

Утверждаю: Директор МУП КПП

О.А. Степанова

Примерное десятидневное меню с 03.04.2023г.

Согласовано: Директор МАОУ СОШ п.Волгино

/Павлова Т.В./

№ рец."	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.		Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
		дети 7-11 лет	дети 11-18 лет	Б	Ж		А	В1	В2	РР	С	Ca	Mg	P	Fe		
Понедельник Завтрак 1- 4 кл 1 смена 88=36																	
265	Плов из филе птицы	180		24,30	28,20	39,80	510,00	0,59	0,03	0,02	0,55	1,78	11,75	17,93	49,04	0,44	
375.02	Чай с сахаром	200/15		0,10	0,03	14,99	56,88				0,01	0,04	0,05	2,78	2,2	4,12	0,46
	Хлеб ржано-пшеничный	40		4,05	1,70	21,10	111,00			0,09	0,04	0,34		17,5	23,5	79	1,95
1 179.03	Кондитерские изделия	40		7,20	14,30	69,50	436,00										
	Огурцы в нарезке	25		0,73	0,09	1,46	11,83	0,03	0,02	0,02	0,09	4,55	20,93	12,74	21,84	0,55	
	500			36,38	44,32	146,85	1 125,71	0,62	0,14	0,09	1,02	6,38	52,96	56,37	154	3,4	
Обед 1 - 4 кл 2 смена 88=36																	
103.02	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	250		2,26	2,35	16,98	100,60	0,59	0,1	0,06	1,04	14,52	17,92	20,32	53,7	0,85	
265	Плов из филе птицы	200		24,30	28,20	39,80	510,00	0,59	0,03	0,02	0,55	1,78	11,75	17,93	49,04	0,44	
375.02	Чай с сахаром	200/15		0,10	0,03	14,99	56,88				0,01	0,04	0,05	2,78	2,2	4,12	0,46
	Хлеб ржано-пшеничный	35		4,05	1,70	21,10	111,00			0,09	0,04	0,34		17,5	23,5	79	1,95
	700			30,71	32,28	92,87	778,48	1,18	0,22	0,13	1,97	16,35	49,95	63,95	185,86	3,7	
Завтрак ОВЗ (1- 4 кл) 65=50																	
85 141,11	Биточки мясные с подливой	100		5,18	4,33	11,79	305,31	0,21	0,05	0,05	1,94	2,29	16,36	9,71	71,32	1,01	
759,07	Картофельное пюре	150		3,03	4,75	22,15	144,00	0,08	0,16	0,13	1,69	25,94	40,46	32,67	95,63	1,18	
375.02	Чай с сахаром	200/15		0,10	0,03	14,99	56,88				0,01	0,04	0,05	2,78	2,2	4,12	0,46
	Хлеб пшеничный	35		7,60	0,90	50,10	231,00			0,02	0,05	1,25		2,7	7,8	48,9	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	35		4,05	1,70	21,10	111,00			0,09	0,04	0,34		17,5	23,5	79	1,95
	535			19,96	11,71	120,13	848,19	0,11	0,32	0,28	5,26	28,28	79,8	75,88	298,97	4,93	
Горячее питание ОВЗ (Мини зав) 92=00																	
375.02	Чай с сахаром	200/15		0,10	0,03	14,99	56,88				0,01	0,04	0,05	2,78	2,2	4,12	0,46
	Хлеб пшеничный	40		7,60	0,90	50,10	231,00			0,02	0,05	1,25		2,7	7,8	48,9	0,33
	255			7,7	0,93	65,09	287,88			0,02	0,06	1,29	0,05	5,48	10	53,02	0,79
Горячее питание ОВЗ (Завтрак)																	
265	Плов из филе птицы	150		24,30	28,20	39,80	510,00	0,59	0,03	0,02	0,55	1,78	11,75	17,93	49,04	0,44	
34	Салат из свеклы	60		0,87	5,06	5,22	69,00	0,01	0,01	0,02	0,12	4,06	28,82	13,2	24,94	0,87	
375.02	Чай с сахаром	200/15		0,10	0,03	14,99	56,88				0,01	0,04	0,05	2,78	2,2	4,12	0,46
	Хлеб пшеничный	40		7,60	0,90	50,10	231,00			0,02	0,05	1,25		2,7	7,8	48,9	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	35		4,05	1,70	21,10	111,00			0,09	0,04	0,34		17,5	23,5	79	1,95
	500			36,92	35,89	131,21	977,88	0,6	0,15	0,14	2,3	5,89	63,55	64,63	206	4,05	
Вторник Завтрак 1- 4 кл 1 смена 88=36																	
182.04	Каша молочная с пшеном	250		7,00	10,62	44,11	300,00	0,14	0,29	0,2	1,42	1,3	147,32	57,74	233,85	2,03	
1	Масло сливочное	5		0,05	8,25	0,08	74,80	0,1			0,01	0,01	1,2	0,04	1,9	0,02	
379	Кофейный напиток с молоком	200		3,80	3,70	25,16	139,80	0,03	0,04	0,15	0,1	1,3	120,4	14	90	0,12	
3.21	Бутерброд с сыром	35/15		4,72	6,80	11,40	125,60	0,02	0,16	0,32	1,61		10	65,57	109,58	2,2	
	505			15,57	29,37	80,75	640,2	0,29	0,49	0,68	3,14	2,6	278,92	137,35	435,33	4,37	
Обед 1 - 4 кл 2 смена 88=36																	
102.04	Суп гороховый на мясном бульоне	200		8,63	7,78	20,93	188,00	0,91	0,27	0,12	1,79	11,5	39,75	41,3	260,5	2	
85 141,11	Биточки мясные с подливой	110		5,18	4,33	11,79	305,31	0,21	0,05	0,05	1,94	2,29	16,36	9,71	71,32	1,01	
442	Макаронные изделия отварные	150		7,10	6,52	47,39	281,22	0,07	0,12	0,03	0,83		21,1	11,33	61,91	0,85	
375.02	Чай с сахаром	200/15		0,10	0,03	14,99	56,88				0,01	0,04	0,05	2,78	2,2	4,12	0,46
	Хлеб ржано-пшеничный	25		4,05	1,70	21,10	111,00			0,09	0,04	0,34		17,5	23,5	79	1,95
	700			25,06	20,36	116,2	942,41	1,01	0,53	0,25	4,94	13,84	97,49	88,04	476,85	6,27	
Завтрак ОВЗ (1- 4 кл) 65=50																	
280.1	Фрикадельки с подливой	105		1,56	6,17	10,72	105,10	0,04	0,02	0,02	0,48	1,32	9,37	5,24	24,51	0,31	
744,01	Каша рассыпчатая гречневая	150		1,99	3,18	6,35	62,00	0,05	0,08	0,05	1,38		19,95	138,35	207,74	4,68	
375.02	Чай с сахаром	200/15		0,10	0,03	14,99	56,88				0,01	0,04	0,05	2,78	2,2	4,12	0,46
	Хлеб ржано-пшеничный	30		4,05	1,70	21,10	111,00			0,09	0,04	0,34		17,5	23,5	79	1,95
	500			7,7	11,08	53,16	334,98	0,09	0,19	0,12	2,24	1,37	49,6	169,29	315,37	7,4	
Горячее питание ОВЗ (Мини зав) 92=00																	
375.02	Чай с сахаром	200/15		0,10	0,03	14,99	56,88				0,01	0,04	0,05	2,78	2,2	4,12	0,46
	Хлеб пшеничный	25		7,60	0,90	50,10	231,00			0,02	0,05	1,25		2,7	7,8	48,9	0,33
	240			7,7	0,93	65,09	287,88			0,02	0,06	1,29	0,05	5,48	10	53,02	0,79
Горячее питание ОВЗ (Завтрак)																	

1	Каша молочная с пшеном	200	7,00	10,62	44,11	300,00	0,14	0,29	0,2	1,42	1,3	147,32	57,74	233,85	2,03
	Масло сливочное	5	0,05	8,25	0,08	74,80	0,1		0,01	0,01		1,2	0,04	1,9	0,02
375.02	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,03	14,99	56,88			0,01	0,04	0,05	2,78	2,2	4,12	0,46
3.21	Бутерброд с сыром	35/15	4,72	6,80	11,40	125,60	0,02	0,16	0,32	1,61		10	65,57	109,58	2,2
		470	11,87	25,7	70,58	557,28	0,26	0,45	0,54	3,08	1,35	161,3	125,55	349,45	4,71

Среда Завтрак 1- 4 кл 1 смена 88=36

85 141.1	Котлеты мясные	120		5,18	4,33	11,79	305,31	0,21	0,05	0,05	1,94	2,29	16,36	9,71	71,32	1,01
747.07	Рис отварной	150		2,39	3,58	25,34	143,00	0,04	0,03	0,02	0,58		3,42	18,02	54,86	0,37
375.02	Чай с сахаром	200/15		0,10	0,03	14,99	56,88			0,01	0,04	0,05	2,78	2,2	4,12	0,46
	Хлеб ржано-пшеничный	35		4,05	1,70	21,10	111,00		0,09	0,04	0,34		17,5	23,5	79	1,95
		520		11,72	9,64	73,22	616,19	0,07	0,17	0,12	2,9	2,34	40,06	53,43	209,3	3,79

Обед 1 - 4 кл 2 смена 88=36

88.05	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	250		4,80	6,43	11,50	125,80	0,59	0,05	0,04	0,66	21,59	28,02	14,76	32,87	0,55
259	Жаркое по-домашнему	150		9,13	10,30	18,11	202,00	0,03	0,2	0,08	1,43	10,2	27,52	47,4	255,03	3,97
375.02	Чай с сахаром	200/15		0,10	0,03	14,99	56,88			0,01	0,04	0,05	2,78	2,2	4,12	0,46
	Хлеб ржано-пшеничный	45		4,05	1,70	21,10	111,00		0,09	0,04	0,34		17,5	23,5	79	1,95
	Хлеб пшеничный	40		7,60	0,90	50,10	231,00		0,02	0,05	1,25		2,7	7,8	48,9	0,33
		700		25,68	19,36	115,8	726,68	0,62	0,36	0,22	3,72	31,84	78,52	95,66	419,92	7,26

Завтрак ОВЗ (1- 4 кл) 65=50

442.01	Макаронные изделия отварные	170		5,16	4,32	35,75	203,00	0,05	0,09	0,03	0,64		10,61	8,42	46,67	0,85
1.17	Сыр	10		0,05	8,25	0,08	74,80	0,1		0,01	0,01		1,2	0,04	1,9	0,02
1	Масло сливочное	5		0,05	8,25	0,08	74,80	0,1		0,01	0,01		1,2	0,04	1,9	0,02
375.02	Чай с сахаром	200/15		0,10	0,03	14,99	56,88			0,01	0,04	0,05	2,78	2,2	4,12	0,46
	Хлеб ржано-пшеничный	40		4,05	1,70	21,10	111,00		0,09	0,04	0,34		17,5	23,5	79	1,95
428	Булочка школьная	60		5,13	1,95	36,69	187,00									
		500		14,54	24,5	108,69	707,48	0,25	0,18	0,1	1,04	0,05	33,29	34,2	133,59	3,3

Горячее питание ОВЗ (Мини зав) 92=00

375.02	Чай с сахаром	200/15		0,10	0,03	14,99	56,88			0,01	0,04	0,05	2,78	2,2	4,12	0,46
	Хлеб пшеничный	35		7,60	0,90	50,10	231,00		0,02	0,05	1,25		2,7	7,8	48,9	0,33
		250		7,7	0,93	65,09	287,88		0,02	0,06	1,29	0,05	5,48	10	53,02	0,79

Горячее питание ОВЗ (Завтрак)

747.07	Рис отварной	150		2,39	3,58	25,34	143,00	0,04	0,03	0,02	0,58		3,42	18,02	54,86	0,37
68.04	Котлета куриная с подливой	120		8,84	6,63	9,28	330,00	0,02	0,02			1,95	5,15	0,83	16,3	0,38
375.02	Чай с сахаром	200/15		0,10	0,03	14,99	56,88			0,01	0,04	0,05	2,78	2,2	4,12	0,46
	Хлеб ржано-пшеничный	35		4,05	1,70	21,10	111,00		0,09	0,04	0,34		17,5	23,5	79	1,95
		520		15,38	11,94	70,71	640,88	0,06	0,14	0,07	0,96	2	28,85	44,55	154,28	3,16

Четверг Завтрак 1- 4 кл 1 смена 88=36

85 141.11	Биточки мясные с подливой	110		5,18	4,33	11,79	305,31	0,21	0,05	0,05	1,94	2,29	16,36	9,71	71,32	1,01
759.07	Картофельное пюре	150		3,03	4,75	22,15	144,00	0,08	0,16	0,13	1,69	25,94	40,46	32,67	95,63	1,18
375.03	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		0,20	0,06	16,00	65,00		0,23	0,07	1,96	2,9	48,85	33,8	142,38	3,15
	Хлеб ржано-пшеничный	25		4,05	1,70	21,10	111,00		0,09	0,04	0,34		17,5	23,5	79	1,95
		507		12,46	10,84	71,04	625,31	0,11	0,53	0,42	5,93	31,13	123,17	99,68	388,33	7,29

Обед 1 - 4 кл 2 смена 88=36

82.01	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250		5,10	6,40	15,20	142,00	0,72	0,05	0,05	0,6	16,55	32,11	19,84	42,27	0,94
265	Плов из филе птицы	160		24,30	28,20	39,80	510,00	0,59	0,03	0,02	0,55	1,78	11,75	17,93	49,04	0,44
375.02	Чай с сахаром	200/15		0,10	0,03	14,99	56,88			0,01	0,04	0,05	2,78	2,2	4,12	0,46
	Хлеб ржано-пшеничный	40		4,05	1,70	21,10	111,00		0,09	0,04	0,34		17,5	23,5	79	1,95
	Хлеб пшеничный	35		7,60	0,90	50,10	231,00		0,02	0,05	1,25		2,7	7,8	48,9	0,33
		700		41,15	37,23	141,19	1 050,88	1,31	0,19	0,17	2,78	18,38	66,84	71,27	223,33	4,12

Завтрак ОВЗ (1- 4 кл) 65=50

234.19	Котлеты рыбные с подливой	100		4,18	10,42	6,22	135,26	0,05	0,05	0,07	1,04	1,27	13,91	14,68	88,65	0,48
759.07	Картофельное пюре	150		3,03	4,75	22,15	144,00	0,08	0,16	0,13	1,69	25,94	40,46	32,67	95,63	1,18
375.02	Чай с сахаром	200/15		0,10	0,03	14,99	56,88			0,01	0,04	0,05	2,78	2,2	4,12	0,46
	Хлеб ржано-пшеничный	35		4,05	1,70	21,10	111,00		0,09	0,04	0,34		17,5	23,5	79	1,95
		500		11,36	16,9	64,46	447,14	0,13	0,3	0,25	3,11	27,26	74,65	73,05	267,4	4,07

Горячее питание ОВЗ (Мини зав) 92=00

375.02	Чай с сахаром	200/15		0,10	0,03	14,99	56,88			0,01	0,04	0,05	2,78	2,2	4,12	0,46
	Хлеб пшеничный	35		7,60	0,90	50,10	231,00		0,02	0,05	1,25		2,7	7,8	48,9	0,33
		250		7,7	0,93	65,09	287,88		0,02	0,06	1,29	0,05	5,48	10	53,02	0,79

Горячее питание ОВЗ (Завтрак)

	Плов из филе птицы		200	24,30	28,20	39,80	510,00	0,59	0,03	0,02	0,55	1,78	11,75	17,93	49,04	0,44
375.02	Чай с сахаром		200/15	0,10	0,03	14,99	56,88			0,01	0,04	0,05	2,78	2,2	4,12	0,46
	Хлеб ржано-пшеничный		35	4,05	1,70	21,10	111,00		0,09	0,04	0,34		17,5	23,5	79	1,95
			450	28,45	29,93	75,89	677,88	0,59	0,12	0,07	0,93	1,83	32,03	43,63	132,16	2,85

Пятница Завтрак 1- 4 кл 1 смена 88=36

175	Каша "ДРУЖБА" молочная		150	7,18	10,55	50,05	324,00	0,02	0,16		1,61		10	65,57	109,58	2,2
1	Масло сливочное		5	0,05	8,25	0,08	74,80	0,1		0,01	0,01		1,2	0,04	1,9	0,02
375.02	Чай с сахаром		200/15	0,10	0,03	14,99	56,88			0,01	0,04	0,05	2,78	2,2	4,12	0,46
	Хлеб ржано-пшеничный		30	7,60	0,90	50,10	231,00		0,02	0,05	1,25		2,7	7,8	48,9	0,33
	Фрукты		100	0,91	0,91	26,90	102,60		0,03	0,02	0,3	13	16	19	11	2,2
			500	8,24	19,74	92,02	558,28	0,12	0,19	0,04	1,96	13,05	29,98	86,81	126,6	4,88

Обед 1- 4 кл 2 смена 88=36

90.13	Суп картофельный рыбный		250/15	5,70	3,30	22,40	141,70	0,59	0,18	0,17	2,51	24,33	29,2	43,08	150,05	1,52
442	Макаронные изделия отварные		150	7,10	6,52	47,39	281,22	0,07	0,12	0,03	0,83		21,1	11,33	61,91	0,85
1.17	Сыр		10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,1		0,01	0,01		1,2	0,04	1,9	0,02
1	Масло сливочное		5	0,05	8,25	0,08	74,80	0,1		0,01	0,01		1,2	0,04	1,9	0,02
375.02	Чай с сахаром		200/15	0,10	0,03	14,99	56,88			0,01	0,04	0,05	2,78	2,2	4,12	0,46
	Хлеб ржано-пшеничный		30	4,05	1,70	21,10	111,00		0,09	0,04	0,34		17,5	23,5	79	1,95
	Хлеб пшеничный		30	7,60	0,90	50,10	231,00		0,02	0,05	1,25		2,7	7,8	48,9	0,33
			705	24,65	28,95	156,14	971,4	0,86	0,41	0,32	4,99	24,38	75,68	87,99	347,78	5,15

Завтрак ОВЗ (1- 4 кл) 65=50

67.	Тефтели "Домашние" с подливой		140/60	19,70	22,80	34,80	423,00	0,15	0,16	0,1	0,97	26,07	88	48,70	199,99	2,6
375.02	Чай с сахаром		200/15	0,10	0,03	14,99	56,88			0,01	0,04	0,05	2,78	2,2	4,12	0,46
	Хлеб ржано-пшеничный		50	4,05	1,70	21,10	111,00		0,09	0,04	0,34		17,5	23,5	79	1,95
	Хлеб пшеничный		35	7,60	0,90	50,10	231,00		0,02	0,05	1,25		2,7	7,8	48,9	0,33
			500	14,93	19,73	115,22	686,68	0,12	0,18	0,07	2,91	0,05	16,68	75,61	164,5	3,01

Горячее питание ОВЗ (Мини зав) 92=00

375.02	Чай с сахаром		200/15	0,10	0,03	14,99	56,88			0,01	0,04	0,05	2,78	2,2	4,12	0,46
	Хлеб пшеничный		20	7,60	0,90	50,10	231,00		0,02	0,05	1,25		2,7	7,8	48,9	0,33
			235	7,7	0,93	65,09	287,88		0,02	0,06	1,29	0,05	5,48	10	53,02	0,79

Горячее питание ОВЗ (Завтрак)

175	Каша "ДРУЖБА" молочная		150	7,18	10,55	50,05	324,00	0,02	0,16		1,61		10	65,57	109,58	2,2
1	Масло сливочное		5	0,05	8,25	0,08	74,80	0,1		0,01	0,01		1,2	0,04	1,9	0,02
375.02	Чай с сахаром		200/15	0,10	0,03	14,99	56,88			0,01	0,04	0,05	2,78	2,2	4,12	0,46
	Фрукты		85	0,91	0,91	26,90	102,60		0,03	0,02	0,3	13	16	19	11	2,2
	Хлеб пшеничный		30	7,60	0,90	50,10	231,00		0,02	0,05	1,25		2,7	7,8	48,9	0,33
			485	8,24	19,74	92,02	558,28	0,12	0,19	0,04	1,96	13,05	29,98	86,81	126,6	4,88

Понедельник Завтрак 1- 4 кл 1 смена 88=36

85 141.1	Котлеты мясные с подливой		110	5,18	4,33	11,79	305,31	0,21	0,05	0,05	1,94	2,29	16,36	9,71	71,32	1,01
744.01	Каша рассыпчатая гречневая		150	1,99	3,18	6,35	62,00	0,05	0,08	0,05	1,38		19,95	138,35	207,74	4,68
375.02	Чай с сахаром		200/15	0,10	0,03	14,99	56,88			0,01	0,04	0,05	2,78	2,2	4,12	0,46
	Хлеб ржано-пшеничный		25	4,05	1,70	21,10	111,00		0,09	0,04	0,34		17,5	23,5	79	1,95
			500	11,32	9,24	54,23	535,19	0,08	0,22	0,28	3,7	2,34	56,59	173,76	362,18	8,1

Обед 1- 4 кл 2 смена 88=36

102.04	Суп гороховый на мясном бульоне		250	8,63	7,78	20,93	188,00	0,91	0,27	0,12	1,79	11,5	39,75	41,3	260,5	2
442	Макаронные изделия отварные		170	7,10	6,52	47,39	281,22	0,07	0,12	0,03	0,83		21,1	11,33	61,91	0,85
1.17	Сыр		10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,1		0,01	0,01		1,2	0,04	1,9	0,02
1	Масло сливочное		5	0,05	8,25	0,08	74,80	0,1		0,01	0,01		1,2	0,04	1,9	0,02
375.02	Чай с сахаром		200/15	0,10	0,03	14,99	56,88			0,01	0,04	0,05	2,78	2,2	4,12	0,46
	Хлеб ржано-пшеничный		30	4,05	1,70	21,10	111,00		0,09	0,04	0,34		17,5	23,5	79	1,95
	Хлеб пшеничный		20	7,60	0,90	50,10	231,00		0,02	0,05	1,25		2,7	7,8	48,9	0,33
			700	27,58	33,43	154,67	1 017,7	1,18	0,5	0,27	4,27	11,55	86,23	86,21	458,23	5,63

Завтрак ОВЗ (1- 4 кл) 65=50

68.04	Котлета куриная с подливой		100	8,84	6,63	9,28	330,00	0,02	0,02	0,13		1,95	5,15	0,83	16,3	0,38
759.07	Картофельное пюре		150	3,03	4,75	22,15	144,00	0,08	0,16	0,13	1,69	25,94	40,46	32,67	95,63	1,18
375.02	Чай с сахаром		200/15	0,10	0,03	14,99	56,88			0,01	0,04	0,05	2,78	2,2	4,12	0,46
	Хлеб ржано-пшеничный		35	4,05	1,70	21,10	111,00		0,09	0,04	0,34		17,5	23,5	79	1,95
			500	16,02	13,11	67,52	641,88	0,1	0,27	0,31	2,07	27,94	65,89	59,2	195,05	3,97

Горячее питание ОВЗ (Мини зав) 92=00

375.02	Чай с сахаром		200/15	0,10	0,03	14,99	56,88			0,01	0,04	0,05	2,78	2,2	4,12	0,46
	Хлеб пшеничный		35	7,60	0,90	50,10	231,00		0,02	0,05	1,25		2,7	7,8	48,9	0,33
			250	7,7	0,93	65,09	287,88		0,02	0,06	1,29	0,05	5,48	10	53,02	0,79

Горячее питание ОВЗ (Завтрак)

824.07	Колбаса с подливой		100	7,57	19,80	5,70	231,65	0,08	0,16	0,11	1,53	1,8	16,1	12,58	89,76	1,14
442	Макаронные изделия отварные		150	7,10	6,52	47,39	281,22	0,07	0,12	0,03	0,83		21,1	11,33	61,91	0,85

22	Чай с сахаром		200/15	0,10	0,03	14,99	56,88					0,01	0,04	0,05	2,78	2,2	4,12	0,46	
	Хлеб ржано-пшеничный		35	4,05	1,70	21,10	111,00					0,09	0,04	0,34		17,5	23,5	79	1,95
			500	18,82	28,05	89,18	680,75	0,15	0,37	0,19	2,74	1,85	57,48	49,61	234,79	4,4			

Вторник Завтрак 1-4 кл 1 смена 88=36

182.04	Каша молочная с пшеном	230		7,00	10,62	44,11	300,00	0,14	0,29	0,2	1,42	1,3	147,32	57,74	233,85	2,03			
1	Масло сливочное	5		0,05	8,25	0,08	74,80	0,1		0,01	0,01		1,2	0,04	1,9	0,02			
375.02	Чай с сахаром	200/15		0,10	0,03	14,99	56,88			0,01	0,04	0,05	2,78	2,2	4,12	0,46			
3.21	Бутерброд с сыром	35/15		4,72	6,80	11,40	125,60	0,02	0,16	0,32	1,61		10	65,57	109,58	2,2			
		500		11,87	25,7	70,58	557,28	0,26	0,45	0,54	3,08	1,35	161,3	125,55	349,45	4,71			

Обед 1-4 кл 2 смена 88=36

103.02	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	250		2,26	2,35	16,98	100,60	0,59	0,1	0,06	1,04	14,52	17,92	20,32	53,7	0,85			
259.05	Жаркое по-домашнему	150		9,13	10,30	18,11	202,00	0,03	0,2	0,08	1,43	10,2	27,52	47,4	255,03	3,97			
375.02	Чай с сахаром	200/15		0,10	0,03	14,99	56,88			0,01	0,04	0,05	2,78	2,2	4,12	0,46			
1 179.03	Кондитерские изделия	40		7,20	14,30	69,50	436,00												
	Хлеб ржано-пшеничный	45		4,05	1,70	21,10	111,00		0,09	0,04	0,34		17,5	23,5	79	1,95			
		700		22,74	28,68	140,68	906,48	0,62	0,39	0,19	2,85	24,77	65,72	93,42	391,85	7,23			

Завтрак ОВЗ (1-4 кл) 65=50

234.19	Котлеты рыбные с подливой	100		4,18	10,42	6,22	135,26	0,05	0,05	0,07	1,04	1,27	13,91	14,68	88,65	0,48			
747	Рис отварной	150		2,39	3,58	25,34	143,00	0,04	0,03	0,02	0,58		3,42	18,02	54,86	0,37			
375.02	Чай с сахаром	200/15		0,10	0,03	14,99	56,88			0,01	0,04	0,05	2,78	2,2	4,12	0,46			
	Хлеб ржано-пшеничный	35		4,05	1,70	21,10	111,00		0,09	0,04	0,34		17,5	23,5	79	1,95			
		500		10,72	15,73	67,65	446,14	0,09	0,17	0,14	2	1,32	37,61	58,4	226,63	3,26			

Горячее питание ОВЗ (Мини зав) 92=00

375.02	Чай с сахаром		200/15	0,10	0,03	14,99	56,88			0,01	0,04	0,05	2,78	2,2	4,12	0,46			
	Хлеб пшеничный		35	7,60	0,90	50,10	231,00		0,02	0,05	1,25		2,7	7,8	48,9	0,33			
			250	7,7	0,93	65,09	287,88		0,02	0,06	1,29	0,05	5,48	10	53,02	0,79			

Горячее питание ОВЗ (Завтрак)

182.04	Каша молочная с пшеном	250		7,00	10,62	44,11	300,00	0,14	0,29	0,2	1,42	1,3	147,32	57,74	233,85	2,03			
1	Масло сливочное	5		0,05	8,25	0,08	74,80	0,1		0,01	0,01		1,2	0,04	1,9	0,02			
375.02	Чай с сахаром	200/15		0,10	0,03	14,99	56,88			0,01	0,04	0,05	2,78	2,2	4,12	0,46			
	Хлеб пшеничный	30		7,60	0,90	50,10	231,00		0,02	0,05	1,25		2,7	7,8	48,9	0,33			
157.02	Булочка маковая	40		3,96	4,91	28,47	174,00		0,08	0,03	0,64		28,39	12,4	52,33	0,74			
		540		18,71	24,71	137,75	836,68	0,24	0,39	0,3	3,36	1,35	182,39	80,18	341,1	3,58			

Среда Завтрак 1-4 кл 1 смена 88=36

280.1	Фрикадельки с подливой	105		1,56	6,17	10,72	105,10	0,04	0,02	0,02	0,48	1,32	9,37	5,24	24,51	0,31			
759	Картофельное пюре	150		3,03	4,75	22,15	144,00	0,08	0,16	0,13	1,69	25,94	40,46	32,67	95,63	1,18			
375.02	Чай с сахаром	200/15		0,10	0,03	14,99	56,88			0,01	0,04	0,05	2,78	2,2	4,12	0,46			
	Хлеб ржано-пшеничный	30		4,05	1,70	21,10	111,00		0,09	0,04	0,34		17,5	23,5	79	1,95			
		500		8,74	12,65	68,96	416,98	0,12	0,27	0,2	2,55	27,31	70,11	63,61	203,26	3,9			

Обед 1-4 кл 2 смена 88=36

208	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	250		2,09	3,35	15,20	102,19	0,78	0,1	0,06	1,09	15,88	24,86	24,61	66,24	0,96			
280.1	Фрикадельки с подливой	105		1,56	6,17	10,72	105,10	0,04	0,02	0,02	0,48	1,32	9,37	5,24	24,51	0,31			
442	Макаронные изделия отварные	150		7,10	6,52	47,39	281,22	0,07	0,12	0,03	0,83		21,1	11,33	61,91	0,85			
375.02	Чай с сахаром	200/15		0,10	0,03	14,99	56,88			0,01	0,04	0,05	2,78	2,2	4,12	0,46			
	Хлеб ржано-пшеничный	30		4,05	1,70	21,10	111,00		0,09	0,04	0,34		17,5	23,5	79	1,95			
		750		14,9	17,77	109,4	656,39	0,89	0,33	0,16	2,78	17,05	75,61	66,88	235,78	4,53			

Завтрак ОВЗ (1-4 кл) 65=50

268.12	Биточки мясные с подливой	100		3,27	6,24	8,11	102,02	0,05	0,03	0,04	1,27	1,11	9,66	7,02	37,92	0,48			
442	Макаронные изделия отварные	150		7,10	6,52	47,39	281,22	0,07	0,12	0,03	0,83		21,1	11,33	61,91	0,85			
375.02	Чай с сахаром	200/15		0,10	0,03	14,99	56,88			0,01	0,04	0,05	2,78	2,2	4,12	0,46			
	Хлеб ржано-пшеничный	35		4,05	1,70	21,10	111,00		0,09	0,04	0,34		17,5	23,5	79	1,95			
		500		14,52	14,49	91,59	551,12	0,12	0,24	0,12	2,48	1,16	51,04	44,05	182,95	3,74			

Горячее питание ОВЗ (Мини зав) 92=00

375.02	Чай с сахаром		200/15	0,10	0,03	14,99	56,88			0,01	0,04	0,05	2,78	2,2	4,12	0,46			
	Хлеб пшеничный		40	7,60	0,90	50,10	231,00		0,02	0,05	1,25		2,7	7,8	48,9	0,33			
			255	7,7	0,93	65,09	287,88		0,02	0,06	1,29	0,05	5,48	10	53,02	0,79			

Горячее питание ОВЗ (Завтрак)

234.19	Котлеты рыбные с подливой	100		4,18	10,42	6,22	135,26	0,05	0,05	0,07	1,04	1,27	13,91	14,68	88,65	0,48			
759	Картофельное пюре	150		3,03	4,75	22,15	144,00	0,08	0,16	0,13	1,69	25,94	40,46	32,67	95,63	1,18			
375.02	Чай с сахаром	200/15		0,10	0,03	14,99	56,88			0,01	0,04	0,05	2,78	2,2	4,12	0,46			

	Хлеб ржано-пшеничный		35	4,05	1,70	21,10	111,00		0,09	0,04	0,34		17,5	23,5	79	1,95
			500	11,36	16,9	64,46	447,14	0,13	0,3	0,25	3,11	27,26	74,65	73,05	267,4	4,07

Четверг Завтрак 1- 4 кл 1 смена 88=36

265	Плов из филе птицы	150		24,30	28,20	39,80	510,00	0,59	0,03	0,02	0,55	1,78	11,75	17,93	49,04	0,44
375.02	Чай с сахаром	200/15		0,10	0,03	14,99	56,88			0,01	0,04	0,05	2,78	2,2	4,12	0,46
	Хлеб ржано-пшеничный	35		4,05	1,70	21,10	111,00		0,09	0,04	0,34		17,5	23,5	79	1,95
85 156	Фрукты	100		1,50	0,10	21,80	89,00	2,2	2,7	2,8	4,5	11,1		10,5		3,3
		500		29,95	30,03	97,69	766,88	2,79	2,82	2,87	5,43	12,93	32,03	54,13	132,16	6,15

Обед 1 - 4 кл 2 смена 88=36

82,01	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250		5,10	6,40	15,20	142,00	0,72	0,05	0,05	0,6	16,55	32,11	19,84	42,27	0,94
265	Плов из филе птицы	150		24,30	28,20	39,80	510,00	0,59	0,03	0,02	0,55	1,78	11,75	17,93	49,04	0,44
375.02	Чай с сахаром	200/15		0,10	0,03	14,99	56,88			0,01	0,04	0,05	2,78	2,2	4,12	0,46
	Хлеб ржано-пшеничный	35		4,05	1,70	21,10	111,00		0,09	0,04	0,34		17,5	23,5	79	1,95
	Хлеб пшеничный	50		7,60	0,90	50,10	231,00		0,02	0,05	1,25		2,7	7,8	48,9	0,33
		700		41,15	37,23	141,19	1 050,88	1,31	0,19	0,17	2,78	18,38	66,84	71,27	223,33	4,12

Завтрак ОВЗ (1- 4 кл) 65=50

259	Жаркое по-домашнему	150		9,13	10,30	18,11	202,00	0,03	0,2	0,08	1,43	10,2	27,52	47,4	255,03	3,97
375.02	Чай с сахаром	200/15		0,10	0,03	14,99	56,88			0,01	0,04	0,05	2,78	2,2	4,12	0,46
	Хлеб ржано-пшеничный	35		4,05	1,70	21,10	111,00		0,09	0,04	0,34		17,5	23,5	79	1,95
85 156	Фрукты	100		1,50	0,10	21,80	89,00	2,2	2,7	2,8	4,5	11,1		10,5		3,3
		500		14,78	12,13	76	458,88	2,23	2,99	2,93	6,31	21,35	47,8	83,6	338,15	9,68

Горячее питание ОВЗ (Мини зав) 92=00

375.02	Чай с сахаром	200/15		0,10	0,03	14,99	56,88			0,01	0,04	0,05	2,78	2,2	4,12	0,46
1 179.03	Кондитерские изделия	40		7,20	14,30	69,50	436,00									
		255		7,3	14,33	84,49	492,88			0,01	0,04	0,05	2,78	2,2	4,12	0,46

Горячее питание ОВЗ (Завтрак)

265	Плов из филе птицы	150	24,30	28,20	39,80	510,00	0,59	0,03	0,02	0,55	1,78	11,75	17,93	49,04	0,44	
375.02	Чай с сахаром	200/15		0,10	0,03	14,99	56,88			0,01	0,04	0,05	2,78	2,2	4,12	0,46
	Хлеб ржано-пшеничный	35		4,05	1,70	21,10	111,00		0,09	0,04	0,34		17,5	23,5	79	1,95
85 156	Фрукты	100		1,50	0,10	21,80	89,00	2,2	2,7	2,8	4,5	11,1		10,5		3,3
		500		29,95	30,03	97,69	766,88	2,79	2,82	2,87	5,43	12,93	32,03	54,13	132,16	6,15

Пятница Завтрак 1- 4 кл 1 смена 88=36

417.12	Каша молочная из овсяных хлопьев «Геркулес»	230/5		5,87	11,14	37,26	273,00	0,13	0,26	0,21	1,1	1,3	152,54	64,27	241,67	2,06
375.02	Чай с сахаром	200/15		0,10	0,03	14,99	56,88			0,01	0,04	0,05	2,78	2,2	4,12	0,46
3.21	Бутерброд с сыром	35/15		4,72	6,80	11,40	125,60	0,02	0,16	0,32	1,61		10	65,57	109,58	2,2
		500		10,69	17,97	63,65	455,48	0,15	0,42	0,54	2,75	1,35	165,32	132,04	355,37	4,72

Обед 1 - 4 кл 2 смена 88=36

88.05	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	250		4,80	6,43	11,50	125,80	0,59	0,05	0,04	0,66	21,59	28,02	14,76	32,87	0,55
489	Рагу из птицы	150		2,70	3,43	20,27	125,85	1,49	0,14	0,08	1,48	21,25	33,49	31,12	75,26	1,21
	Огурцы в нарезке	20		0,73	0,09	1,46	11,83	0,03	0,02	0,02	0,09	4,55	20,93	12,74	21,84	0,55
375.02	Чай с сахаром	200/15		0,10	0,03	14,99	56,88			0,01	0,04	0,05	2,78	2,2	4,12	0,46
	Хлеб ржано-пшеничный	35		4,05	1,70	21,10	111,00		0,09	0,04	0,34		17,5	23,5	79	1,95
	Хлеб пшеничный	30		7,60	0,90	50,10	231,00		0,02	0,05	1,25		2,7	7,8	48,9	0,33
		700		19,98	12,58	119,42	662,36	2,11	0,32	0,24	3,86	47,44	105,42	92,12	261,99	5,05

Завтрак ОВЗ (1- 4 кл) 65=50

280,1	Фрикадельки с подливой	105		1,56	6,17	10,72	105,10	0,04	0,02	0,02	0,48	1,32	9,37	5,24	24,51	0,31
747	Рис отварной	150		2,39	3,58	25,34	143,00	0,04	0,03	0,02	0,58		3,42	18,02	54,86	0,37
375.02	Чай с сахаром	200/15		0,10	0,03	14,99	56,88			0,01	0,04	0,05	2,78	2,2	4,12	0,46
	Хлеб ржано-пшеничный	30		4,05	1,70	21,10	111,00		0,09	0,04	0,34		17,5	23,5	79	1,95
		500		8,1	11,48	72,15	415,98	0,08	0,14	0,09	1,44	1,37	33,07	48,96	162,49	3,09

Горячее питание ОВЗ (Мини зав) 92=00

375.02	Чай с сахаром	200/15		0,10	0,03	14,99	56,88			0,01	0,04	0,05	2,78	2,2	4,12	0,46
	Хлеб пшеничный	40		7,60	0,90	50,10	231,00		0,02	0,05	1,25		2,7	7,8	48,9	0,33
		255		7,7	0,93	65,09	287,88		0,02	0,06	1,29	0,05	5,48	10	53,02	0,79

Горячее питание ОВЗ (Завтрак)

489	Рагу из птицы	180		2,70	3,43	20,27	125,85	1,49	0,14	0,08	1,48	21,25	33,49	31,12	75,26	1,21
	Огурцы в нарезке	20		0,73	0,09	1,46	11,83	0,03	0,02	0,02	0,09	4,55	20,93	12,74	21,84	0,55
375.02	Чай с сахаром	200/15		0,10	0,03	14,99	56,88			0,01	0,04	0,05	2,78	2,2	4,12	0,46
	Хлеб ржано-пшеничный	40		4,05	1,70	21,10	111,00		0,09	0,04	0,34		17,5	23,5	79	1,95
115	Булочка "Российская"	45		3,78	8,60	30,59	215,00	0,01	0,11	0,09	1,39		23,26	11,34	71,89	0,91
		500		11,36	13,85	88,41	520,56	1,53	0,36	0,24	3,34	25,85	97,96	80,9	252,11	5,08