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 5-11 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																
14/4	Рыба припущенная	80	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
5/13	Картофель отварной	180	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
3/13	Компот из сухофруктов	200	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
-	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		**25,59**	**12,99**	**33,51**	**4,41**	**83,32**	**754,05**	**512,5**	**112,2**	**495,7**	**3,9**	**178,5**	**237,02**	**1,64**	**0,32**	**1,21**
	Содержание, % от калорийности		16,00		33,00		51,00										

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																
43/8	Котлета из говядины	80	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
57/3	Макаронные изделия отварные	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
	Напиток из шиповника	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
-	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
-	Огурец консервированный	40	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		**20,23**	**10,21**	**24,82**	**2,77**	**81,43**	**646,87**	**175,6**	**54,28**	**212**	**6,6**	**15**	**35,8**	**2,82**	**0,46**	**20,04**
	Содержание, % от калорийности		14,00		32,00		55,00										

МЕНЮ неделя 1 день 3

№	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																
	Кукуруза консервированный	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
9/5	Тефтели из мяса говядины с соус	80/50	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
-	Рис припущенный янтарный	180	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0
14/1	Чай с молоком	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		36,00		49,00										

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	13,03	11,41	15,78	5,03	12,12	247,23	40,22	26,96	139,1	1,98	9,98	42,85	2,63	0,05	5,3
3/3	Пюре картофельное	180	3,70	0,74	5,07	0,64	24,77	166,15	44,54	35,09	101,7	1,31	17,28	37,07	0,22	0,15	12,89
17/1	Напиток из свежих яблок	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
-	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		**22,38**	**13,66**	**23,91**	**7,33**	**77,50**	**626,43**	**146,8**	**79,39**	**313,2**	**4,33**	**33,81**	**92,21**	**3,99**	**0,31**	**18,46**
	Содержание, % от калорийности		12,00		32,00		56,00										

МЕНЮ неделя 1 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																
6/1	Горошек консервированный	30	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
	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
	Напиток из смородины	200	0,47	0,00	0,18	0,20	30,57	127,44	16,63	13,49	14,36	0,64	0	8,5	0,35	0,01	40
-	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		**28,15**	**21,89**	**9,45**	**2,97**	**73,36**	**509,72**	**49,17**	**98,94**	**165,9**	**4,15**	**16,49**	**547,73**	**2,29**	**0,23**	**50,65**
	Содержание, % от калорийности		19,00		24,00		57,00										

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	Огурец консервированный	25	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	Гуляш из свинины	50/50	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	Рис припущенный	180	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
	Батон витаминизированный	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
	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
-	Напиток из клубники	200	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		**12,64**	**6,15**	**24,42**	**2,78**	**78,12**	**596,00**	**270,4**	**61,53**	**251,8**	**5,36**	**128**	**179,03**	**1,9**	**0,23**	**18,22**
	Содержание, % от калорийности		10,00		35,00		56,00										

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	21,96	22,59	7,51	0,30	5,77	179,38	35,44	7,22	49,16	0,48	33,75	60,5	0,3	0,03	0,13
13/3	Макароны отварные	180	3,99	0,00	5,76	6,55	16,31	140,69	95,08	33,04	66,13	1,29	0	86,83	3,07	0,05	37,94
20/1	Напиток из шиповника	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
-	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
-	Кукуруза консервированная	20	0,65	0,00	0,65	0,65	15,97	79,35	26,08	14,67	17,93	3,59	0	8,15	0,33	0,05	16,3
	Итого за прием		**30,44**	**22,65**	**15,61**	**9,15**	**82,99**	**621,73**	**177,7**	**69,58**	**169,9**	**6,94**	**34,31**	**320,18**	**5,58**	**0,24**	**254,4**
	Содержание, % от калорийности		17,00		29,00		54,00										

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	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
9/5	Биточки из мяса говядины с сыр	80	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
	Пюре картофельное	180	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
16/1	Компот из кураги и изюма	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	0,85	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		15,00		28,00		57,00										

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																
	Огурец свежий	40	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
5\9	Котлета куриная	100	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
	Капуста тушеная	180	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
17/1	Напиток из смородины	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
3/13	Батон витаминизированный	30	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
	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		**19,87**	**16,23**	**36,58**	**1,76**	**61,16**	**658,96**	**154,7**	**37,6**	**245**	**6,09**	**197,6**	**400,75**	**1,82**	**0,18**	**16,82**
	Содержание, % от калорийности		13,00		39,00		48,00										

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
	Завтрак																
	Огурцы консервированные	20	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
60/3	Жаркое из свинины	75\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
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
	Итого за прием		**21,70**	**14,02**	**21,47**	**2,70**	**93,22**	**670,59**	**69,91**	**73,32**	**273,9**	**5,4**	**102,4**	**180,49**	**2,87**	**0,28**	**16,08**
	Содержание, % от калорийности		12,00		34,00		54,00										

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

ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-11 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		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
	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	75	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
	Пирожок с капустой и яйцом	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
20/1	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
	Пирожок с картофелем	75	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	Салат Здоровье	100	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
	Ватрушка с повидлом	75	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	180	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	80	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	200	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	100	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
	Манник	75	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	250/10	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
	Булочка Выборгская	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		**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																
	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
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	Салат Здоровье	100	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										