

Организация: МКОУ Андреевская СОШ
Название меню: Горячее питание 1-4 класс
Возрастная категория: от 7 до 11 лет
Характеристика питающихся: ОВЗ
Срок действия меню: 01.09.2023 - 25.05.2024

Организация: МКОУ Андреевская СОШ
 Название меню: ОВЗ 7-11 лет
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет
 Характеристика питающихся: Дети с ОВЗ
 Срок действия меню: 01.09.2023 - 25.05.2024



Директор МКОУ Андреевской СОШ
 Н. Довыдович

№ рецепта	Название блюда	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		Макроэлементы		Микроэлементы								
		г	г	г	г	ккал	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мкг	Мкг						
Понедельник, 1 неделя																				
Завтрак																				
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	25	5,8	7,4	0	89,6	0,01	0,08	65	0,24	0,18	202,5	22	220	8,75	125	0,25	0	3,63	0
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,9	5,8	33	207,8	0,07	0,15	34,62	0,07	0,52	334,92	171,38	137,93	22,81	118,19	1,07	49	7,79	20,14
54-45ГН	Чай с сахаром	200	0,1	0	0	21,4	0	0,17	0	0,02	0,4	11,87	64,18	2,18	4,09	0,42	0	0	0	0
Тром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8
Тром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,07	0,03	0	0	0	244	98	14	18,8	63,2	1,56	0	12,36	0
Итого за Завтрак		505	17,4	14	71,3	480,9	0,19	0,27	99,79	0,31	0,72	981,42	340,45	444,11	58,14	336,48	3,74	50,28	26,18	25,34
Обед																				
54-17з	Салат из моркови и чернослива	60	0,9	0,2	12,9	56,8	0,03	0,05	901,5	0	2,7	10,96	219,64	24,17	32,4	37,2	0,77	2,33	0,09	25,35
54-25с	Суп гороховый	200	6,5	2,8	14,9	110,9	0,14	0,05	121,01	0	4,01	95,76	338,61	26,54	27,66	76,34	1,41	15,56	1,99	26,98
54-11м	Плов из отаарной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2	0,07	0,12	261,6	0,1	0,72	276,68	267,36	116,58	43,81	193,2	2,21	38,67	7,35	81,73
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	108,08	2,11	4,31	0,08	0	0	0
Тром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	3,35
Тром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	0,03	7,5	0	15	39	417	24	13,5	16,5	3,3	3	0,45	12
Итого за Обед		840	26,1	18,5	115,7	733,8	0,32	0,26	1306,6	0,1	22,45	572,15	1270,68	305,37	123,68	347,05	8,1	60,52	11,68	150,41
Итого за день		1345	43,5	32,5	187	1214,7	0,51	0,53	1406,4	0,41	23,17	1553,57	1611,13	749,48	181,82	683,53	11,84	110,8	37,86	176,35
Вторник, 1 неделя																				
Завтрак																				
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5	0,05	0,16	26,38	0,05	0,61	342,32	169,7	148,78	27,96	134,28	0,41	51,05	6,2	39,11
54-3ГН	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7
Тром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
Тром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09	0,04	0	0	0	305	122,5	17,5	23,5	79	1,95	0	15,45	0
Итого за Завтрак		510	12,7	13,8	76,7	481,1	0,2	0,24	71,76	0,18	1,77	899,58	371,93	245,68	63,02	257,3	3,7	52,66	24,77	47,34

Обед																				
54-5a	Салат из свежих помидоров и огур. цз	60	0,6	3,1	1,8	37,5	0,03	0,03	64,38	0	11,46	80,68	131,8	16,8	10,04	18,39	0,46	9,31	0,21	14,37
54-2c	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4	0,03	0,04	134,66	0	6,77	107,03	264,63	33,68	19,22	42,64	0,87	17,16	0,4	22,62
54-11г	Картофельные пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	161,78	624,83	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,78	42,79
54-11p	Рыба тушеная в томате с овощами	70	9,7	5,2	4,4	103,1	0,06	0,07	221,25	0,12	1,91	81,11	298,62	36,85	39,22	146,32	0,74	100,5	8,62	442,04
54-22гн	Какао с молочком стученным	200	3,5	3,4	22,3	133,4	0,02	0,12	10,79	0	0,15	37,96	165,29	161,27	26,03	95,2	0,84	2,66	1	23,1
Тром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,07	0,03	0	0	0	244	98	14	18,8	63,2	1,56	0	12,36	0
Тром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
Тром.	Апельсин	150	1,4	0,3	12,2	56,7	0,06	0,05	12	0	90	19,5	295,5	51	19,5	34,5	0,45	3	0,75	25,5
900	Итого за Обед	27,9	23,7	98,8	719,1	0,42	0,46	466,88	0,21	120,5	881,76	1906,57	359,09	165,24	504,22	6,28	162,1	25,92	574,77	
1410	Итого за день	40,6	37,5	175,5	1200,2	0,62	0,7	538,64	0,39	122,3	1781,34	2278,5	604,77	223,26	761,52	9,98	214,7	50,69	622,11	
Среда, 1 неделя																				
Завтрак																				
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	4,5	17,9	134,2	0,06	0,18	23,88	0,03	0,73	112,64	186,54	170,09	19,32	122,38	0,36	20,84	2,48	31,74
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20
Тром.	Повидло абрикосовое	20	0,1	0	12,8	51,4	0	0	5	0	0,1	0,4	30,4	2,4	1,8	3,6	0,08	0	0	0
Тром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
Тром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09	0,04	0	0	0	305	122,5	17,5	23,5	,79	1,95	0	15,45	0
520	Итого за Завтрак	16,6	8,4	83,2	474,2	0,24	0,37	42,17	0,03	1,35	706,09	569,92	348,31	82,29	344,27	4	31,44	22,69	58,99	
Обед																				
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,5	0,1	4,3	74,3	0,03	0,03	732,9	0	3,63	89,79	123,26	13,5	15,57	22,38	0,66	10,19	0,09	21,57
54-5c	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	0,1	13,9	144,9	0,09	0,09	102,43	0,04	7,46	159,01	485,52	18,07	25,72	92,08	1,39	25,86	0,69	48,94
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	0,3	35,9	233,7	0,21	0,12	19,19	0,09	0	149,45	219,36	46,62	120,16	180,99	4,05	22,28	3,52	16,06
1/ф	Котлеты Домашние	85	11	0,7	6,6	148,7	0,08	0,09	11,54	0	3,47	310,89	209,41	19,54	17,56	119,15	1,45	31,03	2,13	0
54-3соус	Соус красный основной	40	1,3	1	3,6	28,2	0,01	0,01	54,26	0,02	1,07	4,94	56,78	3,69	4,9	9,54	0,2	0,72	0,18	3,61
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0
Тром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
Тром.	Йогурт 3.2%	100	5	0,2	3,5	62,8	0,04	0,2	22	0	0,6	52	147	122	15	96	0,1	9	2	20
885	Итого за Обед	38,6	31,8	98,8	836,6	0,52	0,57	939,62	0,15	16,27	1016,26	1308,59	299,5	203,74	559,82	9,13	100,7	11,61	117,43	
1405	Итого за день	55,2	40,2	182	1310,8	0,76	0,94	981,79	0,18	17,62	1722,35	1878,51	647,81	292,03	904,09	13,13	132,1	34,3	176,42	

Четверг, 1 неделя																				
Завтрак																				
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	25	5,8	7,4	0	89,6	0,01	0,08	65	0,24	0,18	202,5	22	220	8,75	125	0,25	0	3,63	0
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	25,3	174,2	0,06	0,14	27,49	0,37	0,55	217,98	156,84	142,52	15,94	103,18	0,35	33,54	1,91	26,34
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	С,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	С,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0	0
	Итого за Завтрак	505	21,6	17,4	72,4	532,6	0,22	0,42	109,74	0,31	1,41	902,93	519,17	550,7	81,11	438,36	3,41	46,84	20,1	71,84
Обед																				
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	С,1	5,8	81,5	0,02	0,02	121,51	0	23,11	85,27	163,47	27,79	10,4	19,21	0,36	9,81	0,16	8,34
54-6с	Суп картофельный с клецками	200	4,6	3,3	11,4	93,6	0,05	0,04	101,43	0,35	3,69	58,01	222,12	13,28	12,74	35,97	0,54	10,28	0,94	21,22
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8	0,44	0,09	0,9	0	0	165,91	543,48	124,95	69,91	215	4,45	23,83	8,65	22,5
Т/Ф	Котлеты Курные	85	10,8	С,5	7,1	148,5	0,08	0,08	20,81	0	2,35	363,52	157,48	17,09	13,59	99,22	0,93	33,07	0,6	0
54-1соус	Соус сметанный	40	0,6	С,3	1,3	37,2	0,01	0,02	15,54	0,31	0,03	9,75	20,52	22,67	1,71	11,46	0,05	2,3	0,13	3,05
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	С,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6	0,04	0,08	434	0	8	4	490	40	20	36	0,4	0	0	0
Пром.	Мармелад фруктово-ягодный фогм	30	0,5	2,8	19,3	103,7	0	0,01	0	0	21	34,5	3,9	3,9	11,7	12,6	0,78	0	0	0
	Итого за Обед	815	36,8	25,7	128,7	892,1	0,7	0,36	694,19	0,96	37,18	956,96	1678,07	259,68	147,05	461,96	8,06	30,89	13,48	62,36
	Итого за день	1320	58,4	43,1	201,1	1424,7	0,92	0,78	803,93	0,37	38,59	1859,89	2197,24	810,38	223,16	900,32	11,47	127,7	33,58	134,2
Пятница, 1 неделя																				
Завтрак																				
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
54-1о	Омлет натуральный	200	16,9	7,4	4,3	300,7	0,09	0,54	243,72	2,31	0,4	332,84	240,11	146	22,33	270,22	2,79	55,54	34,74	83,5
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	С,1	7,5	31,7	0	0,01	0,66	0	0,52	3,05	48,45	63,15	4,77	8,33	0,96	0,24	0,03	0,96
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	С,6	16,7	85,4	0,09	0,04	0	0	0	305	122,5	17,5	23,5	79	1,95	0	15,45	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	С,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
	Итого за Завтрак	510	24,3	32,4	53,2	601,1	0,24	0,62	289,38	3,04	0,92	891,89	460,56	239,05	57,6	393,05	6,27	57,38	53,32	91,99
Обед																				
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	С,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6	0	6	4,8	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	1,8	0,18	10,2
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6	0,09	0,05	97,51	0	6,89	93,01	410,42	13,73	20,84	54,56	0,86	16,76	0,23	32,72

54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7	40,7	249,5	0,06	0,04	27	0,13	0	153,3	97,61	75,28	23,27	190,09	1,07	20	22,18	0,28
54-2м	Гуляш из говядины	80	13,6	13,2	3,1	185,7	0,04	0,1	20,37	0,06	1,13	96,78	257,95	44,59	18,6	133,3	1,97	13,64	0,26	50,17
54-7хн	Компот из смородины	200	0,3	с,1	8,4	35,5	0,01	0,01	3,06	0	24	7,35	87,32	61,37	8,09	8,61	0,36	0,3	0,29	5,1
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	с,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
Пром.	Мандарин	100	0,8	с,2	7,5	35	0,06	0,03	10	0	38	12	155	35	11	17	0,1	0,3	0,1	150,3
890	Итого за Обед	30,1	23,8	104,3	751	0,34	0,27	163,94	0,19	76,02	616,74	1139,4	253,77	97,2	461,26	5,27	54,4	26,24	256,02	
1400	Итого за ден	54,4	56,2	157,5	1352,1	0,58	0,89	453,32	3,23	76,94	1508,63	1599,96	492,82	154,8	854,31	11,54	111,8	79,56	348,01	

Суббота, 1 неделя

Завтрак

54-6г	Сырники	150	29,5	8,6	24,6	293,6	0,07	0,31	43,14	0,14	0,28	137,7	158,83	206,18	31,1	285,69	0,82	25,75	37,55	51,11
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	0,01	0,07	6,9	0	0,3	19,68	81,35	103,48	9,92	46,33	0,78	4,5	0,88	10
Пром.	Груша	150	0,6	с,5	15,5	68,3	0,03	0,05	3	0	7,5	21	232,5	28,5	18	24	3,45	1,5	0,15	15
Пром.	молоко спущенное с сахаром	40	2,9	3,4	22,2	130,9	0,02	0,15	18,8	0	0,4	52	146	122,8	13,6	87,6	0,08	2,8	1,2	14
540	Итого за Завтрак	34,6	13,6	70,9	543,7	0,13	0,58	71,84	0,14	8,48	230,38	618,68	460,96	71,62	443,62	5,13	34,55	39,78	90,11	

Обед

54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	с,1	2,3	12,8	0,04	0,02	79,8	0	15	1,8	174	8,4	12	15,6	0,54	1,2	0,24	12
54-2гс	Суп с рыбами и консервами (сайры)	200	5,9	8,8	12,5	134,6	0,07	0,04	154,7	0,7	5,26	196,11	363,5	61,9	22,87	92,64	0,77	28,24	0,71	137,36
54-11г	Картофельные пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	161,78	624,83	39,49	23,23	84,47	1,03	28,46	0,78	42,79
54-3м	Голубцы ленивые	85	7,2	с,5	5,5	109,1	0,03	0,06	7,8	0,03	9,38	97,69	230,58	35,14	15,13	78,32	1,15	14,39	0,74	30,3
54-2соус	Соус белый с сновной	40	1,1	1,5	1,7	25	0	0	5,79	0,03	0,27	3,96	9,13	3,28	0,91	3,79	0,12	0,56	0,14	2,31
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	с,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	с,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	с,6	16,7	85,4	0,09	0,04	0	0	0	305	122,5	17,5	23,5	79	1,95	0	15,45	0
Пром.	Зефир	50	0,4	с,1	39,9	161,7	0	0,01	0	0	0	138,5	23	12,5	3	6	0,7	0	0	0
855	Итого за Обед	23,4	21,2	114,8	742,8	0,37	0,3	272,27	0,95	41,27	1005,9	1596,37	249,21	114	381,34	7,25	73,5	19,28	228,36	
1395	Итого за ден	58	34,8	185,7	1286,5	0,5	0,88	344,11	0,99	49,75	1236,28	2215,05	710,17	185,62	824,96	12,38	108,1	59,06	318,47	

Понедельни, 2 неделя

Завтрак

54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,1	с,2	38,6	270,3	0,14	0,18	40,99	0,13	0,55	342,1	226,54	151,57	39,2	206,32	2,19	49,55	33,06	21,48
54-13хн	Напиток из сливок	200	0,6	с,2	15,1	65,4	0,01	0,05	98,04	0	80	1,73	8,47	81,52	2,96	2,96	0,54	0	0	0
Пром.	Повидло яблочное	20	0,1	0	13	52,3	0	0	0	0	0,1	0,2	25,8	2,8	1,4	1,8	0,26	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	с,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25

34-13	Сыр твердых сортов в нарезке	25	5,8	7,4	0	89,6	0,01	0,08	65	0,24	0,18	202,5	22	220	8,75	125	0,25	0	3,63	0
34-18к	Суп молочный с рисом	200	4,9	4,5	18,4	133,5	0,05	0,18	23,88	0,03	0,73	113,74	183,48	168,54	24,05	131,15	0,27	20,82	4,61	36,06
34-22Гн	Какао с молк ком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4	0,02	0,12	10,79	0	0,15	37,96	165,29	161,27	26,03	95,2	0,84	2,66	1	23,1
Тром.	Хлеб пшенич- ный	50	3,8	С,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
Тром.	Хлеб ржаной	50	3,3	С,6	16,7	85,4	0,09	0,04	0	0	0	305	122,5	17,5	23,5	79	1,95	0	15,45	0
	Итого за Завтрак	525	21,3	16,3	82	559,1	0,23	0,44	99,67	0,27	1,06	908,7	539,77	577,31	89,33	462,85	3,86	25,08	27,69	66,41
	Обед																			
34-23	Огурец в нарезке	60	0,5	С,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6	0	6	4,8	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	1,8	0,18	10,2
34-9с	Суп фасолевалый	200	6,8	4,6	14,4	125,9	0,1	0,05	120,79	0	3,73	96,49	363,07	30,46	26,72	96,13	1,27	16,68	3,65	27,02
34-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24,8	С,2	17,6	225,6	0,15	0,12	32,72	0,08	10,26	287,02	792,12	25,3	100,8	215,8	2,29	43,66	20,67	166,9
34-11хн	Компот из брусники	200	0,1	С,1	7,8	32,7	0	0	0,96	0	1,2	1,12	15,11	67,05	1,22	2,78	0,09	0	0	0
Тром.	Хлеб пшенич- ный	50	3,8	С,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
Тром.	Хлеб ржаной	50	3,3	С,6	16,7	85,4	0,09	0,04	0	0	0	305	122,5	17,5	23,5	79	1,95	0	15,45	0
Тром.	Сырок творож- ный	40	3,6	С,2	7,4	127	0,01	0,12	56,8	0	0,2	16,4	44,8	54	9,2	80	0,16	3,6	12	12,8
	Итого за Обед	800	42,9	21,2	90	722,3	0,43	0,37	217,27	0,08	21,39	960,33	1468,7	218,11	176,84	531,41	6,67	57,34	54,95	224,17
	Итого за ден	1325	64,2	37,5	172	1281,4	0,66	0,81	316,94	0,35	22,45	1869,03	2008,47	795,42	266,17	994,26	10,53	92,42	82,64	290,58

	Четверг, 2 неделя																			
	Завтрак																			
34-13	Сыр твердых сортов в нарезке	25	5,8	7,4	0	89,6	0,01	0,08	65	0,24	0,18	202,5	22	220	8,75	125	0,25	0	3,63	0
34-2о	Омлет с зеленым горошком	180	11,6	12,8	5,7	184,2	0,09	0,36	148,46	1,66	1,77	337,8	201,04	119,83	22,74	197,3	1,86	40,08	21,17	54,17
34-13хн	Напиток из липовника	200	0,6	С,2	15,1	65,4	0,01	0,05	98,04	0	80	1,73	8,47	81,52	2,96	2,96	0,54	0	0	0
Тром.	Хлеб пшенич- ный	50	3,8	С,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
Тром.	Хлеб ржаной	50	3,3	С,6	16,7	85,4	0,09	0,04	0	0	0	305	122,5	17,5	23,5	79	1,95	0	15,45	0
	Итого за Завтрак	505	25,1	21,4	62,1	541,8	0,26	0,55	311,5	1,9	81,95	1096,53	400,51	448,85	64,95	436,76	5,15	41,68	43,25	61,42
	Обед																			
34-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	С,1	2,3	12,8	0,04	0,02	79,8	0	15	1,8	174	8,4	12	15,6	0,54	1,2	0,24	12
34-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2	0,02	0,03	104,95	0	10,76	98,52	184	37,48	13,13	30,97	0,48	15,25	0,34	14,76
34-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	0,03	0,02	18,36	0,09	0	152,8	46,55	106,65	23,59	72,57	0,49	20,76	7,24	27,19
34-18м	Печень говяжья по-строгановски	80	13,4	12,7	5,3	189,2	0,17	1,34	3780,8	0,02	9,93	449,95	199,65	40,32	14,25	220,83	4,59	59,14	26,34	176,33
34-46Гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	С,1	7,5	31,7	0	0,01	0,66	0	0,52	3,05	48,45	63,15	4,77	8,33	0,96	0,24	0,03	0,96
Тром.	Апельсин	150	1,4	С,3	12,2	56,7	0,06	0,05	12	0	90	19,5	295,5	51	19,5	34,5	0,45	3	0,75	25,5
Тром.	Хлеб пшенич- ный	20	1,5	С,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9
Тром.	Хлеб ржаной	50	3,3	С,6	16,7	85,4	0,09	0,04	0	0	0	305	122,5	17,5	23,5	79	1,95	0	15,45	0

54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	161,78	624,83	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,78	42,79
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	100	8,4	4,1	5,2	91,5	0,04	0,05	24,75	0	17,01	140,86	313,31	43,86	37,03	73,97	0,93	20,74	6,32	50,26
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	223,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
Пром.	Йогурт 2.0%	100	4,5	2	6,5	62	0,03	0,15	10	0	0,6	50	152	124	15	95	0,1	9	2	20
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09	0,04	0	0	0	305	122,5	17,5	23,5	79	1,95	0	15,45	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
	Итого за Обед	910	29,7	25,7	97,7	741,4	0,46	0,6	907,51	0,09	38,92	1156,18	1867	478,62	175,65	553,47	6,86	96,81	30,18	200,6
	Итого за Ден	1420	49,4	48,2	184,6	1368,9	0,85	0,97	1006	0,35	39,96	2097,59	2497,03	814,48	299,65	1008,14	12,27	158,7	65,05	290,41

		Масса Белки	Жиры	Углеводс	Энергет В1	32	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
513,3	20,08	16,41	78,93	543,33	0,24	0,4	0	0,57	15,9	845,14	0	374,72	80,81	376,68	4,72	45,82	32,53	59,73
865	32,03	24,67	103,5	763,74	0,43	0,49	0	0,47	68,43	954,92	0	302,99	151,03	469,97	7,58	87,28	27,89	221,44
1378	52,1	41,1	182,5	1307,1	0,7	0,9	0	1	84,3	1800,1	0	674,7	231	846,7	12,3	134,1	60,4	281,2

Средние показатели за Завтрак
 Средние показатели за Обед
 Средние показатели за период

Прошито,
пронумеровано и
скреплено печатью _____ листов
Директор школы: _____
А.Н. Довыдович

