Утверждено

Директор школы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Захарьева Л.Н.

.

Примерное десятидневное меню

Составлено наосновеСборникарецептурнапродукциюдляобучающихсявовсехобразовательныхучреждениях/Подред.М.П.МогильногоиВ.А.Тутельяна.-М.:ДеЛипринт,2011г

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рецеп-тапосборнику | Наименованиеблюда | Массапорции,г  7-11лет/12-18лет | Пищевыевещества | | | Энергетиче-скаяцен-ность(ккал) | Витамины(мг) | | | | Минеральныевещества(мг) | | | |
| Белки | Жиры | Углеводы | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| **1день**,завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 23 | Салат изсвежих поми-доров | 60;100/150 | 0.88 | 4.89 | 3.65 | 62.16 | 0.04 | 14.4 4 | - | 0.43 | 14.19 | 25.47 | 13.  96 | 0.67 |
| 243 | Сосискиотварные | 100/120 | 10.0 9 | 28.27 | 0.45 | 298.18 | 0.16 | - | 36.3 6 | 0.45 | 33.64 | 147.27 | 18.18 | 1.64 |
| 302 | Каша рассыпчатая изгречневойкрупысосливочныммаслом | 150/180-230 | 6.32 | 4.50 | 38.85 | 221.25 | 0.12 | - | - | 1.04 | 24.05 | 158.97 | 34.22 | 2.69 |
| 338 | Фруктысвежие(яблоко) | 100 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 47.00 | 0.03 | 10.0 0 | - | 0.20 | 16.00 | 11.00 | 9.00 | 2.20 |
| 382 | Какаосмолоком | 200 | 4.14 | 3.54 | 17.58 | 118.60 | 0.06 | 1.59 | 4.40 | - | 152.20 | 124.56 | 21.  34 | 0.48 |
| ПР | Хлебпшеничный | 40 | 3.16 | 0.40 | 19.32 | 93.52 | 0.04 | - | - | 0.52 | 9.20 | 34.80 | 13.  20 | 0.44 |
|  | ИТОГО | 740/840 | 24.9 9 | 42.00 | 89.65 | 840.71 | 0.45 | 26.03 | 60.76 | 2.64 | 249.28 | 502.07 | 109.90 | 8.12 |
| Обед дляобучающихсясОВЗ,1-9классы | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салатизбелокочаннойкапусты | 60; 100/150 | 1.05 | 2.60 | 5.17 | 48.32 | 0.02 | 13.6 8 | - | 6.71 | 19.98 | 22.65 | 12.07 | 0.37 |
| 102 | Супкартофельныйсбобовыми | 200/250 | 4.39 | 4.22 | 13.23 | 118.60 | 0.18 | 4.66 | - | 1.94 | 34.14 | 70.48 | 28.46 | 1.64 |
| 244 | Пловизкурицы | 240/320;280/350 | 20.3 4 | 19.05 | 32.42 | 395.01 | 0.05 | 0.34 | - | 3.85 | 28.84 | 207.05 | 42.56 | 2.85 |
| ПР | Печенье | 40 | 3.40 | 4.52 | 27.88 | 165.80 | 0.04 | - | 26.0 0 | 0.52 | 16.40 | 34.80 | 6.00 | 0.40 |
| 389 | Сокплодовыйнатураль-ный | 200 | 0.27 | - | 22.80 | 92.27 | - | 3.20 | - | 0.67 | 52.00 | 82.67 | 30.00 | 3.20 |
| ПР | Хлебпшеничный | 40 | 3.16 | 0.40 | 19.32 | 93.52 | 0.04 | - | - | 0.52 | 9.20 | 34.80 | 13.  20 | 0.44 |
|  | ИТОГОзаобед: | 780-860/910-1030 | 34.2 9 | 31.12 | 135.64 | 982.49 | 0.36 | 21.8 8 | 26.0 0 | 14.4 8 | 167.46 | 484.25 | 13  9.79 | 9.83 |
|  | ВСЕГОзадень: | 1450-1530/1650-  1870 | 59.2 8 | 73.12 | 225.29 | 1823.20 | 0.81 | 47.9 1 | 86.7 6 | 17.1 2 | 416.74 | 986.32 | 249.69 | 17.95 |
| **2день**,завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 62 | Салатизморковиссаха-ром | 60; 100/150 | 0,74 | 0,056 | 6,88 | 49,02 | 0,03 | 2,02 | - | 8,04 | 15,46 | 31,66 | 21,63 | 0,4 |
| 294 | Биточеккуриный | 90/120; 120 | 13,89 | 9,71 | 12,93 | 228,8 | 0,16 | 0,72 | 0,083 | 54,83 | 50,22 | 67 | 17,76 | 2,92 |
| ТК | Макаронныеизделияотварныесмасломсли-вочным | 150/200 | 5,6 | 11,77 | 26,57 | 234,45 | 0,06 | - |  | 0,97 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,11 |
| 379 | Кофейныйнапитоксмолоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,6 | 0,22 | 1,3 | 0,02 | - | 125,78 | 90 | 14 | 0,13 |
| ПР | Хлебпшеничный | 30 | 3 | 0,38 | 18,4 | 89,06 | 0,04 | - | - | 0,5 | 8,76 | 33,14 | 12,58 | 0,42 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ПР | Фруктсвежий | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | - | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
|  | Итого | 578-608/698-748 | 31,14 | 25,70 | 124,23 | 891,95 | 0,54 | 14,04 | 0,10 | 64,54 | 221,08 | 269,97 | 96,09 | 7,18 |
| Обед дляобучающихсясОВЗ,1-9классы | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощисвежие(огурцы) | 60;100/150 | 0,12 | 0,06 | 1,02 | 6 | 0,012 | 2,1 | - | 0,06 | 13,8 | 14,4 | 8,4 | 0,36 |
| ПР | Фруктсвежий | 100 | 0,48 | 0,36 | 12,36 | 56,4 | 0,024 | 6 | - | 2,4 | 22,8 | 19,2 | 14,4 | 2,76 |
| 99 | Супизовощей | 200/250 | 1,59 | 4,99 | 9,15 | 95,25 | 0,073 | 10,37 | - | 2,32 | 34,85 | 49,28 | 20,75 | 0,78 |
| ТК | Рагуизговядины | 90/120;120 | 13,88 | 18,07 | 2,67 | 228 | 0,04 | 1,38 | - | 3,48 | 24,36 | 150,95 | 22,92 | 2,3 |
| 224 | Рисотварной | 150/180 | 3,7 | 5,1 | 42,9 | 223,7 | 0,06 | - | - | 7,9 | 9,3 | 80,6 | 28,6 | 0,6 |
| 342 | Компотизсвежихяблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,6 | 0,012 | 0,9 | - | 0,08 | 14,18 | 4,4 | 5,14 | 0,95 |
| ПР | Хлебпшеничный | 19 | 1,5 | 0,19 | 9,2 | 44,53 | 0,02 | - | - | 0,25 | 4,38 | 16,57 | 6,29 | 0,21 |
|  | Итого | 880-910/1030-1090 | 27,59 | 29,05 | 122,42 | 856,25 | 0,241 | 20,75 | 0 | 9,56 | 119,23 | 291,97 | 99,02 | 8,467 |
|  | Итогозадень: | 1458-1518/1708-  1908 | 59.2 8 | 73.12 | 225.29 | 1823.20 | 0.81 | 47.9 1 | 86.7 6 | 17.1 2 | 416.74 | 986.32 | 249.69 | 17.95 |
| **3день**,завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 23 | Салатизсвежихпоми-  доров | 60; 100/150 | 0.88 | 4.89 | 3.65 | 62.16 | 0.04 | 14.4 4 | - | 0.43 | 14.19 | 25.47 | 13.  96 | 0.67 |
| 246 | Гуляшизотварногомясаговядинысссссливочнымсоусом | 100 | 11.85 | 14.17 | 1.50 | 165.83 | 0.08 | 4.67 | 36.3 6 | 2.60 | 16.00 | 46.00 | 10.00 | 1.00 |
| 302 | Каша рассыпчатая изпшеничной крупы | 150/200 | 6.32 | 4.50 | 38.85 | 221.25 | 0.12 | - | - | 1.04 | 24.05 | 158.97 | 34.22 | 2.69 |
| 338 | Фруктысвежие(яблоко) | 100 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 47.00 | 0.03 | 10.0 0 | - | 0.20 | 16.00 | 11.00 | 9.00 | 2.20 |
| 382 | Какаосмолоком | 200 | 4.14 | 3.54 | 17.58 | 118.60 | 0.06 | 1.59 | 24.4 0 | - | 152.20 | 124.56 | 21.  34 | 0.48 |
| ПР | Хлебпшеничный | 40 | 3.16 | 0.40 | 19.32 | 93.52 | 0.04 | - | - | 0.52 | 9.20 | 34.80 | 13.  20 | 0.44 |
|  | Итого | 650/740-790 | 26.75 | 21.9 | 90.7 | 708.36 | 0.37 | 30.7 | 60.76 | 4.79 | 231.64 | 400.8 | 101.72 | 6.48 |
| Обед дляобучающихсясОВЗ,1-9классы | | | | | | | | | | | | | | |
| 53 | Салатизсвеклысзеле-нымгорошком | 60; 100/150 | 1.32 | 3.30 | 5.84 | 58.32 | 0.04 | 5.49 | - | 1.50 | 22.66 | 33.29 | 14.71 | 1.04 |
| 104 | Супкартофельныйс  мяснымифрикадельками | 200/250 | 1.75 | 2.22 | 12.31 | 84.80 | 0.09 | 8.86 | - | 1.02 | 23.76 | 57.78 | 23.74 | 0.92 |
| 245 | Бефстрогановизотварнойговядины | 90/120;120 | 14.4 4 | 12.25 | 3.78 | 181.00 | 0.03 | 0.37 | 16.9 0 | 0.49 | 33.58 | 124.92 | 19.81 | 1.98 |
| 310 | Картофельотварной | 150/200 | 2.86 | 4.32 | 23.01 | 142.35 | 0.15 | 21.0 0 | - | 0.20 | 14.64 | 79.73 | 29.33 | 1.16 |
| 338 | Фруктысвежие(банан) | 100 | 1.50 | 0.50 | 21.00 | 96.00 | 0.04 | 10.0 0 | - | 0.40 | 8.00 | 28.00 | 42.00 | 0.60 |
| 389 | Сокплодовыйнатураль-  ный | 200 | 0.27 | - | 22.80 | 92.27 | - | 3.20 | - | 0.67 | 52.00 | 82.67 | 30.00 | 3.20 |
| ПР | Хлебпшеничный | 40 | 3.16 | 0.40 | 19.32 | 93.52 | 0.04 | - | - | 0.52 | 9.20 | 34.80 | 13.  20 | 0.44 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ИТОГОзаобед: | 840-870/1010-1060 | 33.7 2 | 32.50 | 122.53 | 923.92 | 0.32 | 29.1  9 | 103.30 | 4.48 | 370.04 | 538.66 | 164.32 | 9.58 |
|  | Итогозадень: | 1490-1520/1800-  1850 | 60.47 | 54.4 | 213.23 | 1632.28 | 0.69 | 59.89 | 164.06 | 9.27 | 583.68 | 939.46 | 266.04 | 16.06 |
| **4день**,завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Йогуртфруктовый | 100 | 3,6 | 3,1 | 13,8 | 97,5 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 71 | Овощинатуральныесвежие(огурцы) | 60; 100/150 | 0,12 | 0,06 | 1,02 | 6 | 0,012 | 2,1 | - | 0,06 | 13,8 | 14,4 | 8,4 | 0,36 |
| 229 | Рыба,тушеннаявтоматесовощами(минт | 150/200 | 9,75 | 4,95 | 3,8 | 105 | 0,05 | 3,73 | 0,006 | 2,52 | 39,07 | 162,19 | 48,53 | 0,85 |
| 304 | Рисотварнойсмасломсливочным | 200/250 | 3,73 | 12,62 | 36,76 | 275,7 | 0,03 | - | - | 0,39 | 3,77 | 63,95 | 16,34 | 0,55 |
| 376 | Чайссахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | - | 0,03 | - | - | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| ПР | Хлебпшеничный | 40 | 3 | 0,38 | 18,4 | 89,06 | 0,04 | - | - | 0,5 | 8,76 | 33,14 | 12,58 | 0,42 |
|  | Итого | 750/890-940 | 24,61 | 21,83 | 122,48 | 776,28 | 0,132 | 5,86 | 0,006 | 3,47 | 76,5 | 276,48 | 87,25 | 2,46 |
| Обед дляобучающихсясОВЗ,1-9классы | | | | | | | | | | | | | | |
| 62 | Салатизморковиссаха-ром | 60; 100/150 | 0,74 | 0,056 | 6,88 | 49,02 | 0,03 | 2,02 | - | 8,04 | 15,46 | 31,66 | 21,63 | 0,4 |
| ПР | Фруктсвежий | 100 | 0,48 | 0,36 | 12,36 | 56,4 | 0,024 | 6 | - | 2,4 | 22,8 | 19,2 | 14,4 | 2,76 |
| 82 | Борщскапустойикар-тофелем | 200/250 | 3,50 | 6,12 | 10,93 | 121,25 | 0,05 | 10,68 | - | 2,44 | 50,42 | 67,60 | 27,69 | 1,44 |
| 289 | Рагуизкурицы | 90/120;120 | 12,56 | 11,72 | 15,2 | 217 | 0,07 | 11,33 | 0,015 | 1,96 | 36,8 | 108,2 | 38,7 | 1,92 |
| 388 | Напитокизплодовши-  повника | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88,20 | 0,01 | 100,00 | - | 0,76 | 21,34 | 3,44 | 3,44 | 0,63 |
| ПР | Хлебпшеничный | 30 | 1,5 | 0,19 | 9,2 | 44,53 | 0,02 | - | - | 0,25 | 4,38 | 16,57 | 6,29 | 0,21 |
|  | Итого | 680-710/800-850 | 23,80 | 19,43 | 109,03 | 719,42 | 0,21 | 130,03 | 0,02 | 15,85 | 151,20 | 246,67 | 112,15 | 7,36 |
|  | Итогозадень | 1430-1460/1690-  1790 | 48,41 | 83,83 | 231 | 1495 | 0,132 | 5,86 | 0,006 | 3,47 | 76,5 | 276,48 | 87,25 | 2,46 |
| **5день**,завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Нарезкаизовощей  (огурцы) | 60; 100/150 | 0.64 | 0.08 | 1.36 | 8.00 | 0.02 | 2.80 | - | 0.08 | 18.40 | 19.20 | 11.  20 | 0.48 |
| 210 | Омлет  натуральный | 150/200 | 18.5  9 | 33.10 | 3.52 | 386.21 | 0.14 | 0.34 | 432.76 | 1.00 | 137.45 | 301.03 | 21.  52 | 3.52 |
| ПР | Хлебобулочныеизделия | 80 | 9.04 | 2.32 | 33.94 | 193.00 | 0.13 | 0.08 | - | 1.71 | 121.60 | 134.10 | 37.10 | 1.09 |
| 377 | Чайслимоном | 200 | 0.13 | 0.02 | 15.20 | 62.00 | - | 2.83 | - | 0.01 | 14.20 | 4.40 | 2.40 | 0.36 |
| ПР | Хлебпшеничный | 40 | 3.16 | 0.40 | 19.32 | 93.52 | 0.04 | - | - | 0.52 | 9.20 | 34.80 | 13.  20 | 0.44 |
|  | Итого | 530/620-670 | 31.5  6 | 35.92 | 73.34 | 742.73 | 0.33 | 6.05 | 432.76 | 3.32 | 300.85 | 493.53 | 85.42 | 5.89 |
| Обед дляобучающихсясОВЗ,1-9классы | | | | | | | | | | | | | | |
| 23 | Салатизсвежихпоми-доров | 60; 100/150 | 0.88 | 4.89 | 3.65 | 62.16 | 0.04 | 14.4 4 | - | 0.43 | 14.19 | 25.47 | 13.  96 | 0.67 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 99 | Супизовощей | 200/250 | 1.27 | 3.99 | 7.32 | 76.20 | 0.06 | 8.30 | - | 1.86 | 27.88 | 39.42 | 16.  60 | 0.62 |
| 259 | Жаркоепо-домашнему | 240/320;280/350 | 18.5 1 | 20.67 | 18.95 | 337.14 | 0.14 | 7.73 | - | - | 34.86 | 235.14 | 48.55 | 4.41 |
| 338 | Фруктысвежие(яблоко) | 100 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 47.00 | 0.03 | 10.0 0 | - | 0.20 | 16.00 | 11.00 | 9.00 | 2.20 |
| 389 | Сокплодовыйнатураль-ный | 200 | 0.27 | - | 22.80 | 92.27 | - | 3.20 | - | 0.67 | 52.00 | 82.67 | 30.00 | 3.20 |
| ПР | Хлебпшеничный | 40 | 3.16 | 0.40 | 19.32 | 93.52 | 0.04 | - | - | 0.52 | 9.20 | 34.80 | 13.  20 | 0.44 |
| ПР | Хлебржано-пшеничный | 30 | 1.68 | 0.33 | 14.82 | 68.97 | 0.03 | - | - | 0.27 | 6.90 | 31.80 | 7.5  0 | 0.93 |
|  | ИТОГОзаобед: | 870-950/1000-1440 | 26.17 | 30.68 | 96.66 | 777.26 | 0.34 | 43.6  7 | 0.00 | 3.95 | 161.03 | 460.30 | 138.81 | 12.47 |
|  | ВСЕГОзадень: | 1400-1480/1670-  2110 | 57.7 3 | 66.60 | 170.00 | 1519.99 | 0.67 | 49.7 2 | 432.76 | 7.27 | 461.88 | 953.83 | 224.23 | 18.36 |
| **6день**,завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 23 | Салатизсвежихогурцовипомидор | 60; 100/150 | 0.88 | 4.89 | 3.65 | 62.16 | 0.04 | 14.4 4 |  | 0.43 | 14.19 | 25.47 | 13.  96 | 0.67 |
| 243 | Сосискаотварныесосливочныммаслом | 100 | 10.40 | 22.98 | 1.26 | 255.21 | 0.03 | - | 36.20 | 0.45 | 25.34 | 121.27 | 14.48 | 1.62 |
| 204 | Макароныотварныессыром | 150/200 | 10.15 | 11.94 | 25.58 | 250.80 | 0.06 | 0.16 | 86.40 | 0.80 | 221.40 | 151.56 | 15.24 | 0.92 |
| ПР | Печенье | 40 | 3.40 | 4.52 | 27.88 | 165.80 | 0.04 | - | 26.00 | 0.52 | 16.40 | 34.8С | 6.00 | 0.40 |
| 382 | Какаосмолоком | 200 | 4.14 | 3.54 | 17.58 | 118.60 | 0.06 | 1.59 | 24.40 | - | 152.20 | 124.56 | 21.  34 | 0.48 |
| ПР | Хлебпшеничный | 40 | 3.16 | 0.40 | 19.32 | 93.52 | 0.04 | - | - | 0.52 | 9.20 | 34.8С | 13.20 | 0.44 |
|  | Итогозазавтрак | 590/680-730 | 32.13 | 48.27 | 95.27 | 946.09 | 0.27 | 16.19 | 173.00 | 2.72 | 438.73 | 492.41 | 84.22 | 4.53 |
| Обед дляобучающихсясОВЗ,1-9классы | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салатизбелокочаннойкапусты | 60; 100/150 | 1.05 | 2.60 | 5.17 | 48.32 | 0.02 | 13.6 8 |  | 6.71 | 19.98 | 22.65 | 12.07 | 0.37 |
| 104 | Супкартофельныйсмяснымифрикадельками | 200/250 | 1.75 | 2.22 | 12.31 | 84.80 | 0.09 | 8.86 | - | 1.0  2 | 23.76 | 57.78 | 23.74 | 0.92 |
| 246 | Гуляшизотварнойговя-дины | 90/120;120 | 13.3 6 | 14.0 8 | 3.27 | 164.00 | 0.01 | 1.20 | - | - | 23.60 | 117.03 | 20.27 | 2.00 |
| 302 | Кашарассыпчатаяизпшеничнойкрупы | 150/200 | 6.32 | 4.50 | 38.85 | 221.25 | 0.12 | - |  | 1.04 | 24.05 | 158.97 | 34.22 | 2.69 |
| 338 | Фруктысвежие(банан) | 100 | 1.50 | 0.50 | 21.00 | 96.00 | 0.04 | 10.0 0 | - | 0.4 0 | 8.00 | 28.00 | 42.00 | 0.60 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 349 | Компотиз смесисухо-фруктов | 200 | 0.66 | 0.09 | 32.01 | 132.80 | 0.02 | 0.73 | - | 0.51 | 32.48 | 23.44 | 17.  46 | 0.70 |
| ПР | Хлебпшеничный | 40 | 3.16 | 0.40 | 19.32 | 93.52 | 0.04 | - | - | 0.5  2 | 9.20 | 34.80 | 13.  20 | 0.44 |
|  | Итогозаобед | 840-870/1010-1060 | 29.48 | 24.72 | 146.75 | 909.66 | 0.37 | 34.47 | 0.00 | 10.47 | 147.97 | 474.47 | 170.46 | 8.65 |
|  | Итогозадень | 1520-1550/1740-  1790 | 61.61 | 72.99 | 242.02 | 1855.75 | 0.64 | 50.66 | 173 | 13.19 | 586.70 | 966.93 | 254.68 | 13.18 |
| **7день**,завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 48 | Салатвитаминный | 60; 100/150 | 0.66 | 4.89 | 4.22 | 63.52 | 0.03 | 7.03 | - | 2.3 4 | 15.52 | 24.61 | 14.  56 | 0.84 |
| 288 | Птицаотварнаясмаслом  сливочным | 100/120 | 23.4 8 | 25.8 2 | 0.48 | 328.00 | 0.04 | 2.36 | 98.20 | 1.0  2 | 56.00 | 167.00 | 20.28 | 1.90 |
| 310 | Картофельотварной | 150/200 | 2.86 | 4.32 | 23.01 | 142.35 | 0.15 | 21.0 0 | - | 0.20 | 14.64 | 79.73 | 29.33 | 1.16 |
| 338 | Фруктысвежие(банан) | 100 | 1.50 | 0.50 | 21.00 | 96.00 | 0.04 | 10.0 0 | - | 0.40 | 8.00 | 28.00 | 42.00 | 0.60 |
| 379 | Кофейныйнапитоксмолоком | 200 | 3.17 | 2.68 | 15.95 | 100.60 | 0.04 | 1.30 | 20.0 0 | - | 125.78 | 90.00 | 14.  00 | 0.13 |
| ПР | Хлебпшеничный | 40 | 3.16 | 0.40 | 19.32 | 93.52 | 0.04 | - | - | 0.52 | 9.20 | 34.80 | 13.  20 | 0.44 |
|  | Итогозазавтрак | 650/760-810 | 34.8 3 | 38.61 | 83.98 | 823.99 | 0.34 | 41.6 9 | 118.20 | 4.48 | 229.14 | 424.14 | 133.3  7 | 5.07 |
| Обед дляобучающихсясОВЗ,1-9классы | | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Овощисоленые(огурцы) | 60; 100/150 | 0.64 | 0.08 | 1.36 | 8.00 | 0.02 | 2.80 | - | 0.08 | 18.40 | 19.20 | 11.  20 | 0.48 |
| 95 | Рассольникдомашний | 200/250 | 1.67 | 4.07 | 10.15 | 91.60 | 0.08 | 10.5 0 | - | 1.90 | 31.80 | 52.66 | 22.46 | 0.86 |
| 294 | Котлетырубленыеизптицы | 100/120 | 17.4 4 | 16.76 | 16.28 | 286.00 | 0.20 | 0.90 | 53.8 0 | 68.4 0 | 59.78 | 80.00 | 22.20 | 3.62 |
| 321 | Капустатушеная | 150/200 | 3.10 | 4.86 | 14.14 | 112.65 | 0.04 | 25.7 4 | - | 2.60 | 83.18 | 60.21 | 30.98 | 1.21 |
| ПР | Пряник | 40 | 9.60 | 5.60 | 155.40 | 271.60 | 0.04 | 0.06 | 22.0 0 | 4.70 | 19.20 | 37.40 | 11.  20 | 1.32 |
| 389 | Сокплодовыйнатураль-ный | 200 | 0.27 | - | 22.80 | 92.27 | - | 3.20 | - | 0.67 | 52.00 | 82.67 | 30.00 | 3.20 |
| ПР | Хлебпшеничный | 30 | 3.16 | 0.40 | 19.32 | 93.52 | 0.04 | - | - | 0.52 | 9.20 | 34.80 | 13.  20 | 0.44 |
|  | Итогозаобед | 780/940-990 | 38.0 4 | 40.05 | 258.74 | 1116.69 | 0.47 | 48.1 1 | 75.80 | 82.6 6 | 287.05 | 414.16 | 153.16 | 12.24 |
|  | Итогозадень | 1430/1700-1800 | 56.6 8 | 62.55 | 361.00 | 1805.81 | 0.70 | 60.6 9 | 212.80 | 84.3 7 | 711.30 | 764.15 | 219.11 | 16.00 |
| **8день**,завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 23 | Салатизсвежихпоми-доров | 60;100/150 | 0.88 | 4.89 | 3.65 | 62.16 | 0.04 | 14.4 4 | - | 0.43 | 14.19 | 25.47 | 13.  96 | 0.67 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 243 | Сосискиотварныесосливочныммаслом | 100 | 10.0 9 | 28.27 | 0.45 | 298.18 | 0.16 |  | 36.3 6 | 0.45 | 33.64 | 147.27 | 18.18 | 1.64 |
| 302 | Кашарассыпчатаяизпшеничнойкрупы | 150/200 | 6.32 | 4.50 | 38.85 | 221.25 | 0.12 | - | - | 1.04 | 24.05 | 158.97 | 34.22 | 2.69 |
| 338 | Фруктысвежие(яблоко) | 100 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 47.00 | 0.03 | 10.0 0 | - | 0.20 | 16.00 | 11.00 | 9.00 | 2.20 |
| 382 | Какаосмолоком | 200 | 4.14 | 3.54 | 17.58 | 118.60 | 0.06 | 1.59 | 24.4 0 | - | 152.20 | 124.56 | 21.  34 | 0.48 |
| ПР | Хлебпшеничный | 40 | 3.16 | 0.40 | 19.32 | 93.52 | 0.04 | - | - | 0.52 | 9.20 | 34.80 | 13.  20 | 0.44 |
|  | Итогозазавтрак | 650/740-790 | 34.8 3 | 38.61 | 83.98 | 823.99 | 0.34 | 41.6 9 | 118.20 | 4.48 | 229.14 | 424.14 | 133.3  7 | 5.07 |
| Обед дляобучающихсясОВЗ,1-9классы | | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Овощисоленые(огурцы) | 60; 100/150 | 0.64 | 0.08 | 1.36 | 8.00 | 0.02 | 2.80 | - | 0.08 | 18.40 | 19.20 | 11.  20 | 0.48 |
| 95 | Рассольникдомашний | 200/250 | 1.67 | 4.07 | 10.15 | 91.60 | 0.08 | 10.5 0 | - | 1.90 | 31.80 | 52.66 | 22.46 | 0.86 |
| 294 | Котлетырубленыеиз  птицы | 100/120 | 17.4 4 | 16.76 | 16.28 | 286.00 | 0.20 | 0.90 | 53.8 0 | 68.4 0 | 59.78 | 80.00 | 22.20 | 3.62 |
| 321 | Капустатушеная | 150/200 | 3.10 | 4.86 | 14.14 | 112.65 | 0.04 | 25.7 4 | - | 2.60 | 83.18 | 60.21 | 30.98 | 1.21 |
| ПР | Пряник | 40 | 9.60 | 5.60 | 155.40 | 271.60 | 0.04 | 0.06 | 22.0 0 | 4.70 | 19.20 | 37.40 | 11.  20 | 1.32 |
| 389 | Сокплодовыйнатураль-ный | 200 | 0.27 | - | 22.80 | 92.27 | - | 3.20 | - | 0.67 | 52.00 | 82.67 | 30.00 | 3.20 |
| ПР | Хлебпшеничный | 30 | 3.16 | 0.40 | 19.32 | 93.52 | 0.04 | - | - | 0.52 | 9.20 | 34.80 | 13.  20 | 0.44 |
|  | Итогозаобед | 780/940-990 | 38.0 4 | 40.05 | 258.74 | 1116.69 | 0.47 | 48.1 1 | 75.80 | 82.6 6 | 287.05 | 414.16 | 153.16 | 12.24 |
|  | Итогозадень | 1430/1680-1780 | 56.6 8 | 62.55 | 361.00 | 1805.81 | 0.70 | 60.6 9 | 212.80 | 84.3 7 | 711.30 | 764.15 | 219.11 | 16.00 |
| **9день**,завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салатизбелокочаннойкапустысморковью | 60; 100/150 | 0,79 | 1,95 | 3,88 | 36,24 | 0,013 | 10,26 |  | 5,03 | 14,98 | 16,98 | 9,05 | 0,28 |
| ТК | Бефстрогановизфилекуриного | 150/200 | 9,2 | 17,07 | 7,17 | 176 | 0,04 | 0,73 | 0,03 | 1,14 | 32,82 | 82,83 | 17,16 | 1,14 |
| 302 | Кашарассыпчатаягреч-невая | 150/200 | 8,6 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | 0,21 | - | - | 0,61 | 14,82 | 203,93 | 135,83 | 4,56 |
| ТК | Кисельизсвежезамороженныхягод | 200 | 0,1 | - | 29,2 | 110,4 | 0,004 | 1,4 | 0,004 | - | 9,8 | 8,6 | 1,6 | 0,2 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ПР | Хлебпшеничный | 40 | 3 | 0,38 | 18,4 | 89,06 | 0,04 | - | - | 0,5 | 8,76 | 33,14 | 12,58 | 0,42 |
|  | Итогозазавтрак | 600/740-790 | 37,19 | 33,655 | 140,99 | 950,31 | 0,30775 | 12,495 | 0,073 | 7,355 | 213,18 | 420,48 | 181,4  7 | 6,75 |
| Обед дляобучающихсясОВЗ,1-9классы | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощинатуральныесве-жие(помидоры) | 60; 100/150 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | 0,036 | 10,5 | - | 0,42 | 8,4 | 15,6 | 12 | 0,54 |
| ПР | Фруктсвежий | 100 | 0,48 | 0,36 | 12,36 | 56,4 | 0,024 | 6 | - | 2,4 | 22,8 | 19,2 | 14,4 | 2,76 |
| 88 | Щиизсвежейкапустыскартофелем | 200/250 | 1,77 | 4,95 | 7,90 | 89,75 | 0,06 | 15,78 | - | 2,35 | 49,25 | 49,00 | 22,13 | 0,83 |
| ТК | Котлетадомашняя | 90/120 | 10,83 | 9,76 | 8,09 | 199 | 0,14 | 0,2 | - | 2,25 | 13,44 | 104,3 | 16,04 | 1,7 |
| ТК | Рагуизовощей | 150/200 | 2,53 | 11,70 | 12,29 | 202,86 | 0,09 | 17,87 | 0,07 | 2,87 | 53,09 | 64,29 | 23,23 | 0,86 |
| 388 | Напитокизплодовши-повника | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88,20 | 0,01 | 100,00 | - | 0,76 | 21,34 | 3,44 | 3,44 | 0,63 |
| ПР | Хлебпшеничный | 30 | 1,5 | 0,19 | 9,2 | 44,53 | 0,02 | - | - | 0,25 | 4,38 | 16,57 | 6,29 | 0,21 |
|  | Итогозаобед | 830-860/1000-1050 | 22,79 | 28,06 | 106,58 | 836,96 | 0,38 | 150,35 | 0,07 | 11,30 | 172,70 | 272,40 | 97,53 | 7,53 |
|  | Итогозадень | 1430-1460/1740-  1840 | 59,1 9 | 61,32 | 106,58 | 836,96 | 0,38 | 150,35 | 0,07 | 11,30 | 172,70 | 272,40 | 97,53 | 7,53 |
| **10день**, завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи натуральные све-  Жие (огурцы) | 60; 100/1500 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | 0,036 | 10,5 | - | 0,42 | 8,4 | 15,6 | 12 | 0,54 |
| ТК | Котлетадомашняя | 90/120;120 | 10,83 | 9,76 | 8,09 | 199 | 0,14 | 0,2 | - | 2,25 | 13,44 | 104,3 | 16,04 | 1,7 |
| 312 | Пюрекартофельное | 150/200 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137,25 | 0,14 | 18,16 | - | 0,18 | 36,98 | 86,6 | 27,75 | 1 |
| 376 | Чайссахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | - | 0,03 | - | - | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| ПР | Хлебпшеничный | 40 | 3 | 0,38 | 18,4 | 89,06 | 0,04 | - | - | 0,5 | 8,76 | 33,14 | 12,58 | 0,42 |
| ПР | Фруктсвежий | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | - | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
|  | Итогозазавтрак | 640-670/760-810 | 25,84 | 20,61 | 99,62 | 742,53 | 0,39 | 39,00 | 0,04 | 3,63 | 226,68 | 328,44 | 84,02 | 6,29 |
| ОбеддляобучающихсясОВЗ,1-9классы | | | | | | | | | | | | | | |
| ТК | Салатизбелокочанной  капустысогурцом | 60; 100/150 | 0,8 | 1,1 | 3,2 | 23 | - | 2.80 | - | 0.08 | 18.40 | 19.20 | 11.  20 | 0.48 |
| 102 | Супкартофельныйсго-  рохомиговядиной | 200/250 | 7,19 | 6,47 | 16,535 | 165,75 | 0,2305 | 5,825 | - | 2,465 | 43,365 | 101,1 | 37,135 | 2,263 |
| ТК | Котлетарыбная(минтай) | 90/120; 120 | 9,76 | 6,21 | 11,75 | 142,4 | 0,048 | 0,27 | 0,04 | 4 | 34,78 | 130,96 | 30,61 | 1,15 |
| ТК | Рисрассыпчатый | 150/200 | 3,65 | 5,37 | 36,68 | 209,7 | 0,025 | - | - | 0,28 | 1,37 | 60,95 | 16,34 | 0,53 |
| 376 | Чайссахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | - | 0,03 | - | - | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| ПР | Хлебпшеничный | 30 | 1,5 | 0,19 | 9,2 | 44,53 | 0,02 | - | - | 0,25 | 4,38 | 16,57 | 6,29 | 0,2 |
|  | Итогозаобед | 730-760/900-950 | 27,79 | 20,42 | 138,43 | 844,80 | 0,35 | 12,13 | 0,04 | 9,40 | 117,80 | 331,58 | 106,18 | 7,19 |
|  | Итогозадень | 1370-14-30/1660-  1760 | 53,15 | 41,12 | 228,13 | 1586 | 0,74 | 50,03 | 0,08 | 12,04 | 343,48 | 663,92 | 190,00 | 14,18 |