

День: третий Неделя: первая

Завтрак для обучающихся в 1-4 классах (1 смена)

№ рецеп.	Наименование блюда	Минеральные элементы, мг										Витамины, мг									
		Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	В1	B2	РР	НЭ	Вита-мин С, мг
Завтрак																					
125-08	Каша манная молочная вязкая	190	8,51	11,94	23,53	216,77	777,27	271,87	195,06	28,41	171,76	0,63	80,70	56,82	89,68	0,84	0,12	0,25	0,64	2,41	1,92
630	Чай с молоком или сливками	200	1,54	1,58	11,34	63,47	25,10	64,50	53,06	6,09	39,15	0,07	9,00	8,00	16,50	0,05	0,01	0,06	0,04	0,40	0,26
ттк	Печенье для детского питания	50	3,70	5,50	16,00	155,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ттк	Хлеб пшеничный	45	3,22	0,32	21,22	100,76	224,55	36,83	7,92	5,48	25,45	0,43	0,00	0,00	0,00	0,50	0,03	0,01	0,33	0,99	0,00
ттк	Яблоки	100	0,40	0,40	11,60	48,68	26,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	30,00	5,00	0,20	0,03	0,02	0,30	0,40	10,00
Итого за 'Завтрак'		585	17,37	19,74	83,69	585,18	1052,92	651,20	272,04	48,97	247,36	3,33	89,70	94,82	111,18	1,59	0,19	0,34	1,31	4,20	12,18

Обед для обучающихся в 1-4 классах (2 смена)

3/1	Салат из блочкообразной капусты с раст/маслом	60	0,96	3,58	5,35	54,94	120,78	160,60	26,82	8,63	16,88	0,33	0,00	10,70	1,64	1,64	0,02	0,02	0,37	0,49	24,08
151/1	Суп-паша с отварным мясом кур	200/15	5,21	3,97	15,60	105,08	15,80	85,78	8,29	17,73	43,32	0,52	0,00	960,00	200,00	2,06	0,04	0,02	1,17	0,61	0,52
ттк	Картофель тушеный с фаршем (гов)	240	15,43	16,58	39,60	384,04	36,94	216,15	12,43	19,70	95,67	0,77	20,00	1165,35	248,50	2,48	0,04	0,08	1,80	4,07	0,85
629	Чай с лимоном	200	0,24	0,05	14,07	55,61	0,92	10,44	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,56	0,14	0,01	0,00	0,00	0,01	0,01	1,12
ттк	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,21	14,15	67,18	149,70	24,56	5,28	3,66	16,97	0,29	0,00	0,00	0,00	0,33	0,03	0,00	0,21	0,66	0,00
ттк	Хлеб ржаной	31	1,93	0,33	11,76	54,78	189,10	66,84	9,54	12,68	42,61	1,05	0,00	1,24	0,31	0,43	0,03	0,02	0,17	0,62	0,00
Итого за 'Обед'		776	25,91	24,72	100,53	721,62	513,24	564,36	65,22	63,13	216,78	3,04	20,00	2137,85	450,59	6,95	0,16	0,14	3,73	6,46	26,57
Итого за день (1 и 2 смена)		43,29	44,45	184,22	1306,80	1566,16	1215,56	337,26	337,26	112,10	464,14	6,36	109,70	2232,67	561,77	8,54	0,36	0,48	5,04	10,66	38,75

День: четвертый Неделя: первая

Завтрак для обучающихся в 1-4 классах (1 смена)

№ рецеп.	Наименование блюда	Минеральные элементы, мг										Витамины, мг									
		Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	В1	B2	РР	НЭ	Вита-мин С, мг
Завтрак																					
164/1В	Котлета "Московская" (гов, свин)	70	7,71	9,03	12,26	126,26	81,20	160,29	6,59	15,54	87,31	0,90	0,00	0,00	0,00	2,07	0,14	0,07	1,60	2,11	0,04
106	Каша гречневая вязкая	180	6,01	6,09	21,24	164,71	680,45	1,48	7,51	0,38	2,64	0,06	17,56	13,18	19,75	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
629	Чай с лимоном	200	0,24	0,05	14,07	55,61	0,92	10,44	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,56	0,14	0,01	0,00	0,00	0,01	0,01	1,12
ттк	Кекс для детского питания (хл/зав)	28	1,70	4,16	10,68	124,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ттк	Хлеб пшеничный	50	3,57	0,36	23,57	111,96	249,50	40,92	8,80	6,09	28,28	0,48	0,00	0,00	0,00	0,55	0,04	0,01	0,36	1,10	0,00
Итого за 'Завтрак'		528	19,23	19,69	81,82	582,57	1012,07	213,13	25,76	22,74	119,57	1,52	17,56	13,74	19,89	2,67	0,18	0,08	1,96	3,23	1,16

Обед для обучающихся в 1-4 классах (2 смена)

576 Т	Отурец соленый (нарезка)	60	0,45	0,05	1,37	7,96	666,60	74,45	12,14	7,31	12,53	0,31	0,00	14,40	3,00	0,06	0,01	0,01	0,05	0,12	1,20
39	Борщ с капустой, картофелем, сметаной и отварным мясом кур	200/15	3,23	7,00	17,98	138,82	25,03	297,16	26,93	22,47	49,82	0,84	6,92	620,92	140,85	1,86	0,04	0,04	0,92	0,86	6,57
81	Фрикадельки "Петушок" (кур)	90	13,05	13,29	15,47	233,52	113,80	207,68	30,22	53,56	122,49	0,93	16,85	16,42	31,43	0,17	0,05	0,07	4,18	0,38	0,11
106-13	Каша пшеничная вязкая	150	4,88	3,23	34,52	169,50	142,17	1,13	2,22	0,08	1,37	0,02	14,63	10,98	16,46	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
153	Компот из сухофруктов	200	0,21	0,01	13,42	51,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ттк	Хлеб пшеничный	31	2,21	0,21	14,61	69,41	154,69	25,36	5,45	3,78	17,53	0,30	0,00	0,00	0,00	0,34	0,03	0,01	0,23	0,68	0,00
ттк	Хлеб ржаной	30	1,86	0,32	11,39	53,01	183,00	64,68	9,24	12,27	41,24	1,02	0,00	1,20	0,30	0,42	0,05	0,02	0,17	0,60	0,00
Итого за 'Обед'		776	25,89	24,11	108,76	723,48	1285,29	670,46	86,20	99,47	244,97	3,42	38,40	663,92	192,04	2,89	0,17	0,15	5,54	2,65	7,88
Итого за день (1 и 2 смена)		45,12	43,80	190,57	1306,05	2297,36	883,59	111,96	111,96	122,21	364,55	4,94	55,96	677,66	211,93	5,56	0,35	0,23	7,50	5,88	9,04

День: пятый Неделя: первая

Завтрак для обучающихся в 1-4 классах (1 смена)

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг											Витамин, мг		
			всего	на 100 г	всего	на 100 г			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	В1	B2	PP	НЭ
Завтрак																						
130-08	Каши рисовая молочная вязкая со слив/маслом	200/10	6,20	11,33	42,02	289,01	833,08	199,57	138,26	37,20	164,70	0,64	71,20	50,80	79,32	0,38	0,08	0,19	0,82	2,32	1,35	
109В	Фригг творожный со слив/молоком	60/12	8,14	8,04	11,07	156,62	61,54	142,41	125,35	16,61	136,78	0,46	48,88	33,03	84,87	0,43	0,04	0,21	0,15	2,16	1,34	
628	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,21	35,88	0,10	0,26	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
т/к	Хлеб пшеничный	44	3,15	0,31	20,75	98,52	219,56	36,01	7,74	5,36	24,88	0,42	0,00	0,00	0,00	0,48	0,03	0,01	0,32	0,97	0,00	
Итого за 'Завтрак'		526	17,67	19,72	83,05	580,04	1114,28	378,25	271,61	59,17	326,36	1,55	120,08	83,83	164,19	1,29	0,15	0,41	1,29	5,45	2,69	

Обед для обучающихся в 1-4 классах (2 смена)

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг											Витамин, мг		
			всего	на 100 г	всего	на 100 г			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	В1	B2	PP	НЭ
3-4-13	Салат из отварной свеклы с раст/маслом	60	0,83	3,58	5,45	54,08	134,01	134,96	20,58	11,66	22,96	0,75	0,00	4,98	1,20	1,64	0,01	0,02	0,09	0,24	1,17	
63	Пшутые шны с курицей (кур-филе)	200	5,98	5,25	20,13	189,14	451,70	485,42	20,14	29,19	77,97	1,11	18,60	82,13	170,42	0,98	0,09	0,09	1,56	1,73	6,40	
90	Колбаса рыбная "Любительская" (минт)	90	11,81	9,25	17,61	199,80	71,03	335,55	48,19	45,57	189,24	1,04	30,69	2208,53	406,89	2,81	0,10	0,14	1,12	3,68	2,04	
92	Картофельное пюре	150	3,09	5,49	21,52	146,68	19,35	666,16	37,92	28,29	84,51	1,03	20,52	40,32	42,10	0,22	0,12	0,11	1,34	2,49	10,26	
251	Компот из яблок	200	0,15	0,14	13,30	52,29	10,50	98,12	5,90	3,13	3,83	0,79	0,00	9,60	2,00	0,08	0,01	0,10	0,10	0,16	1,60	
т/к	Хлеб пшеничный	35	2,50	0,25	16,50	78,72	174,65	28,64	6,16	4,26	19,79	0,33	0,00	0,00	0,00	0,39	0,03	0,01	0,25	0,77	0,00	
т/к	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	7,59	35,34	122,00	43,12	6,16	8,18	27,49	0,68	0,00	0,80	0,20	0,28	0,02	0,01	0,11	0,40	0,00	
Итого за 'Обед'		755	25,60	24,17	102,10	756,04	983,24	1791,97	145,05	130,28	425,79	5,73	69,81	3085,36	622,81	6,40	0,38	0,39	4,57	9,47	21,47	
Итого за день (1 и 2 смена)			43,27	43,89	185,15	1336,08	2097,52	2170,22	416,67	189,44	752,15	7,28	189,89	3169,19	787,00	7,70	0,54	0,81	5,86	14,92	24,16	

День: шестой Неделя: первая

Завтрак для обучающихся в 1-4 классах (1 смена)

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг											Витамин, мг		
			всего	на 100 г	всего	на 100 г			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	В1	B2	PP	НЭ
Завтрак																						
129-08	Каши овсяная "Геркулес" молочная со слив/маслом	200/10	9,15	12,70	23,02	246,80	873,29	403,50	235,13	74,90	307,06	1,99	89,20	62,80	99,12	1,02	0,28	0,31	0,66	3,24	2,13	
т/к	Булочка с повидлом	75	3,85	4,40	26,00	162,43	208,41	102,02	26,86	9,93	56,62	0,91	21,03	15,61	38,27	0,73	0,06	0,06	0,56	1,78	0,11	
148-08	Кофейный напиток на молоке	200	2,77	0,57	15,69	70,04	4,10	406,82	135,78	70,47	60,03	2,78	0,00	0,00	193,00	0,00	0,19	0,06	0,00	0,93	7,20	
т/к	Батон	45	3,47	1,35	18,87	102,88	193,05	58,95	9,90	14,85	38,25	0,90	0,00	0,00	0,00	0,77	0,07	0,02	0,72	1,35	0,00	
Итого за 'Завтрак'		530	19,24	19,02	83,58	582,15	1278,85	971,29	407,67	170,15	461,96	6,58	110,23	78,41	330,39	2,52	0,60	0,45	1,94	7,30	9,44	

Обед для обучающихся в 1-4 классах (2 смена)

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг											Витамин, мг		
			всего	на 100 г	всего	на 100 г			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	В1	B2	PP	НЭ
29	Салат картофельный с солениями огуцом	60	0,77	5,40	5,81	75,09	169,50	173,37	8,47	9,94	22,76	0,37	0,00	583,92	121,56	2,72	0,03	0,02	0,35	0,61	2,82	
153	Суп с крупой и отварным мясом кур	200/10	5,64	4,33	24,47	165,14	13,62	93,81	10,86	26,20	65,29	0,71	9,60	972,80	218,60	0,16	0,08	0,03	0,97	1,08	0,52	
т/к	Капустя гушеная с фаршем (гов)	240	13,46	13,73	26,76	264,76	63,61	866,55	116,62	54,82	162,30	2,08	0,00	1190,68	232,72	3,54	0,09	0,14	3,05	6,08	36,13	
154	Компот из изюма	200	0,42	0,00	24,80	94,67	0,10	0,26	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
т/к	Хлеб пшеничный	30	2,14	0,21	14,14	67,18	149,70	24,55	5,28	3,65	16,96	0,28	0,00	0,00	0,00	0,33	0,03	0,01	0,21	0,66	0,00	
т/к	Хлеб ржаной	24	1,49	0,25	9,11	42,41	146,40	51,75	7,39	9,81	32,99	0,81	0,00	0,96	0,24	0,33	0,03	0,01	0,13	0,48	0,00	
Итого за 'Обед'		764	23,92	23,93	105,09	709,25	542,93	1210,28	148,88	104,42	300,30	4,29	9,60	2748,36	573,12	7,09	0,25	0,21	4,72	8,91	39,47	
Итого за день (1 и 2 смена)			43,16	42,95	188,67	1291,39	1821,78	2181,57	556,55	274,57	762,26	10,87	119,83	2826,77	903,51	9,61	0,86	0,66	6,65	16,21	48,91	

День: третий Неделя: вторая

Завтрак для обучающихся в 1-4 классах (1 смена)

№ ред.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг										Витамины, мг				
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	B1	B2	PP	НЭ	Вит-мин С, мг
81	Фрикадельки "Пестушок" (кур)	75	7,28	10,08	11,89	124,60	94,83	173,07	25,18	44,63	102,08	0,78	14,04	13,68	26,19	0,14	0,04	0,06	3,48	0,32	0,09
106-13	Каша пшеничная вязкая	150	4,88	3,23	20,52	155,50	142,17	1,13	2,22	0,08	1,37	0,02	14,63	10,98	16,46	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
629	Чай с лимоном	200	0,24	0,05	14,07	55,61	0,92	10,44	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,56	0,14	0,01	0,00	0,00	0,01	0,01	1,12
тк	Печенье для детского питания	50	3,70	5,50	16,00	155,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
тк	Хлеб пшеничный	44	3,14	0,31	20,74	95,52	219,56	36,01	7,74	5,36	24,89	0,42	0,00	0,00	0,00	0,48	0,04	0,01	0,32	0,97	0,00
Итого за "Завтрак"		519	19,24	19,17	83,22	586,73	457,48	220,65	38,01	50,80	129,67	1,30	28,67	25,22	42,79	0,68	0,08	0,07	3,81	1,30	1,21

Обед для обучающихся в 1-4 классах (2 смена)

№ ред.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг										Витамины, мг				
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	B1	B2	PP	НЭ	Вит-мин С, мг
573В	Салат "Ульяна"	60	5,43	6,98	8,81	150,39	101,08	108,53	4,72	5,28	13,49	0,22	0,00	5,04	0,99	2,68	0,02	0,01	0,20	0,37	1,81
56	Суп из овощей	200	1,65	4,92	9,58	86,95	8,66	281,06	21,04	15,89	41,73	0,53	6,92	770,46	171,89	1,84	0,06	0,05	0,66	1,18	6,93
157/1В	Битки "Нежные" (гов,кур)	90	9,15	8,10	13,99	156,89	38,84	147,30	6,30	25,38	77,83	0,62	0,00	0,00	0,00	2,14	0,03	0,05	2,38	0,15	0,30
97	Макрроны изделия отварные	150	5,47	3,95	35,13	197,43	2,36	58,21	9,89	7,31	41,11	0,74	12,60	12,60	23,63	0,84	0,06	0,02	0,51	1,53	0,00
29В	Напиток из чернополной рябины	200	0,28	0,04	18,16	70,47	0,26	1,64	1,02	0,61	0,00	1,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,18	0,00	0,00	
тк	Хлеб пшеничный	27	1,93	0,19	12,73	60,46	134,73	22,10	4,76	3,29	15,27	0,26	0,00	0,00	0,00	0,30	0,02	0,01	0,20	0,59	0,00
тк	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	7,59	35,34	122,00	43,12	6,16	8,18	27,49	0,68	0,00	0,80	0,20	0,28	0,03	0,01	0,11	0,40	0,00
Итого за "Обед"		747	25,15	24,39	105,99	757,94	407,93	661,96	53,89	65,94	216,92	4,16	19,52	788,90	196,71	8,08	0,32	0,33	4,06	4,22	9,04
Итого за день (1 и 2 смена)		44,39	43,55	189,21	1344,67	865,41	882,60	91,89	116,74	346,59	5,46	48,19	814,12	239,50	8,76	0,40	0,40	7,87	5,53	10,25	

День: четвертый Неделя: вторая

Завтрак для обучающихся в 1-4 классах (1 смена)

№ ред.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг										Витамины, мг				
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	B1	B2	PP	НЭ	Вит-мин С, мг
129-08	Каша овсяная "Теркулес" молочная	200	8,71	11,10	24,92	235,05	831,70	384,28	223,93	71,34	292,43	1,89	84,95	59,81	94,40	0,97	0,27	0,29	0,63	3,09	2,03
106	Затеканка из творога со смуш/молоком	60/10	7,40	8,11	14,76	193,53	39,08	96,07	107,20	14,88	133,00	0,31	46,94	36,54	82,93	0,23	0,03	0,18	0,16	2,37	0,21
628	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,21	35,88	0,10	0,26	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
тк	Хлеб пшеничный	40	2,85	0,28	18,85	89,57	199,60	32,74	7,04	4,87	22,62	0,38	0,00	0,00	0,00	0,44	0,03	0,01	0,29	0,88	0,00
Итого за "Завтрак"		510	19,15	19,53	67,75	554,03	1070,48	513,35	338,43	91,09	448,05	2,61	131,89	96,35	177,33	1,64	0,33	0,48	1,08	6,34	2,24

Обед для обучающихся в 1-4 классах (2 смена)

№ ред.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг										Витамины, мг				
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	B1	B2	PP	НЭ	Вит-мин С, мг
37/1	Салат из свежих овощей с сыром	60	2,92	4,79	5,06	72,67	121,63	132,61	95,22	13,72	65,44	0,65	11,34	16,18	22,40	1,41	0,01	0,04	0,09	0,81	1,99
44	Атырчи шылд с отварным мясом кур	200/9	3,76	5,52	13,34	135,13	103,47	316,45	25,21	23,93	61,20	0,73	6,92	753,23	168,27	1,02	0,06	0,05	1,26	1,17	7,18
179В	Котлета "Донская" (кур)	90	13,12	9,91	12,54	190,97	65,87	264,08	12,56	51,10	118,98	1,13	13,50	6,94	23,89	2,46	0,05	0,08	3,96	0,66	1,67
106-13	Каша рисовая вязкая	150	2,26	2,97	23,70	130,90	570,90	33,39	8,78	15,75	47,52	0,36	14,63	10,98	16,46	0,17	0,02	0,02	0,45	1,08	0,00
102В	Напиток "Витаминный"	200	0,39	0,13	22,83	88,47	1,98	82,76	10,96	9,88	8,49	0,43	0,00	213,04	44,46	0,36	0,01	0,02	0,17	0,25	26,60
тк	Хлеб пшеничный	30	2,14	0,21	14,14	67,18	149,70	24,55	5,28	3,65	16,97	0,29	0,00	0,00	0,00	0,33	0,02	0,01	0,22	0,66	0,00
тк	Хлеб ржаной	25	1,55	0,26	9,49	44,18	152,50	53,90	7,70	10,22	34,37	0,85	0,00	1,00	0,25	0,35	0,03	0,01	0,14	0,50	0,00
Итого за "Обед"		764	26,14	23,79	101,10	729,49	1166,05	907,74	165,71	128,25	352,97	4,44	46,39	1001,37	275,73	6,10	0,20	0,23	6,29	5,13	37,44
Итого за день (1 и 2 смена)		45,29	43,32	168,85	1283,52	2236,53	1421,09	504,13	219,34	801,02	7,95	178,28	1097,72	453,06	7,73	0,53	0,71	7,37	11,47	39,68	

День: пятый Неделя: вторая

Завтрак для обучающихся в 1-4 классах (1 смена)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг							Витамины, мг					Витамин С, мг		
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	В1	В2		PP	НЭ
Завтрак																					
125-08	Каша манная молочная вязкая	160	6,41	10,47	18,00	186,85	654,54	228,94	164,26	23,92	144,64	0,53	67,96	47,85	75,52	0,71	0,10	0,21	0,54	2,03	1,62
148-08	Кофейный напиток на молоке	200	2,77	0,57	15,69	70,04	4,10	406,82	135,78	70,47	60,03	2,78	0,00	0,00	193,00	0,00	0,19	0,06	0,00	0,93	7,20
293	Булочка "Веснушка"	70	5,63	5,36	19,43	187,90	201,89	70,96	16,92	8,59	50,02	0,63	3,30	1,65	5,82	0,78	0,07	0,04	0,62	1,81	0,03
ттк	Хлеб пшеничный	40	2,85	0,28	18,85	89,57	199,60	32,74	7,04	4,87	22,62	0,38	0,00	0,00	0,00	0,44	0,03	0,01	0,29	0,88	0,00
ттк	Яблочки	100	0,40	0,40	11,60	48,68	26,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	30,00	5,00	0,20	0,03	0,02	0,30	0,40	10,00
Итого за 'Завтрак'		570	18,06	17,08	83,57	583,04	1086,13	340,00	116,85	288,31	6,53	71,26	79,50	279,34	2,12	0,42	0,34	1,75	6,05	18,85	
Обед для обучающихся в 1-4 классах (2 смена)																					
74Т	Икра кабачковая (заводская)	60	0,78	3,12	5,64	52,44	224,40	164,40	10,20	8,40	17,40	0,40	16,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,40
41	Щи из свежей капусты	200	3,62	5,87	22,37	142,50	11,23	275,29	29,23	15,76	36,98	0,58	6,92	788,92	175,69	1,86	0,04	0,04	0,56	0,98	9,72
166В	Нимыстязь запеканка (минт)	100	15,02	8,74	12,53	198,21	80,53	316,27	54,73	38,17	212,28	1,28	59,04	18,81	102,28	2,54	0,08	0,20	0,78	4,51	0,36
92	Картофельное пюре	150	3,09	5,49	21,52	146,68	19,35	666,16	37,92	28,29	84,51	1,03	20,52	40,32	42,10	0,22	0,12	0,11	1,34	2,49	10,26
334В	Чай с шиповником	200	0,50	0,16	20,25	78,12	1,25	4,80	5,68	1,48	1,48	0,30	0,00	392,00	81,70	0,38	0,01	0,02	0,10	0,14	40,00
ттк	Хлеб пшеничный	25	1,79	0,18	11,79	55,98	124,75	20,46	4,40	3,04	14,14	0,24	0,00	0,00	0,00	0,28	0,02	0,01	0,18	0,55	0,00
ттк	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	7,59	35,34	122,00	43,12	6,16	8,18	27,49	0,68	0,00	0,80	0,20	0,28	0,02	0,02	0,12	0,40	0,00
Итого за 'Обед'		755	26,03	23,77	101,69	709,27	583,51	1490,50	148,32	103,32	394,28	4,50	102,68	1240,85	401,97	5,56	0,29	0,39	3,07	9,07	
Итого за день (1 и 2 смены)		44,10	40,85	185,26	1292,31	1669,64	488,32	220,17	682,58	11,03	173,95	1320,35	681,31	7,68	0,71	0,73	4,82	15,12	80,59		

День: шестой Неделя: вторая

Завтрак для обучающихся в 1-4 классах (1 смена)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг							Витамины, мг					Витамин С, мг		
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	В1	В2		PP	НЭ
Завтрак																					
181-13	Котлеты, биточки, шницели (гов, свин)	60	5,73	7,21	8,14	127,04	58,73	149,54	23,43	14,85	85,53	0,87	21,12	15,09	28,87	0,28	0,14	0,10	1,43	1,89	0,14
106	Каша гречневая вязкая	200	6,68	5,77	23,60	163,01	756,05	1,64	8,35	0,43	2,93	0,07	19,51	14,64	21,95	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
630	Чай с молоком или сливками	200	1,54	1,58	11,34	63,47	25,10	64,50	53,06	6,09	39,15	0,07	9,00	8,00	16,50	0,05	0,01	0,06	0,04	0,40	0,26
ттк	Кекс для детского питания (хл/зав)	28	1,70	4,16	10,68	124,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ттк	Хлеб пшеничный	56	3,59	0,39	26,39	105,39	279,44	45,83	9,86	6,81	31,68	0,54	0,00	0,00	0,00	0,62	0,04	0,02	0,41	1,23	0,00
Итого за 'Завтрак'		544	19,24	19,11	80,15	582,95	1119,33	261,51	94,70	28,18	159,29	1,55	49,63	37,73	67,31	1,00	0,19	0,18	1,88	3,53	
Обед для обучающихся в 1-4 классах (2 смена)																					
30	Винегрет овощной	60	0,78	5,36	4,99	69,83	190,08	145,14	13,54	9,67	21,55	0,40	0,00	580,90	121,01	2,72	0,02	0,02	0,24	0,45	3,11
151/1	Суп-лапша с отварным мясом кур	200/10	4,89	3,88	15,24	102,63	15,43	83,79	8,10	17,32	42,31	0,51	0,00	937,67	195,35	2,01	0,04	0,02	1,14	0,60	0,51
156В	Шницель "Любительский" (гов, кур)	90	11,21	9,00	11,00	217,85	97,91	215,53	10,25	32,62	112,70	0,99	0,00	0,00	0,00	2,82	0,05	0,08	3,13	0,42	0,38
468	Гороховое пюре	150	6,05	8,78	47,89	253,79	1,35	2,38	1,90	0,00	2,35	0,02	21,60	21,60	40,50	0,09	0,00	0,01	0,01	0,02	0,00
629	Чай с лимоном	200	0,24	0,05	14,07	55,61	0,92	10,44	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,56	0,14	0,01	0,00	0,00	0,01	0,01	1,12
ттк	Хлеб пшеничный	25	1,79	0,17	11,79	55,98	124,75	20,46	4,40	3,05	14,14	0,24	0,00	0,00	0,00	0,27	0,02	0,01	0,18	0,55	0,00
ттк	Хлеб ржаной	25	1,55	0,27	9,48	44,18	152,50	53,90	7,70	10,23	34,37	0,85	0,00	1,00	0,25	0,35	0,03	0,02	0,14	0,50	0,00
Итого за 'Обед'		760	26,51	27,51	114,46	799,87	582,94	48,75	73,61	228,76	3,09	21,60	1541,73	357,25	8,27	0,17	0,15	4,86	2,55	5,12	
Итого за день (1 и 2 смены)		45,75	46,62	194,61	1382,82	1702,27	793,15	143,44	101,79	388,04	4,64	71,23	1579,46	424,56	9,28	0,35	0,33	6,74	6,08	5,52	

Примечание: Холодные закуски и салаты могут быть заменены в зависимости от сезонности овощей