



**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов 4 классов.
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ Г.УССУРИЙСКА С 2022 Г.**

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

завтрак

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. цен. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК													
Каша геркулесовая молоч.	200.	8,51	10	40	287,15	0,1	2,1	0,1	0,43	198,7	212,1	44,5	0,61
сыр	20.	4,68	5,6	0,1	69,63	0,01	0,1	0,1	0,06	194	104,8	9,7	0,08
батон школьный	30.	1,8	0,5	12	59,7	0	0	0	0,1	4	14,6	2,7	0,2
Масло сливочное	5..	0,03	2,7	0,1	24,456	0,01	0,2	0,2	0,2	10	0,2	0	0,2
чай фруктовый	200.	0,2	0	13	53,2	0	0,4	0	0,1	14,7	6,9	9,2	1
яблоко	100.	1,5	0,1	18	78,9	0	10	0	0,6	16	11	8	1,6
Молоко	1/200.	5,6	7	9	121,4	0,08	2,6	0,04	0,18	240	0,2	28	0,12
Итого		22,3	26	92	694,44	0,2	15	0,4	1,67	677,4	349,8	102	3,81
обед													
суп боб. на мяс. бульоне	220.	8,84	5,3	31	207,42	0,16	4,6	0	1,12	26,53	106	30,7	1,62
макаронные изделия отварные	150.	7,36	3	35	197,48	0,08	0	28	0,03	6,48	49,56	28,2	1,48
биточки с овощ. соусом	1/70.	7,37	14	9,8	193,04	0	0	0	0	18,9	10,08	85,8	0,98
салат из кваш.капусты	60..	0,25	0,1	0,7	4,25	0	3	0	0,05	6,9	4,2	12,6	0,3
чай с сахаром	200.	0,2	0	13	53,2	0	0,4	0	0,1	14,7	6,9	9,2	1
хлеб	30.	1,8	0,5	12	59,7	0	0	0	0,1	4	14,6	2,7	0,2
Итого		25,8	23	102	715,09	0,24	8	28	3,25	77,51	191,3	169	5,58
Итого		53,7	56	203	1530,9	0,52	26	28	3,5	994,9	541,3	299	9,51
ВТОРНИК													
		Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
завтрак													
сырники творожные с мол.соус	80/20	12,8	13	11	209,98	0,1	6,6	0	3,82	25	263,5	35,2	3,6
Масло сливочное	5..	0,03	2,7	0,1	24,456	0,01	0,2	0,2	0,2	10	0,2	0	0,2
чай с сахаром	200.	0,2	0	13	53,2	0	0,4	0	0,1	14,7	6,9	9,2	1
батон школьный	30.	1,8	0,5	12	59,7	0	0	0	0,1	4	14,6	2,7	0,2
Молоко	1/200.	5,6	7	9	121,4	0,08	2,6	0,04	0,18	240	0,2	28	0,12
Итого		20,4	23	45	468,74	0,19	9,8	0,2	4,4	293,7	285,4	75,1	5,12
обед													
суп гречневый	220.	7,5	7,3	32	224,06	126	0	24	0	8,42	43,1	50,3	10,4
рис отварной с м/с	150..	4,13	5,25	39,8	222,95	0,1	0	0	0,4	10,7	28,31	82,4	14,4
бефстрогонов из печени	60/40	12,3	12	3	169,12	0,24	0,9	0	1,26	53,7	152	10,4	0,74
чай с сахаром	200.	0,2	0	13	53,2	0	0,4	0	0,1	14,7	6,9	9,2	1
салат из моркови с яблоком	60..	0,25	0,1	0,7	4,25	0	3	0	0,05	6,9	4,2	12,6	0,3
хлеб	30.	1,8	0,5	12	59,7	0	0	0	0,1	4	14,6	2,7	0,2
Итого		26,2	25	101	733,28	127	4,4	24	6,31	98,42	249,1	168	27
Итого		46,6	48	145	1202	127	14	25	7,82	392,1	534,5	243	32,2
СРЕДА													
		Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
завтрак													
Масло сливочное	5..	0,03	2,7	0,1	24,456	0,01	0,2	0,2	0,2	10	0,2	0	0,2

сыр	20.	4,68	5,6	0,1	69,63	0,01	0,1	0,1	0,06	194	104,8	9,7	0,08
Каша манная молоч.	200.	8,51	10	40	287,15	0,1	2,1	0,1	0,43	198,7	212,1	44,5	0,61
чай фруктовый	200.	0,2	0	13	53,2	0	0,4	0	0,1	14,7	6,9	9,2	1
батон школьный	30.	1,8	0,5	12	59,7	0	0	0	0,1	4	14,6	2,7	0,2
Молоко	1/200.	5,6	7	9	121,4	0,08	2,6	0,04	0,18	240	0,2	28	0,12
Итого		20,8	26	74	615,54	0,2	5,5	0,4	1,07	661,4	338,8	94,1	2,21
			обед										
борщ из св. капусты на м\буль.	220.	5,5	9,4	21	195,09	0,09	13	0	0,76	135	149	18,9	1
Пюре картофельное с м/сл.	150...	2,1	4,3	29	175,02	0,2	10	0	0,2	35,5	84,2	29	1,2
тефтели с соусом	80/20	9,03	11	29	246,62	0,08	2,8	0	10,6	16,7	114,1	18,4	7,84
чай с сахаром	200.	0,2	0	13	53,2	0	0,4	0	0,1	14,7	6,9	9,2	1
салат из свеклы с м/р	60..	0,5	0,1	1,4	8,5	0	6	0	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6
хлеб	30.	1,8	0,5	12	59,7	0	0	0	0,1	4	14,6	2,7	0,2
Итого		19,1	25	105	738,13	0,37	32	0	13,1	219,7	377,2	103	11,8
Итого		45,5	58	188	1475,1	0,65	40	0,5	23,9	1121	716,2	226	14,2
ЧЕТВЕРГ		Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
					завтрак								
яблоко	100..	12,5	12	14	214,2	0,08	2,1	0	0,02	31,68	121,8	15,5	1,25
макароны отварные с сыром	150..	0,15	1,2	1,5	17,4	0	0,4	0,1	0	3,35	3,15	1,75	0,05
батон школьный	30.	1,8	0,5	12	59,7	0	0	0	0,1	4	14,6	2,7	0,2
Молоко	1/200.	5,6	7	9	121,4	0,08	2,6	0,04	0,18	240	0,2	28	0,12
чай с сахаром	200.	0,2	0	13	53,2	0	0,4	0	0,1	14,7	6,9	9,2	1
Итого		14,4	14	28	291,3	0,08	2,4	0,1	0,12	39,03	139,6	19,9	1,5
					обед								
суп куриный с клецками	220.	2,84	6,7	19	148,15	0,09	13	0	0,76	135	149	18,9	1
плов с кур.	200.	13,1	8,1	47	313,12	0,59	0	0,1	4,74	7,47	84,72	12,2	1,23
чай с сахаром	200.	0,2	0	13	53,2	0	0,4	0	0,1	14,7	6,9	9,2	1
нарезка огурец соленый	60..	0,5	0,1	1,4	8,5	0	6	0	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6
хлеб	30.	1,8	0,5	12	59,7	0	0	0	0,1	4	14,6	2,7	0,2
Итого		18,4	15	93	582,67	0,68	19	0,1	5,92	175	263,6	68,2	4,03
Итого		32,9	29	120	873,97	0,76	22	0,2	6,22	214	403,2	88,1	5,53
ПЯТНИЦА		Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
					завтрак								
каша гречневая с м\с	150.	6,46	5,6	31	200,33	0,18	0	0	13	12,98	208,5	67,5	3,95
гуляш мясной	80/25	13,9	10	18	217,6	0,04	0	0,1	3,86	18,05	70,6	10,1	10,2
батон школьный	30.	1,8	0,5	12	59,7	0	0	0	0,1	4	14,6	2,7	0,2
чай с сахаром	200.	0,2	0	13	53,2	0	0,4	0	0,1	14,7	6,9	9,2	1
Молоко	1/200.	5,6	7	9	121,4	0,08	2,6	0,04	0,18	240	0,2	28	0,12
Итого		28	23	83	652,23	0,3	3	0,1	17,2	289,7	300,8	117	15,5
					обед								
рассольник Ленинградский	220.	2,84	5,7	22	146,66	0,09	13	0	0,76	135	149	18,9	1
рис отварной с м\с	150..	4,13	5,25	39,8	222,95	0,1	0	0	0,4	10,7	28,31	82,4	14,4
тефтели с соусом	80/20	9,03	11	29	246,62	0,08	2,8	0	10,6	16,7	114,1	18,4	7,84
чай с сахаром	200.	0,2	0	13	53,2	0	0,4	0	0,1	14,7	6,9	9,2	1
салат свеж. огурец(помидор с м	60..	0,5	0,1	1,4	8,5	0	6	0	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6
хлеб	30.	1,8	0,5	12	59,7	0	0	0	0,1	4	14,6	2,7	0,2
Итого		18,5	22	118	737,63	0,27	22	0	29,2	194,9	321,3	157	25
Итого		46,5	45	201	1389,9	0,57	25	0,1	40,1	484,6	622,1	274	40,5

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Прием пищи	Масса	Пищевые	Энергет	Витамины	Минеральные
------------	-------	---------	---------	----------	-------------

сыр	20.	4,68	5,6	0,1	69,63	0,01	0,1	0,1	0,06	194	104,8	9,7	0,08
Каша манная молоч.	200.	8,51	10	40	287,15	0,1	2,1	0,1	0,43	198,7	212,1	44,5	0,61
чай фруктовый	200.	0,2	0	13	53,2	0	0,4	0	0,1	14,7	6,9	9,2	1
батон школьный	30.	1,8	0,5	12	59,7	0	0	0	0,1	4	14,6	2,7	0,2
Молоко	1/200.	5,6	7	9	121,4	0,08	2,6	0,04	0,18	240	0,2	28	0,12
Итого		20,8	26	74	615,54	0,2	5,5	0,4	1,07	661,4	338,8	94,1	2,21
			обед										
борщ из св. капусты на м\буль.	220.	5,5	9,4	21	195,09	0,09	13	0	0,76	135	149	18,9	1
Пюре картофельное с м/сл.	150...	2,1	4,3	29	175,02	0,2	10	0	0,2	35,5	84,2	29	1,2
тефтели с соусом	80/20	9,03	11	29	246,62	0,08	2,8	0	10,6	16,7	114,1	18,4	7,84
чай с сахаром	200.	0,2	0	13	53,2	0	0,4	0	0,1	14,7	6,9	9,2	1
салат из свеклы с м/р	60..	0,5	0,1	1,4	8,5	0	6	0	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6
хлеб	30.	1,8	0,5	12	59,7	0	0	0	0,1	4	14,6	2,7	0,2
Итого		19,1	25	105	738,13	0,37	32	0	13,1	219,7	377,2	103	11,8
Итого		45,5	58	188	1475,1	0,65	40	0,5	23,9	1121	716,2	226	14,2
ЧЕТВЕРГ		Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
					завтрак								
яблоко	100..	12,5	12	14	214,2	0,08	2,1	0	0,02	31,68	121,8	15,5	1,25
макароньы отварные с сыром	150..	0,15	1,2	1,5	17,4	0	0,4	0,1	0	3,35	3,15	1,75	0,05
батон школьный	30.	1,8	0,5	12	59,7	0	0	0	0,1	4	14,6	2,7	0,2
Молоко	1/200.	5,6	7	9	121,4	0,08	2,6	0,04	0,18	240	0,2	28	0,12
чай с сахаром	200.	0,2	0	13	53,2	0	0,4	0	0,1	14,7	6,9	9,2	1
Итого		14,4	14	28	291,3	0,08	2,4	0,1	0,12	39,03	139,6	19,9	1,5
					обед								
суп куриный с клецками	220.	2,84	6,7	19	148,15	0,09	13	0	0,76	135	149	18,9	1
плов с кур.	200.	13,1	8,1	47	313,12	0,59	0	0,1	4,74	7,47	84,72	12,2	1,23
чай с сахаром	200.	0,2	0	13	53,2	0	0,4	0	0,1	14,7	6,9	9,2	1
нарезка огурец соленый	60..	0,5	0,1	1,4	8,5	0	6	0	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6
хлеб	30.	1,8	0,5	12	59,7	0	0	0	0,1	4	14,6	2,7	0,2
Итого		18,4	15	93	582,67	0,68	19	0,1	5,92	175	263,6	68,2	4,03
Итого		32,9	29	120	873,97	0,76	22	0,2	6,22	214	403,2	88,1	5,53
ПЯТНИЦА		Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
					завтрак								
каша гречневая с м\с	150.	6,46	5,6	31	200,33	0,18	0	0	13	12,98	208,5	67,5	3,95
гуляш мясной	80/25	13,9	10	18	217,6	0,04	0	0,1	3,86	18,05	70,6	10,1	10,2
батон школьный	30.	1,8	0,5	12	59,7	0	0	0	0,1	4	14,6	2,7	0,2
чай с сахаром	200.	0,2	0	13	53,2	0	0,4	0	0,1	14,7	6,9	9,2	1
Молоко	1/200.	5,6	7	9	121,4	0,08	2,6	0,04	0,18	240	0,2	28	0,12
Итого		28	23	83	652,23	0,3	3	0,1	17,2	289,7	300,8	117	15,5
					обед								
рассольник Ленинградский	220.	2,84	5,7	22	146,66	0,09	13	0	0,76	135	149	18,9	1
рис отварной с м\с	150..	4,13	5,25	39,8	222,95	0,1	0	0	0,4	10,7	28,31	82,4	14,4
тефтели с соусом	80/20	9,03	11	29	246,62	0,08	2,8	0	10,6	16,7	114,1	18,4	7,84
чай с сахаром	200.	0,2	0	13	53,2	0	0,4	0	0,1	14,7	6,9	9,2	1
салат свеж. огурец(помидор с м	60..	0,5	0,1	1,4	8,5	0	6	0	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6
хлеб	30.	1,8	0,5	12	59,7	0	0	0	0,1	4	14,6	2,7	0,2
Итого		18,5	22	118	737,63	0,27	22	0	29,2	194,9	321,3	157	25
Итого		46,5	45	201	1389,9	0,57	25	0,1	40,1	484,6	622,1	274	40,5

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Прием пищи	Масса	Пищевые	Энергет	Витамины	Минеральные
------------	-------	---------	---------	----------	-------------

наименование	порции	вещества			цен. (ккал)	В1	С	А	Е	вещества			
		Б	Ж	У						Ca	P	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК													
завтрак													
каша геркулесовая мол.	220.	6,6	9,7	30	231,8	0,16	0,8	0,2	0,48	159,7	179,7	45,6	0,56
батон школьный	30.	1,8	0,5	12	59,7	0	0	0	0,1	4	14,6	2,7	0,2
чай с сахаром	200.	0,2	0	13	53,2	0	0,4	0	0,1	14,7	6,9	9,2	1
блинчики со сгущен. молоком	60/20.	4,68	5,6	0,1	69,63	0,01	0,1	0,1	0,06	194	104,8	9,7	0,08
Молоко	1/200.	5,6	7	9	121,4	0,08	2,6	0,04	0,18	240	0,2	28	0,12
итого		13,3	16	55	414,33	0,17	1,3	0,2	0,74	372,4	306	67,2	1,84
обед													
борщ из св. капусты на м\буль.	220.	5,5	9,4	21	195,09	0,09	13	0	0,76	135	149	18,9	1
каша гречневая с м\с	150.	6,46	5,6	31	200,33	0,18	0	0	13	12,98	208,5	67,5	3,95
голень куриная запечен.	80..	12,5	12	14	214,2	0,08	2,1	0	0,02	31,68	121,8	15,5	1,25
чай с сахаром	200.	0,2	0	13	53,2	0	0,4	0	0,1	14,7	6,9	9,2	1
салат из морской капусты	60..	0,5	0,1	1,4	8,5	0	6	0	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6
хлеб	30.	1,8	0,5	12	59,7	0	0	0	0,1	4	14,6	2,7	0,2
Итого		21,4	18	72	535,93	0,26	8,5	0	14,1	77,16	360,2	120	7
Итого		40,2	43	147	1145,4	0,52	23	0,3	28,9	584,5	815,2	206	9,84
ВТОРНИК													
завтрак													
Масло сливочное	5..	0,03	2,7	0,1	24,456	0,01	0,2	0,2	0,2	10	0,2	0	0,2
батон школьный	30.	1,8	0,5	12	59,7	0	0	0	0,1	4	14,6	2,7	0,2
сыр	20.	4,68	5,6	0,1	69,63	0,01	0,1	0,1	0,06	194	104,8	9,7	0,08
чай с сахаром	200.	0,2	0	13	53,2	0	0,4	0	0,1	14,7	6,9	9,2	1
каша рисовая мол.	220.	6,6	9,7	30	231,8	0,16	0,8	0,2	0,48	159,7	179,7	45,6	0,56
Молоко	1/200.	5,6	7	9	121,4	0,08	2,6	0,04	0,18	240	0,2	28	0,12
Итого		26,2	22	107	781,63	2,38	34	1,1	13,3	68,15	385,9	195	21,1
обед													
суп с макарон. изд.	220.	8,84	5,3	31	207,42	0,16	4,6	0	1,12	26,53	106	30,7	1,62
плов	200.	16,5	17	46	404,86	0,09	9,6	0	7,78	19,24	182,9	45,3	2,23
чай с сахаром	200.	0,2	0	13	53,2	0	0,4	0	0,1	14,7	6,9	9,2	1
хлеб	30.	1,8	0,5	12	59,7	0	0	0	0,1	4	14,6	2,7	0,2
булочка Лакомка	80.	8,6	5,6	34	220,62	0,17	3,2	0	1	12,46	55,81	10,8	0,82
салат из моркови с яблоком	60..	0,5	0,1	1,4	8,5	0	6	0	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6
Итого		27,3	23	102	725,18	0,25	15	0	22,4	64,47	310,4	87,8	5,05
Итого		53,5	45	209	1506,8	2,63	49	1,1	45,8	132,6	696,4	283	26,2
СРЕДА													
завтрак													
сырники творожные с мол.соус	800/20	12,8	13	11	209,98	0,1	6,6	0	3,82	25	263,5	35,2	3,6
Масло сливочное	5..	0,03	2,7	0,1	24,456	0,01	0,2	0,2	0,2	10	0,2	0	0,2
компот из смеси сухофруктов	200..	0,04	0	25	99,2	0,1	1,1	0	0	6,4	3,6	0	0,18
батон школьный	30.	1,8	0,5	12	59,7	0	0	0	0,1	4	14,6	2,7	0,2
Молоко	1/200.	5,6	7	9	121,4	0,08	2,6	0,04	0,18	240	0,2	28	0,12
Итого		20,3	23	57	514,74	0,29	10	0,2	4,12	285,4	282,1	65,9	4,3
обед													
суп боб. на мяс. бульоне	220.	8,84	5,3	31	207,42	0,16	4,6	0	1,12	26,53	106	30,7	1,62
макаронные изделия отварные	150.	5,62	4,5	26	168,96	0,06	0	21	0	4,86	37,17	21,1	1,11
биточки из мяса птицы	60/40	12,3	12	3	169,12	0,24	0,9	0	1,26	53,7	152	10,4	0,74
салат из квашенной капусты	60..	0,5	0,1	1,4	8,5	0	6	0	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6
чай с сахаром	200.	0,2	0	13	53,2	0	0,4	0	0,1	14,7	6,9	9,2	1

наименование	порции	вещества			цен.	(ккал)	B1	C	A	E	вещества			
		Б	Ж	У							Ca	P	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК														
завтрак														
каша геркулесовая мол.	220.	6,6	9,7	30	231,8	0,16	0,8	0,2	0,48	159,7	179,7	45,6	0,56	
батон школьный	30.	1,8	0,5	12	59,7	0	0	0	0,1	4	14,6	2,7	0,2	
чай с сахаром	200.	0,2	0	13	53,2	0	0,4	0	0,1	14,7	6,9	9,2	1	
блинчики со сгущен. молоком	60/20.	4,68	5,6	0,1	69,63	0,01	0,1	0,1	0,06	194	104,8	9,7	0,08	
Молоко	1/200.	5,6	7	9	121,4	0,08	2,6	0,04	0,18	240	0,2	28	0,12	
итого		13,3	16	55	414,33	0,17	1,3	0,2	0,74	372,4	306	67,2	1,84	
обед														
борщ из св. капусты на м\буль.	220.	5,5	9,4	21	195,09	0,09	13	0	0,76	135	149	18,9	1	
каша гречневая с м\с	150.	6,46	5,6	31	200,33	0,18	0	0	13	12,98	208,5	67,5	3,95	
голень куриная запечен.	80..	12,5	12	14	214,2	0,08	2,1	0	0,02	31,68	121,8	15,5	1,25	
чай с сахаром	200.	0,2	0	13	53,2	0	0,4	0	0,1	14,7	6,9	9,2	1	
салат из морской капусты	60..	0,5	0,1	1,4	8,5	0	6	0	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6	
хлеб	30.	1,8	0,5	12	59,7	0	0	0	0,1	4	14,6	2,7	0,2	
Итого		21,4	18	72	535,93	0,26	8,5	0	14,1	77,16	360,2	120	7	
Итого		40,2	43	147	1145,4	0,52	23	0,3	28,9	584,5	815,2	206	9,84	
ВТОРНИК														
завтрак														
Масло сливочное	5..	0,03	2,7	0,1	24,456	0,01	0,2	0,2	0,2	10	0,2	0	0,2	
батон школьный	30.	1,8	0,5	12	59,7	0	0	0	0,1	4	14,6	2,7	0,2	
сыр	20.	4,68	5,6	0,1	69,63	0,01	0,1	0,1	0,06	194	104,8	9,7	0,08	
чай с сахаром	200.	0,2	0	13	53,2	0	0,4	0	0,1	14,7	6,9	9,2	1	
каша рисовая мол.	220.	6,6	9,7	30	231,8	0,16	0,8	0,2	0,48	159,7	179,7	45,6	0,56	
Молоко	1/200.	5,6	7	9	121,4	0,08	2,6	0,04	0,18	240	0,2	28	0,12	
Итого		26,2	22	107	781,63	2,38	34	1,1	13,3	68,15	385,9	195	21,1	
обед														
суп с макарон. изд.	220.	8,84	5,3	31	207,42	0,16	4,6	0	1,12	26,53	106	30,7	1,62	
плов	200.	16,5	17	46	404,86	0,09	9,6	0	7,78	19,24	182,9	45,3	2,23	
чай с сахаром	200.	0,2	0	13	53,2	0	0,4	0	0,1	14,7	6,9	9,2	1	
хлеб	30.	1,8	0,5	12	59,7	0	0	0	0,1	4	14,6	2,7	0,2	
булочка Лакомка	80.	8,6	5,6	34	220,62	0,17	3,2	0	1	12,46	55,81	10,8	0,82	
салат из моркови с яблоком	60..	0,5	0,1	1,4	8,5	0	6	0	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6	
Итого		27,3	23	102	725,18	0,25	15	0	22,4	64,47	310,4	87,8	5,05	
Итого		53,5	45	209	1506,8	2,63	49	1,1	45,8	132,6	696,4	283	26,2	
СРЕДА														
завтрак														
сырники творожные с мол. соус	800/20	12,8	13	11	209,98	0,1	6,6	0	3,82	25	263,5	35,2	3,6	
Масло сливочное	5..	0,03	2,7	0,1	24,456	0,01	0,2	0,2	0,2	10	0,2	0	0,2	
компот из смеси сухофруктов	200..	0,04	0	25	99,2	0,1	1,1	0	0	6,4	3,6	0	0,18	
батон школьный	30.	1,8	0,5	12	59,7	0	0	0	0,1	4	14,6	2,7	0,2	
Молоко	1/200.	5,6	7	9	121,4	0,08	2,6	0,04	0,18	240	0,2	28	0,12	
Итого		20,3	23	57	514,74	0,29	10	0,2	4,12	285,4	282,1	65,9	4,3	
обед														
суп боб. на мяс. бульоне	220.	8,84	5,3	31	207,42	0,16	4,6	0	1,12	26,53	106	30,7	1,62	
макаронные изделия отварные	150.	5,62	4,5	26	168,96	0,06	0	21	0	4,86	37,17	21,1	1,11	
биточки из мяса птицы	60/40	12,3	12	3	169,12	0,24	0,9	0	1,26	53,7	152	10,4	0,74	
салат из квашенной капусты	60..	0,5	0,1	1,4	8,5	0	6	0	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6	
чай с сахаром	200.	0,2	0	13	53,2	0	0,4	0	0,1	14,7	6,9	9,2	1	

хлеб	30.	1,8	0,5	12	59,7	0	0	0	0,1	4	14,6	2,7	0,2
Итого		29,3	22	87	666,9	0,46	12	21	6,8	117,6	325,1	99,3	5,27
Итого		49,5	46	143	1181,6	0,75	22	21	13,6	403	607,2	165	9,57
ЧЕТВЕРГ		Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
					завтрак								
пельмени мясные пром.произ с	180.	16,2	18	45	405,36	0,22	0	0	0,07	52,1	143,7	29,3	1,89
чай с сахаром	200.	0,2	0	13	53,2	0	0,4	0	0,1	14,7	6,9	9,2	1
хлеб	30.	1,8	0,5	12	59,7	0	0	0	0,1	4	14,6	2,7	0,2
Молоко	1/200.	5,6	7	9	121,4	0,08	2,6	0,04	0,18	240	0,2	28	0,12
Итого		18,2	19	70	518,26	0,22	0,4	0	0,27	70,8	165,2	41,2	3,09
					обед								
рассольник Ленинградский	220.	2,84	5,7	22	146,66	0,09	13	0	0,76	135	149	18,9	1
Пюре картофельное с м/сл.	150...	2,1	4,3	29	175,02	0,2	10	0	0,2	35,5	84,2	29	1,2
тефтели с соусом	80/20	9,03	11	29	246,62	0,08	2,8	0	10,6	16,7	114,1	18,4	7,84
салат из св. огурцов(помид) с м	60..	0,5	0,1	1,4	8,5	0	6	0	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6
чай с сахаром	200.	0,2	0	13	53,2	0	0,4	0	0,1	14,7	6,9	9,2	1
хлеб	30.	1,8	0,5	12	59,7	0	0	0	0,1	4	14,6	2,7	0,2
Итого		16,5	21	106	689,7	0,37	32	0	12,1	219,7	377,2	103	11,8
Итого		34,7	40	176	1208	0,59	33	0,1	24,2	290,5	542,4	145	14,9
ПЯТНИЦА		Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
					завтрак								
биточки из мяса птицы	80.	9,47	10	11	175,84	0,08	2,1	0	0,02	31,68	121,8	15,5	1,25
каша гречневая с м/с	150.	6,46	5,6	31	200,33	0,18	0	0	13	12,98	208,5	67,5	3,95
батон школьный	30.	1,8	0,5	12	59,7	0	0	0	0,1	4	14,6	2,7	0,2
компот из смеси сухофруктов	200..	0,04	0	25	99,2	0,1	1,1	0	0	6,4	3,6	0	0,18
Молоко	1/200.	5,6	7	9	121,4	0,08	2,6	0,04	0,18	240	0,2	28	0,12
Итого		17,8	17	79	535,07	0,36	3,2	0	13,1	55,06	348,5	85,7	5,58
					обед								
суп гречневый	220.	7,5	7,3	32	224,06	126	0	24	0	8,42	43,1	50,3	10,4
Пюре картофельное с м/сл.	150...	2,1	4,3	29	175,02	0,2	10	0	0,2	35,5	84,2	29	1,2
бефстроганов из печени	60/40	12,3	12	3	169,12	0,24	0,9	0	1,26	53,7	152	10,4	0,74
салат из моркови с яблоком	60..	0,5	0,1	1,4	8,5	0	6	0	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6
чай с сахаром	200.	0,2	0	13	53,2	0	0,4	0	0,1	14,7	6,9	9,2	1
хлеб	30.	1,8	0,5	12	59,7	0	0	0	0,1	4	14,6	2,7	0,2
Итого		24,4	24	90	689,6	127	18	24	15	130,1	309,2	127	14,1
Итого		42,2	41	169	1224,7	127	21	24	29,9	185,2	657,7	212	19,7

Главный бухгалтер Гаврилова О.Н.