

ЗАВТРАК

Энергетическая ценность завтрака по программе «Школьное молоко»

Наименование блюд	Возраст		Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Ккал
	7-10 лет	11-18 лет	Б	Ж	У	В-1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Понедельник														
Молоко пакетированное	200	200	5,6	5	9,4	0,04	1,2	0,04	-	248,2	184,0	28,0	0,2	106
Суп молочный рисовый с маслом и сахаром (№236)	150	200	3,7/ 2,2	3,7/ 2,8	15,6/ 11,7	0,041/ 0,030	0,75/ 1,0	0,06/ 0,08	0,45/ 0,6	94,5/ 126,5	78,45/ 104,6	12,6/16,8	0,27/ 0,366	110,6/ 83,5
Пряник, мёд	50/10	50/10	2,83	2,55	45,73	0,1	-	-	-	10,4				215,3
Яблоко свежее	100	100	0,58	0,44	10,83	0,03	13,0	0,01	-	16,0	1 1,0	9,0	2,2	49,69
Всего:			12,71/ 11,21	11,69/ 10,79	81,56/ 77,66	0,211/ 0,200	14,95/ 15,2	0,11/ 0,13	0,45/ 0,6	369,1/ 401,1	273,45/ 299,6	49,6/ 53,8	2,670/ 2,766	481,59/ 454,49
Вторник														
Молоко пакетированное	200	200	5,6	5	9,4	0,04	1,2	0,04	-	248,2	184,0	28,0	0,2	106
Запеканка творожная с маслом (№ 469), мёд	100/10 /10	150/10/1 0	17,3/ 26,0	19,3/ 25,3	23,3/ 30,8	0,102/ 0,060	0,476/ 0,715	0,210/ 0,316	0,06/ 0,09	148,4/ 222,7	220,2/ 330,4	25,2/ 37,9	0,64/ 0,96	454,2/ 336
Яблоко свежее	100	100	0,58	0,44	10,83	0,03	13,0	0,01		16,0	11,0	9,0	2,2	49,69
Всего:			23,48/ 32,18	24,74/ 30,74	43,53/ 51,03	0,172/ 0,13	14,67/ 14,915	0,260/ 0,366	0,06/ 0,09	412,6/ 486,9	415,2/ 525,4	62,2/ 74,9	3,04/ 3,36	609,89/ 491,69
Среда														
Молоко пакетированное	200	200	5,6	5	9,4	0,04	1,2	0,04	-	248,2	184,0	28,0	0,2	106
Омлет натуральный с колбасными продуктами (№ 443)	130/5	200/10	18,07/ 27,8	26,1/ 39,6	0,1/ 0,065	0,473/ 0,307	0,19/ 0,3	0,21/ 0,324	0,58/ 0,9	54,47/ 83,8	145,9/ 224,5	34,58/ 53,2	1,79/ 2,761	307,5/ 468,2
Хлеб, мёд	33	40	2,6/ 3,2	1,0/ 1,2	13,9/ 16,8	0,027/ 0,022	-	-	0,60/ 0,73	5,7/ 7,0	23,67/ 28,7	5,19/ 6,3	0,54/ 0,66	74,9/ 90,8
Яблоко свежее	100	100	0,58	0,44	10,83	0,03	13,0	0,01	-	16,0	11,0	9,0	2,2	49,69
Всего:			26,85/ 37,18	32,54/ 46,24	34,23/ 37,13	0,57/ 0,40	14,39/ 14,5	0,26/ 0,37	1,18/ 1,63	324,37/ 355,00	364,57/ 448,20	76,77/ 96,50	4,73/ 5,82	538,1/ 714,7
Четверг														
Молоко пакетированное	200	200	5,6	5	9,4	0,04	1,2	0,04	-	248,2	184,0	28,0	0,2	106
Сырники из творога с повидлом (№463), мёд	100/20	150/20	15,8/ 23,8	21,8/ 32,8	19,3/ 29,9	0,076/ 0,115	0,56/ 0,85	0,172/ 0,258	0,06/ 0,09	156,1/ 234,2	235,8/ 353,8	27,86/ 41,8	0,89/ 1,335	245,13/ 367,70

Бутерброд с маслом и сыром (№3)	5/15/30	5/15/ 30	6,6	9	13	0,0588	0,24	0,099	0,781	158,6	109,67	18,54	0,534	159,4
Яблоко свежее	100	100	0,58	0,44	10,83	0,03	13,0	0,01	-	16,0	11,0	9,0	2,2	49,69
Всего:			28,58/ 36,58	36,24/ 47,24	52,53/ 63,13	0,204/ 0,243	15,00/ 15,29	0,312/ 0,399	0,841/ 0,871	578,99/ 657,09	540,47/ 658,47	83,40/ 97,34	3,824/ 4,069	560,22/ 682,79
Пятница														
Молоко пакетированное	200	200	5,6	5	9,4	0,04	1,2	0,04	-	248,2	184,0	28,0	0,2	106
Суп молочный пшённый с маслом и сахаром (№236)	150	200	3,6/ 4,8	3,1/ 4,1	13,4/ 17,8	0,0975/ 0,13	0,75/ 1,0	0,078/ 0,104	0,45/ 0,60	95,92/ 127,90	97,72/ 130,30	118,8/ 158,4	95,25/ 127,00	96,1/ 127,4
Яблоко свежее	100	100	0,58	0,44	10,83	0,03	13,0	0,01	-	16,0	11,0	9,0	2,2	49,69
Печенье, мёд	50/10	50/10	3,95	6,81	43,25	0,76	0,73	0,048	0,2	128,8	121,8	62,1	0,736	249,21
Всего:			13,73/ 14,93	15,35/ 16,35	76,88/ 81,28	0,927/ 0,960	15,63/ 15,93	0,176/ 0,202	0,65/ 0,80	488,92/ 520,90	447,10/ 414,52	217,9/ 257,5	98,386/ 130,136	501,0/ 532,3

ОБЕД														
1-я неделя														
Энергетическая ценность обеда (за родительскую плату и многодетные)														
Наименование блюд	Возраст		Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Ккал
	7-10 лет	11-18 лет	Б	Ж	У	В-1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Понедельник														
Салат из припущенной моркови с маслом растительным (№79)	60	100	0,84/ 1,40	4,08/ 6,80	6,78/ 11,30	0,03/ 0,06	2,598/ 4,330	4,653/ 7,755	2,01/ 3,35	32,98 54,96	33,00/ 55,00	24,78/ 41,30	4,280/ 7,147	55,2/ 92,0
Борщ из свежей капусты и картофеля со сметаной (№170)	200\10	250\10	1,90/ 2,25	6,0/ 9,5	9,1/ 11,3	0,074/ 0,088	14,128/ 17,660	1,039/ 1,299	0,32/ 0,40	31,54/ 39,43	56,16/ 70,20	28,56/ 35,70	1,136/ 1,420	102,57/ 145,59
Сосиска отварная (№536)	70	100	8,6/ 12,3	17,7/ 25,3	-	-	-	-	-	10,57/ 15,1	58,59/ 83,70	7,28/ 10,4	0,618/ 0,884	193,8/ 276,9
Макаронные изделия отварные (№688)	150	200	5,7/ 7,6	4,3/ 6,0	39,4/ 52,0	0,081/ 0,108	-	0,026/ 0,035	0,075/ 0,1	9,37/ 12,5	41,85/ 55,80	7,65/ 10,2	0,5745/ 0,766	219,3/ 292,3
Хлеб	60	80	3,96/ 5,28	0,66/ 0,88	24,6/ 32,8	0,108/ 0,140	-	-	1,32/ 1,76	8,34/ 11,12	34,44/ 45,92	7,5/ 10,0	0,792/ 1,056	120/ 160
Чай с сахаром (№943)	200\15	200\15	-	-	14,9	-	-	-	-	12,0	8,0	6,0	0,8	59,4
Всего:			21,00/ 28,83	32,74/ 48,48	94,78/ 122,30	0,293/ 0,396	16,726/ 21,99	5,718/ 9,089	3,725/ 5,61	104,796/ 145,11	232,04/ 318,62	81,77/ 93,6	8,20/ 12,07	750,2/ 1026,2

Вторник														
Салат из припущенной свёклы с маслом растительным (№85)	60	100	1,08/ 1,80	4,0/ 6,0	7,68/ 12,8	0,012/ 0,02	6,0/ 10,0	0,006/ 0,01	2,01/ 3,35	22,2/ 37,0	25,8/ 43,0	12,6/ 21,0	0,84/ 1,406	60,96/ 101,6
Суп картофельный с пшеном (№204)	200	250	2,0/ 2,6	2,3/ 2,9	17,6/ 22	0,130/ 0,163	13,2/ 16,5	0,74/ 0,93	0,296/ 0,37	14,72/ 18,4	43,28/ 54,1	26,08/ 32,6	1,32/ 1,65	99,1/ 123,9
Рыба тушеная в томате с овощами (№486)	120	150	13,5/ 16,5	6,4/ 8	5,82/ 7,16	0,129/ 0,162	8,34/ 10,425	3,67/ 4,59	1,38/ 1,72	28,32/ 35,4	34,08/ 42,6	78,06/ 98,7	1,83/ 2,29	138,65/ 164,09
Картофельное пюре (№694)	150	200	3,3/ 4,3	4,5/ 6,0	26,7/ 35,2	0,122/ 0,163	25,8/ 34,4	0,062/ 0,083	0,075/ 0,1	37,2/ 49,6	86,4/ 115,2	29,55/ 39,4	1,068/ 1,425	160,6/ 212,1
Хлеб	60	80	3,96/ 5,28	0,66/ 0,88	24,6/ 32,8	0,108/ 0,140	-	-	1,32/ 1,76	8,34/ 11,12	34,44/ 45,92	7,5/ 10	0,792/ 1,056	120/ 160
Кефир	200	200	5,8	5	7,8	-	0,08	1,4	0,04	240	180	0,012	0,2	106
Всего:			29,64/ 36,28	22,86/ 28,78	90,20/ 117,76	0,501/ 0,648	53,42/ 71,41	5,878 / 7,013	5,121/ 7,34	350,78/ 391,52	404,00/ 480,82	153,802/ 201,712	6,05/ 8,02	685,31/ 867,69
Среда														
Салат из квашеной капусты (№81)	60	100	0,96/ 1,60	3,0/ 5,0	3,0/ 5,0	0,032/ 0,053	23,97/ 39,95	0,549/ 0,916	2,01/ 3,35	25,86/ 43,1	18,0/ 30,0	9,84/ 16,4	0,554/ 0,924	46,4/ 76,3
Щи из свежей капусты и картофеля со сметаной (№ 187)	200\10	250\10	1,87/ 2,23	6,0/ 7,0	9,21/ 11,49	0,065/ 0,082	26,12/ 32,66	0,928/ 1,161	0,32/ 0,4	36,08/ 45,1	41,28/ 51,6	17,52/ 21,9	4,41/ 5,52	99,6/ 117,52
Тефтели из говядины (№619)	80	100	11,6/ 14,4	14,0/ 17,1	11,1/ 13,6	0,044/ 0,055	2,34/ 2,93	0,43/ 0,54	2,88/ 3,6	12,08/ 15,1	82,72/ 103,4	11,84/ 14,80	1,474/ 1,792	219,4/ 269,2
Картофельное пюре (№694)	150	200	3,3/4,3	4,5/ 6,0	26,7/ 35,2	0,122/ 0,163	25,8/ 34,4	0,062/ 0,083	0,075/ 0,1	37,2/ 49,6	86,4/ 115,2	29,55/ 39,40	1,068/ 1,425	160,6/ 212,1
Хлеб	60	80	3,96/ 5,28	0,66/ 0,88	24,6/ 32,8	0,108/ 0,140	-	-	1,32/ 1,76	8,34/ 11,12	34,44/ 45,92	7,5/ 10,0	0,792/ 1,056	120/ 160
Кисель из концентрата (№882) (С-витаминизация)	200	200	0,4	-	30,0	-	4,4	0,04	-	22,0	18,0	6,0	0,2	156,0
Всего			22,09/ 28,21	28,16/ 35,98	104,61/ 128,09	0,371/ 0,493	82,63/ 114,34	2,009/ 2,740	6,605/ 9,210	141,56/ 186,02	280,84/ 364,12	82,25/ 108,50	8,498/ 10,917	802,00/ 991,12
Четверг														
Капуста тушеная (№315)	60	100	1,36/ 2,25	2,12/ 3,60	6,48/ 10,75	0,0378/ 0,0630	9,47/ 15,78	0,166/ 0,277	0,260/ 0,435	28,77/ 47,95	13,05/ 21,75	27,6/ 46,0	0,665/ 1,109	50,48/ 84,50
Суп картофельный с горохом (№206)	200	250	4,7/5,9	4,3/5,4	18,4/ 23,0	0,193/ 0,241	7,7/ 9,63	0,918/ 1,148	0,32/ 0,40	25,04/ 31,3	48,16/ 60,2	26,4/ 33,0	1,592/ 1,99	131,3/ 164,1
Шницель из говядины (№608)	80	100	15,2/19	13/16,3	6,3/ 7,8	0,066/ 0,083	0,0576/ 0,072	0,0568/ 0,071	0,536/ 0,67	27,44/ 34,3	162,08/ 202,6	17,5 2 / 2 1,9	1,8/ 2,25	205,2/ 253,6
Макаронные изделия отварные (№ 688)	150	200	5,7/ 7,6	4,3/ 6,0	39,40/ 52,00	0,081/ 0,108	-	0,026/ 0,035	0,075/ 0,100	9,37/ 12,5	41,85/ 55,8	4,65/ 10,2	0,574/ 0,766	219,30/ 292,30
Хлеб	60	80	3,96/ 5,28	0,66/ 0,88	24,6/ 32,8	0,108/ 0,140	-	-	1,32/ 1,76	8,34/ 11,12	34,44/ 45,92	7,5/ 10,0	0,792/ 1,056	120/ 160

			5,28	0,88	32,8	0,14			1,76	11,12	45,92	10	1,056	160
Сок фруктовый	200	200	1	-	25,06	0,004	0,8	0,26	-	0,6	3,6	-	0,04	104,8
Всего			37,20/ 41,03	25,38/ 32,18	120,24/ 151,41	0,490/ 0,639	18,03/ 26,28	1,427/ 1,791	2,511/ 3,365	99,56/ 137,77	303,18/ 389,87	83,67/ 111,9	5,463/ 6,989	831,08/ 1042,40

Пятница

Салат из припущенной свёклы с маслом растительным (№85)	60	100	1,08/ 1,80	4,0/ 6,0	7,68/ 12,8	0,012/ 0,02	6,0/ 10,0	0,006/ 0,01	2,01/ 3,35	22,2/ 37,0	25,8/ 43,0	12,6/ 21,0	0,84/ 1,406	60,96/ 101,6
Суп картофельный с рисом (№204)	200	250	2/2,6	2,3/2,9	17,6/ 22,0	0,0872/ 0,109	13,2/ 16,5	0,732/ 0,915	0,296/ 0,370	14,48/ 18,1	32,4/ 40,5	19,68/ 24,6	0,904/ 1,13	99,1/ 123,9
Куры тушеные в соусе красном основном (№643)	50/50	75/75	13,17/ 19,85	12,6 /19,0	4,00/ 6,03	0,082/ 0,124	2,1/ 3,2	0,650/ 0,977	0,13/ 0,20	15,3/ 23,0	220,6/ 330,1	27,6/ 41,4	1,744/ 2,616	181,6/ 274,7
Каша гречневая рассыпчатая (№679)	150	200	9,1/12	5,7/ 7,6	49,0/ 64,7	0,33/ 0,44	-	-	0,6/ 0,8	43,65/ 58,2	185,7/ 247,6	61,05/ 81,4	4,95/ 6,6	284,1/ 374,9
Хлеб	60	80	3,96/ 5,28	0,66/ 0,88	24,6/ 32,8	0,108/ 0,14	-	-	1,46	8,34/ 11,12	34,44/ 45,92	7,5/10	0,792/ 1,056	120/ 160
Компот из смеси сухофруктов (№868) (С- витаминизация)	200	200	0,6	-	31,6	0,04	0,3	0,12	-	24,0	22,0	16,0	0,8	130,0
Всего	-		29,91/ 42,13	25,26/ 36,38	134,48/ 169,93	0,659/ 0,873	21,6/ 30,0	1,508/ 2,022	4,496/ 6,180	127,97/ 171,42	520,94/ 729,12	141,67/ 189,80	10,03/ 13,61	875,76/ 1165,1

2-я неделя

Понедельник

Наименование блюд	Возраст		Пищевые вещества(г.)			Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)				ккал
	7-10 лет	11-18 лет	Б	Ж	У	В-1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Салат из припущенной свёклы с маслом растительным (№ 85)	60	100	1,08/ 1,80	4,0/ 6,0	7,68/ 12,8	0,012/ 0,02	6,0/ 10,0	0,006/ 0,01	2,01/ 3,35	22,2/ 37,0	25,8/ 43,0	12,6/ 21,0	0,84/ 1,406	60,96/ 101,6
Щи из свежей капусты и картофеля со сметаной (№ 187)	200\10	250\10	1,87/ 2,23	6,0/ 7,0	9,39/ 11,31	0,065/ 0,082	26,12/ 32,66	0,928/ 1,161	0,32/ 0,40	36,08/ 45,1	41,28/ 51,6	17,52/ 21,9	4,41/ 5,52	99,60/ 117,52
Колбаса отварная (№536)	50	75	6,12/ 9,18	11,74/ 17,61	-	-	-	-	-	13,3/ 20,0	56,3/ 84,5	7,0/ 10,5	0,56/ 0,85	130,3/ 195,56
Макаронные изделия отварные (№688)	150	200	5,7/ 7,6	4,3/ 6,0	39,4/ 52,0	0,081/ 0,108	-	0,026/ 0,035	0,075/ 0,100	9,37/ 12,5	41,85/ 55,8	4,65/ 10,2	0,574/ 0,766	219,3/ 292,3
Хлеб	60	80	3,96/ 5,28	0,66/ 0,88	24,6/ 32,8	0,108/ 0,140	-	-	1,46	8,34/ 11,12	34,44/ 45,92	7,5/ 10,0	0,792/ 1,056	120/ 160
Кисель из концентрата(№882)	200	200	0,4	-	30,0	-	4,4	0,04	-	22,0	18,0	6,0	0,2	156,0

(С-витаминизация)														
Всего			19,13/ 26,49	26,70/ 37,49	111,07/ 138,91	0,266/ 0,350	36,52/ 47,06	1,000/ 1,246	3,86/ 5,31	111,29/ 147,72	217,67/ 298,82	63,67/ 70,40	7,376/ 9,798	786,16/ 1022,98
Вторник														
Салат из припущенной моркови с маслом растительным (№79)	60	100	0,84/ 1,40	4,08/ 6,80	6,78/ 11,30	0,03/ 0,06	2,598/ 4,330	4,653/ 7,755	2,01/ 3,35	32,98 54,96	33,00/ 55,00	24,78/ 41,30	4,280/ 7,147	55,2/ 92,0
Суп картофельный с рисом (№204)	200	250	2/2,6	2,3/2,9	17,6/ 22,0	0,0872/ 0,109	13,2/ 16,5	0,732/ 0,915	0,296/ 0,37	14,48/ 18,1	32,4/ 40,5	19,68/ 24,60	0,904/ 1,13	99,1/ 123,9
Биточки рыбные (№510)	80	100	11,7/ 14,6	6,6/ 8,3	12,4/ 15,2	0,0938/ 0,1173	0,269/ 0,337	0,040/ 0,0506	2,453/ 3,06	41,49/ 51,86	46,18/ 57,70	47,46/ 59,30	0,87/ 1,09	156,2/ 193,5
Картофельное пюре (№694)	150	200	3,3/4,3	4,5/6,0	26,7/ 35,2	0,122/ 0,163	25,8/ 34,4	0,062/ 0,083	0,075/ 0,1	37,2/ 49,6	86,4/ 115,2	29,55/ 39,40	1,068/ 1,425	160,6/ 212,1
Хлеб	60	80	3,96/ 5,28	0,66/ 0,88	24,6/ 32,8	0,108/ 0,14	-	-	1,32/ 1,76	8,34/ 11,12	34,44/ 45,92	7,5/10	0,792/ 1,056	120/ 160
Чай с сахаром (№943)	200\15	200\15	-	-	14,9	-	-	-	-	12,0	8,0	6,0	0,8	59,4
Всего			21,80/ 28,18	18,14/ 24,88	102,98/ 131,40	0,441/ 0,589	41,867/ 55,567	5,487/ 8,803	6,154/ 8,640	146,49/ 197,64	240,42/ 322,32	134,97/ 180,60	8,714/ 12,648	650,5/ 840,9
Среда														
Салат из квашенной капусты (№81)	60	100	0,96/ 1,60	3,0/ 5,0	3,0/ 5,0	0,032/ 0,053	23,97/ 39,95	0,549/ 0,916	2,01/ 3,35	25,86/ 43,1	18,0/ 30,0	9,84/ 16,4	0,554/ 0,924	46,4/ 76,3
Борщ из свежей капусты и картофеля со сметаной (№170)	200\10	250\10	1,9/ 2,25	6,0/ 9,5	9,1/ 11,3	0,0704/ 0,0880	14,128/ 17,66	1,039/ 1,299	0,32/ 0,4	31,54/ 39,43	56,16/ 70,2	28,56/ 35,70	1,136/ 1,420	102,57/ 145,59
Гуляш из говядины (№591)	50/75	75/100	1 6, 0/ 24, 0	14,9/ 22,3	6,52/ 9,69	0,08/ 0,12	4,62/ 6,16	0,216/ 0,288	4,3/ 5,73	14,9/ 19,8	177,0/ 236,0	19,3/ 25,7	2,46/ 3,28	224,05/ 336,02
Каша гречневая рассыпчатая (№679)	150	200	9,1/ 12,0	5,7/ 7,6	49,0/ 64,7	0,33/ 0,44	-	-	0,6/ 0,8	43,65/ 58,2	185,7/ 247,6	61,05/ 81,40	4,95/ 6,6	284,1/ 374,9
Хлеб	60	80	3,96/ 5,28	0,66/ /0,88	24,6/ 32,8	0,108/ 0,14	-	-	1,32/ 1,76	8,34/ 11,12	34,44/ 45,92	7,5/10	0,792/ 1,056	120/ 160
Сок фруктовый	200	200	1	-	25,06	0,004	0,8	0,26	-	0,6	3,6	-	0,04	104,8
Всего			32,92/ 46,13	30,26/ 45,28	117,28/ 148,55	0,624/ 0,845	43,518/ 64,570	2,064/ 2,763	8,55/ 12,04	124,89/ 172,25	474,90/ 633,32	126,25/ 169,20	9,932/ 13,32	881,92/ 1197,61
Четверг														
Салат из припущенной свеклы с маслом растительным (№85)	60	100	1,08/ 1,80	4,0/ 6,0	7,68/ 12,8	0,012/ 0,02	6,0/ 10,0	0,006/ 0,01	2,01/ 3,35	22,2/ 37,0	25,8/ 43,0	12,60/ 21,00	0,84/ 1,406	60,96/ 101,6
Суп картофельный с пшеном (№204)	200	250	2,0/ 2,6	2,3/ 2,9	17,6/ 22,0	0,130/ 0,163	13,2/ 16,5	0,74/ 0,93	0,296/ 0,37	14,72/ 18,4	43,28/ 54,1	26,08/ 32,60	1,32/ 1,65	99,1/ 129,9
Котлета из говядины (№608)	80	100	14,2/ 17,8	13,4/ 16,8	12,5/ 15,6	0,066/ 0,083	0,0576/ 0,072	0,0568/ 0,071	0,536/ 0,67	27,44/ 34,3	162,08/ 202,6	17,52/ 21,90	1,80/ 2,25	227,2/ 284,7

Картофельное пюре (№694)	150	200	3,3/ 4,3	4,5/ 6,0	26,7/ 35,2	0,122/ 0,163	25,8/ 34,4	0,062/ 0,083	0,075/ 0,1	37,2/ 49,6	86,4/ 115,2	29,55/ 39,40	1,068/ 1,425	160,6/ 212,1
Хлеб	60	80	3,96/ 5,28	0,66/ 0,88	24,6/ 32,8	0,108/ 0,14	-	-	1,32/ 1,76	8,34/ 11,12	34,44/ 45,92	7,50/ 10,00	0,792/ 1,32	120,00/ 160,00
Компот из смеси сухофруктов(№868) (С –витаминизация)	200	200	0,4	-	30,0	-	4,4	0,04	-	22,0	18,00	6,00	0,80	156,0
Всего			24,94/ 32,18	24,86/ 32,58	119,08/ 148,40	0,438/ 0,569	49,46/ 65,37	0,826/ 1,134	4,237/ 6,25	131,90/ 172,42	370,00/ 478,82	99,25/ 130,90	6,62/ 8,85	823,86/ 1044,30
Пятница														
Салат из припущенной моркови с маслом растительным (№79)	60	100	0,84/ 1,40	4,08/ 6,80	6,78/ 11,30	0,03/ 0,06	2,598/ 4,330	4,653/ 7,755	2,01/ 3,35	32,98 54,96	33,00/ 55,00	24,78/ 41,30	4,280/ 7,147	55,2/ 92,0
Суп картофельный с горохом (№206)	200	250	4,7/ 5,9	4,3/5,4	18,4/ 23,0	0,193/ 0,241	7,7/ 9,63	0,918/ 1,148	0,32/ 0,4	25,04/ 31,3	48,16/ 60,20	26,4/ 33,0	1,592/ 1,990	131,3/ 164,1
Плов из птицы (№646)	150	200	11,5/ 15,4	13,0/ 17,7	20,2/ 26,8	0,093/ 0,124	2,4/ 3,2	0,732/ 0,977	1,8/ 2,4	17,25/ 23,0	247,57/ 330,10	31,05/ 41,40	1,960/ 2,616	243,8/ 328,2
Хлеб	60	80	3,96/ 5,28	0,66/ 0,88	24,6/ 32,8	0,108/ 0,140	-	-	1,32/ 1,76	8,34/ 11,12	34,44/ 45,92	7,5/ 10,0	0,792/ 1,320	120/ 160
Кефир	200	200	5,8	5,0	7,8	0,08	1,4	0,4	-	240	180	0,012	0,2	106
Всего			26,80/ 33,78	27,04/ 35,78	77,78/ 101,7	0,504/ 0,645	14,10/ 18,56	6,703/ 10,280	5,45/ 7,91	323,61/ 360,38	543,17/ 671,22	89,74/ 125,71	8,824/ 13,273	656,3/ 850,3
Полдник (группа продлённого дня)														
Понедельник	Вторник				Среда				Четверг				Пятница	
Пирожок с повидлом (№ 1026)	Булочка				Ватрушка с повидлом				Булочка сдобная				Сдоба обыкновенная	
Кисель из концентрата (№882) (С-витаминизация)	Кефир				Сок фруктовый				Какао с молоком (№959)				Чай с сахаром(№943)	

Примечание: Исходя из наличия продуктов, в примерном меню возможны изменения, согласно таблице взаимозаменяемости продуктов.

(№—) - рецептура, согласно «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий» для предприятий общественного питания.

Авторы-составители: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко. – К.: «Издательство Арий», М.:ИКТЦ «Лада», 2009.-680с.; № 25 –рецептура, согласно «Рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы. Вып.4:справочник» Авторы – составители:

Л.И.Сорокина, Г.В. Александрова, Л.Л. Барсукова, И.В. Борисова; под ред. В.Л. Варфоломеевой. – М.: «Ресторанные ведомости»,2003.-312с.

№ 79, 85 – рецептура, согласно «Сборник технических нормативов- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников»/ Под ред.

М. П. Могильного. – М.:ДеЛи принт, 2005.

