

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

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МАОУ Прогимназия № 81  
 Е.И. Габова

2023 г.

№ тех. кар	Меню	Выход			Пищевая ценность												Расчет химического состава																							
					белки			жиры			углеводы			ЭЦ			Са			Mg			P			Fe			B1			витамины								
					если	сал	школа	если	сал	школа	если	сал	школа	если	сал	школа	если	сал	школа	если	сал	школа	если	сал	школа	если	сал	школа	если	сал	школа	если	сал	школа						
<b>1 Понедельник</b>																																								
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 пшеничная 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 круассан	0	0	65			2,80			8,00			23,50			175,00			2,40									0,02									0,01			
	Школа сок	0	0	200			0,40						20,00			84,00			240,00			0,40						0,20			0,08			0,30			2,60			
	<b>ИТОГО</b>	<b>386</b>	<b>488</b>	<b>810</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>26</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>35</b>	<b>49</b>	<b>69</b>	<b>123</b>	<b>348</b>	<b>506</b>	<b>911</b>	<b>88</b>	<b>130</b>	<b>553</b>	<b>15</b>	<b>30</b>	<b>38</b>	<b>114</b>	<b>160</b>	<b>330</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>18</b>	<b>25</b>	<b>56</b>			
	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			
	<b>ИТОГО</b>	<b>620</b>	<b>790</b>	<b>880</b>	<b>25</b>	<b>35</b>	<b>45</b>	<b>26</b>	<b>36</b>	<b>45</b>	<b>86</b>	<b>120</b>	<b>135</b>	<b>679</b>	<b>951</b>	<b>1132</b>	<b>183</b>	<b>257</b>	<b>299</b>	<b>155</b>	<b>217</b>	<b>239</b>	<b>479</b>	<b>671</b>	<b>839</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>22</b>	<b>30</b>	<b>40</b>			
	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		0,00	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				
	<b>ИТОГО</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>0</b>	<b>11</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>21</b>	<b>0</b>	<b>31</b>	<b>39</b>	<b>0</b>	<b>264</b>	<b>343</b>	<b>0</b>	<b>173</b>	<b>242</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>28</b>	<b>0</b>	<b>11</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>			
	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		-	-		4,90	7,00	
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			
	<b>ИТОГО</b>	<b>400</b>	<b>520</b>	<b>675</b>	<b>13</b>	<b>17</b>	<b>24</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>49</b>	<b>72</b>	<b>94</b>	<b>354</b>	<b>479</b>	<b>634</b>	<b>156</b>	<b>210</b>	<b>255</b>	<b>30</b>	<b>78</b>	<b>106</b>	<b>270</b>	<b>330</b>	<b>471</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>22</b>	<b>36</b>	<b>51</b>			
	Итого 1 день	1756	2248	2365	59	83	95	66	89	98	228	320	351	1713	2363	2677	623	1079	1106	233	353	383	875	1177	1640	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	118,69	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			0,00			0,04		0,07	
	Школа кокс творожок	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	
	<b>ИТОГО</b>	<b>365</b>	<b>448</b>	<b>805</b>	<b>9</b>	<b>13</b>	<b>25</b>	<b>13</b>	<b>18</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>66</b>	<b>173</b>	<b>347</b>	<b>485</b>	<b>951</b>	<b>265</b>	<b>371</b>	<b>727</b>	<b>31</b>	<b>43</b>	<b>48</b>	<b>171</b>	<b>240</b>	<b>238</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>19</b>	<b>27</b>	<b>40</b>	
II завтрак л/с - сок																																					
		0	200	0		0,40							20,00				84,00																			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
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
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
119	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 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
	<b>ИТОГО</b>	<b>620</b>	<b>780</b>	<b>1000</b>	<b>31</b>	<b>44</b>	<b>63</b>	<b>30</b>	<b>41</b>	<b>59</b>	<b>81</b>	<b>113</b>	<b>130</b>	<b>603</b>	<b>845</b>	<b>1177</b>	<b>227</b>	<b>317</b>	<b>446</b>	<b>105</b>	<b>148</b>	<b>208</b>	<b>221</b>	<b>309</b>	<b>431</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>22</b>	<b>31</b>	<b>39</b>
Полдник (д/сдл)																																					
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	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, тирамису)	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	0,01		0,01		
	<b>ИТОГО</b>	<b>190</b>	<b>250</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>21</b>	<b>0</b>	<b>31</b>	<b>39</b>	<b>0</b>	<b>264</b>	<b>342</b>	<b>0</b>	<b>716</b>	<b>1002</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>57</b>	<b>80</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
Ужин (школа -уплотненный полдник)																																					
89с	Суфле из мяса кур паровое	70	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	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																		
	<b>ИТОГО</b>	<b>400</b>	<b>460</b>	<b>525</b>	<b>16</b>	<b>23</b>	<b>32</b>	<b>16</b>	<b>22</b>	<b>30</b>	<b>41</b>	<b>58</b>	<b>71</b>	<b>368</b>	<b>516</b>	<b>675</b>	<b>105</b>	<b>147</b>	<b>177</b>	<b>21</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>157</b>	<b>220</b>	<b>276</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	
	<b>Итого 3 день</b>	<b>1725</b>	<b>2138</b>	<b>2330</b>	<b>68</b>	<b>94</b>	<b>119</b>	<b>75</b>	<b>102</b>	<b>136</b>	<b>215</b>	<b>297</b>	<b>375</b>	<b>1649</b>	<b>2272</b>	<b>2803</b>	<b>1335</b>	<b>2078</b>	<b>1350</b>	<b>173</b>	<b>225</b>	<b>286</b>	<b>606</b>	<b>849</b>	<b>945</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>11</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>73</b>	<b>85</b>	<b>104</b>



№ технологии	Меню	Высок калорий			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	
<b>1 Питание</b>																																						
<b>Завтрак</b>																																						
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	0,08	0,02	0,03	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	
258а	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 корж молочный	0	0	100			5,10				18,50					62,60						10,00			9,00			0,02						0,02			0,09	
	Школа сок	0	0	200			0,40									20,00						0,40									0,08			0,30			2,60	
	<b>ИТОГО</b>	<b>386</b>	<b>458</b>	<b>835</b>	<b>20</b>	<b>28</b>	<b>36</b>	<b>29</b>	<b>40</b>	<b>62</b>	<b>49</b>	<b>69</b>	<b>164</b>	<b>531</b>	<b>744</b>	<b>1083</b>	<b>139</b>	<b>195</b>	<b>454</b>	<b>36</b>	<b>50</b>	<b>70</b>	<b>171</b>	<b>240</b>	<b>263</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>22</b>	<b>31</b>	<b>46</b>	
	II завтрак д/с - сок	0	200	0			0,40						20,00			84,00			240,00									0,20					0,08			0,30		2,40
	II завтрак всн - фрукты	150	0	0	0,57			0,57			14,00			67,14			22,86			12,86								1,57					0,43		0,03			14,29
	<b>Обед</b>				-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
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	
144 п	Котлеты рыбные лобительские	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	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	
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	0,36	1,07	1,53	0,01	0,02	0,03	0,07	0,10	0,14	3,70	5,18	7,40	
	Свежая отварная долька	40	60	100	1,00	1,40	2,00	7,20	10,08	14,40	6,59	9,22	13,17	95,20	133,28	190,40	26,54	37,15	53,07	0,29	0,40	0,57	-	-	-	0,93	1,30	1,86	0,03	0,02	0,03	0,03	0,04	0,06	6,48	9,07	12,96	
247 п	Кюкель	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	
	<b>ИТОГО</b>	<b>580</b>	<b>730</b>	<b>930</b>	<b>15</b>	<b>22</b>	<b>30</b>	<b>19</b>	<b>27</b>	<b>38</b>	<b>69</b>	<b>97</b>	<b>125</b>	<b>543</b>	<b>724</b>	<b>976</b>	<b>138</b>	<b>194</b>	<b>263</b>	<b>57</b>	<b>80</b>	<b>115</b>	<b>159</b>	<b>223</b>	<b>301</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>52</b>	<b>72</b>	<b>81</b>
<b>Поддик (д/с)</b>																																						
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		
	Багон	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		-	-		
	<b>ИТОГО</b>	<b>180</b>	<b>240</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>21</b>	<b>29</b>	<b>0</b>	<b>153</b>	<b>214</b>	<b>0</b>	<b>725</b>	<b>1015</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>71</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Ужин (школа - углеводный поддик)</b>																																						
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	
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	-	-		
	Сыр порционный	10	15	20	4,00	6,00	5,00	3,70	7,05	5,40	-	-	-	34,40	63,10	68,80	88,00	132,00	170,00	3,50	5,25	7,00	90,50	75,75	101,00	0,10	0,15	0,20	0,008	0,008	0,01	0,03	0,05	0,06	8,80	13,20	17,60	
	<b>ИТОГО</b>	<b>400</b>	<b>455</b>	<b>545</b>	<b>14</b>	<b>20</b>	<b>23</b>	<b>9</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>42</b>	<b>59</b>	<b>76</b>	<b>282</b>	<b>409</b>	<b>511</b>	<b>173</b>	<b>251</b>	<b>312</b>	<b>26</b>	<b>36</b>	<b>46</b>	<b>179</b>	<b>256</b>	<b>344</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	
	<b>Итого 5 день</b>	<b>1696</b>	<b>2083</b>	<b>2310</b>	<b>55</b>	<b>78</b>	<b>89</b>	<b>61</b>	<b>89</b>	<b>116</b>	<b>181</b>	<b>274</b>	<b>365</b>	<b>1508</b>	<b>2175</b>	<b>2570</b>	<b>1176</b>	<b>1896</b>	<b>1029</b>	<b>129</b>	<b>181</b>	<b>231</b>	<b>581</b>	<b>819</b>	<b>908</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>83</b>	<b>119</b>	<b>146</b>	

6,48

№ позитив	Меню	Выход блюда			Химический состав									Энерг. ценность			минеральные элементы												витамины								
					Белки			Жиры			Углеводы						Ca			Mg			P			Fe			B1			B2			C		
		если	сал	школа	если	сал	школа	если	сал	школа	если	сал	школа	если	сал	школа	если	сал	школа	если	сал	школа	если	сал	школа	если	сал	школа	если	сал	школа	если	сал	школа			
<b>Завтрак</b>																																					
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	-	-	-
154с	Каша пшеничная	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	0,29	0,40	0,40	57,14	80,00	45,00	0,75	1,05	1,05	0,10	0,14	0,14	0,08	0,11	0,11	0,30	0,42	0,42
113с	Батон 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	-	-	-	-	-	-	-	68,80	-	-	176,00	-	-	-	-	-	101,00	-	-	-	-	-	0,01	-	-	0,06	-	-	17,60	
	Школа круассан	0	0	65	-	-	2,80	-	-	8,00	-	-	23,50	-	175,00	-	-	2,40	-	-	-	-	-	-	-	-	0,02	-	-	-	-	-	-	-	0,01		
	Школа сок	0	0	200	-	-	0,40	-	-	-	-	-	20,00	-	84,00	-	-	240,00	-	-	-	-	-	-	-	-	0,20	-	-	0,08	-	-	0,30	-	2,60		
	<b>ИТОГО</b>	<b>386</b>	<b>488</b>	<b>810</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>26</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>35</b>	<b>49</b>	<b>69</b>	<b>123</b>	<b>348</b>	<b>506</b>	<b>911</b>	<b>88</b>	<b>130</b>	<b>553</b>	<b>16</b>	<b>31</b>	<b>38</b>	<b>114</b>	<b>160</b>	<b>260</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>18</b>	<b>25</b>	<b>56</b>
	П завтрак д/с - сок		200	0		0,40									84,00			240,00								0,20				0,08			0,30		2,60		
	П завтрак яси - фрукты	150	0	0	0,57			0,57			14,00			67,14			22,86			12,86								0,43			0,03			14,29			
<b>Обед</b>																																					
182с	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	200	1,52	2,13	2,13	0,99	1,38	1,38	10,18	14,25	14,25	56,25	78,75	78,75	59,91	83,88	83,88	0,29	0,40	0,40	57,14	80,00	80,00	1,07	1,50	1,50	0,07	0,10	0,10	0,06	0,08	0,08	11,75	16,45	16,45
89с	Суфле из мяса кур паровое	50	70	100	11,29	15,80	22,57	13,00	18,20	26,00	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
238п	Соус томатный	40	50	50	0,39	0,54	0,54	2,62	3,67	3,67	3,74	5,24	40,11	56,15	56,15	-	-	-	0,29	0,40	0,40	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
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	225,20	225,20	39,50	55,30	55,30	0,29	0,40	0,40	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
22 п	Салат из свеклы с чесноком	40	60	100	1,00	1,40	2,00	7,20	10,08	14,40	6,59	9,22	13,17	95,20	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
255п	Компот из сухофруктов	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	0,29	0,40	0,40	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	0,29	0,40	0,57	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
	<b>ИТОГО</b>	<b>620</b>	<b>780</b>	<b>880</b>	<b>20</b>	<b>27</b>	<b>36</b>	<b>28</b>	<b>39</b>	<b>51</b>	<b>86</b>	<b>120</b>	<b>135</b>	<b>676</b>	<b>947</b>	<b>1149</b>	<b>196</b>	<b>274</b>	<b>319</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>189</b>	<b>264</b>	<b>311</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>28</b>	<b>32</b>
	Подник ( д/сал)				-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,29	0,40	0,57	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
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		0,29	0,40		57,14	80,00		0,01	0,02		0,01	0,02		0,01	0,02		0,06	0,09	
	Булочка "Домашняя"	60	60	0	3,50	3,50		4,45	4,45		35,00	35,00		215,20	215,20		15,38	15,38		10,00	10,00		20,00	20,00		0,84	0,84		0,08	0,08		0,04	0,04		-	-	
	<b>ИТОГО</b>	<b>210</b>	<b>260</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>0</b>	<b>42</b>	<b>44</b>	<b>0</b>	<b>299</b>	<b>333</b>	<b>0</b>	<b>730</b>	<b>1015</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>77</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Ужин (школа -уплотненный подник)				-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,29	0,40	0,57	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
163 п	Жаркое по- домашнему	180	230	250	22,98	29,36	31,91	22,30	28,50	30,98	16,58	21,19	23,03	360,67	460,86	500,93	31,83	44,56	38,75	0,33	0,46	0,40	197,14	276,00	240,00	0,42	0,59	0,52	0,21	0,29	0,25	0,22	0,31	0,27	14,85	20,79	18,08
	Огурец соленый долькой	40	60	100	0,36	0,50	0,71	0,07	0,10	0,14	0,71	1,00	1,43	5,57	7,80	11,14	6,16	8,63	12,33	0,00	0,00	0,00	21,43	30,00	42,86	0,35	0,49	0,70	0,02	0,03	0,04	0,01	0,02	0,03	9,63	13,48	19,26
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	0,29	0,40	0,40	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
	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	0,29	0,40	0,57	71,43	100,00	142,86	0,04	0,06	0,08	0,04	0,05	0,07	0,01	0,02	0,02	-	-	
	<b>ИТОГО</b>	<b>430</b>	<b>530</b>	<b>625</b>	<b>29</b>	<b>38</b>	<b>43</b>	<b>25</b>	<b>33</b>	<b>36</b>	<b>55</b>	<b>75</b>	<b>89</b>	<b>570</b>	<b>754</b>	<b>854</b>	<b>125</b>	<b>176</b>	<b>178</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>347</b>	<b>486</b>	<b>540</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>25</b>	<b>35</b>	<b>38</b>
	Итого 6 день	1796	2258	2315	67	91	104	75	101	122	246	329	346	1960	2623	2914	1162	1835	1050	42	45	43	727	1010	1111	10	11	12	2	2	3	2	3	4	77	91	126



№ по порядку	Место	Выход блюда			Химический состав									Энерг. ценность			минеральные элементы									витамины													
					Белки			Жиры			Углеводы						Са			Mg			P			Fe			B1			B2			C				
		если	сал	школа	если	сал	школа	если	сал	школа	если	сал	школа	если	сал	школа	если	сал	школа	если	сал	школа	если	сал	школа	если	сал	школа	если	сал	школа	если	сал	школа	если	сал	школа		
<b>2 Среда</b>																																							
<b>Завтрак</b>																																							
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 кекс творожок	0	0	100			5,10			18,50			62,60			166,80			10,00			4,00			9,00			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					
	<b>ИТОГО</b>	<b>385</b>	<b>488</b>	<b>845</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>30</b>	<b>14</b>	<b>21</b>	<b>50</b>	<b>53</b>	<b>75</b>	<b>181</b>	<b>393</b>	<b>568</b>	<b>1034</b>	<b>163</b>	<b>235</b>	<b>591</b>	<b>24</b>	<b>43</b>	<b>47</b>	<b>171</b>	<b>240</b>	<b>318</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>19</b>	<b>26</b>	<b>39</b>			
	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 если - фрукты	150	0	0	0,57			0,57			14,00			67,14			22,86			12,86						1,57			0,43			0,03			14,29				
	<b>Обед</b>																																						
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	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		
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	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		
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	24,00	0,12	0,17	0,17	0,01	0,01	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	57,10	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		
	<b>ИТОГО</b>	<b>580</b>	<b>730</b>	<b>930</b>	<b>14</b>	<b>20</b>	<b>28</b>	<b>18</b>	<b>25</b>	<b>36</b>	<b>74</b>	<b>104</b>	<b>117</b>	<b>458</b>	<b>641</b>	<b>825</b>	<b>264</b>	<b>370</b>	<b>514</b>	<b>111</b>	<b>155</b>	<b>185</b>	<b>441</b>	<b>618</b>	<b>723</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>22</b>	<b>31</b>	<b>35</b>		
	<b>Подник ( д/сад)</b>																																						
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	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, блинчики)	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			
	<b>ИТОГО</b>	<b>190</b>	<b>250</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>21</b>	<b>0</b>	<b>31</b>	<b>39</b>	<b>0</b>	<b>264</b>	<b>342</b>	<b>0</b>	<b>716</b>	<b>1002</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>57</b>	<b>80</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
	<b>Ужин (школа -уплотненный подник)</b>																																						
182 п	Тефтели из говядины с рисом "Тедди"	70	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	-	-	-		
210 п	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	-	-	-		
	<b>ИТОГО</b>	<b>400</b>	<b>460</b>	<b>525</b>	<b>13</b>	<b>18</b>	<b>23</b>	<b>13</b>	<b>19</b>	<b>25</b>	<b>50</b>	<b>70</b>	<b>86</b>	<b>284</b>	<b>397</b>	<b>538</b>	<b>79</b>	<b>111</b>	<b>125</b>	<b>102</b>	<b>143</b>	<b>192</b>	<b>64</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>25</b>	<b>25</b>		
	<b>Итого 8 день</b>	<b>1705</b>	<b>2128</b>	<b>2300</b>	<b>50</b>	<b>70</b>	<b>82</b>	<b>63</b>	<b>86</b>	<b>111</b>	<b>223</b>	<b>309</b>	<b>385</b>	<b>1465</b>	<b>2033</b>	<b>2397</b>	<b>1246</b>	<b>1959</b>	<b>1230</b>	<b>253</b>	<b>345</b>	<b>423</b>	<b>734</b>	<b>1028</b>	<b>1131</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>72</b>	<b>84</b>	<b>99</b>		



№ рецептуры	Меню	Выход блюда			Химический состав									Энерг. ценность			минеральные элементы												витамины								
					Белки			Жиры			Углеводы						Ca			Mg			P			Fe			B1			B2			C		
		всего	сах	школа	всего	сах	школа	всего	сах	школа	всего	сах	школа	всего	сах	школа	всего	сах	школа	всего	сах	школа	всего	сах	школа	всего	сах	школа	всего	сах	школа	всего	сах	школа			
<b>2 Четверг</b>																																					
<b>Завтрак</b>																																					
100 п	Десерт 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
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	14,28	0,28	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 йогурт в стаканчиках	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															1,04			20,00	
	<b>ИТОГО</b>	<b>366</b>	<b>448</b>	<b>795</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>31</b>	<b>15</b>	<b>21</b>	<b>31</b>	<b>54</b>	<b>75</b>	<b>129</b>	<b>387</b>	<b>542</b>	<b>820</b>	<b>185</b>	<b>259</b>	<b>634</b>	<b>48</b>	<b>68</b>	<b>58</b>	<b>196</b>	<b>274</b>	<b>251</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>19</b>	<b>26</b>	<b>59</b>
<b>II завтрак д/с- Фрукты</b>																																					
		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	
<b>Обед</b>																																					
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	Курниа 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	0,07	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	225,20	225,20	39,50	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 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	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	0,01	0,02	0,03	0,01	0,02	0,02	0,01	0,02	0,03	0,06	0,09	0,13
	<b>ИТОГО</b>	<b>580</b>	<b>730</b>	<b>880</b>	<b>22</b>	<b>30</b>	<b>42</b>	<b>30</b>	<b>42</b>	<b>57</b>	<b>77</b>	<b>108</b>	<b>124</b>	<b>665</b>	<b>931</b>	<b>1184</b>	<b>167</b>	<b>233</b>	<b>297</b>	<b>111</b>	<b>155</b>	<b>188</b>	<b>270</b>	<b>378</b>	<b>508</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>25</b>	<b>34</b>	
<b>Подник (д/сал)</b>																																					
	Булочка "Домашняя"	60	60	0	3,50	3,50		4,45	4,45		35,00	35,00		215,20	215,20		15,38	15,38		10,00	10,00		20,00	20,00		0,84	0,84		0,08	0,08		0,04	0,04		-	-	
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		114,29	160,00		0,14	0,20		0,04	0,06		0,24	0,34		1,00	1,40	
	<b>ИТОГО</b>	<b>220</b>	<b>260</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>0</b>	<b>42</b>	<b>44</b>	<b>0</b>	<b>299</b>	<b>333</b>	<b>0</b>	<b>187</b>	<b>255</b>	<b>0</b>	<b>30</b>	<b>38</b>	<b>0</b>	<b>134</b>	<b>180</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	
<b>Ужин (школа -уплотненный подник)</b>																																					
171 п	Копченая ветчина	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 солевой долькой	40	60	100	0,36	0,50	0,71	0,07	0,10	0,14	0,71	1,00	1,43	5,57	7,80	11,14	6,16	8,63	12,33	0,00	0,00	0,00	21,43	30,00	42,86	0,35	0,49	0,70	0,02	0,03	0,04	0,01	0,02	0,03	9,63	13,48	19,26
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	1,07	1,43	2,14	0,29	0,40	0,57	19,18	26,85	38,36	93,93	131,50	187,86	7,54	10,56																			
	<b>ИТОГО</b>	<b>420</b>	<b>520</b>	<b>675</b>	<b>17</b>	<b>23</b>	<b>33</b>	<b>12</b>	<b>17</b>	<b>24</b>	<b>51</b>	<b>72</b>	<b>97</b>	<b>383</b>	<b>537</b>	<b>743</b>	<b>58</b>	<b>81</b>	<b>100</b>	<b>54</b>	<b>76</b>	<b>108</b>	<b>146</b>	<b>205</b>	<b>293</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>20</b>	<b>29</b>	
	<b>Итого 9 дней</b>	<b>1736</b>	<b>2158</b>	<b>2350</b>	<b>57</b>	<b>78</b>	<b>106</b>	<b>66</b>	<b>91</b>	<b>113</b>	<b>237</b>	<b>318</b>	<b>351</b>	<b>1802</b>	<b>2437</b>	<b>2747</b>	<b>619</b>	<b>860</b>	<b>1032</b>	<b>243</b>	<b>336</b>	<b>354</b>	<b>759</b>	<b>1055</b>	<b>1052</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>66</b>	<b>92</b>	<b>122</b>

№ п/п	Место	Выход блюда			Химический состав									Энерг. ценность			минеральные элементы									витамины														
					Белки			Жиры			Углеводы						Ca			Mg			P			Fe			B1			B2			C					
		всн	сад	школа	всн	сад	школа	всн	сад	школа	всн	сад	школа	всн	сад	школа	всн	сад	школа	всн	сад	школа	всн	сад	школа	всн	сад	школа	всн	сад	школа	всн	сад	школа	всн	сад	школа			
<b>Завтрак</b>																																								
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			
101с	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			
113с	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			
258а	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 корж молочный	0	0	100			5,10						62,60			166,80			10,00						9,00			0,02			0,02			0,02			0,09			
	Школа фрукты	0	0	200			0,80						0,80			94,00			32,00						18,00			2,30			0,60			0,04			20,00			
	<b>ИТОГО</b>	<b>386</b>	<b>458</b>	<b>835</b>	<b>19</b>	<b>27</b>	<b>35</b>	<b>31</b>	<b>44</b>	<b>68</b>	<b>50</b>	<b>70</b>	<b>165</b>	<b>559</b>	<b>782</b>	<b>1148</b>	<b>142</b>	<b>199</b>	<b>252</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>36</b>	<b>171</b>	<b>240</b>	<b>263</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>20</b>	<b>28</b>	<b>60</b>			
	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	
<b>Обед</b>																																								
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	-	-	-	-	-	-
	<b>ИТОГО</b>	<b>580</b>	<b>730</b>	<b>880</b>	<b>21</b>	<b>29</b>	<b>39</b>	<b>20</b>	<b>28</b>	<b>39</b>	<b>72</b>	<b>101</b>	<b>127</b>	<b>472</b>	<b>661</b>	<b>856</b>	<b>122</b>	<b>170</b>	<b>198</b>	<b>109</b>	<b>152</b>	<b>197</b>	<b>281</b>	<b>394</b>	<b>514</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>27</b>	<b>38</b>	<b>44</b>			
	Подник (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				
	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		-	-				
	<b>ИТОГО</b>	<b>180</b>	<b>240</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>21</b>	<b>29</b>	<b>0</b>	<b>153</b>	<b>214</b>	<b>0</b>	<b>725</b>	<b>1015</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>71</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>			
	Ужин (школа -уплотненный подник)				-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
43/3Е	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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
	<b>ИТОГО</b>	<b>430</b>	<b>500</b>	<b>605</b>	<b>12</b>	<b>17</b>	<b>24</b>	<b>12</b>	<b>17</b>	<b>24</b>	<b>59</b>	<b>82</b>	<b>111</b>	<b>383</b>	<b>537</b>	<b>742</b>	<b>97</b>	<b>135</b>	<b>193</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>71</b>	<b>100</b>	<b>143</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>6</b>			
	<b>Итого 10 день</b>	<b>1726</b>	<b>2128</b>	<b>2320</b>	<b>59</b>	<b>82</b>	<b>98</b>	<b>68</b>	<b>95</b>	<b>131</b>	<b>216</b>	<b>302</b>	<b>403</b>	<b>1633</b>	<b>2286</b>	<b>2746</b>	<b>1096</b>	<b>1534</b>	<b>643</b>	<b>129</b>	<b>181</b>	<b>234</b>	<b>653</b>	<b>914</b>	<b>919</b>	<b>7</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>53</b>	<b>75</b>	<b>110</b>			



