СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ №4

(г. Арамиль)

Анкудинова Н.В._____

УТВЕРЖДЕНО

Управляющий ООО «ОЛЕС»

Васьков Е.Л._____

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Свердловской области в Чкаловском районе города Екатеринбурга, в городе Полевской и в Сысертском районе

(Южный Екатеринбургский отдел Управления Роспотребнадзора по Свердловской области)

И.о. начальника

Шатова Н.В._____

19.11.2020

ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ В МАОУ СОШ №4 (г. Арамиль) ОСЕННЕ-ЗИМНЕГО СЕЗОНА.

на 2020 г.

МЕНЮ неделя 1 день 1

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак 1 смена																
14/4	Каша пшенная молочная с масло	200/10	8,10	2,86	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
3/13	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/20	2,91	0,06	10,65	0,34	17,61	179,71	1,5	0	2,38	0,03	73,75	81,63	0,13	0	0
18/1	Какао с молоком	200	3,87	2,90	3,48	0,75	22,90	138,00	111,8	30,67	106,8	1,1	12	22,15	0,02	0,03	0,52
	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
5/13	Фрукт свежий	150	7,10	7,10	7,18	0,00	0,00	94,66	270	14,85	162	0,19	56,7	64,26	0,11	0,01	0,19
	Итого за прием		**22,82**	**12,99**	**32,35**	**3,21**	**86,27**	**735,74**	**504,1**	**94,86**	**458,8**	**2,97**	**178,5**	**236,96**	**1,12**	**0,27**	**1,21**
	2 смена																
3/2	Кнели из горбуши	80	2,34	0,26	6,61	5,43	13,49	127,12	46,47	22,37	51,92	0,99	9,36	227,29	2,52	0,05	11,24
1/3	Рис припущенный	150	2,89	0,04	4,20	0,57	21,88	143,20	18,38	31,27	80,55	1,25	20	27	0,2	0,13	6
2/10	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,00	0,16	0,16	27,87	110,49	7,12	3,6	4,4	0,95	0	2	0,08	0,01	4
-	Бутерброд с сыром	30/10	2,31	0,00	0,90	0,90	15,03	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,51	0,05	0
	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		**31,43**	**19,28**	**22,48**	**8,57**	**126,78**	**848,84**	**104,7**	**97,42**	**354,3**	**5,12**	**56,34**	**356,07**	**5,9**	**0,45**	**22,66**
	Содержание, % от калорийности		14,00		32,00		54,00										

МЕНЮ неделя 1 день 2

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																
59/8	Котлета из говядины	80	9,36	9,36	15,08	0,00	0,80	176,34	20	11,3	97,3	1,44	0	0	0,5	0,02	0
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,30	0,03	2,98	0,66	32,39	183,94	12,5	7,29	40,2	0,74	9	16,88	0,8	0,06	0
	Чай с лимоном	200/5	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
-	Батон витаминизированный	30	2,31	0,00	0,90	0,90	15,03	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,51	0,05	0
	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированый	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,2	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
-	Огурец консервированный	15	0,60	0,00	0,60	0,60	14,70	73,02	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15
	Итого за прием		**18,42**	**9,45**	**20,07**	**2,64**	**75,32**	**571,21**	**166**	**58,7**	**295**	**6,55**	**47,4**	**68,52**	**2,81**	**0,37**	**20,17**
	Содержание, % от калорийности		16,00		32,00		52,00										

МЕНЮ неделя 1 день 3

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																
	Кукуруза консервированная	30	27,45	25,93	19,08	0,19	33,58	419,56	272,8	41,11	327,7	1,08	119,1	137,5	0,68	0,08	
9/5	Омлет натуральный с сыром	150/7	27,45	25,93	19,08	0,19	33,58	419,56	272,8	41,11	327,7	1,08	119,1	137,5	0,68	0,08	0,46
14/1	Напиток кофейный на молоке	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0
-	Батон витаминизированный	30	2,31	0,00	0,90	0,90	15,03	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,51	0,05	0
	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		**31,04**	**26,07**	**27,81**	**1,66**	**67,71**	**650,96**	**284,2**	**52,36**	**364**	**2,07**	**159,7**	**183,8**	**1,92**	**0,18**	**0,46**
	Содержание, % от калорийности		15,00		35,00		50,00										

МЕНЮ неделя 1 день 4

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																
	Котлета Московская	100	11,58	10,14	14,03	4,47	10,77	219,76	35,75	23,96	123,6	1,76	8,87	38,09	2,34	0,04	4,72
32/1	Чай с сахаром	200	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96,37	116,7	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
-	Батон витаминизированный	30	2,31	0,00	0,90	0,90	15,03	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,51	0,05	0
	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
3/3	Картофельное пюре	150	3,08	0,62	4,22	0,53	20,64	138,46	37,12	29,24	84,73	1,09	14,4	30,89	0,18	0,12	10,74
	Итого за прием		**42,58**	**19,48**	**53,22**	**16,18**	**180,37**	**1404,19**	**345,3**	**166,2**	**588,8**	**8,37**	**98,74**	**508,98**	**8,8**	**0,59**	**86,92**
	Содержание, % от калорийности		12,00		35,00		53,00										

МЕНЮ неделя 1 день 5

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																
	Каша "Царская"	75/150	24,08	21,83	7,79	1,32	20,97	261,08	18,25	66,2	107,9	2,21	15,93	484,73	0,52	0,1	0,65
16/1	Напиток из смородины	200	1,72	1,45	1,49	0,10	15,83	80,91	53,2	6,09	39,15	0,08	6	11	0	0,01	0,26
-	Батон витаминизированный	30	2,31	0,00	0,90	0,90	15,03	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,51	0,05	0
	Хлеб ржано-пшеничный витами	30	0,13	0,01	0,08	0,07	0,79	4,50	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
-	Горошек консервированный	15	0,66	0,00	0,66	0,66	16,17	80,32	26,4	14,85	18,15	3,63	0	8,25	0,33	0,05	16,5
	Итого за прием		**28,90**	**23,29**	**10,92**	**3,05**	**68,79**	**507,66**	**104,8**	**97,24**	**191,9**	**6,57**	**22,01**	**505,28**	**1,99**	**0,22**	**17,41**
	Содержание, % от калорийности		20,00		26,00		53,00										

МЕНЮ неделя 2 день 1

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																
23/4	Каша "Дружба"(рис, пшено)	210	5,03	3,04	9,70	0,51	25,70	211,91	116,2	27,04	124,9	0,53	36,24	67,77	0,19	0,07	0,53
15/1	Чай с лимоном	200/5	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
4/13	Бутерброд с маслом и сыром	30/17/20	5,69	3,06	13,46	1,03	17,23	217,36	122,9	17,56	99,64	0,79	91,2	101,57	0,74	0,06	0,08
	Хлеб ржано-пшеничный витами	30	0,45	0,03	0,27	0,25	2,78	15,77	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
-	Яблоко свежее	165	0,66	0,00	0,66	0,66	16,17	80,32	26,4	14,85	18,15	3,63	0	8,25	0,33	0,05	16,5
	Итого за прием		**12,23**	**6,12**	**24,18**	**2,56**	**75,62**	**581,80**	**269,4**	**60,89**	**248,1**	**5,2**	**127,7**	**179,03**	**1,9**	**0,21**	**18,22**
	Содержание, % от калорийности		11,00		37,00		52,00										

МЕНЮ неделя 2 день 2

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																
30/8	Кнели куриные	100	17,56	18,07	6,01	0,24	4,61	143,51	28,35	5,78	39,32	0,38	27	48,4	0,24	0,02	0,1
13/3	Пюре картофельное	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
15/1	Напиток из шиповника	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
-	Батон витаминизированный	30	2,31	0,00	0,90	0,90	15,03	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,51	0,05	0
	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		**24,46**	**18,13**	**12,30**	**7,18**	**52,26**	**428,00**	**119,1**	**45,29**	**129,1**	**2,47**	**27,56**	**122,2**	**3,94**	**0,17**	**32,83**
	Содержание, % от калорийности		18,00		31,00		52,00										

МЕНЮ неделя 2 день 3

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																
	Яйцо отварное	50	27,45	25,93	19,08	0,19	33,58	419,56	272,8	41,11	327,7	1,08	119,1	137,5	0,68	0,08	0,46
9/5	Запеканка из творога со сгущенн	150/20	27,45	25,93	19,08	0,19	33,58	419,56	272,8	41,11	327,7	1,08	119,1	137,5	0,68	0,08	0,46
16/1	Чай с лимоном	200/5	1,72	1,45	1,49	0,10	15,83	80,91	53,2	6,09	39,15	0,08	6	11	0	0,01	0,26
-	Батон витаминизированный	30	2,31	0,00	0,90	0,90	15,03	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,51	0,05	0
	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		**32,32**	**27,44**	**21,97**	**1,66**	**69,71**	**611,30**	**334,6**	**58,45**	**400,1**	**2,1**	**125,7**	**149,8**	**1,82**	**0,2**	**0,72**
	Содержание, % от калорийности		16,00		29,00		55,00										

МЕНЮ неделя 2 день 4

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																
	Омлет натуральный с маслом	150/5	12,96	14,66	23,11	0,00	1,80	266,74	71,42	15,31	177,6	2	117,3	298,57	0,74	0,07	0,06
3/13	Бутерброд с маслом и сыром	30/20/20	2,91	0,06	10,65	0,34	17,61	179,71	1,5	0	2,38	0,03	73,75	81,63	0,13	0	0
17/1	Напиток какао на молоке	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	0,26
	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		**19,21**	**16,23**	**35,92**	**1,10**	**44,99**	**578,64**	**128,3**	**22,75**	**226,9**	**2,46**	**197,6**	**392,5**	**1,49**	**0,13**	**0,32**
	Содержание, % от калорийности		14,00		39,00		47,00										

МЕНЮ неделя 2 день 5

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																
	Огурцы свежие	25	13,91	13,93	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
	Суфле"Рыбка"	75	13,91	13,93	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
15/1	Напиток из чая и сока	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
-	Батон витаминизированный	30	2,31	0,00	0,90	0,90	15,03	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,51	0,05	0
	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
60/3	Каша гречневая рассыпчатая	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	0
	Итого за прием		**21,13**	**14,02**	**20,90**	**2,13**	**79,20**	**600,98**	**47,03**	**60,45**	**258,2**	**2,25**	**102,4**	**173,34**	**2,58**	**0,24**	**1,78**
	Содержание, % от калорийности		13,00		45,00		42,00										

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ №4

(г. Арамиль)

Анкудинова Н.В. _____

УТВЕРЖДЕНО

Управляющий ООО «ОЛЕС»

Васьков Е.Л. _____

Территориальный отдел Управления

Роспотребнадзора по Свердловской области в

Чкаловском районе города Екатеринбурга, в

городе Полевской и в Сысертском районе

(Южный Екатеринбургский отдел Управления

Роспотребнадзора по Свердловской области)

И.о. начальника

Шатова Н.В. _____ 19.11.2020

Арамильский городской округ
МАОУ «СОШ № 4»
Копия верна
Директор Н.В. Анкудинова

ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ В МАОУ СОШ №4 (г. Арамиль) ОСЕННЕ-ЗИМНЕГО СЕЗОНА.

НА 2020 г.

МЕНЮ неделя 1 день 1

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Обед																
3/2	Борщ со сметаной	250/10	2,34	0,26	6,61	5,43	13,49	127,12	46,47	22,37	51,92	0,99	9,36	227,29	2,52	0,05	11,24
1/7	Гуляш из свинины	60/50	18,69	18,61	5,53	0,01	0,48	126,73	19,02	26,61	177	0,59	23,42	93,28	1,48	0,16	1,36
1/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	2,89	0,04	4,20	0,57	21,88	143,20	18,38	31,27	80,55	1,25	20	27	0,2	0,13	6
2/10	Напиток из смородины	200	0,16	0,00	0,16	0,16	27,87	110,49	7,12	3,6	4,4	0,95	0	2	0,08	0,01	4
-	Батон витаминизированный	30	2,31	0,00	0,90	0,90	15,03	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,51	0,05	0
	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		**31,43**	**19,28**	**22,48**	**8,57**	**126,78**	**848,84**	**104,7**	**97,42**	**354,3**	**5,12**	**56,34**	**356,07**	**5,9**	**0,45**	**22,66**
	Содержание, % от калорийности		14,00		32,00		54,00										

МЕНЮ неделя 1 день 2

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Обед																
19/2	Суп картофельный с горохом с гренками	250/10	5,05	0,00	4,95	5,63	17,80	143,67	33,8	33,4	93,2	1,74	0	201,9	2,45	0,17	4,6
	Винегрет овощной	80	1,14	0,07	0,49	0,04	6,69	36,94	0	0	0	0	0	0	0	0	0
16/8	Рулет из филе куриного с омлетом	100	11,50	10,63	9,46	0,08	5,11	152,03	7,05	12	97,2	1,56	12,8	18	0,28	0,03	0
-	Батон витаминизированный	30	2,31	0,00	0,90	0,90	15,03	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,51	0,05	0
	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированый	30	0,32	0,02	0,19	0,18	1,98	11,24	4,11	2,64	15,2	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Капуста тушеная	150	7,74	0,03	5,58	2,29	32,62	227,61	11,3	105	157	3,52	18,6	35,67	0,61	0,15	0
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
	Итого за прием		**28,80**	**10,75**	**21,69**	**9,26**	**94,16**	**714,82**	**71,4**	**168**	**397**	**7,88**	**31,6**	**261,87**	**4,52**	**0,44**	**9,6**
	Содержание, % от калорийности		16,00		32,00		52,00										

МЕНЮ неделя 1 день 3

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Обед																
29/2	Суп-пюре из разных овощей с гр	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
23/8	Рагу из мяса птицы	200	14,20	13,62	12,17	0,17	9,37	206,45	38,14	21,32	154,4	2,02	8,4	15,65	0,52	0,06	1,35
-	Батон витаминизированный	30	2,31	0,00	0,90	0,90	15,03	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,51	0,05	0
	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
20/1	Компот из яблок и смородины	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
	Итого за прием		**32,83**	**21,28**	**40,44**	**3,16**	**154,49**	**1134,93**	**187,5**	**111,6**	**396,4**	**5,3**	**123,8**	**678,49**	**3,47**	**0,34**	**213,8**
	Итого за день		**63,86**	**47,35**	**68,25**	**4,82**	**222,20**	**1785,90**	**471,7**	**164**	**760,4**	**7,37**	**283,5**	**862,29**	**5,38**	**0,53**	**214,3**
	Содержание, % от калорийности		15,00		35,00		50,00										

МЕНЮ неделя 1 день 4

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Обед																
10/2	Рассольник "Ленинградский" со	260	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
60/8	Плов из филе куриного	75/150	9,74	5,02	15,83	0,26	16,07	255,09	107,1	41,06	127	2,11	40	155,84	0,74	0,08	58,96
2/10	Компот из кураги и изюма	200	0,33	0,00	0,00	0,00	28,17	109,63	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0
-	Батон витаминизированный	30	2,31	0,00	0,90	0,90	15,03	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,51	0,05	0
	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
6/1	Огурец свежий	35	0,22	0,00	0,04	0,04	0,76	5,19	2,8	4	5,2	0,18	0	26,6	0,14	0,01	5
	Итого за прием		**21,62**	**5,82**	**30,36**	**9,74**	**114,26**	**838,77**	**147,1**	**88,43**	**263,5**	**4,45**	**54,92**	**416,7**	**5,14**	**0,3**	**70,94**
	Содержание, % от калорийности		12,00		35,00		53,00										

МЕНЮ неделя 1 день 5

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Обед																
20/2	Щи из свежей капусты с картофе	250	9,05	7,35	5,14	5,43	16,21	152,42	34,23	46,9	157,8	1,27	2,78	207,63	2,5	0,13	8,69
39/8	Суфле из филе куриного с сыром	95	14,69	12,11	14,97	6,61	29,33	319,65	24,26	47,32	187,8	2,84	8,74	21,85	3,12	0,15	6,35
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	1,11
-	Батон витаминизированный	30	2,31	0,00	0,90	0,90	15,03	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,51	0,05	0
	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
6/1	Пюре картофельное	150	0,44	0,00	0,08	0,08	1,52	10,37	5,6	8	10,4	0,36	0	53,2	0,28	0,02	10
	Итого за прием		**27,74**	**19,52**	**21,68**	**13,59**	**81,11**	**649,70**	**75,6**	**114,2**	**390,6**	**5,48**	**12,07**	**284,12**	**7,05**	**0,41**	**26,15**
	Содержание, % от калорийности		20,00		26,00		53,00										

МЕНЮ неделя 2 день 1

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Обед																
	Салат из свежей капусты с зелен	90	7,63	0,09	2,64	0,73	24,14	160,50	40,83	33,39	100,9	1,99	6	211,85	0,37	0,19	0,6
31/2	Суп-пюре гороховый с гренками	250/10	7,63	0,09	2,64	0,73	24,14	160,50	40,83	33,39	100,9	1,99	6	211,85	0,37	0,19	0,6
4/8	Запеканка картофельная с мясом	165	15,82	11,95	31,47	0,61	41,84	522,58	19,57	54,69	217,1	2,16	31,86	423,27	0,82	0,36	2,19
20/1	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,10	0,00	26,00	101,48	10,72	4,5	0	0,37	0	0	0	0,01	0
-	Батон витаминизированный	30	2,31	0,00	0,90	0,90	15,03	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,51	0,05	0
	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		**27,30**	**12,10**	**35,70**	**2,81**	**114,00**	**907,06**	**86,1**	**112,8**	**363**	**5,87**	**38,42**	**696,27**	**2,65**	**0,68**	**14,04**
	Содержание, % от калорийности		11,00		37,00		52,00										

МЕНЮ неделя 2 день 2

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Обед																
10/2	Рассольник "Ленинградский" со	250/10	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
11/8	Котлета Детская	85	15,33	14,17	15,68	0,08	6,33	229,77	15,36	25,02	163,6	2,48	17	58,5	0,58	0,06	2,07
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,74	0,03	5,58	2,29	32,62	227,61	11,28	104,9	157,1	3,52	18,59	35,67	0,61	0,15	0
2/10	Чай с сахаром	200	0,16	0,00	0,16	0,16	27,87	110,49	7,12	3,6	4,4	0,95	0	2	0,08	0,01	4
-	Батон витаминизированный	30	2,31	0,00	0,90	0,90	15,03	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,51	0,05	0
	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
	Булочка Домашняя	100	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		**30,08**	**14,52**	**29,95**	**9,90**	**110,60**	**859,51**	**77,31**	**181,2**	**466**	**9,22**	**45,5**	**328,73**	**5,08**	**0,44**	**16,55**
	Содержание, % от калорийности		18,00		31,00		52,00										

МЕНЮ неделя 2 день 3

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Обед																
	Салат Школьные годы	50	2,77	0,03	4,04	0,47	18,99	128,84	17,83	22,14	57,69	0,89	17,7	249,9	0,37	0,09	7,4
18/2	Суп картофельный с макаронны	250	2,77	0,03	4,04	0,47	18,99	128,84	17,83	22,14	57,69	0,89	17,7	249,9	0,37	0,09	7,4
19/8	Плов из филе куриного	75/150	14,74	13,66	12,22	0,10	6,39	195,38	53,41	16,43	139	1,85	24,4	34,4	0,35	0,04	0,01
10/1	Напиток из смородины	200	0,72	0,00	0,03	0,03	21,09	88,19	17,36	10,97	14,94	0,37	0	64,13	0,61	0,01	0,18
-	Батон витаминизированный	30	2,31	0,00	0,90	0,90	15,03	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,51	0,05	0
	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		**30,69**	**14,90**	**28,88**	**4,00**	**148,56**	**996,69**	**148,5**	**98,97**	**356,2**	**5,9**	**63,94**	**393,73**	**3,32**	**0,39**	**20,56**
	Содержание, % от калорийности		16,00		29,00		55,00										

МЕНЮ неделя 2 день 4

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Обед																
	Огурец свежий	25	2,04	0,34	6,34	5,19	12,44	118,58	36,19	34,61	51,37	2,32	9,01	223,7	2,43	0,04	6
5/2	Борщ с морской капустой со сме	250	2,04	0,34	6,34	5,19	12,44	118,58	36,19	34,61	51,37	2,32	9,01	223,7	2,43	0,04	6
5/9	Филе бедра с овощами	80	17,93	15,64	14,62	2,09	14,82	264,52	46,01	23,92	161,3	1,78	52,5	67,88	1,91	0,1	0,38
57/3	Рагу овощное	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
20/1	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,05	0,05	26,60	104,45	9,97	6,5	7,5	0,2	0	4,25	0,08	0,01	3,75
-	Батон витаминизированный	30	2,31	0,00	0,90	0,90	15,03	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,51	0,05	0
	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		**29,71**	**16,08**	**26,40**	**9,37**	**127,03**	**877,66**	**130**	**92,97**	**312,3**	**8,84**	**74,07**	**320,63**	**6,57**	**0,34**	**15,13**
	Содержание, % от калорийности		14,00		39,00		47,00										

МЕНЮ неделя 2 день 5

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Обед																
11/8	Шницель из свинины	75	16,85	15,11	41,11	0,12	9,46	478,22	19,31	37,76	203,2	2,44	37,61	102,98	0,83	0,44	3,11
	Рис припущенный	150	7,74	0,03	5,58	2,29	32,62	227,61	11,28	104,9	157,1	3,52	18,59	35,67	0,61	0,15	0
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
-	Батон витаминизированный	30	2,31	0,00	0,90	0,90	15,03	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,51	0,05	0
	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
	Пирожок с капустой	100	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
20/2	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,10	0,13	7,15	6,38	11,39	123,41	30,65	22,35	54,71	0,84	7,8	223,7	2,92	0,08	8,95
	Итого за прием		**30,63**	**15,33**	**60,29**	**15,22**	**88,96**	**1048,32**	**78,89**	**183,6**	**464,2**	**8,1**	**64,55**	**392,5**	**7,87**	**0,79**	**19,41**
	Содержание, % от калорийности		13,00		45,00		42,00										