша гречневая рассыпчатая	150	5,31	0,04	3,77	0,66	32,41	191,21	12,82	7,29	40,56	0,74	12	22,5	0,82	0,06	(
6/2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	0,00	0,00	7,13	27,08	99	5,48	0	0	0,05	0	0	0,14	5.04
7/1	Батон пшеничный	30	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	(
	Итого за прием		19,33	10,20	23,76	2,34	65,26	562,56	151	42,6	195,5	3,4	12,6	23,8	2,8	0,42	5,04
	ОБЕД																
19/2	2 Суп овощной (без сметаны)	250	5,05	0,00	4,95	5,63	17,80	143,67	33,79	33,39	93,21	1,74	0	201,9	2,45	0,17	4,6
32/8	В Мясо свинины отварное	100	9,40	9,40	10,20	0,12	5,92	153,08	33,62	26,8	195,1	2,85	54,9	102,04	0,79	0,07	1,16
3/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,06	0,69	4,28	0,51	20,04	136,25	39,34	28,59	84,29	1,06	14,7	31,3	0,18	0,12	10,38
14/1	Чай с сахаром	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	(
7/1	Хлеб ржано-пшеничный витами	30	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	(
V.	Итого за прием		28,68	15,10	26,15	8,69	104,04	791,47	145,8	117,7	406,9	9,76	57,49	325,49	4,9	0,51	35,87
	Итого за день		48,01	25,30	49,91	11,03	169,30	1354,03	296,8	160,3	602,4	13,2	70,09	349,29	7,7	0,93	40,91
•3	Содержание, % от калорийности		14,00		33,00		53.00	_									

	67860	Выход,	Б	елки, г		К	Сиры, г	Углево-	ЭЦ,	Минера	альные	элемент	гы (мг		Ви	итамин	Ы	
№	Наименование блюда	Г	всего	В Т.Ч. 2	кив.	всего	в т.ч. раст.	ды, г	ккал	Ca	Mg	Р	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С.мг
3	ЗАВТРАК																	
43/8	Мясо свинины отварное	100	10,10	1	0,10	18,28	0,00	0,41	206,49	28,56	15,3	113,5	1,47	0	0	0.41	0.11	0
57/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,37		0,05	4,53	0,80	38,89	229,45	15,39	8,75	48,67	0,89	14,4	27	0,98	0,08	0
6/2	Чай с сахаром	200	0,00		0,00	0,00	0,00	7,13	27,08	99	5,48	0	0	0,05	0	0	0,14	5.04
7/1	Батон пшеничный	30	3,08		0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
4	Итого за прием		21,00	1	0,21	25,12	3,07	86,44	673,83	177,8	57,58	220,5	6,8	15	35,8	2,99	0,48	20,04
2																		1997
A STATE																		7
1	Содержание, % от калорийност	ги	14,00			35,00		50,00										

МЕНЮ 2 НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ

1-4 классы

No	Hamasanana Karana	Выход,	Б	елки, г	К	Сиры, г	Углево-	ЭЦ,	Минера	альные	элемен	гы (мг		Bı	тамин	Ы	
1/10	Наименование блюда	Г	всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	ды, г	ккал	Ca	Mg	P	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	ЗАВТРАК																
43/8	Кура отварная с овощами	100	10,10	10,10	18,28	0,00	0,41	206,49	28,56	15,3	113,5	1,47	0	0	0,41	0,11	0
57/	Макаронные изделия отварные															1	
3	м.р.	150	5,31	0,04	3,77	0,66	32,41	191,21	12,82	7,29	40,56	0,74	12	22,5	0,82	0,06	0
6/2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	0,00	0,00	7,13	27,08	99	5,48	0	0	0,05	0	0	0,14	5,04
7/1	Батон пшеничный	34	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витами	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием		19,33	10,20	23,76	2,34	65,26	562,56	151	42,6	195,5	3,4	12,6	23,8	2,8	0,42	5,04
-	ОБЕД																
19/ 2	Суп картофельный с горохом м.р.	250	5,05	0,00	4,95	5,63	17,80	143,67	33,79	33,39	93,21	1,74	0	201,9	2,45	0,17	4,6
7/3	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,14	0,07	0,49	0,04	6,69	36,94	0	0	0	0	0	0	0	0	-0
32/8	Кура отварная с овощами	100	9,40	9,40	10,20	0,12	5,92	153,08	33,62	26,8	195,1	2,85	54,9	102,04	0,79	0.07	1.16
3/3	Макаронные изделия м.р.	150	3,06	0,69	4,28	0,51	20,04	136,25	39,34	28,59	84,29	1,06	14,7	31,3	0,18	0,12	10.38
14/1	Чай с сахаром	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	-0
7/1	Батон пшеничный	44	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витами	30	0,85	. 0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием		28,68	15,10	26,15	8,69	104,04	791,47	145,8	117,7	406,9	9,76	57,49	325,49	4,9	0,51	35,87
	Итого за день		48,01	25,30	49,91	11,03	169,30	1354,03	296,8	160,3	602,4	13,2	70,09	349,29	7,7	0,93	40,91
	Содержание, % от калорийности	i	14,00		33,00		53,00										

		Выход,	Б	елки, г		Ж	Сиры, г	Углево-	ЭЦ,	Минера	льные	элемент	гы (мг		Bı	тамин	Ы	
Nº	Наименование блюда	Г	всего	в т.ч. жи	в. в	всего	в т.ч. раст.	ды, г	ккал	Ca	Mg	Р	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ.мг	В1.мг	С,мг
1.1	ЗАВТРАК																	10
43/8	Кура отварная с овощами	100	10,10	10,	10	18,28	0,00	0,41	206,49	28,56	15,3	113,5	1,47	0	0	0,41	0,11	0
57/	Макаронные изделия отварные																	
3	м.р.	180	6,37	0,	05	4,53	0,80	38,89	229,45	15,39	8,75	48,67	0,89	14,4	27	0,98	0,08	0
6/2	Чай с сахаром	200	0,00	0,	00	0,00	0,00	7,13	27,08	99	5,48	0	0	0,05	0	0	0,14	5,04
7/1	Батон пшеничный	40	3,08	0,	00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витами	30	0,85	0,	06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием		21,00	10,	21 2	25,12	3,07	86,44	673,83	177,8	57,58	220,5	. 6,8	15	35,8	2,99	0,48	20,04
	Содержание, % от калорийности	1	14,00		3	35,00		50,00										

МЕНЮ 2 НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ

1-4 классы

No	Наименование блюда	Выход,	Б	елки, г	>	Киры, г	Углево-	ЭЦ,	Минера	альные	элемен	гы (мг		Ви	тамин	ы	
245	гтаименование олюда	Γ	всего	в т.ч. жив	. всего	в т.ч. раст.	ды, г	ккал	Ca	Mg	P	Fe	А,мг	РЭ,мкг	тэ,мг	В1,мг	С,мг
	ЗАВТРАК																
14/4	Каша Дружба безмолочная м.р.	200	8,10	2,8	5 10,54	1,65	40,48	293,40	118,8	47,99	179,8	1,32	35,52	67,62	0,25	0,18	0.5
14/3	В Чай с сахаром	200	0,00	0,0	0,00	0,00	4,16	68,13	93,49	39,32	108,2	1,6	9,6	17,84	0,02	0,03	0,42
5/13	З Яблоко свежее	145	3,95	3,9	3,99	0,00	0,00	52,59	150	8,25	90	0,11	31,5	35,7	0,06	0	0,11
	Яйцо отварное	50	3,95	3,9	3,99	0,00	0,00	52,59	150	8,25	90	0,11	31,5	35,7	0,06	0	0,11
7/1	Батон пшеничный	30	3,08	0,0	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витами	30	0,85	0,0	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	()
	Итого за прием		19,98	9,1	9 19,54	4,52	69,96	551,90	373,2	110,1	419,8	4,16	77,18	122,46	1,64	0,33	1,02
	ОБЕД																
1/1	Горошек зеленый	40	0,31	0,0	0,37	0,02	0,64	8.13	2,08	2,06	6,22	0,07	1,96	7,25	0,03	0,01	0.98
3/2	Рассольник Ленинградский м.р.	250	2,34	0,2	3,61	5,43	13,49	95,81	46,47	22,37	51,92	0,99		227,29	2,52	0,05	11.24
1/7	Колбаски Витаминные м.р.	90	10,69	8,6	_	0,01	0,48	74,45	19,02	26,61	177	0,59		93,28	1.48	0,16	1.36
2/3	Картофель отварной м.р.	150	4,03	1,3	4,08	0,54	23,56	147,08	66,3	35,6	111,9	_	21	27,45	0,18	0,15	11.03
2/10	Чай с сахаром	200	0,16	0,0	0,16	0,16	27,87	113,56	7,12	3,6	4,4	0,95	0	2	0,08	0,01	4
7/1	Батон пшеничный	31	3,08	0,0	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	- 0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витами	30	0,85	0,0	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
5/1	Фрукт	150	6,09	3,6	13,23	0,39	24,70	244,83	39,78	8,19	61,93	0,45	43,9	134,39	0,68	0,03	0,08
	Итого за прием		27,55	23,8	28,69	8,22	116,06	832,65	191,7	113	455,1	5,42	100,2	492,96	6,27	0,53	28,7
	Итого за день		47,54	33,0	48,24	12,74	186,02	1368,06	564,8	223,1	875	9,58	177,4	615,42	7,91	0,86	29,72
1	Содержание, % от калорийности	1	16,00		32,00		52,00										

1.0		Выход.	Б	елки, г		Ж	Сиры, г	Углево-	ЭЦ,	Минера	альные	элемен	гы (мг		Bı	тамин	Ы	
Nº	Наименование блюда	Г	всего	в т.ч. ж	кив.	всего	в т.ч. раст.	ды, г	ккал	Ca	Mg	Р	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ.мг	В1.мг	Смг
1/2	ЗАВТРАК																	1 4
1/7	Колбаски Витаминные м.р.	100	11,68	1	1,63	3,45	0,01	0,30	79,21	23,78	33,26	221,2	0.74	29,28	116.6	1.85	0.19	1.7
2/3	Картофель отварной м.р.	180	4,83		1,56	4,90	0,65	32,50		79,57				25.2	32.94	0.21	0.19	13.24
2/10	Компот из сухофруктов	200	0,16		0,00	0,16	0,16	27,87	113,56	7,12	3,6	4,4	0,95	0	2	0,08	0,01	-4
7/1	Батон пшеничный	26	3,08		0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0.68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витами	30	0,85		0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0.08	0
ž.	Итого за прием		30,60	2	5,14	28,19	11,01	118,56	850,35	178,9	130,3	483,6	5,74	64,4	723,18	7,41	0,59	32,3
	Содержание, % от калорийности		17,00		_	30,00		53,00										

МЕНЮ 2 НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ

1-4 классы

No	Наименование блюда	Выход,	Б	елки, г)	Киры, г	Углево-	ЭЦ,	Минер	альные	элемен	ты (мг		P	итамин		
	2 A DTD A IC	Г	всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч. раст.	ды, г	ккал	Ca	Mg	Р	Fe	А,мг	T			Id
_	ЗАВТРАК										1	10	21,M1	1 J,MKI	1 9,MI	B1,MI	C,M
0.15	Каша пшенная безмолочная											-	_		-		-
9/5	M.p.	200	15,34	14,45	10,27	0,11	15,55	215,99	127 0	20,58	170.0	0.61	(5.20				
15/1	l Чай с сахаром	200/5	0,41	0,00	0,08		13,75		1 2 2				65,38	75,35	0,38	0,04	0,2
7/1	Батон пшеничный	30	3,08	0,00	-	-,	20,04	-	8,8		0	0,04	0	0	0	0	1
	Яйцо отварное	50	3,08	0,00	-	1,20	20,04		7-	,-	34	0,8	0	0	0,68	0,06	
	Фрукт свежий	150	3,08	0,00	-	1,20	20,04	,	8,8		34	0,8	0	0	0,68	0,06	(
	Итого за прием		18,83	14,45	7	1,41		,,,,,	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	(
			,,,,	71,12	11,55	1,41	49,34	380,23	137,1	60,18	272,8	1,45	118,5	75,35	1,06	0,1	0,21
	ОБЕД																
	Борщ с морской капустой (без																
29/2	сметаны)	250	4,04	1,20	5,36	0.20	10.20		580 50 500 750	200000000000000000000000000000000000000						1	
50/2	Плов из филе куриного	220	9,99	9,22	11,12	0,30	18,39	142,93				0,67	22,26	357,75	0,3	0,06	9.09
20/1	Напиток из сухофруктов	200	0.68	0,00		1,16	11,65		7.	17,95	103,4	1,45	15,57	128,52	0,988	0,037	-
7/1	Хлеб ржано-пшеничный витами		3,08	-	0,28	0,28	24,63	111,49	12,45	3,4	3,4	0,65	0	163,4	0,76	0,01	200
	Итого за прием	30	19,03	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0.06	700
	Итого за день		37,86	11,89	21,19	4,19	98,53	621,00	126,5	89,12	311,1	4,73	503.3	692,46	3,87	0,3	208,9
			37,00	26,34	32,74	5,60	147,87	1001,23	263,7				621,9	767,81	4,93	0.4	209,1
-	Содержание, % от калорийности		14.00											5.,01	.,,,,,	0,4	209,1
	то под калорииности		14,00		32,00		54,00										

No	Наименование блюда	Выход,	Б	елки, г		K	Киры, г	Vanana	DII	Минер	альные	элемен	ты (мг		D	V PO V V V V		7.2
		Г	всего	в т.ч. ж	ив.	всего	в т.ч. раст.	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал							итамин		
_	BABTPAK									Ca	Mg	P	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,MI
0/2 1	Ілов из филе куриного	210	9,99	9	,22	11,12	1,16	11,65	100.10	20.50								
0/1 H	Напиток из сухофруктов	200	0,68		,00	0,28		,	, , , ,		_	103,4	1,45	15,57	128,52	0,988	0,037	0.425
/1 E	батон пшеничный	30	3,08		,00	1,20	0,28	24,63	111,49	12,10	3,4	3,4	0,65	0	163,4		0,01	200
I	Ітого за прием		32,22				-,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0.06	- (
	Ітого за день				,95	30,30	7,57	134,30	938,78	205,5	108,6	459,8	5,78	108.4	783,99			-
1	того за день		54,08	36	,70	52,16	9,46	203,64	1503,67		154			227	919,74	8,96	0,53	
(Содержание, % от калорийнос	TH	14.00		-	22.00									,,,,	0,70	0,00	210,3
	, ст напоринис	in	14,00			32,00		54,00										

МЕНЮ 2 НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ

1-4 классы

No	Истистования быста	Выход,	Б	елки, г		Ж	Сиры, г	Углево-	ЭЦ,	Минера	пльные	элемент	гы (мг		Bı	тамин	Ы	
145	Наименование блюда	Г	всего	В Т.Ч. 2	кив.	всего	в т.ч. раст.	ды, г	ккал	Ca	Mg	P	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мі
	ЗАВТРАК																	
5/1	Горошек зеленый	30	0,32		0,00	0,04	0,04	0,68	5,72	9,2	5,6	9,6	0,24	0	2	0,04	0,01	1
63/1	Рыба припущенная с овощами	90	11,12	1	1,14	11,72	0,10	6,43	176,92	24,64	18,64	119	0,57	56,72	110,1	0,93	0,08	0,5.
60/3	Картофель отварной	150	3,66	2	0,03	4,76	0,52	37,11	212,57	4,72	25,18	74,86	0,52	30,98	34,28	0,26	0,04	
15/1	Чай с сахаром	200	0,41		0,00	0,08	0,11	13,75	56,43	2,83	0,72	1,33	0,07	0	0,14	0,01	0	1,1
7/1	Батон пшеничный	30	3,08		0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	(
	Итого за прием		19,44	1	1,23	18,31	2,44	83,29	589,42	52,27	64,69	246,5	2,55	88,25	147,82	2,56	0,24	3,6
	ОБЕД																	
	Суп картофельный с																	
	макаронными изделиями м.р.	250	2,07		0,27	6,19	5,47	10,83	112,09			51,89	0,72	6,24	225,21	2,47	0,07	8,86
	Рыба припущенная с овощами	90	17,89	1	7,44	10,72	0,04	12,76	251,08	12,77	23,12	185,1	2,67	18,31	31,62	0,52	0,05	0,56
60/3	Картофель отварной	150	3,66		0,03	4,76	0,52	37,11	212,57	4,72	25,18	74,86	0,52	30,98	34,28	0,26	0,04	- :- (
14/1	Чай с сахаром	200	0,35		0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	(
7/1	Хлеб ржано-пшеничный витами	30	3,08		0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	- (
	Итого за прием		28,33	1	7,79	28,42	12,77	101,21	773,94	65,45	90,44	369,5	5,42	56,08	321,26	6,93	0,29	16,77
- 27	Итого за день		47,77	2	9,02	46,73	15,21	184,50	1349,65	117,7	155,1			144,3	469,08	9,49	The state of the s	
	Содержание, % от калорийности	1	14.00			36,00		51,00										

-		Выход,	Б	елки, г		Ж	(иры, г	Углево-	ЭЦ,	Минера	альные	элемент	гы (мг		Ві	итамин	Ы	
№	Наименование блюда	Г	всего	в т.ч. х	кив.	всего	в т.ч. раст.	ды, г	ккал	Ca	Mg	Р	Fe	А.мг	РЭ,мкг	ТЭ.мг	ВІмг	Смг
	ЗАВТРАК																	
63/1	Рыба припущенная с овощами	100	13,91	1.	3,93	14,64	0,13	8,04	221,15	30,8	23,3	148,7	0,72	70,9	137,62	1.16	0.1	0.67
60/3	Картофель отварной	180	4,39		0,03	5,72	0,62	44,53	255,09	4,72	25,18	74,86	0,52	30,98	34,28	0,26	0,04	- 0
14/1	Чай с сахаром	200	0,41		0,00	0,08	0,11	13,75	56,43	2,83	0,72	1,33	0,07	0	0,14	0,01	0	1,11
7/1	Батон пшеничный	30	3,08		0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
	Итого за прием		22,22	1	4,02	21,24	2,47	84,89	633,65	58,43	69,35	276,3	2,69	102,4	175,34	2,79	0,26	3,78
	Содержание, % от калорийности					40,00		44,00										12.

МЕНЮ 2 НЕДЕЛЯ 5 ДЕНЬ

1-4 классы

No	Hamisanana Karana	Выход,	Б	елки, г	К	Сиры, г	Углево-	ЭЦ,	Минера	альные	элемен	гы (мг		Bı	тамин	ы	
Mō	Наименование блюда	Г	всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	ды, г	ккал	Ca	Mg	P	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
12	ЗАВТРАК																
41/1	Горошек зеленый	25	1,85	0,75	3,77	3,09	6,48	70,16	12,86	11,68	41,54	0,59	14,7	22,63	1,43	0,05	4,11
	Каша "Царская" м.р.	200	13,91	12,61	4,50	0,76	12,11	150,85	10,55	38,25	62,33	1,28	9,2	280,06	0,3	0,06	0,38
14/1	I Чай с сахаром	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	C
7/1	Батон пшеничный	17	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витами	19	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием		20,64	13,42	10,66	6,23	72,30	486,31	58,68	77,98	162,2	6,34	24,46	311,49	3,33	0,27	19,49
-	ОБЕД																
7/2	Суп картофельный с макаронны	250	2,01	0,26	6,59	5,41	8,77	106,83	38,51	19,77	46,76	0,69	9,36	279,14	2,49	0.05	12.54
4/10	Каша "Царская" м.р.	215	15,69	17,31	6,32	0,05	3,16	132,78	6,65	3,15			35,7	63,85			0
15/1	Напиток из смородины	200	0,42	. 0,00	0,09	0,11	14,08	57,80	2,9	0,74	1,36	0,08	0	0,14	0,01	0	1.14
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витами	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	- 0
	Итого за прием	- Union	28,01	17,67	19,13	8,56	119,64	762,90	98,16	60,35	175,2	_		375,18	5,09	0,29	30.18
-	Итого за день		48,66	31,09	29,78	14,79	191,34	1230,60	156,8	138,3				686,67	8,43		-
	Содержание, % от калорийности	1	17,00		23,00		60,00										1,11

	2002	Выход,	Б	елки, г	Ж	Сиры, г	Углево-	ЭЦ,	Минера	льные	элемен	гы (мг		Bı	тамин	ы	
№	Наименование блюда	Г	всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	ды, г	ккал	Ca	Mg	Р	Fe	А,мг	РЭ,мкг	тэ,мг	В1,мг	С,мг
19	ЗАВТРАК																
41/1	Горошек зеленый	35	1,85	0,75	3,77	3,09	6,48	70,16	12,86	11,68	41,54	0,59	14,7	22,63	1,43	0,05	4,11
23/5	Каша "Царская" м.р.	220	21,41	19,40	6,93	1,17	18,64	232,07	16,23	58,85	95,9	1,96	14,16	430,87	0,46	0,09	0.58
14/1	Чай с сахаром	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0
7/1	Батон пшеничный	26	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витами	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	- 0
	Итого за прием		28,14	20,21	13,08	6,64	78,82	567,54	64,36	98,58	195,7	7,03	29,42	462,29	3,5	0,3	19,69
	Содержание, % от калорийности	1	19,00		24,00		56,00										111

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 416534327891003442290759540767602278017667815854

Владелец Бурковская Оксана Николаевна

Действителен С 29.08.2023 по 28.08.2024