

Директор школы \_\_\_\_\_

Кайдашова Л.Б.



**Меню по ООО "Комбинат школьного питания"  
для питания учащихся города Гаи**

с 19.09.2021 г.

дни недели	Вид меню / Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Минеральные вещества																	
			Б	Ж	У			A, (мкг)	B1, (мг)	B2, (мг)	B6, (мг)	D, (мкг)	Ca, (мг)	Mg, (мг)	Fe, (мг)	K, (мг)	Se, (мг)	F, (мг)	P, (мг)	I, (мг)					
понедельник 1неделя	<b>Школ.завтрак (7-11лет)</b>																								
	Омлет натуральный	140	12,40	23,80	2,36	273,47	Лапшина 340	283,00	0,08	0,49	0,49	2,15	103,50	17,00	2,40	190,00	0,030	0,05	219,00	0,022					
	Сыр порциями	10	2,30	4,50	0,00	36,30	Лапшина 97	23,80	0,00	0,04	0,07	0,09	100,00	5,50	0,07	10,00	0,000	0,00	60,00	0,000					
	Какао с молоком	200	3,88	2,50	24,80	142,70	Лапшина 693	14,00	0,03	0,12	0,61	0,02	86,56	10,46	0,07	119,00	0,000	0,12	68,00	0,006					
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,90	15,40	60,90	пром. произ-во	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	4,20	0,33	27,00	0,000	0,00	0,00	0,001					
	Фрукты мытые поштучно	130	0,50	0,00	14,30	59,80	Тутельян 368	6,00	0,04	0,03	13,00	0,00	20,80	11,70	2,86	361,00	0,000	0,01	14,30	0,003					
	<i>Итого завтрак</i>	510	21,51	31,70	56,86	573,17		326,80	0,18	0,68	14,17	2,26	316,86	48,86	5,73	707,00	0,030	0,18	361,30	0,032					
	<b>Школ.обед (мл.в.гр.7-11лет.)</b>																								
	Салат из свежих огурцов и помидоров****	60	0,44	6,00	2,20	64,27	Лапшина 20	38,00	0,03	0,02	9,45	0,00	10,44	9,18	0,42	118,00	0,000	0,01	19,40	0,001					
	Борщ из свежей капусты со сметаной	210	1,58	4,00	5,65	71,30	Лапшина 110	179,00	0,04	0,04	15,23	0,04	48,47	17,00	0,70	236,00	0,000	0,15	34,00	0,004					
	Зразы	90	11,97	19,32	8,81	235,18	Лапшина 456	126,00	0,07	0,25	0,95	1,12	42,40	11,30	1,75	126,00	0,020	0,04	127,60	0,010					
	Пюре гороховое	150	15,78	5,28	28,46	232,00	Лапшина 514	48,00	1,24	0,26	2,49	0,13	132,40	122,06	9,75	10,13	0,000	0,04	316,80	0,000					
	Компот из свежих плодов(яблоки)	180	0,15	0,00	25,65	92,52	Лапшина 631	1,60	0,01	0,01	3,38	0,00	11,70	4,32	0,80	94,00	0,000	0,13	3,80	0,001					
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,90	15,40	60,90	пром. произ-во	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	4,20	0,33	27,00	0,000	0,00	0,00	0,001					
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	пром. произ-во	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,70	12,60	1,08	72,00	0,000	0,01	39,00	0,002						
<i>Итого обед</i>	750	34,33	35,86	98,05	815,57		392,60	1,47	0,61	31,50	1,29	260,11	180,66	14,83	683,13	0,020	0,39	540,60	0,019						
<i>Итого завтрак+обед</i>	1260	55,84	67,56	154,91	1388,74		719,40	1,65	1,29	45,67	3,55	576,97	229,52	20,56	1390,13	0,050	0,56	901,90	0,051						
Вторник 1неделя	<b>Школ.завтрак (7-11лет)</b>																								
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	160	25,60	19,00	44,00	443,00	Тутельян 237	97,80	0,13	0,50	0,90	0,20	299,30	42,12	1,10	261,30	0,040	0,05	360,90	0,020					
	Масло сливочное порциями	8	0,08	6,64	0,08	61,60	Лапшина 96	45,00	0,00	0,01	0,00	0,13	2,40	0,05	0,00	3,00	0,000	0,00	3,00	0,000					
	Чай с сахаром	220	0,22	0,00	7,80	29,90	Лапшина 685	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	6,00	0,81	24,00	0,000	0,00	8,00	0,000					
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,36	19,88	90,40	пром. произ-во	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	5,60	0,44	37,00	0,000	0,01	26,00	0,002					
	Печенье (поштучно)	30	2,10	6,00	19,20	141,00	пром. произ-во	3,00	0,03	0,02	0,00	0,00	8,70	6,00	0,60	33,00	0,000	0,00	27,00	0,000					
	<i>Итого завтрак</i>	458	31,24	32,00	90,96	765,90		145,80	0,20	0,54	0,90	0,33	330,40	59,77	2,95	358,30	0,040	0,06	424,90	0,022					
	<b>Школ.обед (мл.в.гр.7-11лет.)</b>																								
	Салат из свежих помидоров****	60	0,42	3,00	3,28	41,40	Лапшина 19	57,50	0,03	0,02	12,06	0,00	10,71	10,45	0,50	147,00	0,000	0,01	18,70	0,001					
	Суп-лапша домашняя "Бабушкин"	200	3,99	5,19	12,30	108,78	Лапшина 148	191,80	0,06	0,06	1,24	0,16	18,58	10,68	0,60	86,60	0,000	0,16	49,80	0,002					
	Котлеты рыбные	90	12,96	9,54	17,21	207,54	Тутельян 255	6,80	0,11	0,00	0,23	0,07	36,30	47,10	0,97	270,00	0,010	0,25	165,10	0,054					
	Картофельное пюре	150	3,41	3,85	32,51	170,70	Лапшина 520	12,00	0,16	0,13	9,00	0,07	41,88	13,00	0,40	324,00	0,000	0,04	92,70	0,008					
	Компот из свежих замороженных ягод	180	0,16	0,04	18,30	74,68	Тутельян 375	1,30	0,01	0,01	14,51	0,00	24,12	7,15	0,34	39,00	0,000	0,00	5,60	0,000					
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20	пром. произ-во	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	2,80	0,22	18,50	0,000	0,00	13,00	0,001					
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20	пром. произ-во	0,00	0,06	0,04	0,00	0,00	11,60	16,80	1,44	96,00	0,000	0,01	52,00	0,002						
<i>Итого обед</i>	740	25,10	22,28	109,38	727,50		269,40	0,45	0,27	37,04	0,30	147,19	107,98	4,47	981,10	0,010	0,48	396,90	0,068						
<i>Итого завтрак+обед</i>	1198	56,34	54,28	200,34	1493,40		415,20	0,65	0,81	37,94	0,63	477,59	167,75	7,42	1339,40	0,050	0,54	821,80	0,090						
Среда 1неделя	<b>Школ.завтрак (7-11лет)</b>																								
	Фрукты мытые поштучно	130	0,50	0,00	14,30	59,80	Тутельян 368	6,00	0,04	0,03	13,00	0,00	20,80	11,70	2,86	361,00	0,000	0,01	14,30	0,003					
	Котлеты из бройлерного цыпленка	50	7,66	7,19	7,77	124,57	Лапшина 499	3,00	0,06	0,04	0,09	0,00	17,63	43,10	0,60	84,75	0,000	0,03	53,40	0,002					
	Сложный гарнир	150	3,47	4,14	21,45	133,50	Лапшина 553	12,75	0,09	0,11	21,90	0,03	120,01	27,11	1,02	547,00	0,000	0,03	67,90	0,006					
	Чай с молоком	180	1,60	1,25	17,38	86,19	Марчука 630	10,00	0,02	0,08	0,60	0,00	69,00	12,00	0,91	96,00	0,000	0,00	50,00	0,000					
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,36	19,88	90,40	пром. произ-во	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	5,60	0,44	37,00	0,000	0,01	26,00	0,002					
	<i>Итого завтрак</i>	550	16,47	12,94	80,78	494,46		31,75	0,25	0,27	35,59	0,03	235,44	99,51	5,84	1125,75	0,000	0,08	211,60	0,013					
	<b>Школ.обед (мл.в.гр.7-11лет.)</b>																								
	Салат из свежей капусты и яблок***	60	1,06	2,99	5,64	52,77	Лапшина 42	1,90	0,02	0,03	28,36	0,00	23,55	8,21	0,50	165,00	0,000	0,05	15,30	0,002					
	Суп картофельный с бобовыми и с гречками	220	6,70	3,10	32,10	175,43	Тутельян 81 ; 115	148,70	0,22	0,08	8,73	0,04	37,73	35,60	2,04	377,90	0,002	0,15	88,40	0,003					
	Плов	187,5	12,90	25,60	34,84	412,40	Лапшина 443	197,80	1,11	0,17	0,50	0,25	65,00	71,50	2,30	415,00	0,010	0,10	285,60	0,007					
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	21,20	88,00	Лапшина 707	0,00	0,02	0,02	4,00	0,00	14,00	8,00	2,80	240,00	0,000	0,00	14,00	0,002					
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20	пром. произ-во	0,00	0,06	0,04	0,00	0,00	11,60	16,80	1,44	96,00	0,000	0,01	52,00	0,002					
	<i>Итого обед</i>	707,5	24,30	32,17	109,62	807,80		348,40	1,43	0,34	41,59	0,29	151,88	140,11	9,08	1293,90	0,012	0,31	455,30	0,016					
<i>Итого завтрак+обед</i>	1257,5	40,77	45,11	190,40	1302,26		380,15	1,68	0,61	77,18	0,32	387,32	239,62	14,91	2419,65	0,012	0,39	666,90	0,029						
Четверг 1неделя	<b>Школ.завтрак (7-11лет)</b>																								



	<b>Школ.обед (мл.в.гр.7-11лет.)</b>																			
	Суп картофельный с гречневой крупой	200	1,58	2,18	11,66	72,60	Тутельян 80	139,00	0,08	0,05	11,34	0,00	19,40	23,80	0,83	331,00	0,000	0,15	48,60	0,003
	Бройлерный цыпленок тушеный в соусе	130	13,79	12,94	14,00	224,22	Лапшина 499	6,00	0,12	0,07	0,18	0,00	35,26	86,27	1,18	169,50	0,000	0,06	106,80	0,003
	Капуста тушеная	150	2,73	8,38	4,99	118,44	Лапшина 534	10,00	0,05	0,10	49,80	0,00	70,32	23,45	0,94	427,00	0,000	0,02	47,60	0,004
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,64	0,00	20,53	80,78	Лапшина 639	102,80	0,02	0,04	0,70	0,00	36,30	20,26	0,60	302,70	0,000	0,19	25,80	0,001
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20	пром. произ-во	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	2,80	0,22	18,50	0,000	0,00	13,00	0,001
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20	пром. произ-во	0,00	0,06	0,04	0,00	0,00	11,60	16,80	1,44	96,00	0,000	0,01	52,00	0,002
	<i>Итого обед</i>	740	22,90	24,16	76,96	620,44		257,80	0,35	0,30	62,02	0,00	176,88	173,38	5,21	1344,70	0,000	0,43	293,80	0,014
	<i>Итого завтрак+обед</i>	1240	47,25	62,30	132,95	1277,56		565,50	0,56	0,93	66,66	2,32	370,50	208,69	9,17	1575,70	0,030	0,64	574,42	0,045
<b>Пятница</b>	<b>Школ.завтрак (7-11лет)</b>																			
	Салат из моркови с яблоками	60	0,57	2,29	5,94	45,62	Лапшина 49	755,00	0,03	0,03	3,20	0,00	13,31	15,64	0,60	112,60	0,000	0,02	22,00	0,002
	Котлеты,биточки, шиццеля	60	7,75	7,33	9,12	131,40	Лапшина 451	1,00	0,06	0,06	0,00	0,03	25,75	8,10	0,88	78,00	0,000	0,01	52,68	0,000
	Макароны отварные	150	5,37	4,30	38,40	204,02	Лапшина 516	20,00	0,04	0,02	0,00	0,12	36,00	6,18	0,66	24,00	0,000	0,00	26,70	0,000
	Кофейный напиток	200	2,60	1,54	22,90	110,82	Лапшина 692	10,00	0,03	0,07	0,58	0,01	61,88	14,16	0,22	131,00	0,000	0,14	55,80	0,004
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,90	15,40	60,90	пром. произ-во	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	5,60	0,44	37,00	0,000	0,01	26,00	0,001
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,86	41,20	пром. произ-во	60,65	0,18	0,12	11,45	0,15	87,92	33,83	5,05	445,45	0,000	0,02	127,13	0,004
	<i>Итого завтрак</i>	520	20,04	16,60	99,62	593,96		846,65	0,38	0,31	15,23	0,30	232,86	83,51	7,85	828,05	0,000	0,19	310,31	0,011
	<b>Школ.обед (мл.в.гр.7-11лет.)</b>																			
	Салат из белокочанной капусты***	60	0,97	3,00	3,20	43,77	Лапшина 43	1,40	0,02	0,03	28,98	0,00	26,86	8,54	0,36	152,50	0,000	0,01	18,70	0,002
	Рассольник "Ленинградский"	200	2,60	3,28	14,18	122,88	Лапшина 132	190,00	0,07	0,05	7,50	0,06	37,50	20,83	0,77	327,00	0,010	0,19	55,50	0,003
	Печень тушеная в сметанном соусе	100	14,17	9,00	4,00	131,60	Лапшина 439	6013,00	0,23	1,50	25,04	0,88	20,13	16,43	5,13	241,00	0,030	0,17	241,40	0,010
	Картофель отварной	150	1,96	3,70	7,80	103,80	Лапшина 518	25,50	0,17	0,11	29,00	0,06	17,72	33,50	1,30	825,00	0,000	0,03	57,30	0,010
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,06	27,27	Лапшина 685	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	6,00	0,81	24,00	0,000	0,00	8,00	0,000
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20	пром. произ-во	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	2,80	0,22	18,50	0,000	0,00	13,00	0,001
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20	пром. произ-во	0,00	0,06	0,04	0,00	0,00	11,60	16,80	1,44	96,00	0,000	0,01	52,00	0,002
	<i>Итого обед</i>	770	24,06	19,64	62,02	553,72		6229,90	0,57	1,74	90,52	1,00	129,81	104,90	10,03	1684,00	0,040	0,41	445,90	0,028
	<i>Итого завтрак+обед</i>	1290	44,10	36,24	161,64	1147,68		7076,55	0,96	2,05	105,75	1,30	362,67	188,41	17,88	2512,05	0,040	0,61	756,21	0,039
<b>понедельник</b>	<b>Школ.завтрак (7-11лет)</b>																			
	Омлет натуральный	120	10,60	20,40	2,02	234,40	Лапшина 340	242,80	0,07	0,41	0,42	1,87	88,75	14,56	2,10	162,90	0,030	0,05	187,70	0,020
	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	54,00	Тутельян 7	35,70	0,00	0,06	0,11	0,14	150,00	8,30	0,11	15,00	0,000	0,00	90,00	0,000
	Чай с лимоном	209	0,29	0,00	15,37	59,30	Лапшина 686	0,60	0,00	0,01	4,60	0,00	17,39	7,14	0,86	39,00	0,000	0,19	9,90	0,000
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,36	19,88	90,40	пром. произ-во	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	5,60	0,44	37,00	0,000	0,01	26,00	0,002
	Фрукты мытые поштучно	130	0,50	0,00	14,30	59,80	Тутельян 368	6,00	0,04	0,03	13,00	0,00	20,80	11,70	2,86	361,00	0,000	0,01	14,30	0,003
	<i>Итого завтрак</i>	514	18,11	25,19	51,57	497,90		285,10	0,15	0,52	18,13	2,01	284,94	47,30	6,37	614,90	0,030	0,26	327,90	0,025
	<b>Школ.обед (мл.в.гр.7-11лет.)</b>																			
	Салат из свежих огурцов и помидоров****	60	0,44	6,00	2,20	64,27	Лапшина 20	38,00	0,03	0,02	9,45	0,00	10,44	9,18	0,42	118,00	0,000	0,01	19,40	0,001
	Щи из свежей капусты и картофеля со сметаной	260	2,13	5,32	9,5	94,24	Лапшина 124	160,00	0,04	0,06	30,00	0,05	47,40	18,10	0,60	285,00	0,000	0,16	40,30	0,004
	Ёжики с соусом	100	9,11	16,77	6,35	211,40	Вержицкая 663	32,30	0,09	0,15	2,14	0,27	20,70	13,90	0,99	171,60	0,010	0,03	97,80	0,002
	Макароны отварные с овощами	150	6,00	7,80	34,19	214,50	Лапшина 517	582,00	0,20	0,10	6,30	0,23	39,90	28,20	1,80	241,00	0,001	0,04	103,30	0,003
	Напиток лимонный	200	0,20	0,00	28,86	98,00	Лапшина 699	0,20	0,01	0,00	5,56	0,00	16,00	4,00	0,14	23,00	0,000	0,17	3,00	0,000
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20	пром. произ-во	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	2,80	0,22	18,50	0,000	0,00	13,00	0,001
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20	пром. произ-во	0,00	0,06	0,04	0,00	0,00	11,60	16,80	1,44	96,00	0,000	0,01	52,00	0,002
	<i>Итого обед</i>	830	22,04	36,55	106,88	806,81		812,50	0,45	0,38	53,45	0,55	150,04	92,98	5,61	953,10	0,011	0,43	328,80	0,013
	<i>Итого завтрак+обед</i>	1344	40,15	61,74	158,45	1304,71		1097,60	0,60	0,90	71,58	2,56	434,98	140,28	11,98	1568,00	0,041	0,68	656,70	0,038
<b>Вторник</b>	<b>Школ.завтрак (7-11лет)</b>																			
	Овощи порционно(огурец)****	60	0,42	0,00	1,08	6,00	Тутельян 71	6,00	0,02	0,02	6,02	0,00	13,90	8,43	0,40	84,80	0,000	0,01	25,30	0,002
	Котлеты или биточки рыбные	60	8,64	6,36	10,20	138,36	Тутельян 255	4,50	0,08	0,00	0,20	0,05	24,20	31,40	0,65	180,00	0,010	0,20	110,10	0,040
	Картофельное пюре	150	3,41	3,85	32,51	170,70	Лапшина 520	12,00	0,16	0,13	9,00	0,07	41,88	13,00	0,40	324,00	0,000	0,04	92,70	0,008
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	21,20	88,00	Лапшина 707	0,00	0,02	0,02	4,00	0,00	14,00	8,00	2,80	240,00	0,000	0,00	14,00	0,002
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,90	15,40	60,90	пром. произ-во	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	4,20	0,33	27,00	0,000	0,00	0,00	0,001
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,86	41,20	пром. произ-во	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	5,80	8,40	0,72	48,00	0,000	0,01	26,00	0,001
	<i>Итого завтрак</i>	520	17,22	11,35	88,25	505,16		22,50	0,34	0,20	19,22	0,12	105,78	73,43	5,30	903,80	0,010	0,26	268,10	0,054
	<b>Школ.обед (мл.в.гр.7-11лет.)</b>																			
	Салат из свежих помидоров****	60	0,42	3,00	3,28	41,40	Лапшина 19	57,50	0,03	0,02	12,06	0,00	10,71	10,45	0,50	147,30	0,000	0,01	18,70	0,001
	Борщ из свежей капусты со сметаной	212	1,58	4,36	5,65	73,61	Лапшина 110	180,80	0,04	0,06	20,80	0,05	54,40	20,80	0,74	268,00	0,000	0,14	42,80	0,004
	Плов из бройлерного цыпленка	225	22,29	22,98	42,78	452,58	Лапшина492	298,60	0,15	0,13	4,25	0,00	35,12	143,44	2,70	505,60	0,030	0,20	315,50	0,010
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,00	28,50	108,20	Лапшина 631	1,80	0,01	0,01	3,80	0,00	13,00	4,80	0,90	104,00	0,000	0,14	4,20	0,001
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20	пром. произ-во	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	2,80	0,22	18,50	0,000	0,00	13,00	0,001
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20	пром. произ-во	0,00	0,06	0,04	0,00	0,00	11,60	16,80	1,44					



Макароны отварные	150	5,37	4,30	38,40	204,02	Лапшина 516	20,00	0,04	0,02	0,00	0,12	36,00	6,18	0,66	24,00	0,000	0,00	26,70	0,000
Кофейный напиток	200	2,60	1,54	22,90	110,82	Лапшина 692	10,00	0,03	0,07	0,58	0,01	61,88	14,16	0,22	131,00	0,000	0,14	55,80	0,004
Хлеб пшеничный	30	2,43	0,90	15,40	60,90	пром. произ-во	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	4,20	0,33	27,00	0,000	0,00	0,00	0,001
<i>Итого завтрак</i>	500	22,26	13,10	80,68	499,34		953,95	0,26	1,07	10,61	0,79	126,64	49,00	2,72	419,45	0,000	0,26	247,65	0,011
<b>Школ.обед (мл.в.гр.7-11лет.)</b>																			
Салат из свежих огурцов****	60	0,40	3,60	2,00	45,00	Лапшина 16	5,70	0,02	0,02	5,71	0,00	13,14	8,00	0,30	80,60	0,000	0,01	24,10	0,002
Суп рисовый "Харчо"	200	1,74	6,08	13,70	105,60	Лапшина 245	43,80	0,02	0,02	3,62	0,08	20,64	12,16	0,40	81,90	0,000	0,17	31,80	0,001
Жаркое по-домашнему	175	10,22	10,35	25,45	229,76	Лапшина 436	10,00	0,37	0,18	25,15	0,19	31,54	38,40	1,54	819,00	0,010	0,04	154,70	0,006
Компот из смеси сухофруктов	200	0,64	0,00	20,53	80,78	Лапшина 639	102,80	0,02	0,04	0,70	0,00	36,30	20,26	0,60	302,70	0,000	0,19	25,80	0,001
Хлеб пшеничный	30	2,43	0,90	15,40	60,90	пром. произ-во	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	4,20	0,33	27,00	0,000	0,00	0,00	0,001
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	7,9	41,2	пром. произ-во	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	5,80	8,40	0,72	48,00	0,000	0,01	26,00	0,001
<i>Итого обед</i>	685	16,75	21,17	84,94	563,24		162,30	0,49	0,29	35,18	0,27	113,42	91,42	3,89	1359,20	0,010	0,42	262,40	0,012
<i>Итого завтрак+обед</i>	1185	39,01	34,27	165,62	1062,58		1116,25	0,75	1,36	45,79	1,07	240,06	140,42	6,61	1778,65	0,010	0,68	510,05	0,023
<b>Четверг 2неделя</b>																			
<b>Школ.завтрак (7-11лет)</b>																			
Каша молочная пшеничная жидкая с маслом сливочным	205	6,86	6,26	40,00	248,00	Лапшина 311	37,90	0,20	0,30	1,23	0,10	136,40	60,50	1,44	287,60	0,030	0,10	231,20	0,010
Бутерброд с кулинарными изделиями	75	8,50	11,10	30,57	253,30	Лапшина 9	4,20	0,10	0,09	0,12	0,00	37,10	16,41	1,38	157,50	0,000	0,02	0,02	0,003
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,06	27,27	Лапшина 685	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	6,00	0,81	24,00	0,000	0,00	8,00	0,000
Фрукты мытые поштучно	140	0,50	0,00	14,30	59,80	Тутельян 368	6,00	0,04	0,03	13,00	0,00	20,80	11,70	2,86	361,00	0,000	0,01	14,30	0,003
<i>Итого завтрак</i>	620	16,06	17,36	91,93	588,37		48,10	0,34	0,42	14,35	0,10	206,30	94,61	6,49	830,10	0,030	0,13	253,52	0,016
<b>Школ.обед (мл.в.гр.7-11лет.)</b>																			
Икра из кабачков	60	0,60	3,90	2,82	49,14	Лапшина 101	0,00	0,01	0,03	4,20	0,00	26,60	7,90	0,36	155,00	0,000	0,00	22,20	0,000
Суп-лапша домашняя	200	2,29	3,57	11,75	91,50	Лапшина 148	187,00	0,04	0,04	1,20	0,14	26,90	9,26	0,50	56,20	0,000	0,17	33,40	0,010
Рыба тушеная в томате с овощами	100	10,20	5,50	9,30	143,00	Лапшина 374	684,60	0,10	0,10	4,66	0,14	49,12	53,79	1,02	400,00	0,010	0,50	191,50	0,100
Сложный гарнир (капуста и картофель)	150	3,47	4,14	21,45	133,50	Лапшина 553	12,75	0,09	0,11	21,90	0,03	120,01	27,11	1,02	547,00	0,000	0,03	67,90	0,006
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	21,20	88,00	Лапшина 707	0,00	0,02	0,02	4,00	0,00	14,00	8,00	2,80	240,00	0,000	0,00	14,00	0,002
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20	пром. произ-во	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	2,80	0,22	18,50	0,000	0,00	13,00	0,001
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20	пром. произ-во	0,00	0,06	0,04	0,00	0,00	11,60	16,80	1,44	96,00	0,000	0,01	52,00	0,002
<i>Итого обед</i>	770	21,72	17,77	92,30	629,54		884,35	0,34	0,35	35,96	0,31	252,23	125,66	7,36	1512,70	0,010	0,72	394,00	0,121
<i>Итого завтрак+обед</i>	1390	37,78	35,13	184,23	1217,91		932,45	0,68	0,77	50,31	0,41	458,53	220,27	13,85	2342,80	0,040	0,85	647,52	0,137
<b>Пятница 2неделя</b>																			
<b>Школ.завтрак (7-11лет)</b>																			
Бройлерный цыпленок тушеный в соусе	130	16,29	16,55	2,27	218,86	Лапшина 493	26,00	0,10	0,16	0,05	0,01	29,90	27,14	1,59	295,50	0,000	0,14	200,70	0,008
Каша рассыпчатая гречневая	150	8,00	5,43	42,55	240,00	Лапшина 508	20,00	0,22	0,11	0,00	0,05	19,22	101,56	3,40	191,00	0,000	0,11	151,50	0,002
Чай с молоком	180	0,90	0,60	19,10	79,20	Лапшина 707	0,00	0,02	0,02	4,00	0,00	14,00	8,00	2,80	240,00	0,000	0,00	14,00	0,002
Хлеб пшеничный	40	3,24	0,36	19,88	90,40	пром. произ-во	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	5,60	0,44	37,00	0,000	0,01	26,00	0,002
<i>Итого завтрак</i>	500	28,43	22,94	83,80	628,46		46,00	0,38	0,30	4,05	0,06	71,12	142,30	8,23	763,50	0,000	0,26	392,20	0,014
<b>Школ.обед (мл.в.гр.7-11лет.)</b>																			
Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	Тутельян 45	180,00	0,03	0,03	6,30	0,00	13,62	12,62	0,51	176,00	0,000	0,01	26,90	0,000
Щи из свежей капусты и картофеля со сметаной	210	1,50	4,50	6,50	75,30	Лапшина 124	130,00	0,04	0,05	24,00	0,04	38,32	14,62	0,50	230,00	0,000	0,15	32,60	0,003
Пельмени отварные с мясом и маслом сливочным	155	17,62	14,19	33,50	319,12	Лапшиной 719	31,00	0,18	0,11	1,75	0,26	47,66	29,25	3,00	178,50	0,000	0,07	124,50	0,006
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,00	28,50	108,20	Лапшина 631	1,80	0,01	0,01	3,80	0,00	13,00	4,80	0,90	104,00	0,000	0,14	4,20	0,001
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20	пром. произ-во	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	2,80	0,22	18,50	0,000	0,00	13,00	0,001
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	пром. произ-во	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,70	12,60	1,08	72,00	0,000	0,01	39,00	0,002
Печенье (поштучно)	22	1,47	4,20	19,20	98,70	пром. произ-во	3,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	6,00	0,63	33,00	0,000	0,00	27,00	0,000
<i>Итого обед</i>	697	25,07	27,14	114,58	762,80		345,80	0,35	0,24	35,85	0,30	134,00	82,69	6,84	812,00	0,000	0,38	267,20	0,013
<i>Итого завтрак+обед</i>	1197	53,50	50,08	198,38	1391,26		391,80	0,73	0,54	39,90	0,36	205,12	224,99	15,07	1575,50	0,000	0,64	659,40	0,027
<b>Показатели</b>							<b>A, (мкг)</b>	<b>B1, (мг)</b>	<b>B2, (мг)</b>	<b>C, (мг)</b>	<b>D, (мкг)</b>	<b>Ca, (мг)</b>	<b>Mg, (мг)</b>	<b>Fe, (мг)</b>	<b>K, (мг)</b>	<b>Se, (мг)</b>	<b>F, (мг)</b>	<b>P, (мг)</b>	<b>I, (мг)</b>
средние показатели за завтраки	519,2	21,6	22,1	78,0	580,4		301,44	0,27	0,49	13,69	0,83	207,24	74,09	5,83	715,21	0,017	0,18	304,61	0,023
средние показатели за обеды	744,65	24,49	26,77	96,07	708,76		1024,18	0,62	0,48	46,40	0,44	164,44	129,89	7,38	1176,32	0,014	0,45	383,11	0,032
средние показатели за завтраки и обеды	1263,85	46,1	48,9	174,1	1289,1		1325,61	0,89	0,97	60,09	1,27	371,68	203,98	13,21	1891,53	0,031	0,62	687,72	0,055
сут. норма		77,0	79,0	335,0	2350,0														
% от суточной нормы		59,8%	61,9%	52,0%	54,9%														

Показатели	Рекомендуемые значения на сутки	Фактические значения на сутки	Удельный вес от рекомендуемой величины %
Калорийность, ккал.	2350	1289,1	55%
Витамин С, мг.	60	60,1	100%
Витамин В 1, мг.	1,2	1,025	85%
Витамин В 2, мг.	1,4	0,892	64%
Витамин А, рет. экв.	700	1325,610	189%
Витамин D, мг.	10	1,267	13%
Кальций, мг.	1100	371,677	34%
Фосфор, мг.	1100	687,720	63%
Магний, мг.	250	203,977	82%

Железо, мг.	12	13,207	110%
Калий, мг.	1100	1891,528	172%
Йод, мг.	0,1	0,055	55%
Селен, мг	0,03	0,031	105%
Фтор	3	0,624	21%

\* овощи свежие в нарезке -допускается выдача иных овощей по сезону

\*\*фрукты мытые поштучно -допускаются выдача иных фруктов.

\*\*\* с 01.03 заменяются на салаты из отварных овощей или бланшированных овощей.

\*\*\*\* допускается замена на другие салаты, с 01.03. из отварных или бланшированных овощей.

стоимость завтрака 55,43 руб.

стоимость обеда 72,43 руб.