

Четырехнедельное меню

для обучающихся

МБОУ «СОШ № 33 г.

Челябинска»

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «СОШ № 33 г. Челябинска»

Директор АО «Уральский комбинат питания»

_____ / Н. Ю. Милованова /

_____ / И. Н. Воловой /

Четырехнедельное меню**для обучающихся получающих бюджетные средства на питание на 2021-2023 годы в размере 20 рублей 00 копеек в день (завтрак)****Категории:**

- Дети из малообеспеченных, неблагополучных семей, а также семей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, обучающиеся с нарушениями здоровья (бюджет города Челябинска);
- Дети из многодетных семей;
- Дети из семей участников боевых действий;
- Дети из малообеспеченных семей и дети с нарушениями здоровья (категории определяются в соответствии с нормативными правовыми актами по предоставлению субсидии из областного бюджета).

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ДЕНЬ 1	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		9,8	6,55	61,24	343,04	0,11	0,28	20	0,82	116,15	45,61	8,21	0,39
15/17	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35	35,65		0,28			100,5			0,09
309/17	Макаронные изделия отварные с соусом молочным	150/20	5,68	3,74	36,05	200,51	0,09		20,00	0,82	11,14	45,61	8,21	0,03
376/17	Чай с сахаром	200			15,00	60,00					0,51			0,05
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 2	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		8,02	15,61	58,03	404,73	0,10	1,38	76,40	0,66	146,57	33,05	5,77	0,78
14/17	Масло (порциями)	10	0,14	6,83	0,19	62,8			44,4	0,11	3,22	3,9	0,11	0,03
181/17	Каша молочная манная (жидкая) с	150/5	6,36	8,62	33,00	235,05	0,08	1,38	32,00	0,55	138,84	29,15	5,66	0,48

	маслом													
376/17	Чай с сахаром	200			15,00	60,00					0,51			0,05
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 3.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		8,71	4,98	57,78	310,87	0,26	0,33	16,8	0,67	17,71	168,54	111,67	4,03
302/17	Каша гречневая рассыпчатая с соусом	160/50	7,19	4,82	32,94	203,99	0,24	0,33	16,80	0,67	13,20	168,54	111,67	3,76
376/17	Чай с сахаром	200			15,00	60,00					0,51			0,05
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 4.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		4,41	10,59	43,43	286,48	0,15	21,60	61,10	0,26	42,63	67,20	24,71	1,29
14/17	Масло (порциями)	10	0,14	6,83	0,19	62,8			44,4	0,11	3,22	3,9	0,11	0,03
312/17	Пюре картофельное	100	2,75	3,6	18,4	116,8	0,13	21,6	16,7	0,15	34,9	63,3	24,6	0,99
376/17	Чай с сахаром	200			15,00	60,00					0,51			0,05
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 5.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННССТЬ ЗА ДЕНЬ		5,21	6,72	48,84	276,68	0,09	4	20	2,56	22,44	91,37	33,52	1,06
ТТК 135	Рис с овощами	150	3,69	6,56	24	169,8	0,07	4	20	2,56	17,93	91,37	33,52	0,79
376/17	Чай с сахаром	200			15,00	60,00					0,51			0,05
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 6.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		5,60	12,01	47,03	318,62	0,18	1,26	64,40	0,33	137,84	97,57	32,08	1,36
14/17	Масло (порциями)	10	0,14	6,83	0,19	62,8			44,4	0,11	3,22	3,9	0,11	0,03
93/17	Каша "Дружба" с маслом	150/3	3,94	5,02	22,00	148,94	0,16	1,26	20,00	0,22	130,11	93,67	31,97	1,06
376/17	Чай с сахаром	200			15,00	60,00					0,51			0,05
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 7	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		8,71	4,98	57,78	310,87	0,26	0,33	16,8	0,67	17,71	168,54	111,67	4,03
302/17	Каша гречневая рассыпчатая с соусом	160/50	7,19	4,82	32,94	203,99	0,24	0,33	16,80	0,67	13,20	168,54	111,67	3,76
376/17	Чай с сахаром	200			15,00	60,00					0,51			0,05
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 8.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		3,96	6,38	39,23	230,12	0,10	32,44	0,00	2,78	39,68	58,99	27,19	1,25

143/17	Рагу овощное	200	2,44	6,22	14,39	123,24	0,08	32,44		2,78	35,17	58,99	27,19	0,98
376/17	Чай с сахаром	200			15,00	60,00					0,51			0,05
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 9.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		7,2	3,9	60,89	307,39	0,11	0	20	0,82	15,65	45,61	8,21	1,00
15/17	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35	35,65		0,28			100,5			0,09
309/17	Макаронные изделия отварные с соусом молочным	150/20	5,68	3,74	36,05	200,51	0,09		20,00	0,82	11,14	45,61	8,21	0,03
376/17	Чай с сахаром	200			15,00	60,00					0,51			0,05
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 10. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			4,27	3,76	43,24	223,68	0,15	21,6	16,7	0,15	39,41	63,3	24,6	1,26
14/17	Масло (порциями)	10	0,14	6,83	0,19	62,8			44,4	0,11	3,22	3,9	0,11	0,03
312/17	Пюре картофельное	100	2,75	3,6	18,4	116,8	0,13	21,6	16,7	0,15	34,9	63,3	24,6	0,99
376/17	Чай с сахаром	200			15,00	60,00					0,51			0,05
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 11	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		6,9	10,69	58,94	359,61	0,08	1,38	44,4	0,23	141,27	50,4	15,61	0,77
14/17	Масло (порциями)	10	0,14	6,83	0,19	62,8			44,4	0,11	3,22	3,9	0,11	0,03
182/17	Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом	150/3	5,24	3,70	33,91	189,93	0,06	1,38		0,12	133,54	46,50	15,50	0,47
376/17	Чай с сахаром	200			15,00	60,00					0,51			0,05
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 12. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			12,62	13,40	26,90	278,60	0,09	0,39	20,00	0,05	85,96	1,75	0,05	2,32
210/17	Омлет натуральный с маслом	60/2	11,10	13,24	2,06	171,72	0,07	0,39	20,00	0,05	81,45	1,75	0,05	2,05
376/17	Чай с сахаром	200			15,00	60,00					0,51			0,05
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 13. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			8,61	15,38	55,25	393,84	0,20	1,38	64,40	0,66	156,36	107,33	40,15	1,60
14/17	Масло (порциями)	10	0,14	6,83	0,19	62,8			44,4	0,11	3,22	3,9	0,11	0,03
182/17	Каша молочная геркулесовая (жидкая) с маслом	150/3	6,95	8,39	30,22	224,16	0,18	1,38	20,00	0,55	148,63	103,43	40,04	1,30
376/17	Чай с сахаром	200			15,00	60,00					0,51			0,05
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 14. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			9,8	6,55	61,24	343,04	0,11	0,28	20	0,82	116,15	45,61	8,21	0,39
15/17	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35	35,65		0,28			100,5			0,09

309/17	Макаронные изделия отварные с соусом молочным	150/20	5,68	3,74	36,05	200,51	0,09		20,00	0,82	11,14	45,61	8,21	0,03
376/17	Чай с сахаром	200			15,00	60,00					0,51			0,05
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 15. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			3,96	6,38	39,23	230,12	0,1	32,44	0	2,78	39,68	58,99	27,19	1,25
143/17	Рагу овощное	200	2,44	6,22	14,39	123,24	0,08	32,44		2,78	35,17	58,99	27,19	0,98
376/17	Чай с сахаром	200			15,00	60,00					0,51			0,05
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 16. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			5,6	12,01	47,03	318,62	0,18	1,26	64,4	0,33	137,84	97,57	32,08	1,36
14/17	Масло (порциями)	10	0,14	6,83	0,19	62,8			44,4	0,11	3,22	3,9	0,11	0,03
93/17	Каша "Дружба" с маслом	150/3	3,94	5,02	22,00	148,94	0,16	1,26	20,00	0,22	130,11	93,67	31,97	1,06
376/17	Чай с сахаром	200			15,00	60,00					0,51			0,05
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 17			8,71	4,98	57,78	310,87	0,26	0,33	16,8	0,67	17,71	168,54	111,67	4,03
302/17	Каша гречневая рассыпчатая с соусом	160/50	7,19	4,82	32,94	203,99	0,24	0,33	16,80	0,67	13,20	168,54	111,67	3,76
376/17	Чай с сахаром	200			15,00	60,00					0,51			0,05
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 18. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			4,41	10,59	43,43	286,48	0,15	21,6	61,1	0,26	42,63	67,2	24,71	1,29
14/17	Масло (порциями)	10	0,14	6,83	0,19	62,8			44,4	0,11	3,22	3,9	0,11	0,03
312/17	Пюре картофельное	100	2,75	3,6	18,4	116,8	0,13	21,6	16,7	0,15	34,9	63,3	24,6	0,99
376/17	Чай с сахаром	200			15,00	60,00					0,51			0,05
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 19. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			8,47	8,55	55,06	331,04	0,2	1,38	20	0,55	153,14	103,43	40,04	1,57
14/17	Масло (порциями)	10	0,14	6,83	0,19	62,8			44,4	0,11	3,22	3,9	0,11	0,03
182/17	Каша молочная геркулесовая (жидкая) с маслом	150/3	6,95	8,39	30,22	224,16	0,18	1,38	20,00	0,55	148,63	103,43	40,04	1,30
376/17	Чай с сахаром	200			15,00	60,00					0,51			0,05
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 20. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			6,76	3,86	58,75	296,81	0,08	1,38	0	0,12	138,05	46,5	15,5	0,74
14/17	Масло (порциями)	10	0,14	6,83	0,19	62,8			44,4	0,11	3,22	3,9	0,11	0,03

182/17	Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом	150/3	5,24	3,70	33,91	189,93	0,06	1,38		0,12	133,54	46,50	15,50	0,47
376/17	Чай с сахаром	200			15,00	60,00					0,51			0,05
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ИТОГОВАЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕРИОД			141,73	167,87	1021,1	6161,51	2,96	145,04	623,3	16,19	1624,58	1587,1	702,84	31,77
СРЕДНЯЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕРИОД			7,0865	8,3935	51,055	308,0755	0,148	7,252	31,165	0,8095	81,229	79,355	35,142	1,5885

Четырехнедельное меню

для обучающихся, получающих бюджетные средства на питание из областного бюджета на 2021-2023 годы в размере 06 рублей 22 копейки

Категории:

- Дети из малообеспеченных семей и дети с нарушениями здоровья (категории определяются в соответствии с нормативными правовыми актами по предоставлению субсидии из областного бюджета).

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ДЕНЬ 1	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		2,45	2,20	34,92	169,22	0,04				5,21			0,31
	Пряники	35	1,68	0,98	27,20	124,32	0,03				3,15			0,21
	Печенье	20	0,77	1,22	7,72	44,90	0,01				2,06			0,10
ДЕНЬ 2	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		0,78	6,12	12,50	87,16	0,01	0,00	1,20	0,94	1,20	8,40	1,20	0,12
	Вафли	36	0,78	6,12	12,50	87,16	0,01		1,20	0,94	1,20	8,40	1,20	0,12
ДЕНЬ 3.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		0,18	0,00	0,39	2,25	0,01	1,13	0,00	0,00	5,18	5,40	3,15	0,14
71/17	Овощи свежие или солёные порционные (огурцы)	30	0,18		0,39	2,25	0,005	1,13			5,18	5,4	3,15	0,14
ДЕНЬ 4.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		2,45	2,20	34,92	169,22	0,04				5,21			0,31
	Пряники	35	1,68	0,98	27,20	124,32	0,03				3,15			0,21
	Печенье	20	0,77	1,22	7,72	44,90	0,01				2,06			0,10
ДЕНЬ 5.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННССТЬ ЗА ДЕНЬ		2,55	4,01	25,47	148,17	0,03	0,00	0,00	0,00	6,80	0,00	0,00	0,34
	Печенье	66	2,55	4,01	25,47	148,17	0,03				6,80			0,34
ДЕНЬ 6.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		0,78	6,12	12,50	87,16	0,01	0,00	1,20	0,94	1,20	8,40	1,20	0,12
	Вафли	36	0,78	6,12	12,50	87,16	0,01		1,20	0,94	1,20	8,40	1,20	0,12
ДЕНЬ 7	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		0,18	0,06	1,26	6,30	0,02	7,50	0,00	0,00	4,20	0,00	0,00	0,27

71/17	Овощи свежие порционные (помидоры)	30	0,18	0,06	1,26	6,3	0,02	7,5			4,2			0,27
ДЕНЬ 8.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		2,45	2,20	34,92	169,22	0,04				5,21			0,31
	Пряники	35	1,68	0,98	27,20	124,32	0,03				3,15			0,21
	Печенье	20	0,77	1,22	7,72	44,90	0,01				2,06			0,10
ДЕНЬ 9.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		0,78	6,12	12,50	87,16	0,01	0,00	1,20	0,94	1,20	8,40	1,20	0,12
	Вафли	36	0,78	6,12	12,50	87,16	0,01		1,20	0,94	1,20	8,40	1,20	0,12
ДЕНЬ 10. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			0,18	0,00	0,39	2,25	0,01	1,13	0,00	0,00	5,18	5,40	3,15	0,14
71/17	Овощи свежие или солёные порционные (огурцы)	30	0,18		0,39	2,25	0,005	1,13			5,18	5,4	3,15	0,14
ДЕНЬ 11	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		2,55	4,01	25,47	148,17	0,03	0,00	0,00	0,00	6,80	0,00	0,00	0,34
	Печенье	66	2,55	4,01	25,47	148,17	0,03				6,80			0,34
ДЕНЬ 12. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			0,78	6,12	12,50	87,16	0,01	0,00	1,20	0,94	1,20	8,40	1,20	0,12
	Вафли	36	0,78	6,12	12,50	87,16	0,01		1,20	0,94	1,20	8,40	1,20	0,12
ДЕНЬ 13. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			2,45	2,20	34,92	169,22	0,04				5,21			0,31
	Пряники	35	1,68	0,98	27,20	124,32	0,03				3,15			0,21
	Печенье	20	0,77	1,22	7,72	44,90	0,01				2,06			0,10
ДЕНЬ 14. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			0,18	0,06	1,26	6,30	0,02	7,50	0,00	0,00	4,20	0,00	0,00	0,27
71/17	Овощи свежие порционные (помидоры)	30	0,18	0,06	1,26	6,3	0,02	7,5			4,2			0,27
ДЕНЬ 15. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			2,55	4,01	25,47	148,17	0,03	0,00	0,00	0,00	6,80	0,00	0,00	0,34
	Печенье	66	2,55	4,01	25,47	148,17	0,03				6,80			0,34
ДЕНЬ 16. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			0,78	6,12	12,50	87,16	0,01	0,00	1,20	0,94	1,20	8,40	1,20	0,12
	Вафли	36	0,78	6,12	12,50	87,16	0,01		1,20	0,94	1,20	8,40	1,20	0,12
ДЕНЬ 17	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		0,18	0,00	0,39	2,25	0,01	1,13	0,00	0,00	5,18	5,40	3,15	0,14
71/17	Овощи свежие или	30	0,18		0,39	2,25	0,005	1,13			5,18	5,4	3,15	0,14

	солёные порционные (огурцы)													
ДЕНЬ 18. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			2,55	4,0 1	25,4 7	148,17	0,0 3	0,0 0	0,0 0	0,00	6,80	0,00	0,00	0,34
	Печенье	66	2,55	4,01	25,47	148,17	0,03				6,80			0,34
ДЕНЬ 19.ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			0,18	0,06	1,26	6,30	0,02	7,50	0,00	0,00	4,20	0,00	0,00	0,27
71/17	Овощи свежие порционные (помидоры)	30	0,18	0,06	1,26	6,3	0,02	7,5			4,2			0,27
ДЕНЬ 20. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			0,78	6,12	12,50	87,16	0,01	0,00	1,20	0,94	1,20	8,40	1,20	0,12
	Вафли	36	0,78	6,12	12,50	87,16	0,01		1,20	0,94	1,20	8,40	1,20	0,12
ИТОГОВАЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕРИОД			25,76	61,74	321,51	1818,17	0,42	25,89	7,20	5,64	83,38	66,60	16,65	4,55
СРЕДНЯЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕРИОД			1,29	3,09	31,41	90,91	0,02	1,29	0,36	0,28	4,17	3,33	0,83	0,23

Четырехнедельное меню

для обучающихся, получающих бюджетные средства на питание на 2021-2023 годы в размере 84 рублей 00 копеек в день (завтрак, обед)

Категории:

- Дети - инвалиды и дети с ограниченными возможностями здоровья.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,г.			Энергет.цен (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ДЕНЬ 1	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		26,69	43,41	160,60	1139,60	0,62	20,97	84,40	3,69	255,14	163,33	86,39	5,34
	ЗАВТРАК		7,40	14,15	56,07	381,24	0,20	4,18	64,40	0,67	159,90	8,31	40,99	1,64
14/17	Масло (порциями)	10	0,14	6,83	0,19	62,8			44,4	0,11	3,22	3,9	0,11	0,03
311/04	Каша молочная 5 злаков (жидкая) с маслом	200/5	5,68	7,16	30,83	210,47	0,18	1,38	20,00	0,55	149,37	2,87	40,04	1,30
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,06		15,21	61,09		2,80		0,01	3,31	1,54	0,84	0,09
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	ОБЕД		19,29	29,26	104,53	758,36	0,42	16,79	20,00	3,02	95,24	155,02	45,40	3,70
96/17	Рассольник "Ленинградский"	250	2,55	6,08	17,30	133,96	0,11	16,79		2,04	25,90	68,13	23,75	0,99
280/17	Фрикадельки в соусе (фарш "Новый")	55/50	8,79	8,85	7,80	145,92	0,05	0,40		2,21	7,54	6,72	1,36	1,28
309/17	Макаронные изделия отварные	180	5,68	3,74	36,05	200,51	0,09		20,00	0,82	11,14	45,61	8,21	0,03
247/06	Кисель из концентрата на плодовых или ягодного	200	0,11		11,60	46,83	0,01	1,66			3,90	0,72	0,24	0,37
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 2.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		31,16	42,41	157,84	1137,56	0,52	38,50	20,00	9,51	270,55	247,37	90,07	4,58
	ЗАВТРАК		10,57	9,39	64,62	385,18	0,25	1,96	20,00	0,17	201,82	94,95	33,25	1,57
181/17	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/5	6,36	8,62	33,00	235,05	0,08	1,38	32,00	0,55	138,84	29,15	5,66	0,48
376/17	Чай с сахаром	200			13	52,02					0,45			0,04
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	ОБЕД		20,59	33,02	93,22	752,38	0,27	36,54		9,34	68,73	152,42	56,82	3,01
99/17	Суп из овощей	250	2,14	5,97	11,48	108,13	0,10	21,34		2,00	30,80	51,54	21,58	0,80
291/17	Плов из птицы (филе цыпл-бр)	200	11,43	11,92	36,81	300,24	0,12	5,98		2,5	21,02	86,51	32,64	1,45
349/17	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15		20,01	84,60	0,03	1,63			47,85			1,79
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	0,03				5,80	26,00	8,40	0,72
ДЕНЬ 3.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ		30,00	27,00	150,00	967,00	1,00	26,00	40,00	5,00	262,0	275,0	159,0	10,00

	ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ													
	ЗАВТРАК		7,91	6,94	58,00	326,06	0,10	4,18	20,00	0,53	145,28	29,64	6,47	0,79
210/17	Омлет натуральный	80	11,10	13,24	2,06	171,72	0,07	0,39	20,00	0,05	81,45	1,75	0,05	2,05
379/17	Кофейный напиток с молоком	200	1,99	1,70	19,88	102,78	0,03	0,65			64,28			0,39
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	ОБЕД		22,53	20,27	92,19	641,10	0,47	21,35	20,00	4,76	116,87	245,85	152,89	9,07
82/17	Борщ с капустой и картофелем	250	2,31	5,90	15,05	122,55	0,07	19,32		1,95	42,23	31,76	13,48	1,14
ТТК 46	Биточки "Солнышко" с соусом	70/30	7,36	11,82	5,85	159,14	0,02	0,67		1,98	15,31		4,18	0,22
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,76	5,36	39,49	241,15	0,30		20,00	0,60	15,25	207,37	138,05	4,64
1008/13	Напиток "Лимонад"	200	0,14		25,17	101,21	0,01	9,00			5,82			0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 4.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ		24,38	35,17	124,47	911,65	0,37	31,48	81,10	6,94	239,20	304,82	72,55	5,33
	ЗАВТРАК		9,17	13,85	64,32	418,57	0,10	4,10	64,40	0,84	167,97	160,85	23,40	1,29
14/17	Масло (порциями)	10	0,14	6,83	0,19	62,8			44,4	0,11	3,22	3,9	0,11	0,03
174/17	Каша ячневая молочная вязкая с маслом	200/5	7,45	6,86	39,08	247,80	0,08	1,30	20,00	0,72	157,44	155,41	22,45	0,95
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,06		15,21	61,09		2,80		0,01	3,31	1,54	0,84	0,09
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	ОБЕД		15,21	21,32	60,15	493,08	0,27	27,38	16,70	6,10	71,23	143,97	49,15	4,04
113/17	Суп-лапша домашняя	250	2,85	5,03	14,76	115,68	0,05	1,50		1,91	13,87	27,46	8,19	0,51
279/17	Тефтели мясные (фарш "Новый")	60/50	8,28	12,45	7,41	174,81	0,05	2,62		4,04	12,76	26,49	7,72	1,45
312/17	Пюре картофельное	180	2,75	3,6	18,4	116,8	0,13	21,6	16,7	0,15	34,9	63,3	24,6	0,99
247/06	Кисель из концентрата на плодовых или ягодного	200	0,11		11,60	46,83	0,01	1,66			3,90	0,72	0,24	0,37
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	0,03				5,80	26,00	8,40	0,72
ДЕНЬ 5.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ		28,35	24,42	162,77	984,33	0,49	45,27	110,60	5,71	312,54	393,02	129,11	7,22
	ЗАВТРАК		8,47	8,55	53,06	323,06	0,20	1,38	20,00	0,55	153,08	103,43	40,04	1,56
182/17	Каша молочная геркулесовая (жидкая) с маслом	200/5	6,95	8,39	30,22	224,16	0,18	1,38	20,00	0,55	148,63	103,43	40,04	1,30
376/17	Чай с сахаром	200			13	52,02					0,45			0,04
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	ОБЕД		19,88	15,87	109,71	661,27	0,29	43,89	90,60	5,16	159,46	289,59	89,07	5,66
88/17	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	2,07	5,90	9,23	98,24	0,08	30,30		1,99	41,80	44,28	20,10	0,76
229/17	Рыба, тушеная с овощами (филе минтая)	50/50	10,14	6,58	1,98	107,76	0,08	2,11	73,80	2,91	32,32	162,84	41,93	0,69

ТТК 135	Рис с овощами	180	4,43	7,87	28,8	203,76	0,08	4,8	24	3,07	21,52	109,64	40,22	0,95
348/17	Компот из кураги	200	1,92	0,11	38,83	164,02	0,04	1,48			59,8			1,24
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 6.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		19,83	34,87	120,66	875,84	0,74	53,36	20,00	4,46	248,49	293,70	100,85	5,00
	ЗАВТРАК		6,91	6,78	49,19	285,42	0,20	1,91	20,00	0,22	194,62	93,67	31,97	1,38
93/17	Каша "Дружба" с маслом	200/5	3,94	5,02	22,00	148,94	0,16	1,26	20,00	0,22	130,11	93,67	31,97	1,06
378/17	Чай с сахаром и молоком	200	1,45	1,60	17,35	89,60	0,02	0,65			60,51			0,10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	ОБЕД		12,92	28,09	71,47	590,42	0,54	51,45	0,00	4,24	53,87	200,03	68,88	3,62
63/06	Суп картофельный с крупой, с сайрой	250	4,33	4,68	17,44	129,17	0,11	16,50		1,46	22,75	97,35	31,20	1,02
259/17	Жаркое по-домашнему (свинина)	25/150	7,23	23,17	20,88	321,08	0,39	25,95		2,78	19,50	76,68	29,28	1,76
1008/13	Напиток "Лимонад"	200	0,14		25,17	101,21	0,01	9,00			5,82			0,12
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	0,03				5,80	26,00	8,40	0,72
ДЕНЬ 7.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		34,43	27,45	128,70	899,13	0,52	26,14	28,40	4,29	184,41	275,77	164,68	7,24
	ЗАВТРАК		14,58	5,73	46,21	294,59	0,07	3,14	8,40	0,15	126,72	16,07	4,81	0,96
222/17	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным	70/10	13,00	5,57	21,16	186,62	0,05	0,34	8,40	0,14	119,41	14,53	3,97	0,65
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,06		15,21	61,09		2,80		0,01	3,31	1,54	0,84	0,09
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	ОБЕД		19,85	21,72	82,49	604,54	0,45	23,00	20,00	4,14	57,69	259,70	159,87	6,28
99/17	Суп из овощей	250	2,14	5,97	11,48	108,13	0,10	21,34		2,00	30,80	51,54	21,58	0,80
295/17	Котлеты рубленные куриные с соусом	70/30	7,32	10,23	10,08	161,55	0,02			1,54	3,74	0,07		0,25
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,76	5,36	39,49	241,15	0,30		20,00	0,60	15,25	207,37	138,05	4,64
247/06	Кисель из концентрата на плодовых или ягодного	200	0,11		11,60	46,83	0,01	1,66			3,90	0,72	0,24	0,37
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 8.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		28,00	25,00	152,00	943,00		251,00		6,00	282,0	172,0	67,0	6,00
	ЗАВТРАК		8,75	5,56	68,62	359,55	0,11	2,03		0,12	201,97	46,50	15,50	1,09
182/17	Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом	200/5	5,24	3,70	33,91	189,93	0,06	1,38		0,12	133,54	46,50	15,50	0,47
379/17	Кофейный напиток с молоком	200	1,99	1,70	24,87	122,74	0,03	0,65			64,43			0,40
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	ОБЕД		18,93	19,54	82,91	583,00	0,29	249,41		6,25	80,22	125,26	51,90	4,43
103/17	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,87	2,96	20,79	121,24	0,13	16,50		1,39	15,20	63,45	24,05	0,83
271/17	Котлеты домашние с	60/30	8,45	7,32	7,31	128,85	0,04	0,69		1,49	10,6	9,38	2,49	1,3

	соусом (фарш "Новый")													
143/17	Рагу овощное	180	2,44	6,22	14,39	123,24	0,08	32,44		2,78	35,17	58,99	27,19	0,98
349/17	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15		20,01	84,60	0,03	1,63			47,85			1,79
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	0,03				5,80	26,00	8,40	0,72
ДЕНЬ 9.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		30,00	26,00	145,00	931,00	1,00	39,00	507,00	6,00	326,0	267,0	74,0	9,00
	ЗАВТРАК		8,65	8,92	58,02	346,95	0,22	2,03	20,00	0,55	213,88	2,87	40,04	1,62
311/04	Каша молочная 5 злаков (жидкая) с маслом	200/5	5,68	7,16	30,83	210,47	0,18	1,38	20,00	0,55	149,37	2,87	40,04	1,30
376/17	Чай с сахаром	200			13	52,02					0,45			0,04
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	ОБЕД		21,21	16,80	86,95	583,71	0,39	37,42	487,40	5,39	111,75	263,65	34,08	7,50
35/06	Свекольник	250	2,41	6,76	16,34	135,88	0,08	16,98		2,30	43,20	36,92	15,23	1,50
261/17	Печень, тушенная в соусе	50/50	10,45	6,14	4,71	115,84	0,17	18,81	467,40	2,27	5,56	181,12	10,64	3,96
309/17	Макаронные изделия отварные	180	5,68	3,74	36,05	200,51	0,09		20,00	0,82	11,14	45,61	8,21	0,03
1008/13	Напиток "Лимонад"	200	0,14		25,17	101,21	0,01	9,00			5,82			0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 10.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		31,22	26,58	169,53	1041,91	0,62	102,09	106,00	4,94	415,64	296,43	90,88	6,03
	ЗАВТРАК		10,54	11,43	58,41	378,67	0,10	4,46	32,00	0,56	246,65	30,69	6,50	0,89
15/17	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,36	35,65		0,28			100,5			0,1
181/17	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/5	6,36	8,62	33,00	235,05	0,08	1,38	32,00	0,55	138,84	29,15	5,66	0,48
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,06		15,21	61,09		2,80		0,01	3,31	1,54	0,84	0,09
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	ОБЕД		20,68	15,15	111,12	663,24	0,52	97,63	74,00	4,38	168,99	265,74	84,38	5,14
102/17	Суп картофельный с бобовыми	250	5,47	4,83	19,06	141,55	0,18	11,50		1,96	40,80	40,38	16,70	1,78
234/17	Котлеты или биточки рыбные с соусом (минтай)	70/30	8,75	5,67	11,07	130,16	0,07	0,23	54,00	2,08	22,14	108,09	24,75	0,63
312/17	Пюре картофельное	180	3,30	4,33	22,03	140,20	0,16	25,90	20,00	0,18	41,85	75,99	29,49	1,19
348/17	Компот из кураги	200	1,92	0,11	38,83	164,02	0,04	1,48			59,8			1,24
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	0,06				11,60	52,00	16,80	1,44
ДЕНЬ 11	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		30,00	40,00	149,00	1076,00	1,00	27,00	60,00	2,00	275,0	270,0	102,0	7,00
	ЗАВТРАК		8,50	11,60	54,99	358,38	0,20	1,37	40,00	0,59	154,01	104,52	39,83	1,57
182/17	Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом	200/5	5,24	3,70	33,91	189,93	0,06	1,38		0,12	133,54	46,50	15,50	0,47
378/17	Чай с сахаром и молоком	200	1,45	1,60	17,35	89,60	0,02	0,65			60,51			0,10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	ОБЕД		21,16	28,72	93,66	717,72	0,53	25,63	20,00	1,43	120,76	165,43	62,05	5,09
99/17	Суп из овощей со сметаной	250/5	2,14	5,97	11,48	108,13	0,10	21,34		2,00	30,80	51,54	21,58	0,80
280/17	Фрикадельки в соусе	55/50	8,79	8,85	7,80	145,92	0,05	0,40		2,21	7,54	6,72	1,36	1,28

	(фарш "Новый")													
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,76	5,36	39,49	241,15	0,30		20,00	0,60	15,25	207,37	138,05	4,64
349/17	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15		20,01	84,60	0,03	1,63			47,85			1,79
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 12. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			29,06	30,18	83,75	722,67	0,48	46,45	20,00	4,11	143,79	174,95	66,85	6,70
ЗАВТРАК			12,62	13,40	24,90	270,62	0,09	0,39	20,00	0,05	85,90	1,75	0,05	2,31
210/17	Омлет натуральный	80	11,10	13,24	2,06	171,72	0,07	0,39	20,00	0,05	81,45	1,75	0,05	2,05
376/17	Чай с сахаром	200			13	52,02					0,45			0,04
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ОБЕД			16,44	16,78	58,85	452,05	0,39	46,06	0,00	4,06	57,89	173,20	66,80	4,39
101/17	Суп картофельный с крупой	250	2,48	3,75	17,25	112,55	0,13	16,52		1,26	19,05	66,50	26,60	0,98
ТТК 212	Жаркое из птицы "Петушок" (грудка)	200	12,63	12,79	22,02	253,71	0,22	27,88		2,8	29,14	79,98	31,56	2,32
247/06	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,11		11,60	46,83	0,01	1,66			3,90	0,72	0,24	0,37
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	0,03				5,80	26,00	8,40	0,72
ДЕНЬ 13. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			41,00	49,00	149,00	1198,00		89,00	3,00	7,00	311,0	157,0	58,0	6,00
ЗАВТРАК			6,80	3,85	58,79	297,00	0,08	4,17		0,13	140,35	47,74	16,24	0,78
182/17	Каша молочная геркулесовая (жидкая) с маслом	200/5	6,95	8,39	30,22	224,16	0,18	1,38	20,00	0,55	148,63	103,43	40,04	1,30
379/17	Кофейный напиток с молоком	200	1,99	1,70	19,88	102,78	0,03	0,65			64,28			0,39
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ОБЕД			33,87	44,78	90,62	900,93	0,28	85,05	2,88	6,57	170,85	109,46	41,28	5,55
113/17	Суп-лапша домашняя	250	2,19	4,43	14,72	107,51	0,05	1,50		1,91	11,01	27,46	8,19	0,38
271/17	Котлеты домашние с соусом (фарш "Новый")	60/30	8,45	7,32	7,31	128,85	0,04	0,69		1,49	10,6	9,38	2,49	1,3
304/17	Рис отварной	180	4,64	5,63	48,1	261,59	0,05		32,4	0,35	7,54	100	32,48	0,67
1008/13	Напиток "Лимонад"	200	0,14		25,17	101,21	0,01	9,00			5,82			0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 14. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			23,00	31,00	167,00	1040,00	1,00	28,00	40,00	4,00	243,0	307,0	71,0	4,00
ЗАВТРАК			8,97	7,02	63,92	354,68	0,10	1,30	20,00	0,72	161,95	155,41	22,45	1,22
174/17	Каша ячневая молочная вязкая с маслом	200/5	7,45	6,86	39,08	247,80	0,08	1,30	20,00	0,72	157,44	155,41	22,45	0,95
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,06		15,21	61,09		2,80		0,01	3,31	1,54	0,84	0,09
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22

	ОБЕД		14,09	23,84	103,53	684,86	0,46	27,00	20,00	3,53	80,59	151,34	48,05	2,78
95/17	Рассольник домашний	250	2,51	6,05	15,30	125,61	0,12	26,29		2,01	35,15	61,08	25,65	1,06
260/17	Гуляш (свинина)	40/40	2,91	11,00	1,06	114,73	0,14	0,57		0,43	3,28	2,70	0,60	0,36
309/17	Макаронные изделия отварные	180	5,68	3,74	36,05	200,51	0,09		20,00	0,82	11,14	45,61	8,21	0,03
349/17	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15		20,01	84,60	0,03	1,63			47,85			1,79
	Хлеб ржаной	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 15. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ			24,67	34,49	158,96	1044,98	0,56	29,95	71,60	5,98	267,86	200,37	110,53	5,07
	ЗАВТРАК		8,57	8,32	61,18	353,86	0,24	1,72	20,00	0,67	190,07	3,14	49,72	1,86
311/04	Каша молочная 5 злаков (жидкая) с маслом	200/5	7,05	8,16	38,34	254,96	0,22	1,72	20,00	0,67	185,62	3,14	49,72	1,60
376/17	Чай с сахаром	200			13	52,02					0,45			0,04
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	ОБЕД		16,10	26,17	97,78	691,12	0,32	28,23	51,60	5,31	77,79	197,23	60,81	3,21
35/06	Свекольник	250	2,41	6,76	16,34	135,88	0,08	16,98		2,30	43,20	36,92	15,23	1,50
295/17	Биточек куриный (фарш куриный)	90	9,26	9	4	134,04	0,03	0,25		1,76	27,36	8,4	1,79	0,31
143/17	Рагу овощное	180	2,44	6,22	14,39	123,24	0,08	32,44		2,78	35,17	58,99	27,19	0,98
348/17	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,74	0,16	41,02	168,45	0,05			0,16	26,20	41,28	13,44	1,02
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 16. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ			41,00	29,00	141,00	990,00	1,00	23,00	52,00	5,00	272,0	335,0	107,0	9,00
	ЗАВТРАК		7,94	8,78	58,05	343,02	0,10	4,18	32,00	0,56	146,15	30,69	6,50	0,79
93/17	Каша "Дружба" с маслом	200/5	3,94	5,02	22,00	148,94	0,16	1,26	20,00	0,22	130,11	93,67	31,97	1,06
378/17	Чай с сахаром и молоком	200	1,45	1,60	17,35	89,60	0,02	0,65			60,51			0,10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	ОБЕД		33,22	20,30	83,06	647,40	0,78	18,45	20,00	4,13	126,24	304,26	100,01	8,30
96/17	Рассольник "Ленинградский"	250	2,55	6,08	17,30	133,96	0,11	16,79		2,04	25,90	68,13	23,75	0,99
288/17	Птица отварная (грудка) с соусом	70/30	12,64	9,84	10,08	179,30	0,06			1,54	9,34	0,07		1,87
306/17	Пюре гороховое	180	16,40	4,22	34,24	240,43	0,58		20,00	0,55	83,10	235,34	76,02	4,85
1008/13	Напиток "Лимонад"	200	0,14		25,17	101,21	0,01	9,00			5,82			0,12
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	0,03				5,80	26,00	8,40	0,72
ДЕНЬ 17. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ			28,00	30,00	179,00	1097,00		46,00	40,00	7,00	285,0	118,0	36,0	7,00
	ЗАВТРАК		9,83	8,65	68,95	392,88	0,14	1,96	20,00	0,05	202,79	1,75	0,05	1,86
99/06	Каша кукурузная молочная (жидкая) с маслом	200/5	6,32	6,79	39,23	243,22	0,09	1,31	20,00	0,05	134,51	1,75	0,05	1,25
379/17	Кофейный напиток с молоком	200	1,99	1,70	19,88	102,78	0,03	0,65			64,28			0,39
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22

	ОБЕД		20,59	22,79	114,87	746,83	0,31	44,40	20,00	6,85	145,50	116,38	36,03	5,90
88/17	Ши из свежей капусты с картофелем	250	2,07	5,90	9,23	98,24	0,08	30,30		1,99	41,80	44,28	20,10	0,76
278/17	Тефтели мясные (фарш "Новый") без риса	60/50	8,28	12,45	7,41	174,81	0,05	2,62		4,04	12,76	26,49	7,72	1,45
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,76	5,36	39,49	241,15	0,30		20,00	0,60	15,25	207,37	138,05	4,64
247/06	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,11		11,60	46,83	0,01	1,66			3,90	0,72	0,24	0,37
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 18. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			35,00	34,00	135,00	986,00	1,00	48,00	20,00	5,00	354,0	180,0	112,0	7,00
	ЗАВТРАК		14,58	5,73	46,21	294,59	0,07	3,14	8,40	0,15	126,72	16,07	4,81	0,96
222/17	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным	70/10	13,00	5,57	21,16	186,62	0,05	0,34	8,40	0,14	119,41	14,53	3,97	0,65
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,06		15,21	61,09		2,80		0,01	3,31	1,54	0,84	0,09
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	ОБЕД		24,73	24,22	69,35	594,27	0,38	46,09		4,26	103,80	177,33	62,76	5,36
102/17	Суп картофельный с бобовыми	250	5,47	4,83	19,06	141,55	0,18	11,50		1,96	40,80	40,38	16,70	1,78
259/17	Жаркое по-домашнему (свинина)	25/150	7,23	23,17	20,88	321,08	0,39	25,95		2,78	19,50	76,68	29,28	1,76
349/17	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15		20,01	84,60	0,03	1,63			47,85			1,79
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	0,03				5,80	26,00	8,40	0,72
ДЕНЬ 19. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			21,19	37,13	158,36	1052,14	0,65	25,20	20,00	5,78	231,39	289,87	107,99	4,97
	ЗАВТРАК		8,47	8,55	53,06	323,06	0,20	1,38	20,00	0,55	153,08	103,43	40,04	1,56
182/17	Каша молочная геркулесовая (жидкая) с маслом	200/5	6,95	8,39	30,22	224,16	0,18	1,38	20,00	0,55	148,63	103,43	40,04	1,30
376/17	Чай с сахаром	200			13	52,02					0,45			0,04
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	ОБЕД		12,72	28,58	105,30	729,08	0,45	23,82		5,23	78,31	186,44	67,95	3,41
99/17	Суп из овощей	250	2,14	5,97	11,48	108,13	0,10	21,34		2,00	30,80	51,54	21,58	0,80
291/17	Плов из птицы (филе цып-л-бр)	200	11,43	11,92	36,81	300,24	0,12	5,98		2,5	21,02	86,51	32,64	1,45
348/17	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,85	0,19	44,31	182,29	0,06			0,19	30,20	47,73	15,54	1,17
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 20. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			27,00	23,00	165,00	977,00	1,00	248,00	130,00	3,00	250,0	381,0	122,0	5,00
	ЗАВТРАК		8,90	7,37	69,41	379,55	0,18	4,06	20,00	0,23	137,42	95,21	32,81	1,37
182/17	Каша молочная рисовая	200/5	5,24	3,70	33,91	189,93	0,06	1,38		0,12	133,54	46,50	15,50	0,47

Четырехнедельное меню

для обучающихся, получающих бюджетные средства на питание на 2021-2023 годы в размере 64 рубля 29 копеек (завтрак)

Категории:

- Обучающиеся по образовательным программам начального общего образования в муниципальных общеобразовательных организациях, не отнесенные к отдельным категориям;
- Отдельные категории обучающихся по образовательным программам начального общего образования в муниципальных общеобразовательных организациях: дети-инвалиды и дети с ограниченными возможностями здоровья (за исключением муниципальных общеобразовательных организаций для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья).

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ДЕНЬ 1	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		15,55	13,95	56,57	414,03	0,30	16,50	60,00	0,60	411,44	184,86	67,78	4,79
311/04	Каша молочная 5 злаков (жидкая)	200	3,49	6,97	18,57	150,97	0,18	1,30	20,00	0,54	141,24	2,86	39,78	1,27
386/17	Кисломолочный напиток (снежок или йогурт или ряженка или бифидок или кефир)	200	10,00	6,40	14,00	153,60	0,06	1,20	40,00	0,06	244,00	182,00	28,00	0,20
	Батон нарезной	25	1,5	0,58	10,28	52,34	0,02				3,8			0,24
	Яблоко или бананы	1шт/180	0,56		13,72	57,12	0,04	14			22,4			3,08
ДЕНЬ 2.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		15,55	14,73	60	434,79	0,14	6,26	0	2,5	125,97	86,51	32,64	1,8
15/17	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35	35,65		0,28			100,5			0,09
291/17	Плов из птицы (филе цыпл-бр)	200	11,43	11,92	36,81	300,24	0,12	5,98		2,5	21,02	86,51	32,64	1,45
376/17	Чай с сахаром	200			13	52,02					0,45			0,04
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 3.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		14,93	16,34	39,14	363,34	0,12	1,38	20,00	0,05	270,33	1,75	0,05	2,77
15/17	Сыр (порциями)	12	3,12	3,18	0,42	42,78		0,34			120,6			0,11
210/17	Омлет натуральный с маслом	160/5	8,3	11,3	9	170,9	0,07	0,39	20	0,05	81,45	1,75	0,05	2,05
379/17	Кофейный напиток с молоком	200	1,99	1,70	19,88	102,78	0,03	0,65			64,28			0,39
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22

ДЕНЬ 4.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		12,97	16,21	51,63	404,08	0,21	29,27	16,70	4,20	65,32	102,13	39,46	3,02
71/17	Овощи свежие порционные (огурцы)	60	0,36		0,77	4,5	0,01	2,25			10,35	10,8	6,3	0,27
279/17	Тефтели мясные (фарш "Новый")	60/50	8,28	12,45	7,41	174,81	0,05	2,62		4,04	12,76	26,49	7,72	1,45
312/17	Пюре картофельное	150	2,75	3,6	18,4	116,8	0,13	21,6	16,7	0,15	34,9	63,3	24,6	0,99
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,06		15,21	61,09		2,80		0,01	3,31	1,54	0,84	0,09
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 5.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		14,48	15,37	51,34	402,43	0,20	21,08	86,00	7,22	60,42	238,69	71,87	2,23
71/17	Овощи свежие порционные (помидоры)	90	0,36	0,12	2,52	12,6	0,04	15			8,4			0,54
229/17	Рыба, тушеная с овощами (филе минтая)	50/50	8,91	8,53	1,98	121,13	0,07	2,08	66	4,66	29,64	147,32	38,35	0,64
ТТК 135	Рис с овощами	150	3,69	6,56	24	169,8	0,07	4	20	2,56	17,93	91,37	33,52	0,79
376/17	Чай с сахаром	200			13	52,02					0,45			0,04
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 6.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		16,00	12,00	60,00	412,00	0,28	16,46	60,00	0,28	400,31	275,67	59,97	4,58
93/17	Каша "Дружба"	200	3,94	5,02	22,00	148,94	0,16	1,26	20,00	0,22	130,11	93,67	31,97	1,06
386/17	Кисломолочный напиток (снежок или йогурт или ряженка или бифидок или кефир)	200	10,00	6,40	14,00	153,60	0,06	1,20	40,00	0,06	244,00	182,00	28,00	0,20
	Батон нарезной	25	1,5	0,58	10,28	52,34	0,02				3,8			0,24
	Яблоко или банан	1 шт/180	0,56		13,72	57,12	0,04	14			22,4			3,08
ДЕНЬ 7.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		16,9	16,35	66,17	479,42	0,1	3,68	60,4	0,28	295,79	13,64	2,43	1,21
14/17	Масло (порциями)	10	0,14	6,83	0,19	62,8			44,4	0,11	3,22	3,9	0,11	0,03
223/17	Запеканка из творога с молоком сгущенным	120/30	14,3	8,59	34,32	271,79	0,07	0,88	16	0,16	283,18	8,2	1,48	0,71
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,06		15,21	61,09		2,80		0,01	3,31	1,54	0,84	0,09
	Батон нарезной	40	2,4	0,93	16,45	83,74	0,03				6,08			0,38
ДЕНЬ 8.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		13,51	12,66	49,93	388,07	0,18	37,01	0,00	4,27	107,97	79,17	35,98	4,56
71/17	Овощи свежие порционные (огурцы)	60	0,36		0,77	4,5	0,01	2,25			10,35	10,8	6,3	0,27
271/17	Котлеты домашние с соусом	60/30	8,45	7,32	7,31	128,85	0,04	0,69		1,49	10,6	9,38	2,49	1,3

ДЕНЬ 13. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			14,93	16,34	39,14	363,34	0,12	1,38	20,00	0,05	270,33	1,75	0,05	2,77
15/17	Сыр (порциями)	12	3,12	3,18	0,42	42,78		0,34			120,6			0,11
210/17	Омлет натуральный с маслом	160/5	8,3	11,3	9	170,9	0,07	0,39	20	0,05	81,45	1,75	0,05	2,05
379/17	Кофейный напиток с молоком	200	1,99	1,70	19,88	102,78	0,03	0,65			64,28			0,39
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 14. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			13,27	11,32	49,9	354,52	0,49	4,32	16,7	2,13	51,3	55,56	14,6	2,2
71/17	Овощи свежие порционные (огурцы)	60	0,36		0,77	4,5	0,01	2,25			10,35	10,8	6,3	0,27
260/17	Гуляш (свинина)	40/40	6,75	8,46	3,29	116,3	0,37	1,42		1,43	8,45	6,76	1,5	0,96
309/17	Макаронные изделия отварные	150	4,18	2,7	26	145,02	0,08		16,7	0,7	9,3	38	6,8	0,03
349/17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		10	41,82	0,01	0,65			19,2			0,72
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 15. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			13,61	14,70	67,52	477,29	0,24	47,69	0,00	4,70	102,93	134,67	50,82	3,57
71/17	Овощи свежие порционные (помидоры)	60	0,36	0,12	2,52	12,6	0,04	15			8,4			0,54
295/17	Биточек куриный (фарш куриный)	90	9,26	9	4	134,04	0,03	0,25		1,76	27,36	8,4	1,79	0,31
143/17	Рагу овощное	150	2,03	5,18	12	123,24	0,08	32,44		2,78	35,17	58,99	27,19	0,98
348/17	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,74	0,16	41,02	168,45	0,05			0,16	26,20	41,28	13,44	1,02
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	0,035				5,8	26	8,4	0,72
ДЕНЬ 16. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			12,07	16,91	58,76	435,47	0,24	16,04	86,60	0,39	233,50	99,52	32,14	4,52
14/17	Масло (порциями)	15	0,21	10,25	0,29	94,2			66,6	0,17	4,83	5,85	0,17	0,05
93/17	Каша "Дружба" с маслом	200/10	8,16	4,44	23,32	165,88	0,16	1,26	20,00	0,22	130,11	93,67	31,97	1,06
378/17	Чай с сахаром и молоком	200	1,74	1,92	11,83	71,57	0,02	0,78			72,36			0,09
	Батон нарезной	20	1,4	0,3	9,6	46,7	0,02				3,8			0,24
	Яблоко или мандарин	1 шт/170 или 1 шт	0,56		13,72	57,12	0,04	14			22,4			3,08
ДЕНЬ 17. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			16,05	17,16	57,82	449,86	0,27	6,53	21,00	4,38	42,79	148,02	86,91	4,93
71/17	Овощи свежие порционные (огурцы)	60	0,36		0,77	4,5	0,01	2,25			10,35	10,8	6,3	0,27
278/17	Тефтели мясные (фарш "Новый") без риса	60/50	8,28	12,45	7,41	174,81	0,05	2,62		4,04	12,76	26,49	7,72	1,45
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,64	4,43	20,82	141,68	0,16		21	0,34	8,78	110,01	72,65	2,45
247/06	Кисель из концентрата	200	0,11		11,60	46,83	0,01	1,66			3,90	0,72	0,24	0,37

Четырехнедельное меню

для обучающихся, получающих бюджетные средства на питание на 2021-2023 годы в размере 19 рублей 71 копейка в день (дополнительный прием пищи)

Категории:

- Отдельные категории обучающихся по образовательным программам начального общего образования в муниципальных общеобразовательных организациях: дети-инвалиды и дети с ограниченными возможностями здоровья (за исключением муниципальных общеобразовательных организаций для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья).

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет.цен (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ДЕНЬ 1	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		7,47	10,30	49,51	320,57	0,08	3,01	50,00	0,65	93,78	35,16	6,41	0,43
	Дополнительный прием пищи													
221/16	Макароны, запеченные с сыром с маслом	100/5	5,89	10,14	24,46	212,60	0,06	0,21	50,00	0,64	86,47	33,62	5,57	0,12
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,06		15,21	61,09		2,80		0,01	3,31	1,54	0,84	0,09
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 2.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		7,98	13,56	55,97	377,91	0,10	1,38	63,08	0,63	145,54	31,88	5,74	0,76
	Дополнительный прием пищи													
14/17	Масло (порциями)	7	0,1	4,78	0,13	43,96			31,08	0,08	2,25	2,73	0,08	0,02
181/17	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/2	6,36	8,62	33,00	235,05	0,08	1,38	32,00	0,55	138,84	29,15	5,66	0,48
376/17	Чай с сахаром	200			13	52,02					0,45			0,04
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 3.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		3,51	4,88	47,05	246,13	0,09	24,46	0,00	1,56	43,60	25,41	10,78	1,25
	Дополнительный прием пищи													
82/17	Борщ с капустой и картофелем с курицей отварной	200/10	1,85	4,72	12,04	98,04	0,06	15,46		1,56	33,78	25,41	10,78	0,91
1008/13	Напиток "Лимонад"	200	0,14		25,17	101,21	0,01	9,00			5,82			0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 4.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		10,55	7,18	73,97	402,65	0,12	4,10	20,00	0,73	168,75	156,95	23,29	1,48
	Дополнительный прием пищи													
174/17	Каша ячневая молочная вязкая с маслом	200/4	7,45	6,86	39,08	247,80	0,08	1,30	20,00	0,72	157,44	155,41	22,45	0,95
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,06		15,21	61,09		2,80		0,01	3,31	1,54	0,84	0,09
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04				8,00			0,44

ДЕНЬ 5.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		8,57	13,33	53,19	367,02	0,20	1,38	51,08	0,63	155,33	106,16	40,12	1,58
	Дополнительный прием пищи													
14/17	Масло (порциями)	7	0,1	4,78	0,13	43,96			31,08	0,08	2,25	2,73	0,08	0,02
182/17	Каша молочная геркулесовая (жидкая) с маслом	200/2	6,95	8,39	30,22	224,16	0,18	1,38	20,00	0,55	148,63	103,43	40,04	1,30
376/17	Чай с сахаром	200			13	52,02					0,45			0,04
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 6.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		8,86	11,90	51,65	349,08	0,10	0,86	50,00	0,64	150,98	33,62	5,57	0,44
	Дополнительный прием пищи													
221/16	Макаронны, запеченные с сыром с маслом	100/5	5,89	10,14	24,46	212,60	0,06	0,21	50,00	0,64	86,47	33,62	5,57	0,12
378/17	Чай с сахаром и молоком	200	1,45	1,60	17,35	89,60	0,02	0,65			60,51			0,10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 7.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		3,34	4,94	30,62	180,21	0,11	18,73	0,00	1,60	32,54	41,95	17,50	1,23
	Дополнительный прием пищи													
99/17	Суп из овощей со сметаной с курицей отварной	200/5/15	1,71	4,78	9,18	86,50	0,08	17,07		1,60	24,64	41,23	17,26	0,64
247/06	Кисель из концентрата на плодовых или ягодного	200	0,11		11,60	46,83	0,01	1,66			3,90	0,72	0,24	0,37
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 8.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		8,75	5,56	68,62	359,55	0,11	2,03	0,00	0,12	201,97	46,50	15,50	1,09
	Дополнительный прием пищи													
182/17	Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом	200/2	5,24	3,70	33,91	189,93	0,06	1,38		0,12	133,54	46,50	15,50	0,47
379/17	Кофейный напиток с молоком	200	1,99	1,70	24,87	122,74	0,03	0,65			64,43			0,40
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 9.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		7,96	7,40	58,59	332,81	0,21	1,38	20,00	0,55	155,82	2,87	40,04	1,67
	Дополнительный прием пищи													
311/04	Каша молочная 5 злаков (жидкая) с маслом	200/5	5,68	7,16	30,83	210,47	0,18	1,38	20,00	0,55	149,37	2,87	40,04	1,30
376/17	Чай с сахаром	200			13	52,02					0,45			0,04
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00			0,33
ДЕНЬ 10. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			7,94	8,78	58,05	343,02	0,10	4,18	32,00	0,56	146,15	30,69	6,50	0,79
	Дополнительный прием пищи													
181/17	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/5	6,36	8,62	33,00	235,05	0,08	1,38	32,00	0,55	138,84	29,15	5,66	0,48
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,06		15,21	61,09		2,80		0,01	3,31	1,54	0,84	0,09
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22

ДЕНЬ 11	.ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		8,86	11,90	51,65	349,08	0,10	0,86	50,00	0,64	150,98	33,62	5,57	0,44
	Дополнительный прием пищи													
221/16	Макаронны, запеченные с сыром с маслом	100/5	5,89	10,14	24,46	212,60	0,06	0,21	50,00	0,64	86,47	33,62	5,57	0,12
378/17	Чай с сахаром и молоком	200	1,45	1,60	17,35	89,60	0,02	0,65			60,51			0,10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 12. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			13,38	13,48	29,82	294,06	0,10	0,39	20,00	0,05	87,90	1,75	0,05	2,42
	Дополнительный прием пищи													
210/17	Омлет натуральный	60	11,10	13,24	2,06	171,72	0,07	0,39	20,00	0,05	81,45	1,75	0,05	2,05
376/17	Чай с сахаром	200			13	52,02					0,45			0,04
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00			0,33
ДЕНЬ 13. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			7,85	12,48	70,12	424,10	0,16	10,20	0,00	1,53	43,72	21,97	6,55	1,89
	Дополнительный прием пищи													
113/17	Суп-лапша домашняя с курицей отварной	200/10	2,28	4,02	11,81	92,54	0,04	1,20		1,53	11,00	21,97	6,55	0,41
1008/13	Напиток "Лимонад"	200	0,14		25,17	101,21	0,01	9,00			5,82			0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	Кондитерские изделия (вафли)	32	3,91	8,3	23,3	183,47	0,09				22,9			1,14
ДЕНЬ 14. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			9,79	7,10	69,05	379,21	0,11	4,10	20,00	0,73	166,75	156,95	23,29	1,37
	Дополнительный прием пищи													
174/17	Каша ячневая молочная вязкая с маслом	200/5	7,45	6,86	39,08	247,80	0,08	1,30	20,00	0,72	157,44	155,41	22,45	0,95
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,06		15,21	61,09		2,80		0,01	3,31	1,54	0,84	0,09
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00			0,33
ДЕНЬ 15. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			8,95	8,36	63,64	365,58	0,25	1,72	20,00	0,67	191,07	3,14	49,72	1,92
	Дополнительный прием пищи													
311/04	Каша молочная 5 злаков (жидкая) с маслом	200/5	7,05	8,16	38,34	254,96	0,22	1,72	20,00	0,67	185,62	3,14	49,72	1,60
376/17	Чай с сахаром	200			13	52,02					0,45			0,04
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03				5,00			0,28
ДЕНЬ 16. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			5,66	9,17	60,46	347,03	0,17	22,43	0,00	1,63	41,99	54,50	19,00	1,70
	Дополнительный прием пищи													
96/17	Рассольник "Ленинградский"	200	2,04	4,86	13,80	107,20	0,09	13,43		1,63	20,72	54,50	19,00	0,79
1008/13	Напиток "Лимонад"	200	0,14		25,17	101,21	0,01	9,00			5,82			0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	Кондитерские изделия (вафли)	16	1,96	4,15	11,65	91,74	0,045				11,45			0,57
ДЕНЬ 17. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			9,83	8,65	68,95	392,88	0,14	1,96	20,00	0,05	202,79	1,75	0,05	1,86
99/06	Каша кукурузная молочная	200/2	6,32	6,79	39,23	243,22	0,09	1,31	20,00	0,05	134,51	1,75	0,05	1,25

