

2-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ МАОУ ПРОГимназия № 81
Зимне-весенний сезон
1 неделя

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАОУ Прогимназия № 81
 Е.И. Габова

01.02.2024 г.

№ тех. кар	Меню	Выход			Пищевая ценность												Расчет химического состава																							
					белки			жиры			углеводы			ЭЦ			минеральные элементы						витамины																	
					если	сал	школа	если	сал	школа	если	сал	школа	если	сал	школа	Са	Мg	Р	Fe	В1			B2			С													
1 Понедельник																																								
Завтрак																																								
1/6 с	Яйцо отварное диетическое	20	40	40	2,55	5,10	5,10	2,30	4,60	4,60	0,15	0,30	0,30	31,40	62,80	62,80	11,00	22,00	22,00	15,00	30,00	30,00	-	-	-	0,50	1,00	1,00	0,02	0,03	0,03	0,09	0,18	0,18	-	-	-			
11/4с	Каша пшеница молочная жидкая	150	200	200	4,64	6,50	6,50	4,29	6,00	6,00	22,29	31,20	31,20	147,14	206,00	206,00	69,66	97,53	97,53	-	-	-	57,14	80,00	114,29	0,75	1,05	1,05	0,10	0,14	0,14	0,08	0,11	0,11	0,30	0,42	0,42			
1/13с	Хлеб пшеничный с маслом	36	48	85	2,79	3,90	5,57	5,50	7,70	11,00	16,79	23,50	33,57	129,29	181,00	258,57	7,14	10,00	14,29	0,29	0,40	0,57	57,14	80,00	114,29	0,01	0,02	0,03	1,07	1,50	2,14	1,29	1,80	2,57	17,86	25,00	35,71			
270п	Чай с сахаром	180	200	200	0,14	0,20	0,20				10,00	14,00	14,00	40,00	56,00	56,00	0,21	0,30	0,30	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-						
	Школа сыр	0	0	20			5,00			5,40						68,80			176,00			7,00						101,00			0,20			0,01			0,06			17,60
	Школа кондитерские изделия в упаковке	0	0	100			5,10			18,50			62,60			166,80			10,00			4,00						9,00			0,02			0,02			0,02			
	Школа сок	0	0	200			0,40						20,00			84,00			240,00			0,40						0,20			0,08			0,30			2,60			
	ИТОГО	386	488	845	10	16	28	12	18	46	49	69	162	348	506	903	88	130	560	15	30	42	114	160	339	1	2	2	1	2	2	1	2	3	18	25	56			
	П завтрак д/с - сок		200	0		0,40							20,00			84,00			240,00			-			-			0,20			0,08			0,30			2,60			
	П завтрак ясл - фрукты	150	0	0	0,57			0,57			14,00			67,14			22,86			12,86						1,57			0,43			0,03			14,29					
	Обед																																							
36 п	Суп овощей со сметаной	150	200	200	1,38	1,93	1,93	4,19	5,86	5,86	8,99	12,59	12,59	82,31	115,24	115,24	36,15	50,61	50,61	17,99	25,19	25,19	96,43	135,00	135,00	0,08	0,11	0,11	0,04	0,05	0,05	0,06	0,08	0,08	5,85	8,19	8,19			
192л	Птица отварная	50	80	100	14,14	19,80	28,29	10,93	15,30	21,86	6,57	9,20	13,14	182,14	255,00	364,29	30,06	42,08	60,11	19,20	26,88	38,40	177,14	248,00	354,29	1,54	2,15	3,07	0,05	0,07	0,10	0,07	0,10	0,14	2,84	3,97	5,67			
196п	Каша гречневая рассыпчатая	120	150	150	6,24	8,73	8,73	3,88	5,43	5,43	32,14	45,00	45,00	188,43	263,80	263,80	56,14	78,59	78,59	87,43	122,40	122,40	85,71	120,00	120,00	1,46	2,04	2,04	0,09	0,13	0,13	0,10	0,14	1,14	0,22	0,31	0,31			
238л	Соус томатный	40	50	50	0,39	0,54	0,54	2,62	3,67	3,67	3,74	5,24	5,24	40,11	56,15	56,15	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
7 п	Салат из квашеной капусты с луком	40	60	100	0,60	0,84	1,20	3,61	5,06	7,23	3,80	5,32	7,60	50,01	70,02	100,03	33,40	46,76	66,80	14,40	20,16	28,80	45,71	64,00	91,43	-	-	-	0,03	0,04	0,06	0,03	0,04	0,06	12,50	17,50	25,00			
253 п	Компот из плодов сушеных	180	200	200	0,24	0,33	0,33				16,19	22,66	22,66	65,70	91,98	91,98	20,49	28,69	28,69	13,05	18,27	18,27	17,14	24,00	24,00	0,44	0,61	0,61	0,01	0,01	0,01	0,02	0,03	0,03	0,23	0,32	0,32			
	Хлеб Диетический витаминизированный	40	50	80	2,21	3,10	4,43	0,43	0,60	0,86	14,29	20,00	28,57	70,36	98,50	140,71	7,14	10,00	14,29	2,86	4,00	5,71	57,14	80,00	114,29	0,01	0,02	0,03	0,01	0,02	0,02	0,01	0,02	0,03	0,06	0,09	0,13			
	ИТОГО	620	790	880	25	35	45	26	36	45	86	120	135	679	951	1132	183	257	299	155	217	239	479	671	839	4	5	6	0	0	0	0	0	1	22	30	40			
	Подлив (д/сал)																																							
	Кондитерские изделия (печенье, вафли, пряники)	40	50	0	6,40	8,00		11,60	14,50		23,97	29,96		180,00	225,00		1,71	2,40		0,00			0,00	0,00		0,00	0,01	0,02	0,00			0,00	0,00		0,00	0,01	0,01			
245 п	Кисломолочный напиток	160	200	0	4,14	5,80		4,57	6,40		6,71	9,40		84,29	118,00		171,43	240,00		20,00	28,00		11,43	16,00		0,14	0,20		0,04	0,06		0,24	0,34		3,00	1,40				
	ИТОГО	200	250	0	11	14	0	16	21	0	31	39	0	264	343	0	173	242	0	20	28	0	11	16	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0			
	Ужин (школа -уплотненный подлив)																																							
160 п	Голубцы Ленивые	70	70	100	6,56	6,56	9,37	6,69	6,69	9,56	4,93	4,93	7,04	106,21	106,21	151,73	47,31	47,31	67,59	-	-	-	120,00	120,00	171,43	0,62	0,62	0,89	0,07	0,07	0,10	0,11	0,11	0,16	0,51	0,51	0,73			
216 п	Картофельное пюре	120	150	200	2,20	3,08	4,40	2,48	3,47	4,96	15,79	22,10	31,57	94,17	131,84	188,34	26,01	36,41	52,01	20,99	29,38	41,97	35,71	50,00	71,43	0,76	1,07	1,53	0,01	0,02	0,03	0,07	0,10	0,14	3,70	5,18	7,40			
	Горошек зеленый консервированный отварной	60	100		1,80	2,57		0,12	0,17		5,52	7,89		25,80	36,86		10,40	14,86		36,00	51,43		-	-	-	0,30	0,43		0,10	0,14		-	-		-	-				
258п	Кофейный напиток с молоком	180	200	200	1,99	2,79	2,79	2,28	3,19	3,19	14,08	19,71	19,71	84,78	118,69	118,69	75,57	105,80	105,80	8,70	12,18	12,18	57,14	80,00	114,29	0,08	0,11	0,11	0,02	0,03	0,03	0,09	0,12	0,12	0,37	0,52	0,52			
	Хлеб пшеничный	30	40	75	2,29	3,20	4,57	0,29	0,40	0,57	13,93	19,50	27,86	69,14	96,80	138,29	7,14	10,00	14,29	0,29	0,40	0,57	57,14	80,00	114,29	0,01	0,02	0,03	1,07	1,50	2,14	1,29	1,80	2,57	17,86	25,00	35,71			
	ИТОГО	400	520	675	13	17	24	12	14	18	49	72	94	354	479	634	156	210	255	30	78	106	270	330	471	1	2	3	1	2	2	2	2	3	22	36	51			
	Итого 1 день	1756	2248	2400	59	83	97	66	89	109	228	320	391	1713	2363	2669	623	1079	1114	233	353	387	875	1177	1649	8	10	11	3	4	5	4	6	8	78	97	147			

№ п/п	Меню	Выход блюда			Химический состав									Энерг. ценность			минеральные элементы									витамины												
					Белки			Жиры			Углеводы						Ca			Mg			P			Fe			B1			B2			C			
		всн	сдл	школа	всн	сдл	школа	всн	сдл	школа	всн	сдл	школа	всн	сдл	школа	всн	сдл	школа	всн	сдл	школа	всн	сдл	школа	всн	сдл	школа	всн	сдл	школа	всн	сдл	школа	всн	сдл	школа	
Завтрак																																						
106 п	Каша ячневая	150	200	200	4,41	6,18	6,18	5,41	7,58	7,58	16,63	23,28	23,28	132,63	185,68	185,68	182,50	255,50	255,50	22,04	30,85	30,85	57,14	80,00	0,08	0,21	0,29	0,29	0,01	0,01	0,01	0,21	0,30	0,30	0,79	1,10	1,10	
113с	Багон с маслом	35	48	85	2,79	3,90	5,57	5,50	7,70	11,00	16,79	23,50	33,57	129,29	181,00	258,57	7,14	10,00	14,29	0,29	0,40	0,57	57,14	80,00	114,29	0,01	0,02	0,03	1,07	1,50	2,14	1,29	1,80	2,57	17,86	25,00	35,71	
258п	Кофейный напиток с молоком	180	200	200	1,99	2,79	2,79	2,28	3,19	3,19	14,08	19,71	19,71	84,78	118,69	118,69	75,57	105,80	105,80	8,70	12,18	12,18	57,14	80,00	114,29	0,08	0,11	0,11	0,02	0,03	0,03	0,09	0,12	0,12	0,37	0,52	0,52	
	Школа сыр	0	0	20			5,00					6,60				137,00																				0,04	0,07	
	Школа кондитерские изделия в упаковке	0	0	100			5,10					18,50				62,60							4,00														0,02	0,09
	Школа сок	0	0	200			0,40									20,00																					0,30	2,60
	ИТОГО	365	448	805	9	13	25	13	18	47	47	66	173	347	485	951	265	371	727	31	43	48	171	240	238	0	0	1	1	2	2	2	2	3	19	27	40	
	II завтрак л/с - сок	0	200	0		0,40								20,00																							2,60	
	II завтрак всн - фрукты	150	0	0	0,57			0,57			14,00						67,14																				14,29	
Обед																																						
35п	Суп картофельный с бобовыми	150	200	250	13,93	19,50	27,86	3,86	5,40	7,71	13,00	18,20	26,00	145,00	203,00	290,00	22,36	31,31	44,73	18,84	26,38	37,69	92,86	130,00	185,71	0,94	1,31	1,87	0,04	0,05	0,07	0,04	0,05	0,07	4,96	6,95	9,93	
144 п	Котлеты рыбные любительские	50	70	100	6,66	9,33	13,33	1,99	2,78	3,97	3,41	4,77	6,81	58,11	81,36	116,23	33,79	47,31	67,59	14,43	20,20	28,86	28,57	57,14	40,00	57,14	0,44	0,62	0,89	0,05	0,07	0,10	0,08	0,11	0,16	0,36	0,51	0,73
238п	Соус томатный	40	50	70	0,39	0,54	0,77	2,62	3,67	5,24	3,74	5,24	7,49	40,11	56,15	80,21																						
216 п	Картофельное пюре	120	150	200	2,20	3,08	4,40	2,48	3,47	4,96	15,79	22,10	31,57	94,17	131,84	188,34	26,01	36,41	52,01	20,99	29,38	41,97	35,71	50,00	71,43	0,76	1,07	1,53	0,01	0,02	0,03	0,07	0,10	0,14	3,70	5,18	7,40	
1119	Салат из свеклы и моркови	40	60	100	1,50	2,10	3,00	10,80	15,12	21,60	4,00	5,60	8,00	54,04	75,65	108,07	142,44	199,42	284,89	25,71	36,00	51,43				0,21	0,30	0,43	0,07	0,10	0,14				3,50	4,90	7,00	
256 п	Компот из яблок с лимоном	180	200	200	0,29	0,40	0,40	0,07	0,10	0,10	24,43	34,20	17,30	50,00	70,00	70,00	10,97	15,36	15,36	4,04	5,66	5,66	17,14	24,00	34,00	0,12	0,17	0,17	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	8,57	12,00	12,00	
	Хлеб Диетический витаминизированный	40	50	80	2,21	3,10	4,43	0,43	0,60	0,86	14,29	20,00	28,57	70,36	98,50	140,71	7,14	10,00	14,29	2,86	4,00	5,71	57,14	80,00	114,29	0,01	0,02	0,03	0,01	0,02	0,02	0,01	0,02	0,03	0,06	0,09	0,13	
	ИТОГО	620	780	1000	27	38	54	22	31	44	79	110	126	512	717	994	243	340	479	87	122	171	231	324	453	2	3	5	0	0	0	0	0	0	21	30	37	
Подник (л/с/д)																																						
260 п	Молоко кипяченое	150	200	0	3,99	5,59		4,56	6,38		6,70	9,38		83,79	117,31								57,14	80,00		0,01	0,02		0,01	0,02		0,01	0,02		0,06	0,09		
	Кондитерские изделия (печенье, вафли, тирамису)	40	50	0	6,40	8,00		11,60	14,50		23,97	29,96		180,00	225,00											0,00	0,01	0,02		0,00		0,00	0,00		0,01	0,01		
	ИТОГО	190	250	0	10	14	0	16	21	0	31	39	0	264	342	0	716	1002	0	3	4	0	57	80	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Ужин (школа -уплотненный подник)																																						
89с	Суфле из мяса кур паровое	50	70	100	11,29	15,80	22,57	13,00	18,20	2,57	3,60	5,14	172,14	241,00	344,29	42,09	58,92	84,17	0,29	0,40	0,57	21,43	30,00	42,86	0,97	1,36	1,94	0,03	0,04	0,06	0,11	0,16	0,23	0,26	0,36	0,51		
210 п	Капуста тушеная	120	150	150	1,87	2,62	2,62	2,31	3,23	3,23	9,61	13,45	13,45	62,26	87,16	87,16	54,97	76,96	76,96	21,03	29,44	29,44	64,29	90,00	90,00	0,81	1,13	1,13	0,04	0,05	0,05	0,04	0,06	0,06	17,64	24,70	24,70	
	Хлеб пшеничный	30	40	75	3,07	4,30	6,14	0,29	0,40	0,57	19,18	26,85	38,36	93,93	131,50	187,86	7,54	10,56	15,09	0,00			0,00	71,43	100,00	142,86	0,04	0,06	0,08	0,04	0,05	0,07	0,01	0,02	0,02	0,00	0,00	
270п	Чай с сахаром	180	200	200	0,14	0,20	0,20				10,00	14,00	14,00	40,00	56,00	56,00	0,21	0,30	0,30																			
	ИТОГО	380	460	525	16	23	32	16	22	30	41	58	71	368	516	675	105	147	177	21	30	30	157	220	276	2	3	3	0	0	0	0	0	18	25	25		
	Итого 3 день	1705	2138	2330	64	88	111	68	92	121	212	294	370	1558	2144	2620	1352	2100	1382	155	199	249	617	864	966	6	7	9	2	2	3	2	3	4	72	84	102	

N пескаты	Меню	Выход блюда			Химический состав									Энергетическая ценность												минеральные элементы									витамины								
					Белки			Жиры			Углеводы			Энерг. ценность			Са			Mg			P			Fe			B1			B2			C								
					ясли	сад	школа	ясли	сад	школа	ясли	сад	школа	ясли	сад	школа	ясли	сад	школа	ясли	сад	школа	ясли	сад	школа	ясли	сад	школа	ясли	сад	школа	ясли	сад	школа	ясли	сад	школа						
1 Четверг																																											
Завтрак																																											
101e	Салат из моркови	40	60	100	0,50	0,70	1,00	2,86	4,00	5,71	4,71	6,60	9,43	45,71	64,00	91,43	10,27	14,38	20,54	-	-	-	-	-	-	0,27	0,38	0,54	0,02	0,03	0,04	0,03	0,04	0,06	1,89	2,65	3,79						
133п	Пудинг из творога со ступенным молоком	180	230	230	10,84	15,17	15,17	6,44	9,01	9,01	29,26	40,96	40,96	105,16	147,22	147,22	168,79	236,30	236,30	27,51	38,52	38,52	157,14	220,00	22,00	0,94	1,31	1,31	0,02	0,03	0,03	0,01	0,01	0,01	1,70	2,38	2,38						
11/13e	Хлеб пшеничный с маслом	36	48	85	2,79	3,90	5,57	5,50	7,70	11,00	16,79	23,50	33,57	129,29	181,00	258,57	7,14	10,00	14,29	0,29	0,40	0,57	57,14	80,00	114,29	0,01	0,02	0,03	1,07	1,50	2,14	1,29	1,80	2,57	17,86	25,00	35,71						
242п	Какао с молоком	180	200	200	2,69	3,77	3,77	2,81	3,93	3,93	18,54	25,95	25,95	109,94	153,92	153,92	79,83	111,76	111,76	-	-	-	57,14	80,00	114,29	0,79	1,10	1,10	0,02	0,03	0,03	0,09	0,13	0,13	0,37	0,52	0,52						
	Школа погуст в стаканчик	0	0	100	-	-	5,80	-	-	6,40	-	-	9,40	-	-	166,43	-	-	240,00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,02	-	-	-	-	-	0,01						
	Школа фрукты	0	0	200	-	-	0,80	-	-	0,80	-	-	19,60	-	-	94,00	-	-	32,00	-	-	19,00	-	-	-	-	-	3,20	-	-	0,60	-	-	1,04	-	-	20,00						
	ИТОГО	436	538	915	17	24	32	18	25	37	69	97	139	390	546	912	266	372	655	28	39	58	271	380	251	2	3	6	1	2	3	1	2	4	22	31	62						
II	завтрак д/с - Фрукты	150	200	0	0,57	0,80	-	0,57	0,80	-	-	-	14,00	19,60	-	67,14	94,00	-	22,86	32,00	-	12,86	18,00	-	-	-	-	1,57	2,20	-	0,43	0,60	-	0,03	0,04	-	14,29	20,00					
Обед																																											
42 п	Суп картофельный с рыбой	150	200	200	7,55	10,57	10,57	3,67	5,14	5,14	5,99	8,38	8,38	103,79	145,30	145,30	24,43	34,20	34,20	-	-	-	214,29	300,00	428,57	0,93	1,30	1,30	0,07	0,10	0,10	0,07	0,10	0,10	1,21	1,70	1,70						
173 п	Плов из отварной кури	180	200	250	17,50	24,50	35,00	19,29	27,00	38,57	31,57	44,20	63,14	372,86	522,00	745,71	17,60	24,64	35,20	32,96	46,14	65,91	178,57	250,00	357,14	1,49	2,08	2,97	0,06	0,08	0,11	0,11	0,16	0,23	1,09	1,52	2,17						
4 п	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	60	100	0,60	0,84	1,20	3,61	5,06	7,23	3,80	5,32	7,60	50,01	70,02	100,03	33,40	46,76	66,80	14,40	20,16	28,80	45,71	64,00	91,43	-	-	0,03	0,04	0,06	0,03	0,04	0,06	26,83	37,56	53,66							
251п	Компот из апельсинов с яблоками	180	200	200	0,34	0,48	0,48	0,18	0,25	0,25	19,15	26,81	26,81	79,26	110,96	110,96	10,97	15,36	15,36	4,04	5,66	5,66	85,71	120,00	12,00	0,12	0,17	0,17	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	8,57	12,00	12,00						
	Хлеб Дарницкий витаминизированный	40	50	80	2,21	3,10	4,43	0,43	0,60	0,86	14,29	20,00	28,57	70,36	98,50	140,71	7,14	10,00	14,29	2,86	4,00	5,71	57,14	80,00	114,29	0,01	0,02	0,03	0,01	0,02	0,02	0,01	0,02	0,03	0,06	0,09	0,13						
	ИТОГО	590	710	830	28	39	52	27	38	52	75	105	135	676	947	1243	94	131	166	54	76	106	581	814	1003	3	4	4	0	0	0	0	0	0	38	53	70						
Поддик (д/сад)																																											
245 п	Кисломолочный напиток	150	200	0	4,14	5,80	-	4,57	6,40	-	6,71	9,40	-	84,29	118,00	-	171,43	240,00	-	20,00	28,00	-	11,43	16,00	-	0,14	0,20	-	0,04	0,06	-	0,24	0,34	-	1,00	1,40	-						
	Батон с повидлом	50	100	0	2,20	4,40	-	4,95	9,90	-	25,45	50,90	-	153,30	306,60	-	5,00	10,00	-	0,20	0,40	-	40,00	80,00	-	0,01	0,02	-	0,75	1,50	-	0,90	1,80	-	12,50	25,00	-						
	ИТОГО	200	300	0	6	10	0	10	16	0	32	60	0	238	425	0	176	250	0	20	28	0	51	96	0	0	0	0	0	0	0	1	2	0	1	2	0	14	26	0			
Ужин (школа -уплотненный поддик)																																											
167п	Картофельная запеканка с мясом	200	230	260	30,90	35,53	50,76	30,34	34,78	49,69	17,77	20,43	29,19	356,96	410,50	586,43	27,68	38,75	55,36	53,74	75,23	107,47	17,14	24,00	34,29	3,69	5,17	7,39	0,04	0,05	0,07	0,01	0,01	0,01	5,77	8,08	11,54						
238п	Соус томатный	40	50	50	0,39	0,54	0,54	2,62	3,67	3,67	3,74	5,24	5,24	40,11	56,15	56,15	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-						
	Огурец соленый долькой	60	100	-	0,50	0,71	-	0,10	0,14	-	1,00	1,43	-	7,80	11,14	-	8,63	12,33	-	-	-	-	30,00	42,86	-	0,49	0,70	-	0,03	0,04	-	0,02	0,03	-	13,48	19,26	-						
	Хлеб пшеничный	30	40	75	3,07	4,30	6,14	0,29	0,40	0,57	19,18	26,85	38,36	93,93	131,50	187,86	7,54	10,56	15,09	-	-	-	25,71	36,00	51,43	0,04	0,06	0,08	0,04	0,05	0,07	-	-	-	-	-	-						
270п	Чай с сахаром	180	200	200	0,14	0,20	0,20	-	-	-	10,00	14,00	14,00	40,00	56,00	56,00	0,21	0,30	0,30	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-						
	ИТОГО	450	580	685	34	41	58	33	39	54	51	68	88	531	662	898	35	58	83	54	75	107	43	90	129	4	6	8	0	0	0	0	0	0	6	22	31						
	Итого 4 день	1826	2328	2430	86	115	142	88	119	143	241	349	362	1902	2673	3052	594	844	904	169	237	272	947	1380	1383	10	15	19	3	4	3	3	5	4	93	151	163						

№ п/п	Меню	Выход блюда			Химический состав									Энерг. ценность			минеральные элементы												Витамины									
					Белки			Жиры			Углеводы						Ca			Mg			P			Fe			B1		B2		C					
					всего	с/д	школа	всего	с/д	школа	всего	с/д	школа				всего	с/д	школа	всего	с/д	школа	всего	с/д	школа	всего	с/д	школа	всего	с/д	школа	всего	с/д	школа	всего	с/д	школа	
I Питание																																						
Завтрак																																						
117 п	Омлет натуральный	130	150	150	13,86	19,40	19,40	20,71	29,00	29,00	14,36	20,10	20,10	298,93	418,50	418,50	49,25	68,95	68,95	1,20	1,68	1,68	57,14	80,00	25,00	-	-	0,04	0,08	0,05	0,02	0,03	0,03	0,10	0,14	0,14		
	Горошек зеленый консервированный отварной	40	60	100	1,29	1,80	2,57	0,09	0,12	0,17	3,94	5,52	7,89	18,43	25,80	36,86	7,43	10,40	14,86	25,71	36,00	51,43	-	-	-	0,21	0,30	0,43	0,07	0,10	0,14	-	-	-	3,50	4,90	7,00	
113з	Хлеб пшеничный с маслом	36	48	85	2,79	3,90	5,57	5,50	7,70	11,00	16,79	23,50	33,57	129,29	181,00	258,57	7,14	10,00	14,29	0,29	0,40	0,57	57,14	80,00	114,29	0,01	0,02	0,03	1,07	1,50	2,14	1,29	1,80	2,57	17,86	25,00	35,71	
258и	Кофейный напиток с молоком	180	200	200	1,99	2,79	2,79	2,28	3,19	3,19	14,08	19,71	19,71	84,78	118,69	118,69	75,57	105,80	105,80	8,70	12,18	12,18	57,14	80,00	114,29	0,08	0,11	0,11	0,02	0,03	0,03	0,09	0,12	0,12	0,37	0,52	0,52	
	Школа кондитерские изделия в упаковке	0	0	100			5,10			18,50				62,60		166,80			10,00			4,00		9,00					0,02			0,02			0,02		0,09	
	Школа фрукты	0	0	200			0,80			0,80				19,60		94,00			32,00			19,00		-						3,20			0,60			1,04		20,00
	ИТОГО	386	458	835	20	28	36	29	40	63	49	69	163	531	744	1093	139	195	246	36	50	89	171	240	263	0	0	4	1	2	3	1	2	4	22	31	63	
II	завтрак д/с - Фрукты	150	200	0	0,57	0,80		0,57	0,80		14,00	19,60		67,14	94,00		22,86	32,00		12,86	18,00		-	-	1,57	2,20		0,43	0,60		0,03	0,04			14,29	20,00		
Обед																																						
54п	Щи из свежей капусты со сметаной	150	200	250	2,31	3,23	4,61	6,99	9,78	13,97	8,14	11,40	16,29	102,10	142,94	204,20	22,36	31,31	44,73	18,84	26,38	37,69	9,29	13,00	18,57	0,94	1,31	1,87	0,04	0,05	0,07	0,04	0,05	0,07	4,96	6,95	9,93	
190и	Курица в соусе с томатом	50	70	100	14,38	20,13	28,76	17,36	24,30	34,71	2,29	3,20	4,57	222,86	312,00	445,71	30,06	42,08	60,11	19,20	26,88	38,40	17,86	25,00	35,71	1,54	2,15	3,07	0,05	0,07	0,10	0,07	0,10	0,14	2,84	3,97	5,67	
204 п	Макарони отварные с маслом	120	150	150	3,93	5,50	5,50	2,98	4,17	4,17	23,79	33,30	33,30	199,86	195,80	195,80	6,65	9,31	9,31	5,22	7,31	7,31	64,29	90,00	109	0,03	0,04	0,04	0,04	0,06	0,06	0,01	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
	Свекла отварная долькой	40	60	100	1,00	1,40	2,00	7,20	10,08	14,40	6,59	9,22	13,17	98,20	133,28	190,40	26,54	37,15	53,07	0,29	0,40	0,57	-	-	-	0,93	1,30	1,86	0,01	0,02	0,03	0,03	0,04	0,06	6,48	9,07	12,96	
247 п	Коктель	180	200	200	0,97	1,36	1,36	-	-	-	20,73	29,02	29,02	122,57	136,19	136,19	22,43	31,40	31,40	-	-	-	28,57	40,00	40,00	0,04	0,06	0,06	-	-	-	-	-	-	35,93	50,30	50,30	
	Хлеб Дарницкий витаминизированный	40	50	80	2,21	3,10	4,43	0,43	0,60	0,86	14,29	20,00	28,57	70,36	98,50	140,71	7,14	10,00	14,29	2,86	4,00	5,71	57,14	80,00	114,29	0,01	0,02	0,03	0,01	0,02	0,02	0,01	0,02	0,03	0,06	0,09	0,13	
	ИТОГО	580	730	880	25	35	47	35	49	68	76	106	125	753	1019	1313	115	161	213	46	65	90	177	248	209	4	6	8	0	0	0	0	0	0	0	50	70	79
Подвиг (д/сад)																																						
260 п	Молоко кипяченое	150	200	0	3,99	5,59		4,56	6,38		6,70	9,38		83,79	117,31		714,29	1,000		2,86	4,00		57,14	80,00		0,01	0,02		0,01	0,02		0,01	0,02		0,06	0,09		
	Кондитерские изделия (печенье, вафли, пряники)	40	50	0	6,40	8,00		11,60	14,50		23,97	29,96		180,00	225,00		1,71	2,40		-	-		-	-		0,01	0,02		-	-		-	-	0,01	0,01			
	ИТОГО	190	250	0	10	14	0	16	21	0	31	39	0	264	342	0	716	1002	0	3	4	0	57	80	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Ужин (школа -уплотненный подвиг)																																						
44п	Суп молочный гречневый	180	200	250	6,43	9,00	11,25	5,57	7,80	9,75	13,30	18,62	23,28	113,21	158,50	198,13	77,53	108,54	135,68	22,04	30,85	38,56	57,14	80,00	100,00	0,15	0,21	0,26	0,03	0,04	0,05	0,09	0,13	0,16	0,37	0,52	0,65	
270и	Чай с сахаром	180	200	200	0,14	0,20	0,20				10,00	14,00	14,00	40,00	56,00	56,00	0,21	0,30	0,30	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Хлеб пшеничный	30	40	75	3,07	4,30	6,14	0,29	0,40	0,57	19,18	26,85	38,36	93,93	131,50	187,86	7,54	10,56		-	-		71,43	100,00	142,86	0,04	0,06	0,08	0,04	0,05	0,07	0,01	0,02	0,02	-	-	-	
	Сыр порционный	10	15	20	4,00	6,00	5,00	2,70	7,05	5,40	-	-	-	34,40	63,10	68,80	88,00	132,00	176,00	3,50	5,25	7,00	80,90	75,75	100,00	0,10	0,15	0,20	0,08	0,08	0,01	0,01	0,05	0,06	8,80	13,20	17,60	
	ИТОГО	400	455	545	14	20	23	9	15	16	42	59	76	282	409	511	173	251	312	26	36	46	179	256	344	0	0	1	0	0	0	0	0	0	9	14	18	
	Итого 5 день	1706	2093	2260	69	97	105	89	126	146	212	293	364	1897	2608	2917	1167	1642	771	124	173	224	585	824	815	6	9	12	2	3	3	2	2	4	96	135	161	

№ по порядку	Место	Виды блюд			Химический состав									Энерг. ценность			минеральные элементы									витамины											
					Белки			Жиры			Углеводы						Са			Mg			P			Fe			B1			B2			C		
		всли	сад	школа	всли	сад	школа	всли	сад	школа	всли	сад	школа	всли	сад	школа	всли	сад	школа	всли	сад	школа	всли	сад	школа	всли	сад	школа	всли	сад	школа	всли	сад	школа	всли	сад	школа
2 Среда																																					
Завтрак																																					
1/6 с	Яйцо отварное диетическое	20	40	40	2,55	5,10	5,10	2,30	4,60	4,60	0,15	0,30	0,30	31,40	62,80	62,80	11,00	22,00	22,00	15,00	30,00	30,00	-	-	-	0,50	1,00	1,00	0,02	0,03	0,03	0,09	0,18	0,18	-	-	-
11/4с	Каша пшенная молочная жидкая	150	200	200	4,64	6,50	6,50	4,29	6,00	6,00	22,29	31,20	31,20	147,14	206,00	206,00	69,66	97,53	97,53	-	-	-	57,14	80,00	80,00	0,75	1,05	1,05	0,10	0,14	0,14	0,08	0,11	0,11	0,30	0,42	0,42
1/13с	Батон с маслом	35	48	85	2,79	3,90	5,57	5,50	7,70	11,00	16,79	23,50	33,57	129,29	181,00	258,57	7,14	10,00	14,29	0,29	0,40	0,57	57,14	80,00	114,29	0,01	0,02	0,03	1,07	1,50	2,14	1,29	1,80	2,57	17,86	25,00	35,71
258н	Кофейный напиток с молоком	180	200	200	1,99	2,79	2,79	2,28	3,19	3,19	14,08	19,71	19,71	84,78	118,69	118,69	75,57	105,80	105,80	8,70	12,18	12,18	57,14	80,00	114,29	0,08	0,11	0,11	0,02	0,03	0,03	0,09	0,12	0,12	0,37	0,52	0,52
	Школа сыр	0	0	20			5,00		6,60			14,10			137,00			101,20									0,08			-		0,04		0,07			
	Школа кондитерские изделия в упаковке	0	0	100			5,10		18,50			62,60			166,80			10,00			4,00			9,00			0,02			0,02		0,02		0,09			
	Школа сок	0	0	200			0,40					20,00			84,00			240,00			0,40						0,20			0,08		0,30		2,60			
	ИТОГО	385	488	845	12	18	30	14	21	50	53	75	181	393	568	1034	163	235	591	24	43	47	171	240	318	1	2	2	1	2	2	2	2	3	19	26	39
	И завтрак д/с - сок		200	0		0,40						20,00			84,00			240,00			-	-	-		0,20			0,08			0,30				2,60		
	И завтрак всли - фрукты	150	0	0	0,57			0,57			14,00			67,14			22,86			12,86			-	-	-	1,57			0,43			0,03			14,29		
	Обед																																				
43п	Суп крестьянский с крупой с маслом и со сметаной	150	200	250	1,65	2,31	3,30	5,53	7,74	11,06	11,02	15,43	22,04	100,42	140,59	140,59	14,27	19,98	19,98	57,14	80,00	80,00	81,21	113,70	13,71	0,35	0,49	0,49	0,03	0,04	0,04	0,02	0,03	0,03	5,71	8,00	8,00
177с	Рыба отварная	50	70	100	6,43	9,00	12,86	9,50	13,30	19,00	4,86	6,80	9,71	124,21	173,90	248,43	198,57	278,00	397,14	-	-	-	250,00	350,00	500,00	0,43	0,60	0,86	0,07	0,10	0,14	0,07	0,10	0,14	0,36	0,50	0,71
216п	Картофельное пюре	120	150	200	2,20	3,08	4,40	2,48	3,47	4,96	15,79	22,10	31,57	94,17	131,84	188,34	26,01	36,41	52,01	20,99	29,38	41,97	35,71	50,00	71,43	0,76	1,07	1,53	0,01	0,02	0,03	0,07	0,10	0,14	3,70	5,18	7,40
	Горошек зеленый консервированный отварной	40	60	100	1,29	1,80	2,57	0,09	0,12	0,17	3,94	5,52	7,89	18,43	25,80	36,86	7,43	10,40	14,86	25,71	36,00	51,43	-	-	-	0,21	0,30	0,43	0,07	0,10	0,14	-	-	-	3,50	4,90	7,00
256п	Компот из яблок с лимоном	180	200	200	0,29	0,40	0,40	0,07	0,10	0,10	24,43	34,20	17,30	50,00	70,00	70,00	10,97	15,36	15,36	4,04	5,66	5,66	17,14	24,00	24,00	0,12	0,17	0,17	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	8,57	12,00	12,00
	Хлеб Дарницкий витаминизированный	40	50	80	2,21	3,10	4,43	0,43	0,60	0,86	14,29	20,00	28,57	70,36	98,50	140,71	7,14	10,00	14,29	2,86	4,00	5,71	57,10	80,00	114,29	0,01	0,02	0,03	0,01	0,02	0,02	0,01	0,02	0,03	0,06	0,09	0,13
	ИТОГО	580	730	930	14	20	28	18	25	36	74	104	117	458	641	825	264	370	514	111	155	185	441	618	723	2	3	4	0	0	0	0	0	0	22	31	35
	Подник (д/сад)																																				
260п	Молоко кипяченое	150	200	0	3,99	5,59		4,56	6,38		6,70	9,38		83,79	117,31		714,29	1000,00		2,86	4,00		57,14	80,00		0,01	0,02		0,01	0,02		0,01	0,02		0,06	0,09	
	Кондитерские изделия (печенье, вафли, плюшки)	40	50	0	6,40	8,00		11,60	14,50		23,97	29,96		180,00	225,00		1,71	2,40		-	-		-	-		0,01	0,02		-	-		-	-		0,01	0,01	
	ИТОГО	190	250	0	10	14	0	16	21	0	31	39	0	264	342	0	716	1002	0	3	4	0	57	80	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Ужин (школа -уплотненный подник)																																				
182п	Тефтели из говядины с рисом "Тедина"	50	70	100	6,54	9,16	13,09	9,66	13,53	19,33	6,74	9,44	13,49	140,10	196,14	280,20	16,53	23,14	33,06	9,62	13,47	19,24	-	-	-	1,16	1,63	2,33	0,02	0,03	0,04	0,05	0,07	0,10	-	-	-
210п	Кашка тушеная	120	150	150	2,81	3,93	3,93	3,46	4,85	4,85	14,41	20,18	20,18	9,83	13,76	13,76	54,97	76,96	76,96	21,03	29,44	29,44	64,29	90,00	90,00	0,81	1,13	1,13	0,04	0,05	0,05	0,04	0,06	0,06	17,64	24,70	24,70
270п	Чай с сахаром	180	200	200	0,14	0,20	0,20				10,00	14,00	14,00	40,00	56,00	56,00	0,21	0,30	0,30	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный	30	40	75	3,07	4,30	6,14	0,29	0,40	0,57	19,18	26,85	38,36	93,93	131,59	187,86	7,54	10,56	15,09	71,43	100,00	142,86	-	-	-	0,04	0,06	0,08	0,04	0,05	0,07	0,01	0,02	0,02	-	-	-
	ИТОГО	380	460	525	13	18	23	13	19	25	50	70	86	284	397	538	79	111	125	102	143	192	64	90	90	2	3	4	0	0	0	0	0	0	18	25	25
	Итого 8 день	1685	2128	2300	50	70	82	63	86	111	223	309	385	1465	2033	2397	1246	1959	1230	253	345	423	734	1028	1131	7	8	10	2	2	3	2	3	4	72	84	99

Углеводы	Меню	Вискозность			Химический состав									Энерг. ценность			минеральные элементы												Витамины								
					Белки			Жиры			Углеводы						Ca			Mg			P			Fe			B1			B2			C		
		всг	скл	школа	всг	скл	школа	всг	скл	школа	всг	скл	школа	всг	скл	школа	всг	скл	школа	всг	скл	школа	всг	скл	школа	всг	скл	школа	всг	скл	школа	всг	скл	школа	всг	скл	школа
Завтрак																																					
100 п	Д/скд. Каша овсяная из "Геркулеса" вязкая	150	200	0	4,52	6,33		6,36	8,90		18,21	25,49		148,13	207,38		98,07	137,30		48,14	67,40		81,43	114,00		1,19	1,67		0,14	0,20		0,13	0,18		0,36	0,51	
124 п	Школа запеканка творожная с повидлом	0	0	210	-	-	15,17	-	-	9,01	-	-	40,96	-	-	147,22	-	-	236,30	-	-	38,52	-	-	22,00	-	-	1,31	-	-	0,03	-	-	0,01	-	-	2,38
1113е	Хлеб пшеничный с маслом	36	48	85	2,79	3,90	5,57	5,50	7,70	11,00	16,79	23,50	33,57	129,29	181,00	288,57	7,14	10,00	14,29	0,29	0,40	0,57	57,14	80,00	114,29	0,01	0,02	0,03	1,07	1,50	2,14	1,29	1,80	2,57	17,86	25,00	35,71
242п	Какао с молоком	180	200	200	2,60	3,77	3,77	2,81	3,93	3,93	18,54	25,95	25,95	109,94	153,92	153,92	79,83	111,76	111,76	-	-	-	57,14	80,00	114,29	0,79	1,10	1,10	0,02	0,03	0,03	0,09	0,13	0,13	0,37	0,52	0,52
	Школа йогурт в стаканчиках	0	0	100			5,30			6,40			9,40			166,43			240,00																		0,01
	Школа фрукты	0	0	200			0,80			0,80			19,60			94,00			32,00			19,00						3,20									20,00
	ИТОГО	366	448	795	10	14	31	15	21	31	54	75	129	387	542	820	185	259	634	48	68	58	196	274	251	2	3	6	1	2	3	2	2	4	19	26	59
	П завтрак д/с- Фрукты	150	200	0	0,57	0,80		0,57	0,80		14,00	19,60		67,14	94,00		22,86	32,00				12,86	18,00			1,57	2,20		0,04	0,06		0,03	0,04		14,29	20,00	
Обед																																					
27п	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	200	250	1,36	1,90	2,71	4,76	6,66	9,51	7,72	10,81	15,44	79,36	111,11	158,73	36,15	50,61	72,30	17,99	25,19	35,99	96,43	135,00	192,86	0,08	0,11	0,16	0,04	0,05	0,07	0,06	0,08	0,11	5,85	8,19	11,70
190п	Курица в соусе с томатом	50	70	100	14,38	20,13	28,76	17,36	24,30	34,71	2,29	3,20	4,57	222,86	312,00	445,71	30,06	42,08	60,11	19,20	26,88	38,40	17,86	25,00	35,71	1,54	2,15	3,07	0,08	0,09	0,10	0,07	0,10	0,14	2,84	3,97	5,67
201 п	Рис отварной рассыпчатый	120	150	150	2,78	3,89	3,89	3,63	5,08	5,08	28,77	40,28	40,28	160,86	225,30	225,30	39,50	55,30	55,30	43,16	60,42	60,42	35,71	50,00	50,00	0,87	1,22	1,22	0,01	0,01	0,01	0,02	0,03	0,03	1,07	1,50	1,50
4 п	Салат из белокачанной капусты с морковью	40	60	100	0,60	0,84	1,20	3,61	5,08	7,23	3,80	5,32	7,60	30,01	70,02	100,03	33,40	46,76	66,80	14,40	20,16	28,80	45,71	64,00	91,43	-	-	-	0,03	0,04	0,06	0,03	0,04	0,06	7,50	10,50	15,00
256 п	Компот из яблок с лимоном	180	200	200	0,40	0,56	0,56	-	-	-	19,92	27,89	27,89	81,28	113,79	113,79	20,49	28,69	28,69	13,05	18,27	18,27	17,14	24,00	24,00	0,44	0,61	0,61	0,01	0,01	0,01	0,02	0,03	0,03	0,23	0,32	0,32
	Хлеб Дарницкий витаминизированный	40	50	80	2,21	3,10	4,43	0,43	0,60	0,86	14,29	20,00	28,57	70,36	98,50	140,71	7,14	10,00	14,29	2,86	4,00	5,71	57,14	80,00	114,29	0,03	0,02	0,03	0,03	0,02	0,02	0,01	0,02	0,03	0,06	0,09	0,13
	ИТОГО	580	730	880	22	30	42	30	42	57	77	108	124	665	931	1184	167	233	297	111	155	188	270	378	508	3	4	5	0	0	0	0	0	0	18	25	34
Подник (д/сал)																																					
	Батон	30	40	0	2,29	3,20		0,29	0,40		13,93	19,50		69,14	96,80		10,99	15,38		7,14	10,00		14,29	20,00		0,60	0,84		0,06	0,08		0,03	0,04		-	-	
245 п	Кисломолочный напиток	160	200	0	4,14	5,80		4,57	6,40		6,71	9,40		34,29	118,00		171,43	240,00		20,00	28,00		114,29	160,00		0,14	0,20		0,04	0,06		0,24	0,34		1,00	1,40	
	ИТОГО	190	240	0	6	9	0	5	7	0	21	29	0	153	215	0	182	255	0	27	38	0	129	180	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0
Ужин (школа -уплотненный подник)																																					
171 п	Котлета из мяса говядины	50	70	100	10,95	15,33	21,90	9,25	12,95	18,50	5,75	8,05	11,50	149,80	209,72	299,60	17,60	24,64	35,20	32,96	46,14	65,91	17,86	25,00	35,71	1,49	2,08	2,97	0,06	0,08	0,11	0,11	0,16	0,23	1,09	1,52	2,17
216 п	Картофельное пюре	120	150	200	2,20	3,08	4,40	2,48	3,47	4,96	15,79	22,10	31,57	94,17	131,84	188,34	26,01	36,41	52,01	20,99	29,38	41,97	35,71	50,00	71,43	0,76	1,07	1,53	0,01	0,02	0,03	0,07	0,10	0,14	3,70	5,18	7,40
	Огурец соевый долькой	60	100		0,50	0,71		0,10	0,14		1,00	1,43		7,80	11,14		8,63	12,33					80,00	42,86		0,49	0,70		0,03	0,04		0,02	0,03		13,48	19,26	
	Морковь отварная	40			0,50			2,86			4,71			45,71			10,27			0,00			0,00			0,27		0,02			0,03			1,89			
270п	Чай с сахаром	180	200	200	0,14	0,20	0,20				10,00	14,00	14,00	40,00	56,00	56,00	0,21	0,30	0,30	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Хлеб пшеничный	30	40	75	3,07	4,30	6,14	0,29	0,40	0,57	19,18	26,85	38,36	93,93	131,50	187,86	7,54	10,56					71,43	100,00	142,86	0,04	0,06	0,08	0,04	0,05	0,07	0,01	0,02	0,02	-	-	-
	ИТОГО	420	520	675	17	23	33	15	17	24	55	72	97	424	537	743	62	81	100	54	76	108	125	205	293	3	4	5	0	0	0	0	0	0	7	20	29
	Итого 9 день	1706	2138	2350	56	78	106	62	87	113	216	303	351	1651	2319	2747	608	860	1032	240	336	354	732	1055	1052	10	14	16	2	2	3	2	3	5	56	92	122

№ по порядку	Меню	Выход блюда			Химический состав									Энерг. ценность			минеральные элементы									витамины											
					Белки			Жиры			Углеводы						Ca			Mg			P			Fe			B1			B2			C		
		всн	сд	школа	всн	сд	школа	всн	сд	школа	всн	сд	школа	всн	сд	школа	всн	сд	школа	всн	сд	школа	всн	сд	школа	всн	сд	школа	всн	сд	школа	всн	сд	школа	всн	сд	школа
Завтрак																																					
117 п	Омлет натуральный	130	150	150	13,86	19,40	19,40	20,71	29,00	29,00	14,36	20,10	20,10	298,93	418,50	418,50	49,25	68,95	68,95	1,20	1,68	1,68	57,14	80,00	25,00	-	-	-	0,04	0,05	0,05	0,02	0,03	0,03	0,10	0,14	0,14
101e	Салат из моркови	40	60	100	0,50	0,70	1,00	2,86	4,00	5,71	4,71	6,60	9,43	45,71	64,00	91,43	10,27	14,38	20,54	-	-	-	-	-	-	0,27	0,38	0,54	0,02	0,03	0,04	0,03	0,04	0,06	1,89	2,65	3,79
113e	Хлеб пшеничный с маслом	36	48	85	2,79	3,90	5,57	5,50	7,70	11,00	16,79	23,50	33,57	129,29	181,00	258,57	7,14	10,00	14,29	0,29	0,40	0,57	57,14	80,00	114,29	0,01	0,02	0,03	1,07	1,50	2,14	1,29	1,80	2,57	17,86	25,00	35,71
25Ba	Кофейный напиток с молоком	180	200	200	1,99	2,79	2,79	2,28	3,19	3,19	14,08	19,71	19,71	84,78	118,69	118,69	75,57	105,80	105,80	8,70	12,18	12,18	57,14	80,00	114,29	0,08	0,11	0,11	0,02	0,03	0,03	0,09	0,12	0,12	0,37	0,52	0,52
	Школа кондитерские изделия в упаковке	0	0	100			5,10						62,60		166,80			10,00				4,00		9,00						0,02				0,02		0,09	
	Школа фрукты	0	0	200			0,80						0,80					32,00															0,04			20,00	
	ИТОГО	386	458	835	19	27	35	31	44	68	50	70	165	559	782	1148	142	199	252	10	14	36	171	240	263	0	1	3	1	2	3	1	2	3	20	28	60
	И завтрак д/с фрукты	150	200	0	0,71	1,00		0,14	0,20			14,43	20,20		65,71	92,00		10,00	14,00				57,14	80,00		2,00	2,80		0,01	0,02		0,01	0,02		2,86	4,00	
Обед																																					
34п	Рассольник ленинградский со сметаной	150	200	250	3,59	5,03	7,19	8,07	11,30	16,14	23,13	32,38	46,26	106,86	149,60	213,71	11,14	15,59	22,27	16,07	22,50	32,14	96,43	135,00	192,86	0,61	0,85	1,21	0,06	0,08	0,11	0,04	0,06	0,09	4,79	6,70	9,57
171 п	Котлета из мяса говядины	50	70	100	10,95	15,33	21,90	9,25	12,95	18,50	5,75	8,05	11,50	149,80	209,72	299,60	17,60	24,64	35,20	32,96	46,14	65,91	17,86	25,00	35,71	1,49	2,08	2,97	0,06	0,08	0,11	0,11	0,16	0,23	1,09	1,52	2,17
210 п	Капуста тушеная	120	150	150	1,87	2,62	2,62	2,31	3,23	3,23	9,61	13,45	13,45	62,26	87,16	87,16	54,97	76,96	76,96	21,03	29,44	29,44	64,29	90,00	90,00	0,81	1,13	1,13	0,04	0,05	0,05	0,04	0,06	0,06	17,64	24,70	24,70
	Горошек зеленый консервированный отварной	40	60	100	1,29	1,80	2,57	0,09	0,12	0,17	3,94	5,52	7,89	18,43	25,80	36,86	7,43	10,40	14,86	25,71	36,00	51,43	-	-	-	0,21	0,30	0,43	0,07	0,10	0,14	-	-	-	3,50	4,90	7,00
255 п	Компот из плодов сушеных	180	200	200	1,00	1,40	1,40	0,01	0,02	0,02	20,29	28,40	28,40	85,29	119,40	119,40	20,49	28,69	28,69	13,05	18,27	18,27	17,14	24,00	24,00	0,44	0,61	0,61	0,01	0,01	0,01	0,02	0,03	0,03	0,23	0,32	0,32
	Хлеб Дарницкий витаминизированный	40	50	80	1,89	2,64	3,77	0,34	0,48	0,69	9,54	13,36	19,09	49,65	69,51	99,30	10,00	14,00	20,00	-	-	-	85,71	120,00	171,43	0,11	0,16	0,22	0,05	0,07	0,10	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО	580	730	880	21	29	39	20	28	39	72	101	127	472	661	856	122	170	198	109	152	197	281	394	514	4	5	7	0	0	1	0	0	0	27	38	44
	Подник (д/сд)				-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
260 п	Молоко кипяченое	150	200	0	3,99	5,59		4,56	6,38		6,70	9,38		83,79	117,31		714,29	1 000		2,86	4,00		57,14	80,00		0,01	0,02		0,01	0,02		0,01	0,02		0,06	0,09	
	Кондитерские изделия (печенье, вафли, пряники)	40	50	0	6,40	8,00		11,60	14,50		23,97	29,96		180,00	225,00		1,71	2,40		-	-	-	-	-	-	0,01	0,02		-	-	-	-	-	0,01	0,01		
	ИТОГО	190	250	0	10	14	0	16	21	0	31	39	0	264	342	0	716	1002	0	3	4	0	57	80	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Ужин (школа -уплотненный подник)				-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
43/3E	Макаронные изделия отварные с сыром	180	200	230	7,71	10,80	15,43	4,36	6,10	8,71	23,14	32,40	46,29	156,43	219,00	312,86	72,01	100,82	144,03	-	-	-	-	-	-	0,06	0,08	0,11	0,04	0,06	0,09	0,04	0,05	0,07	0,02	0,03	0,04
1п	Винегрет	40	60	100	1,01	1,42	2,03	7,14	10,00	14,29	6,23	8,72	12,46	92,86	130,00	185,71	16,87	23,62	33,74	-	-	-	-	-	-	0,60	0,84	1,20	0,03	0,04	0,06	0,03	0,04	0,06	2,97	4,16	5,94
	Хлеб пшеничный	30	40	75	3,07	4,30	6,14	0,29	0,40	0,57	19,18	26,85	38,36	93,93	131,50	187,86	7,54	10,56	15,09	-	-	-	71,43	100,00	142,86	0,04	0,06	0,08	0,04	0,05	0,07	0,01	0,02	0,02	-	-	-
270п	Чай с сахаром	180	200	200	0,14	0,20	0,20				10,00	14,00	14,00	40,00	56,00	56,00	0,21	0,30	0,30	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	ИТОГО	430	500	605	12	17	24	12	17	24	59	82	111	383	537	742	97	135	193	0	0	0	71	100	143	1	1	1	0	0	0	0	0	0	3	4	6
	Итого 10 день	1736	2138	2320	63	87	98	80	110	131	226	313	403	1744	2414	2746	1087	1521	643	122	171	234	639	894	919	7	9	11	2	2	4	2	2	3	53	75	110

