

мкоу

СОШ-сад им. Б.Рамазанова»

Директор \ 1КОУ"

/А.Г.Г аммакуева/

Двенадцатидневное меню  
муниципального общеобразовательного казенного учреждения  
«Каялинская СОШ-сад им. Б.Рамазанова»  
для учащихся 1-4 классов на 2022/2023 учебный год

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюд** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетичес кая ценность (ккал)** |  | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| Bi | **А** | **С** | **Са** | **Р** | Mg | **Fe** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
|  | **1 неделя** | | | | | | |  | | | | |
| **Понедельник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ('плат из свежих огурцов | 60 | 0,68 | 3,71 | 2,83 | 47,46 | 0,04 | 0 | 12,25 | 10,55 | 19,73 | 10,67 | 0,50 |
| Ьорщ с говядиной | 350 | 9,3 | 7,27 | 11,92 | 132,4 | 0,12 | 0,14 | 11,3 | 52,6 | 115,8 | 38,84 | 1,34 |
| X леб пшеничный | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | 0,13 | 0 | 0 | 0,01 | 34,8 | 13,2 | 1,01 |
| 1 акао с молоком | 100 | 2,86 | 2,88 | 19,21 | 109,49 | 0,03 | 0,01 | 0,96 | 89,71 | 89,51 | 13,03 | 0,46 |
| Фрукт (яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0 | 10 | 10 | 75,8 | 0 | 2,2 |
| »нсрг. ценность |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | | | |  | | | | |
| 1 ii.il из свежих  о 1 у Р110 в | 60 | 0,68 | 3,71 | 2,83 | 47,46 | 0,04 | 0 | 12,25 | 10,55 | 19,73 | 10,67 | 0,50 |
| 1 .< < 1И ц С говядиной | 350 | 9,3 | 7,27 | 11,92 | 132,4 | 0,12 | 0,14 | 11,3 | 52,6 | 115,8 | 38,84 | 1,34 |
| X i' t> пшеничный | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | 0,13 | 0 | 0 | 0,01 | 34,8 | 13,2 | 1,01 |
| 1 Ih.lO с молоком | 100 | 2,86 | 2,88 | 19,21 | 109,49 | 0,03 | 0,01 | 0,96 | 89,71 | 89,51 | 13,03 | 0,46 |
| Фр\ к 1 ( груша) | 100 | 0,4 | о,з | 10,3 | 47 | 0,02 | 0 | 5 | 8 | 96,1 | 0 | 2,3 |
| ПН |)| ценность |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | | | | | | | | |
| 1 ч ьи из свежих  "1 рцон | 60 | 0,68 | 3,71 | 2,83 | 47,46 | 0,04 | 0 | 12,25 | 10,55 | 19,73 | 10,67 | 0,50 |
| 1н 1\*111 . 1 овядинои | 350 | 9,3 | 7,27 | 11,92 | 132,4 | 0,12 | 0,14 | 11,3 | 52,6 | 115,8 | 38,84 | 1,34 |
| X НПСНИЧНЫИ | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | 0,13 | 0 | 0 | 0,01 | 34,8 | 13,2 | 1,01 |
| I IM с молоком | 100 | 2,86 | 2,88 | 19,21 | 109,49 | 0,03 | 0,01 | 0,96 | 89,71 | 89,51 | 13,03 | 0,46 |
| 1ф|ц I 1 (мандарин) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0 | 10 | 10 | 75,8 | 0 | 2,2 |
| ilh pi ценность |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| • < hll II 1 свежих  III 1pill III | 60 | 0,68 | 3,71 | 2,83 | 47,46 | 0,04 | 0 | 12,25 | 10,55 | 19,73 | 10,67 | 0,50 |
| 1 - HIM ЦННОЙ | 350 | 9,3 | 7,27 | 11,92 | 132,4 | 0,12 | 0,14 | 11,3 | 52,6 | 115,8 | \_J8,84 | 1,34 |
| 1 Г1 НН1СНИЧНЫЙ | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | 0,13 | 0 | 0 | 0,01 | 34,8 | 13,2 | 1 (H 0,46 0,6 |
| \* H I« \* 1 молоком | 100 | 2,86 | 2,88 | 19,21 | 109,49 | 0,03  ■И' 3 | 0,01 | 0,96 | 89,71 | 89,51 | 1 1,03 |
| Ф|ц h I (JUIIHIH ) | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 94,5 | ’SR  0,04 | 0 | 10 | 8 | 0 | 4 2 |
| lilt | i hi иное 11> |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **DIUpiiHK** |  |  |  |  |
| Салат из свеклы | 60 | 0,82 | о \*71  Э, / 1 | 5,06 |
| Тефтели из 1 овядины | 1/90 | 7.78 | 5,68 | 17,92 |
| 1 .НП.11 рсчневая  1 »1н< 1.111 чатая | 250 | 7,46 | 5,61 | 35,84 |
| Компот из  1 ухофруктов | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 |
| -. в-б пшеничный | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 |
| Фрум (яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 |
| 1 оидитерское  и 1 зелие ( пряник) | 30 | 1,77 | 1,41 | 22,5 |
| нн-пг ценность |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| < I i.i 1 из свеклы | 60 | 0,82 | 3,71 | 5,06 |
| 1гфгели из  1 < 111 я; |,ины | 1/90 | 7.78 | 5,68 | 17,92 |
| 1 .нпа гречневая piMi.ii шатая | 250 | 7,46 | 5,61 | 35,84 |
| Компот из  ' у хофруктов | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 |
| неб пшеничный | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 |
| Фрум ( груша) | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 |
| 1. ”1гш терское 2. 1 U-1|не ( пряник) | 30 | 1,77 | 1,41 | 22,5 |
| "и pi c i ценность |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 1 i n из свеклы | 60 | 0,82 | 3,71 | 5,06 |
| 1гфгСЛИ из  11 'МЯДИНЫ | 1/90 | 7.78 | 5,68 | 17,92 |
| 1 пи.| гречневая pin < ынчатая | 250 | 7,46 | 5,61 | 35,84 |
| 1 ИМНОт из  1 у м (фруктов | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 |
| \ " пшеничный | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 |
| Фр\ u 1 (мандарин) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 |
| | 'и |терское не (пряник) | 30 | 1,77 | 1,41 | 22,5 |
| **НИ |'| ■ 1 1 ICHHOCTb** |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 56,88 | 0,04 | 0 | 6,15 | 13,92 | 26,98 | 12,45 | 0,51 |
| 114,38 | 0,05 | 14,37 | 0,075 | 21,88 | 83,07 | 16,07 | 0,75 |
| 230,45 | 0,18 | 0,02 | 0 | 12,98 | 208,5 | 67,5 | 3,95 |
| 94,20 | 0,01 | 0 | 1,08 | 6,4 | 3,6 | 0 | 0,18 |
| 85,7 | 0,13 | 0 | 0 | 0,01 | 34,8 | 13,2 | 1,01 |
| 47 | 0,03 | 0 | 10 | 10 | 75,8 | 0 | 2,2 |
| 135 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 56,88 | 0,04 | 0 | 6,15 | 13,92 | 26,98 | 12,45 | 0,51 |
| 114,38 | 0,05 | 14,37 | 0,075 | 21,88 | 83,07 | 16,07 | 0,75 |
| 230,45 | 0,18 | 0,02 | 0 | 12,98 | 208,5 | 67,5 | 3,95 |
| 94,20 | 0,01 | 0 | 1,08 | 6,4 | 3,6 | 0 | 0,18 |
| 85,7 | 0,13 | 0 | 0 | 0,01 | 34,8 | 13,2 | 1,01 |
| 47 | 0,02 | 0 | 5 | 8 | 96,1 | 0 | 2,3 |
| 135 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | |
| 56,88 | 0,04 | 0 | 6,15 | 13,92 | 26,98 | 12,45 | 0,51 |
| 114,38 | 0,05 | 14,37 | 0,075 | 21,88 | 83,07 | 16,07 | 0,75 |
| 230,45 | 0,18 | 0,02 | 0 | 12,98 | 208,5 | 67,5 | 3,95 |
| 94,20 | 0,01 | 0 | 1,08 | 6,4 | 3,6 | 0 | 0,18 ' |
| 85,7 | 0,13 | 0 | 0 | 0,01 | 34,8 | 13,2 | 1,01 |
| 47 | 0,03 | 0 | 10 | 10 | 75,8 | 0 | 2.2 |
| 135 | \* о | 0 | 0 | 0 | 0 | 0  ''ТУ\*\*\*' - ~~ж\*~~ | 0 |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| vcbiai свеклы | vv | u,o^ | **J,/l** |  | **JU,OO** |  | **V** | **U, 1 *J*** | **1J.7Z.** | **ZU,7O** |  | V,~>1 |
| Тефтели из  говядины | 1/90 | 7.78 | 5,68 | 17,92 | 114,38 | 0,05 | 14,37 | 0,075 | 21,88 | 83,07 | 16,07 | 0,75 |
| Kiiiii.i i речневая piicci.iiPiiiinM | 250 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 | 0,18 | 0,02 | 0 | 12,98 | 208,5 | 67,5 | 3,95 |
| 1 OMIIOI из  4 у чофрук го в | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,20 | 0,01 | 0 | 1,08 | 6,4 | 3,6 | 0 | 0,18 |
| и •' пшеничный | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | 0,13 | 0 | 0 | 0,01 | 34,8 | 13,2 | 1,01 |
| Фр\ ь 1 (банан) | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 94,5 | 0,04 | 0 | 10 | 8 | 0 | 42 | 0,6 |
| 1 I'liin нрекое  И'1' me ( пряник) | 30 | 1,77 | 1,41 | 22,5 | 135 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| •iii pieги ценность |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **< рсда** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 ri.II ИЗ  i" и'кочанной iiiiiyen.i | **60** | **0,85** | **3,05** | **5,19** | **51,54** | **0,01** | **0** | **20,97** | **26,80** | **14,83** | **7,9** | **0,32** |
| < YH  • 1|»1офельный c l>iii oiioii крупой | 350 | 1,98 | 2,74 | 14,58 | 90,75 | 0,1 | 0 | 8,25 | 23,05 | 62,55 | 25 | 0,89 |
| X " i> пшеничный | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | 0,13 | 0 | 0 | 0,01 | 34,8 | 13,2 | 1,01 |
| 1. in ель   ни ымпнизирован   1. hill | 200 | 0 | 0 | 15,3 | 49,60 | 0,02 | 0,03 | 5,6 | 3,2 | 15,8 | 2 | 0 |
| Ф|' \ к г (яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0 | 10 | 10 | 75,8 | 0 | 2,2 |
| •и. pi сш ценность |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | |  | | | | | |
| \* \*11.11 из  '•• и’кочанной  » Hi ve гы | **60** | **0,85** | **3,05** | **5,19** | **51,54** | **0,01** | **0** | **20,97** | **26,80** | **14,83** | **7,9** | **0,32** |
| 1 \ II  » |р1офельный с pH. ИНОЙ крупой | 350 | 1,98 | 2,74 | 14,58 | 90,75 | 0,1 | 0 | 8,25 | 23,05 | 62,55 | 25 | 0,89 |
| \ |. и пшеничный | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | 0,13 | 0 | 0 | 0,01 | 34,8 | 13,2 | 1,01 |
| I не ель  ни 1 илизирован  Hhlll | 200 | 0 | 0 | 15,3 | 49,60 | 0,02  \* | 0,03 | 5,6 | 3,2 | 15,8 | 2 | 0  2, \* |
| Ф||\ к г ( груша) | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 0,02 | 0 | 5 | 8 | 96,1 | 0 |
| ин 1"‘ ,и ценность |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

I

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| V ClJidl И.5  белокочанной  К. ШУСТЫ | **vv** |  | j,vj | **J,17** |  |  |  | **V** |  |  | **14,OJ** | ***/ ,У*** |  |
| ('уп картофельный с рисовой крупой | 350 | 1,98 | 2,74 | 14,58 |  | 90,75 | 0,1 | 0 | 8,25 | 23,05 | 62,55 | 25 | 0,89 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 |  | 85,7 | 0,13 | 0 | 0 | 0,01 | 34,8 | 13,2 | 1,01 |
| Кисель  ни гаминизирован  иый | 200 | 0 | 0 | 15,3 |  | 49,60 | 0,02 | 0,03 | 5,6 | 3,2 | 15,8 | 2 | 0 |
| Фрукт (мандарин) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | | 47 | 0,03 | 0 | 10 | 10 | 75,8 | 0 | 2,2 |
| В- ин рюти ценность |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 ' лиат из  юкочанной  Минус гы | **60** | **0,85** | **3,05** | **5,19** |  | **51,54** | **0,01** | **0** | **20,97** | **26,80** | **14,83** | 7,9 | **0,32** |
| 1 1 VII  | 1ргофельный с рисовой крупой | 350 | 1,98 | 2,74 | 14,58 |  | 90,75 | 0,1 | 0 | 8,25 | 23,05 | 62,55 | 25 | 0,89 |
| X H D пшеничный | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 |  | 85,7 | 0,13 | 0 | 0 | 0,01 | 34,8 | 13,2 | 1,01 |
| I 1 нссль  нн 1\*1мпнизирован  llblll | 200 | 0 | 0 | 15,3 |  | 49,60 | 0,02 | 0,03 | 5,6 | 3,2 | 15,8 | 2 | 0 |
| Фр\ 1 1 (банан) | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 |  | 94,5 | 0,04 | 0 | 10 | 8 | 0 | 42 | 0,6 |
| " pi ( hi ценность |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Четверг** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| | 1 -1 пн из моркови  1 иОиоком | 100 | 1,08 | 0,18 | 8,62 |  | 40,40 | 0,05 | 0 | 6,25 | 24,28 | 44 | 30,75 | 1,08 |
| • vii \пикал с  1 1 • 'ИМ ЦП 11ОЙ  — | 350 | 25,45 | 15,25 | 17,24 |  | 365,25 | 0 | 7,8 | 0,85 | 2,25 | 30,5 | 6,13 | 15,5 |
| '■ по пшеничный | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 |  | 85,7 | 0,13 | 0 | 0 | 0,01 | 34,8 | 13,2 | \_U0l |
| кнмно 1 из смеси  I 1) юфрук гов | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 |  | 94,20 | 0,01 | 0 | 1.08 | 6,4 | 3,6 | 0 | **0,18** |
| 1 1 ни inicpcKoe  I II Hl) Illi- ( пряник) | 30 | 1,77 | 1,41 | 22,5 |  | 135 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | \*1\*|Ц h 1 (яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | | \_47 | 0,03 | 0 | 10 | 10 | 75,8 | 0 | **2** |
| Llib pi\* hi ценность^ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| I 1 фон и i М( ркови  I 1 HU luhoM | 100 | 1,08 | 0,18 | 8,62 |  | 40,40 | 0,05 | 0 | 6,25 | 24.28 | II | '0,75 | 1 ON |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| V^ll-AlUdLACUl V ГОВЯДИНОЙ | J о |  | 1 | 1 / |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 |
| Кондитерское изделие (пряник) | 30 | 1,77 | 1,41 | 22,5 |
| Фрукт ( груша) | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 |
| шергет ценность |  |  |  |  |
|  | | | | |
| * .та г из моркови * яблоком | 100 | 1,08 | 0,18 | 8,62 |
| < vn-хинкал с н him диной | 350 | 25,45 | 15,25 | 17,24 |
| ' и о пшеничный | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 |
| 1 им по г из смеси •. "фруктов | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 |
| 1 ни герское  II1 II IIIV ( пряник) | 30 | 1,77 | 1,41 | 22,5 |
| ф|цг 1 (мандарин) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 |
| |Н • 1 ценность |  |  |  |  |
|  | | | | |
| Г# III 1 И 1 моркови  1 |П IHhOM | 100 | 1,08 | 0,18 | 8,62 |
| I |Н «1 IIIIIGI.II С 1|ЖН1НниЙ | 350 | 25,45 | 15,25 | 17,24 |
| || Ь 11111Г1Н1ЧН1.1Й | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 |
| hhihii н 1 смеси  М|нфр) h ion | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 |
| FllH HI Н |H hoc  ЙН1|н ( пряник) | 30 | 1,77 | 1,41 | 22,5 |
| 1 (IhllhlH ) | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 |
| |Н ' 1 IH’HHOC I ь |  |  |  |  |
| **Hill НИН и** |  |  |  |  |
| 1  11 | 60 | 0,82 | 3,71 | 5,06 |
| М1НГНННН н  |НМн|Ннм 1 оугс < | 90 | 11,48 | 4,02 | 4,63 |
|  | 250 | 1.06 | 4.8 | 20,45 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **JUJ.ZJ** | **V** | **/ ,o** |  |  |  | **D,1J** |  |
| 85,7 | 0,13 | 0 | 0 | 0,01 | 34,8 | 13,2 | 1,01 |
| 94,20 | 0,01 | 0 | 1,08 | 6,4 | 3,6 | 0 | 0,18 |
| 135 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 47 | 0,02 | 0 | 5 | 8 | 96,1 | 0 | 2,3 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 40,40 | 0,05 | 0 | 6,25 | 24,28 | 44 | 30,75 | 1,08 |
| 365,25 | 0 | 7,8 | 0,85 | 2,25 | 30,5 | 6,13 | 15,5 |
| 85,7 | 0,13 | 0 | 0 | 0,01 | 34,8 | 13,2 | 1,01 |
| 94,20 | 0,01 | 0 | 1,08 | 6,4 | 3,6 | 0 | 0.18 |
| 135 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 47 | 0,03 | 0 | 10 | 10 | 75,8 | 0 | 2,2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 40,40 | 0,05 | 0 | 6,25 | 24,28 | 44 | 30,75 | 1,08 |
| 365,25 | 0 | 7,8 | 0,85 | 2,25 | 30,5 | 6,13 | 15,5 |
| 85,7 | 0,13 | 0 | 0 | 0,01 | 34,8 | 13,2 | 1.01 |
| 94,20 | 0,01 | 0 | 1,08 | 6,4 | 3,6 | 0 | 0,18 |
| 135 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 94,5 | 0,04 | 0 | 10 | 8 | 0 | 42 | 0 6 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 56,88 | 0,04 | 0 | 6,15 | 13,92 | 26,98 | 12,4F“ | о i| |
| 103,35 | <J,12 | 0,21 | 3,24 | 64,5 | 210 | 13.6 | 0.68 |
| **137,25 |** | 0,14 | 25,5 | 18,17 | 36,98 | 8(1.6 | /. /5 | 1 III |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | кар i uqjcjibtivc  Хлеб пшеничный | ***Л (X*** ч-м | 2,4 | 0,8 | 16,7 |
| Какао с молоком | 100 | 2,86 | 2,88 | 19,21 |
| Фрукт (яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 |
| 10 | шергет ценность |  |  |  |  |
|  | | | | |
|  | 1 винегрет овощной | 60 | 0,82 | 3,71 | 5,06 |
| Рыба тушенная в томатном соусе с овощами | 90 | 11,48 | 4,02 | 4,63 |
| 1 hope нпргофельное | 250 | 3,06 | 4,8 | 20,45 |
| юб пшеничный | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 |
| 1 шао с молоком | 100 | 2,86 | 2,88 | 19,21 |
| Фру кт (груша) | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 |
|  | |нг|н ети ценность |  |  |  |  |
|  | | | | |
| lliiiu грет  1 НМ 1111110 й | 60 | 0,82 | 3,71 | 5,06 |
| I'riini тушенная в пом соусе с  HhoiiniMii | 90 | 11,48 | 4,02 | 4,63 |
| Ннцн'  Й|\* 11 "|к-11 ыюе | 250 | 3,06 | 4,8 | 20,45 |
|  | н '■ пшеничный | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 |
|  | ИЛО МОЛОКОМ | 100 | 2,86 | 2,88 | 19,21 |
|  | ■ И1(мандарин) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 |
|  | ЦН» in ценность |  |  |  |  |
|  | | | | |
| ■Ril» 1 pel | 60 | 0,82 | 3,71 | 5,06 |
| рн пшенная в  ЙННН1М соусе с щйншнм11 | 90 | 11,48 | 4,02 | 4,63 |
|  | Ц hJh’i 11.11 (>е | 250 | 3,06 | 4,8 | 20,45 |
|  | 1\* Н HUB HII'IHI.IH | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 |
|  | < | | | | |
|  | ИИ“ ' МОНОКОМ | 100 | ’ 86 | 2,88 | 19,21 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ОС 'Т**  **OJ, /** | 0,13 | 0 | 0 | 0,01 | 34,8 | 13,2 | 1,01 |
| 109,49 | 0,03 | 0,01 | 0,96 | 89,71 | 89,51 | 13,03 | 0,46 |
| 47 | 0,03 | 0 | 10 | 10 | 75,8 | 0 | 2,2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | |  | | |
| 56,88 | 0,04 | 0 | 6,15 | 13,92 | 26,98 | 12,45 | 0,51 |
| 103,35 | 0,12 | 0,21 | 3,24 | 64,5 | 210 | 33,6 | 0,68 |
| 137,25 | 0,14 | 25,5 | 18,17 | 36,98 | 86,6 | 27,75 | 1,01 |
| 85,7 | 0,13 | 0 | 0 | 0,01 | 34,8 | 13,2 | 1,01 |
| 109,49 | 0,03 | 0,01 | 0,96 | 89,71 | 89,51 | 13,03 | 0,46 |
| 47 | 0,02 | 0 | 5 | 8 | 96,1 | 0 | 2,3 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | |  | | |
| 56,88 | 0,04 | 0 | 6,15 | 13,92 | 26,98 | 12,45 | 0,51 |
| 103,35 | 0,12 | 0,21 | 3,24 | 64,5 | 210 | 33,6 | 0,68 |
| 137,25 | 0,14 | 25,5 | 18,17 | 36,98 | 86,6 | 27,75 | 1,01 |
| 85,7 | 0,13 | 0 | 0 | 0,01 | 34,8 | 13,2 | 1.01 |
| 109,49 | 0,03 | 0,01 | 0,96 | 89,71 | 89,51 | 13,03 | 0,46 |
| 47 | 0,03 | 0 | 10 | 10 | 75,8 | 0 | 2,2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | I и® | | |
| 56,88 | 0,04 | 0 | 6,15 | 13,92 | 26,98 | 12,45 | 0 S| |
| 103,35 | 0,12 | 0,21 | 3,24 | 64,5 | 210 | 33,6 | 0 (.к |
| 137,25 | 0,1^ | 25,5 | 18,17 | 36,98 | 86,6 | 27.75 | 1.01 |
| 85,7 | 0,13 | 0 | 0 | 0,01 | 34.8 | 11,2 | 1,01 |
| 109,49 | 0,03 | 0,01 | 0,96 | 89.71 | 89.51 | 1 1,(11 | O, Ih |
| A A — |  | z\ | 1 /\ |  | /1 |  | и.. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | » и iupi и 1И цсшюнь |  |  |  |  |
| **Суббота** |  |  |  |  |
| ( алат из свежих огурцов | 60 | 0,68 | 3,71 | 2,83 |
| Рассольник 11г гербургский с перловой крупой | 350 | 2,1 | 5,11 | 16,59 |
| \ неб пшеничный | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 |
| 1 иссль  1 ин ыминизирован  ■ ны11 | 200 | 0 | 0 | 15,3 |
| 1 1 'Hi питерское  | II ГН ЧИС ( пряник) | 30 | 1,77 | 1,41 | 22,5 |
|  | '1'1' !■ 1 (яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 |
|  | 1 1'1 < 1 ценность |  |  |  |  |
|  | |  | | |
| ' 11 и из свежих hi , |«Iи >и | 60 | 0,68 | 3,71 | 2,83 |
| 1 РвН "'ll.пик  |j" |'"'рГСКИЙ с  |i HUH III крупой | 350 | 2,1 | 5,11 | 16,59 |
| IIIIK‘1111ЧНЫЙ | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 |
| **1 |Н| \* ||<**  Hnmiihii шрован | 200 | 0 | 0 | 15,3 |
| **1** | Мани pi кос  If|||l | пряник) | 30 | 1,77 | 1,41 | 22,5 |
| Ь|| 1 1 р\ ша) | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 |
| |Г1Н III нпость |  |  |  |  |
|  |  | • | | |
| III 1 ИСЖИХ  **I** | 60 | 0,68 | 3,71 | 2,83 |
| 1Я| Н llllllh  |‘l 1 hull с 1|| |\* \* ии|| |.||\ пой | 350 | 2,1 | 5,11 | 16,59 |
|  | 1 В Н ИНН IIH'llll.lll  I ИН HHHHII 1|1|Н hhhi | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 |
|  | 200 | 0  1 Т7 | 0  1 41 | 15,3  22.5 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 47,46 | 0,04 | 0 | 12,25 | 10,55 | 19,73 | 10,67 | 0,50 |
| 120,75 | 0,1 | 0 | 7,54 | 24,95 | 71,95 | 25,90 | 0,98 |
| 85,7 | 0,13 | 0 | 0 | 0,01 | 34,8 | 13,2 | 1,01 |
| 49,60 | 0,02 | 0,03 | 5,6 | 3,2 | 15,8 | 2 | 0 |
| 135 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 47 | 0,03 | 0 | 10 | 10 | 75,8 | 0 | 2,2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 47,46 | 0,04 | 0 | 12,25 | 10,55 | 19,73 | 10,67 | 0,50 |
| 120,75 | 0,1 | 0 | 7,54 | 24,95 | 71,95 | 25,90 | 0,98 |
| 85,7 | 0,13 | 0 | 0 | 0,01 | 34,8 | 13,2 | 1,01 |
| 49,60 | 0,02 | 0,03 | 5,6 | 3,2 | 15,8 | 2 | 0 |
| 135 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 47 | 0,02 | 0 | 5 | 8 | 96,1 | 0 | 2,3 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 47,46 | 0,04 | 0 | 12,25 | 10,55 | 19,73 | 10,67 | 0,50 |
| 120,75 | 0,1 | 0 | 7,54 | 24,95 | 71,95 | 25,90 | и 9X |
| 85,7 | \*0,13 | 0 | 0 | 0,01 | \_34,8 | 11,2 | 1,01 |
| 49,60 | 0,02 | 0,03 | 5,6 | 3,2 | I 5 8 | 2 | 0 |
| 135 | 0 | 0 | 0 | 0 | () | Q | 0 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 И » ' IVJ1 и и 11 ияни К) | | | | | |
| Фрукт (мандарин) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| • шергсти ценность |  |  |  |  |  |
|  | | | | | |
| < |||.н из свежих  «к урцов | 60 | 0,68 | 3,71 | 2,83 | 47,46 |
| Гт сольник  II' и-рбургский с  ■ юной крупой | 350 | 2,1 | 5,11 | 16,59 | 120,75 |
| ' и н пшеничный | 40 | 2 4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 |
| 1‘ III VIII.  in 1,типизирован  in.ill | 200 | 0 | 0 | 15,3 | 49,60 |
| | ни hi icpcKoe иi - пн ( пряник) | 30 | 1.77 | 1,41 | 22,5 | 135 |
| l|i|\*\ i i (банан) | 100 | I 5 | 0.5 “ | 21 | 94,5 |
| ♦ i ценность |  |  |  |  |  |
| **2 неделя** | | | | | |
| **II IHI II II.ПИК** |  |  |  |  |  |
| jdHl и i свеклы | 60 | 0.8? | 0/1 | 5,06 | 56,88 |
| • HIHin  HH iiHH.Hi e  Шрнв H | 350 | 88 | 2,3 | 2,2 | 14,3 |
| IhHHiiiii трован | 200 | 0 | 0 | 15,3 | 49,60 |
| Н н пшеничный | 40 | ' 1 | 0.8 | I6J | 85,7 |
| Р|Ц1< 1 (HllIIOKO) | 100 | O.'l | 0.4 | 9,8 | 47 |
| lit III lJ 1 IICIIIIOC I I. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 1 I I'll II 1 i искпы | 60 | 0.8 | 1.71 | 5,06 | 56,88 |
| uiiiiiiin II 111 f II111 III l| c  IHMHIfH | И0 | **88** | \* i | 2,2 | 14,3 |
| 1\* in i >11,  Illi I IOII Illi III I loluil 1  III iH | ,410 | 0 | 0 | 15,3 | 49,60 |
| it II 1111111111\*1111,111  'I'l’llt l I 11'yillH) | 40  |l)0 | )(4  O.'l | 0.8  0.1 | 16,7  Ю.З | 85,7  47 |
| Illi 1\*1' III 'll III 1 |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 0,03 | 0 | 10 | 10 | 75,8 | 0 | 2,2 ■ |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  | | | |  |
| 0,04 | 0 | 12,25 | 10,55 | 19,73 | 10,67 | 0,50 |
| 0,1 | 0 | 7,54 | 24,95 | 71,95 | 25,90 | 0,98 |
| 0,13 | 0 | 0 | 0,01 | 34,8 | 13,2 | 1,01 |
| 0,02 | 0,03 | 5,6 | 3,2 | 15,8 | 2 | 0 |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 0,04 | 0 | 10 | 8 | 0 | 42 | 0,6 |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 0,04 | 0 | 6,15 | 13,92 | 26,98 | 12,45 | 0,51 |
| 0,07 | 0 | 5,6 | 12,65 | 0 | 19,21 | 0,73 |
| 0,02 | 0,03 | 5,6 | 3,2 | 15,8 | 2 | 0 |
| 0,13 | 0 | 0 | 0,01 | 34,8 | 13,2 | 1,01 |
| 0,03 | 0 | 10 | 10 | 75,8 | 0 | 2,2 |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 0,04 | 0 | 6,15 | 13,92 | 26,98 | 12,45 | 0,51 |
| 0,07 | 0 | 5,6 | 12,65 | 0 | 19,21 | 0,73 |
| 0,02 | 0,03 | 5,6 | 3,2 | 15,8 | 2 | 0 |
| 0,13 | 0 | 0 | 0,01 | 34,8 | 1 У | 1.01 |
| (/,02 | 0 | 5 | 8 | 96.1 | 0 | 13 1 |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| (’плат из свеклы | 60 | 0,82 | 3,71 | 5,06 | **CZT оо**  **JU,OO** | 0,04 | 0 | 6,15 | 13,92 | 26,98 | 12,45 | 0,51 |
| Суп- лапша  домашняя с  кури цей | 350 | 88 | 2,3 | 2,2 | 14,3 | 0,07 | 0 | 5,6 | 12,65 | 0 | 19,21 | 0,73 |
| 1 исель  мн мм и визирован  ный | 200 | 0 | 0 | 15,3 | 49,60 | 0,02 | 0,03 | 5,6 | 3,2 | 15,8 | 2 | 0 |
| X к п пшеничный | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | 0,13 | 0 | 0 | 0,01 | 34,8 | 13,2 | 1,01 |
| ■1'1'. | г (мандарин) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0 | 10 | 10 | 75,8 | 0 | 2,2 |
| pici ценность |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

0,82

60

из свеклы

лапша

1IMi II1111Я Я I

Цн • 'll.

fl llllli-ПИЧНЫЙ

I (I’liiiian)

■i iii'iiiiocTb

из

iH'i.iiinoii

in i \_

11 нищей

|i" I и I < меси

I j|Qh Inn ibi 1111114111'1111.111

II I lit' И lit'

350

200

40

100

60

350

200

40

И)

8Х

0,83

20.3

0,04

1,82

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3,71 | 5,06 | 56,88 | 0,04 | 0 | 6,15 | 13,92 | 26,98 | 12,45 | 0,51 |
| 2,3 | 2,2 | 14,3 | 0,07 | 0 | 5,6 | 12,65 | 0 | 19,21 | 0,73 |
| 0 | 15,3 | 49,60 | 0,02 | 0,03 | 5,6 | 3,2 | 15,8 | 2 | 0 |
| 0,8 \_ | 16,7 | 85,7 | 0,13 | 0 | 0 | 0,01 | 34,8 | 13,2 | 1,01 |
| 0,5 | 21 | 94,5 | 0,04 | 0 | 10 | 8 | 0 | 42 | 0,6 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.05 | 5,19 | 51,54 | 0,01 | 0 | 20,97 | 26,80 | 14,83 | 7,9 | 0,32 |
| 17 | 35,69 | 377 | 0,06 | 48 | 1,01 | 45,1 | 199,3 | 47,5 | 2,19 |
| 0 | 24,76 | 94,20 | 0,01 | 0 | 1,08 | 6,4 | 3,6 | 0 | 0,18 |
| 0,8 | 16,7 | 85,7 | 0,13 | 0 | 0 | 0,01 | 34,8 | 13,2 | Ц)1 |
| 2,65 | 14,17 | 90,99 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| О 4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0 | 10 | 10 | 75,8 | 0 | > > |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Н 1 | по | о.м^ | 1,05 | 5.19 | SI.54 | 0,01 | 0 | 20,97 | 26,80 | 14,83 | 7.9 | 0J? |
| ННИННнИ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | HI 1 | I / | **I5.(i9** | 177 | 0,06 | 48 | 1,01 | 45 1 | 199, 1 | **1/\*5** | **..** |

100

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |
| 1 'омпот из смеси сухофруктов | ЭЛА  Zw | 0,04 | 0 | 24,76 | ***С\Л*** ПЛ  74, z, и |
| X неб пшеничный | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 |
| 1 ондитерское изделие (вафли, пряник, зефир) | 30 | 1,82 | 2,65 | 14,17 | 90,99 |
| Фрукт ( груша) | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 |
| шергет ценность |  |  |  |  |  |
|  | | | | | |
| < 'плат из  Пс покопанной капусты | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,19 | 51,54 |
| 11иов с птицей | 350 | 20,3 | 17 | 35,69 | 377 |
| Компот из смеси 1Л хофруктов | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,20 |
| \ неб пшеничный | 40 | \_\_2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 |
| |||||дит изделие  11 Iti |ф J ш) | 30 | 1,82 | 2,65 | 14,17 | 90,99 |
| И11 »у кт (мандарин) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| ■йсргет ценность |  |  |  |  |  |
|  | | |  | | |
| ( <1 1.1'Г из  ■покопанной |Ш|усты | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,19 | 51,54 |
| ***II*** юя с птицей | 350 | 20,3 | 17 | 35,69 | 377 |
| ■омпот из смеси  1) хофруктов | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,20 |
| \ н\*<» пшеничный | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 |
| Кппдит изделие  (Мйфни) | 30 | 1,82 | 2,65 | 14,17 | 90,99 |
| Ф|»У h 1 ((>11111111) | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 94,5 |
| Hh |Н » 1 ценное 11. |  |  |  |  |  |
|  |  | | |  | |
| < pr/UI  1 ♦♦ nil MOphOMIHtlll  1 иЦ/щинм |  |  |  |  |  |
| 100  **ли** | 1.08  I / > 1 | 0,18  4 67 | 8,62  13.72 | 40,40  165,63 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 0,01 | 0 | **1 no l,Uo** | 6,4 | 3,6 | 0 | 0,18 |
| 0,13 | 0 | 0 | 0,01 | 34,8 | 13,2 | 1,01 |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 0,02 | 0 | 5 | 8 | 96,1 | 0 | 2,3 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 0,01 | 0 | 20,97 | 26,80 | 14,83 | 7,9 | 0,32 |
| 0,06 | 48 | 1,01 | 45,1 | 199,3 | 47,5 | 2,19 |
| 0,01 | 0 | 1,08 | 6,4 | 3,6 | 0 | 0,18 |
| 0,13 | 0 | 0 | 0,01 | 34,8 | 13,2 | 1,01 |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 0,03 | 0 | 10 | 10 | 75,8 | 0 | 2,2 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 0,01 | 0 | 20,97 | 26,80 | 14,83 | 7,9 | 0,32 |
| 0,06 | 48 | 1,01 | 45,1 | 199,3 | 47,5 | 2,19 |
| 0,01 | 0 | 1,08 | 6,4 | 3,6 | 0 | 0,18 |
| 0,13 | 0 | 0 | 0,01 | 34,8 | 13,2 | 1,01 |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 0,04 | 0 | 10 | 8 | 0 | 42 | 0.6 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 0,05 | 0 | 6,25 | 24,28 | 44 | 10,7\*^ | 1 ON |
| 0,13 | 15 | 5,61 | 19,44 | 210,6' | Him |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| j,uiviajL±incivi^ v сурицей |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| Какао с молоком | 100 | 2,86 | 2,88 | 19,21 | 109,49 | 0,03 | 0,01 | | 0,96 | 89,71 | 89,51 | 13,03 | 0,46 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | 0,13 | 0 | | 0 | 0,01 | 34,8 | 13,2 | 1,01 |
| Фрукт (яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0 | | 10 | 10 | 75,8 | 0 | 2,2 |
| энергет ценность |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | | |  | | | | | | | | |  | |
| Салат морковный с яблоком | 100 | 1,08 | 0,18 | 8,62 | 40,40 | 0,05 | 0 | | 6,25 | 24,28 | 44 | 30,75 | 1,08 |
| Жаркое по-  домашнему с  курицей | 350 | 17,21 | 4,67 | 13,72 | 165,63 | 0,13 | 15 | | 5,61 | 19,44 | 210,63 | 41,06 | 2,52 |
| Какао с молоком | 100 | 2,86 | 2,88 | 19,21 | 109,49 | 0,03 | 0,01 | | 0,96 | 89,71 | 89,51 | 13,03 | 0,46 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | 0,13 | 0 | | 0 | 0,01 | 34,8 | 13,2 | 1,01 |
| Фрукт (груша) | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 0,02 | 0 | | 5 | 8 | 96,1 | 0 | 2,3 |
| о энергет ценное и. |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | |  | | | | | |  | | | |  | |
| Салат моркови и и с яблоком | 100  ио  100  40  100 | 1,08 | 0,18 | 8,62 | 40,40 | 0,05 | 0 | | 6,25 | 24,28 | 44 | 30,75 | 1,08 |
| Жаркое но  домашнему с  1 курицей | 17,21 | 4,67 | 13,72 | 165,63 | 0,13 | 15 | | 5,61 | 19,44 | 210,63 | 41,06 | 2,52 |
| 1 Какао с молоком | 2.86  2,4  0,4 | 2,88 | 19,21 | 109,49 | 0,03 | 0,01 | | 0,96 | 89,71 | 89,51 | 13,03 | 0,46 |
| 1 Хлеб пшенич 111 .i 11 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | 0,13 | 0 | | 0 | 0,01 | 34,8 | 13,2 | 1,01 |
| Фрукт (манда|ш 11) Дэнергет ценное и. | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0 | | 10 | 10 | 75,8 | 0 | 2,2 |
|  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **/** |  | |  | | | | |  | | | |  | |
| ГСалат морковный  II с яблоком  F Жаркое но  1 домашнему <  курицей  Какао с молоком Xисб iiiiieiiH’iiiuli  1 Фрук 1 (банан) | 100  P.O  100  40  |00 | 1,08  1 7. Л  ***1*** Иб  13 | 0,18 | 8,62 | 40,40 | 0,05 | 0 | | 6,25 | 24,28 | 44 | 30,75 | 1,08 |
| **4,67**  2.88 0.8 0,5 | 13,72 | 165,63 | 0,13 | 15 | | 5,61 | 19,44 | 210,63 | 41,06 | 2,52 |
| 19,21 | 109,49 | 0,03 | 0,01 | | 0^96 | 89,71 | 89,51 | 13,03 | 0,46 |
| 16,7 | 85,7 | 0,13 | 0 | | 0 | 0,01 | 34,8 | 13,2 | 1,01 |
| 21 | 94,5 | 0,04 | 0 | | К) | 8 | 0 | \_ 1 ’ | 0,6 |
| ! ни рнч ценное и. |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | | | |  | | |  |  | | | | |  |
| Ч\* 1 in pi | нН о И 1 | | 1,/| | 5,06 |  |  |  | |  |  |  |  | 0.5| ~ |
|  | а. 88 | 0,04 | 0 | | 6,15 | 13,92 | 26,98 | 1’1 |

2,4 1

l,0|

0,1 X

2,2

*I* 7S

■Ж > а

и

11

и

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | гыиа ***iy*** шсипах ь томатном соусе с овощами | ***УЧ*** | **1 1 ,"+О** |  |  |  |  | ***Ч^* 1** |  |  | **Z1U** | ***JJ.4*** | **и,ио** |  | ',32 |
|  | Макароны отварные | 250 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0,06 | 21 | 0 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,11 |  |  |
|  | Кисель  витаминизирован ный | 200 | 0 | 0 | 15,3 | 49,60 | 0,02 | 0,03 | 5,6 | 3,2 | 15,8 | 2 | 0 |  | **рг**  **ЛГ** |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | 0,13 | 0 | 0 | 0,01 | 34,8 | 13,2 | 1,01 |  |  |
|  | Кондит изделие  (вафли) | 30 | 1,82 | 2,65 | 14,17 | 90,99 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | ,01  18 |
|  | Фрукт (яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0 | 10 | 10 | 75,8 | 0 | 2,2 |  |  |
| о энергетическая юсть | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **2Z** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Винегрет овощной | 60 | 0,82 | 3,71 | 5,06 | 56,88 | 0,04 | 0 | 6,15 | 13,92 | 26,98 | 12,45 | 0,51 |  |  |
|  | Рыба тушенная в томатном соусе с овощами | 90 | 11,48 | 4,02 | 4,63 | 103,35 | 0,12 | 0,21 | 3,24 | 64,5 | 210 | 33,6 | 0,68 |  | **32** |
|  | Макароны отварные | 250 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0,06 | 21 | 0 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,11 |  | ks |
|  | Кисель  витаминизирован ный | 200 | 0 | 0 | 15,3 | 49,60 | 0,02 | 0,03 | 5,6 | 3,2 | 15,8 | 2 | 0 |  | 3  1 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | 0,13 | 0 | 0 | 0,01 | 34,8 | 13,2 | 1,01 |  | 8 |
|  | Кондит изделие  (вафли) | 30 | 1,82 | 2,65 | 14,17 | 90,99 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
|  | Фрукт (груша) | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 0,02 | 0 | 5 | 8 | 96,1 | 0 | 2,3 |  |  |
| энергетическая  |i'i< и, | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | р |
|  | Винегрет овощной | 60 | 0,82 | 3,71 | 5,06 | 56,88 | 0,04 | 0 | 6,15 | 13,92 | 26,98 | 12.45 | 0.51 |  |  |
|  | Г|-|ба тушенная в (пмагпом соусе с  ННОЩНМИ | 90 | 11,48 | 4,02 | 4,63 | 103,35 | 0,12 | 0,21 | 3,24 | 64,5 | 210 | 33,6 | 0.68 |  |  |
|  | 1 Ьншроны iHHHpllLIC | 250 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0,06 | 21 | 0 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1.11 |  |  |
|  | 1 Hi Vllh  •hi i i шпизирован | 200 | 0 | 0 | 15,3 | 49,60 | 0,02 | 0,03 | 5,6 | 3,2 | 15 8 | 2 | 0 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ZVJ1CU пшеничный  Кондит изделие  (вафли) | **44J**  30 | 1,82 | м?о  2,65 | **1 и, /**  14,17 | OJ,/  90,99 |
| Фрукт (мандарин) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| энергетическая  |ТЬ |  |  |  |  |  |
|  | | | | | |
| Винегрет овощной | 60 | 0,82 | 3,71 | 5,06 | 56,88 |
| Рыба тушенная в **I** томатном соусе с **1** овощами | 90 | 11,48 | 4,02 | 4,63 | 103,35 |
| | Макароны  **1** отварные | 250 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 |
| **I** Кисель  **1** витаминизирован  II ый | 200 | 0 | 0 | 15,3 | 49,60 |
| [ Хлеб пшеничный | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 |
| 1 ондит изделие  (вафли) | 30 | 1,82 | 2,65 | 14,17 | 90,99 |
| < 1 >рукт (банан) | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 94,5 |
| энергетическая  И II. |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Пятница** |  |  |  |  |  |
| 1 • и пат из свежих "1 урцов | 60 | 0,68 | 3,71 | 2,83 | 47,46 |
| I\* уп  ШШрюфельный с  Ищрохом на  1'Ином бульоне | 350 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 |
| I " пшеничный | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 |
| llll'ilO с молоком | 100 | 2,86 | 2,88 | 19,21 | 109,49 |
| и\*|')|(| (яблоко) | 100 | Ш,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| »ш‘|)1 сгическая |  |  |  |  |  |
|  | | | | | |
| ■ ш ьн из свежих | 60 | 0,68 | 3,71 | 2,83 | 47,46 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **U,1J** | **V** | **V** | **1** |  |  |  | **1,U1** | **1** |
| 0 | 0 | 0 | 0 |  | 0 | 0 | 0 | **',32** |
| 0,03 | 0 | 10 | 10 |  | 75,8 | 0 | 2,2 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 4 > |
| 0,04 | 0 | 6,15 | 13,92 |  | 26,98 | 12,45 | 0,51 | lO 1 |
| 0,12 | 0,21 | 3,24 | 64,5 |  | 210 | 33,6 | 0,68 | **ТГ I**  **3Z I** |
| 0,06 | 21 | 0 | 4,86 |  | 37,17 | 21,12 | 1,11 |
| 0,02 | 0,03 | 5,6 | 3,2 |  | 15,8 | 2 | 0 | **32** |
| 0,13 | 0 | 0 | 0,01 |  | 34,8 | 13,2 | 1,01 |  |
| 0 | 0 | 0 | 0 |  | 0 | 0 | 0 | **75"** |
| 0,04 | 0 | 10 | 8 |  | 0 | 42 | 0,6 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **/ 1**  **V”** |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **о** |
| 0,04 | 0 | 12,25 | 10,55 |  | 19,73 | 10,67 | 0,50 | **г** |
| 0,1 |  | 8,33 | 38,08 |  | 87,18 | 35,3 | 1,03 | **2** |
| 0,13 | 0 | 0 | 0,01 |  | 34,8 | 13,2 | 1,01 | **- Г** |
| 0,03 | 0,01 | 0,96 | 89,71 |  | 89,51 | 13,03 | 0,46 |
| 0,03 | 0 | 10 | 10 |  | 75,8 | 0 | 2,2 | **— 1** |
| й |  |  |  |  |  |  |  | **—** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 0,04 | 0 | 12,25 | 10,55 |  | 19,73 | 10.67 | 0,50 | **J** |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **1 J** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Суп картофельный с горохом на  курином бульоне | 350 | 5,49 | С по  3,Zo | 16,33 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 |
|  | Какао с молоком | 100 | 2,86 | 2,88 | 19,21 |
|  | Фрукт (груша) | 100 | 0,4 | о,з | 10,3 |
| **L 11** | энергетическая |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | ('алат из свежих огурцов | 60 | 0,68 | 3,71 | 2,83 |
|  | 1 ^'Уп  | лртофельный с трохом на  |у р ином бульоне | 350 | 5,49 | 5,28 | 16,33 |
|  | Ь(||Сб  пшеничный | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 |
|  | 1 и. ;ю с молоком | 100 | 2,86 | 2,88 | 19,21 |
|  | Фрукт  L (мппдарин) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 |
|  | •нгргетическая |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 'in из свежих  ) урцов | 60 | 0,68 | 3,71 | 2,83 |
| ■II  |. н.пый с  ►•(••■ном на  Вmiiitiм бульоне | 350 | 5,49 | 5,28 | 16,33 |
| [t|»l<  эпичный | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 |
| ■ ф! 1 молоком | 100 | 2,86 | 2,88 | 19,21 |
| Ш1 (Пинан) | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 |
| Н" pi г i насекая |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 134,75 | 0,1 |  | 8,33 | 38,08 | 87,18 | 35,3 | 1,03 ?2  тГ |
| 85,7 | 0,13 | 0 | 0 | 0,01 | 34,8 | 13,2 | 1’01 г |
| 109,49 | 0,03 | 0,01 | 0,96 | 89,71 | 89,51 | 13,03 | 0,46 \_ |
| 47 | 0,02 | 0 | 5 | 8 | 96,1 | 0 | 2,3 |
|  |  |  |  |  |  |  | 8 |
| 2\_ | | | | | | | |
| 47,46 | 0,04 | 0 | 12,25 | 10,55 | 19,73 | 10,67 | 0,50 |
| 134,75 | 0,1 |  | 8,33 | 38,08 | 87,18 | 35,3 | 1,03 2  5~ |
| 85,7 | 0,13 | 0 | 0 | 0,01 | 34,8 | 13,2 | 1,01 \_  3 |
| 109,49 | 0,03 | 0,01 | 0,96 | 89,71 | 89,51 | 13,03 | 0,46 1 |
| 47 | 0,03 | 0 | 10 | 10 | 75,8 | 0 | 2,2 L 8 |
|  |  |  |  |  |  |  | ■— |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 47,46 | 0,04 | 0 | 12,25 | 10,55 | 19,73 | 10,67 | 0,50 |
| 134,75 | 0,1 |  | 8,33 | 38,08 | 87,18 | 35,3 | 1,03 |
| 85,7 | 0,13 | 0 | 0 | 0,01 | 34,8 | 13,2 | 1,01 |
| 109,49 | 0,03 \* | 0,01 | 0,96 | 89,71 | 89,51 | 13,03 | 0,46 |
| 94,5 | 0,04 | 0 | 10 | 8 | 0 | 42 | 0,6 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **vyuuu1**  Салат из  белокочанной капусты | **60** | **0,85** | **3,05** | **5,19** | **51,54** | **0,01** | **0** | **20,97** | **26,80** | **14,83** | **7,9** | **0,32** |
| 5 | Тефтели из  говядины | 1/90 | 7.78 | 5,68 | 17,92 | 114,38 | 0,05 | 14,37 | 0,075 | 21,88 | 83,07 | 16,07 | 0,75 |
|  | Каша пшеничная рассыпчатая | 250 | 6,6 | 4,38 | 35,27 | 213,71 | 0,11 | 0,02 | 0 | 1,22 | 162 | 0,03 | 2,43 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | 0,13 | 0 | 0 | 0,01 | 34,8 | 13,2 | 1,01 |
| 1 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,20 | 0,01 | 0 | 1,08 | 6,4 | 3,6 | 0 | 0,18 |
| Фрукт (яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0 | 10 | 10 | 75,8 | 0 | 2,2 |
| 11 кто энергетическая ценность | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Салат из  1 белокочанной  1 капусты | **60** | **0,85** | **3,05** | **5,19** | **51,54** | **0,01** | **0** | **20,97** | **26,80** | **14,83** | **7,9** | **0,32** |
| Тефтели из  ■М говядины | 1/90 | 7.78 | 5,68 | 17,92 | 114,38 | 0,05 | 14,37 | 0,075 | 21,88 | 83,07 | 16,07 | 0,75 |
| Ip Каша пшеничная рассыпчатая | 250 | 6,6 | 4,38 | 35,27 | 213,71 | 0,11 | 0,02 | 0 | 1,22 | 162 | 0,03 | 2,43 |
| X а • б 11 шеничный | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | 0,13 | 0 | 0 | 0,01 | 34,8 | 13,2 | 1,01 |
| 1 пмног из смеси  < усофруктов | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,20 | 0,01 | 0 | 1,08 | 6,4 | 3,6 | 0 | 0,18 |
| | | ( груша) | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 0,02 | 0 | 5 | 8 | 96,1 | 0 | 2,3 |
| пшсская  и, |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | |  | | | |
| **|**  **t » i i .i** | **60** | **0,85** | **3,05** | **5,19** | **51,54** | **0,01** | **0** | **20,97** | **26,80** | **14,83** | **7,9** | **0,32** |
| in II 1  111 | 1/90 | 7.78 | 5,68 | 17,92 | 114,38 | 0,05 | 14,37 | 0,075 | 21,88 | 83,07 | 16,07 | 0,75 |
| 250  40 ,\*01)  |llll | 6,6 | 4,38 | 35,27 | 213,71 | 0,11 | 0,02 | 0 | 1,22 | 162 | 0,03 | 2,43 |
| ’ 4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | 0\*13 | 0 | 0 | 0,01 | 34,8 | 13,2 | 1,01 |
| о 04  0,-1 | 0 | 24,76 | 94,20 | 0,01 | 0 | 1,08 | 6,4 | 3,6 | 0 | 0,18 |
| 0.4 | <>.8 | 47 | 0,03 | 0 | 10 | 10 | 75,8 | 0 |  |
|  | | | | | | | | | | | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| jucpi с 1 ичсск***ал*** ценность |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты | **60** | **0,85** | **3,05** | **5,19** | **51,54** | **0,01** | **0** | **20,97** | **26,80** | **14,83** | **7,9** | **0,32** |
| Тефтели из говядины | 1/90 | 7.78 | 5,68 | 17,92 | 114,38 | 0,05 | 14,37 | 0,075 | 21,88 | 83,07 | 16,07 | 0,75 |
| Каша пшеничная рассыпчатая | 250 | 6,6 | 4,38 | 35,27 | 213,71 | 0,11 | 0,02 | 0 | 1,22 | 162 | 0,03 | 2,43 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | 0,13 | 0 | 0 | 0,01 | 34,8 | 13,2 | 1,01 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,20 | 0,01 | 0 | 1,08 | 6,4 | 3,6 | 0 | 0,18 |
| Фрукт (банан) | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 94,5 | 0,04 | 0 | 10 | 8 | 0 | 42 | 0,6 |
| энергетическая ценность |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

но на основании:

са рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.

А.И. Здобный, В.Л. I (иганенко, М.И. Пересичный, 2005г.;

са рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельяна 2005г.;

са рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М.П. Могильного, В.А. Тутельяна 2011г.

1ника «Химический состав пищевых продуктов» под ред. И.М. Скурихина, М.П. Волгарёва 1987г.

ние:

но п. 10.3 СанПиН 2.4.4.2599-10 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли.

но п. 10.3 СанПиН 2.4.4.2599-10 в целях профилактики недостаточности витамина С в школе проводится искусственное С-витаминизация готовых 5люд аскорбиновой кислотой. 11ренарат вводят в компоты, кисели и т.д., после их охлаждения до 15 градусов (для компота) и 35 градусов (для

I количестве до 20 мг непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогреваются.