



Кузнецова Н.Н.



Коткова Е.В.

**Примерное цикличное меню МКУ «Детское питание»
для учащихся с 7 до 18 лет Костромского муниципального района
Костромской области на осенне-зимний период**

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

1

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: УЧАЩИЕСЯ С 7 до 18 ЛЕТ

№ тех.карты	Прием пищи, наименование блюдов	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные ве	
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р
	НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА ЗАВТРАК С 1 - 4 КЛАСС 19,00 руб										
	Яйцо вареное	50	8,07	3,51	2,40	74,00	0,28	3,12	0,02	8,50	89,00
447	Макароны отварные/масло сливочное	100/3,5	5,47	4,98	34,87	175,50	0,12		0,03	40,95	24,58
433	Чай с сахаром	200/15	0,26	0,05	15,22	59	0,02	0,72	0,01	8,05	9,78
	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,22	11,66	57,75	0,04	43,52		1,20	0,20
	Итого:		7,63	5,46	46,58	248,47	59,16	43,54	0,75	42,16	32,83
	ЗАВТРАК С 1 - 4 КЛАСС 45,00 руб										
	Сыр порционный	15	8	11	0,06	123	0,05	21,5		8,15	80,15
205	Биточек из мяса птицы с соусом	50/50	5,47	4,98	34,87	175,50	0,12		0,03	40,95	24,58
433	Чай с сахаром	200/15	0,26	0,05	15,22	59	0,02	0,72	0,01	8,05	9,78
447	Макароны отварные/масло сливочное	100/3,5	1,90	0,22	11,66	57,75	0,04	43,52		1,20	0,20
	Хлеб пшеничный	30	2,36	9,15	15,02	153	0,06	0,04		10,89	0,2
	Итого:		17,99	25,40	76,83	568,25	0,29	65,78	0,04	69,24	114,91
	СРЕДНЯЯ ШКОЛА ЗАВТРАК с 5 - 11 класс 24,00 руб										
	Яйцо вареное	50	8,07	3,51	2,40	74,00	0,28	3,12	0,02	8,50	89,00
447	Макароны отварные/масло сливочное	150/5	5,47	4,98	34,87	175,50	0,12		0,03	40,95	24,58
433	Чай с сахаром	200/15	0,26	0,05	15,22	59	0,02	0,72	0,01	8,05	9,78

	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,22	11,66	57,75	0,04	43,52		1,20	0,20	
	Итого:		15,70	8,76	64,15	366,25	0,46	47,36	0,06	58,70	123,56	
	ЗАВТРАК с 5 -11 класс 50,00 руб											
	Сыр порционный	15	8	11	0,06	123	0,05	21,5		8,15	80,15	
205	Биточек из мяса птицы с соусом	50/50	5,47	4,98	34,87	175,50	0,12		0,03	40,95	24,58	
433	Чай с сахаром	200/15	0,26	0,05	15,22	59	0,02	0,72	0,01	8,05	9,78	
	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,22	11,66	57,75	0,04	43,52		1,20	0,20	
447	Макароны отварные/масло сливочное	150/5	2,36	9,15	15,02	153	0,06	0,04		10,89	0,2	
	Итого:		15,63	16,25	61,81	415,25	0,23	65,74	0,04	58,35	114,71	
	НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА ОБЕД с 1 - 4 класс 49,00 руб.											
37	Салат "Студенческий"	30										
124	Суп картофельный с курой	250/15	5,94	3,81	16	164,8	0,14	19,44	0,02	22,87	113,24	
196	Гуляш из курицы	30/50	21,36	14	8,16	143,2	0,09	0,77			48,52	
443	Картофельное пюре / масло сливочное	100/3,5	3,75	7,2	21,9	156	0,15	25,95	0,03	55,08	69,49	
394	Компот из свежих яблок	200	1,3		23,73	96	0,02			40,2	26,25	
	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,22	11,66	57,75	0,04			1,2	0,2	
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,38	66	0,02			6,3	26,1	
	Итого:		35,65	25,53	94,83	683,75	0,46	46,16	0,05	125,65	283,80	3

	СРЕДНЯЯ ШКОЛА ОБЕД с 5 -11 класс 54,00 руб.											
37	Салат "Студенческий"	30										
124	Суп картофельный с курой	250/15	5,94	3,81	16	164,8	0,14	19,44	0,02	22,87	113,24	
196	Гуляш из курицы	30/50	21,36	14	8,16	143,2	0,09	0,77			48,52	
443	Картофельное пюре / масло сливочное	150/5	3,75	7,2	21,9	156	0,15	25,95	0,03	55,08	69,49	
394	Компот из свежих яблок	200	1,3		23,73	96	0,02			40,2	26,25	

	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,22	11,66	57,75	0,04			1,2	0,2	
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,38	66	0,02			6,3	26,1	
	Итого:		35,65	25,53	94,83	683,75	0,46	46,16	0,05	125,65	283,80	3
	80,00 руб ЗАВТРАК + ОБЕД Дети с ограниченными возможностями											
	Яйцо вареное	50	8	11	0,06	123	0,05	21,5		8,15	80,15	
205	Макароны отварные/масло сливочное	150/5	5,47	4,98	34,87	175,50	0,12		0,03	40,95	24,58	
433	Чай с сахаром	200/15	0,26	0,05	15,22	59	0,02	0,72	0,01	8,05	9,78	
	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,22	11,66	57,75	0,04	43,52		1,20	0,20	
37	Салат "Студенческий"	30										
124	Суп картофельный с курой	250/15	5,94	3,81	16	164,8	0,14	19,44	0,02	22,87	113,24	
196	Гуляш из курицы	30/50	21,36	14	8,16	143,2	0,09	0,77			48,52	
443	Картофельное пюре/масло сливочное	150/5	3,75	7,2	21,9	156	0,15	25,95	0,03	55,08	69,49	
394	Компот из свежих яблок	200	1,3		23,73	96	0,02			40,2	26,25	
	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,22	11,66	57,75	0,04			1,2	0,2	
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,38	66	0,02			6,3	26,1	
	Итого:		#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####

ДЕНЬ ВТОРНИК

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: УЧАЩИЕСЯ С 7 до 18 ЛЕТ

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные ве	
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р
НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА ЗАВТРАК С 1 - 4 КЛАСС 19,00 руб											

323	Каша пшеничная с молоком/масло сливочное	200/5	7,44	8,00	36,56	241,60	0,15	0,54		134,25	
382	Чай с молоком	200	0,26	0,05	15,22	59	0,02	0,72	0,01	50,76	10,08
	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,22	11,66	57,75	0,04	43,52		1,20	0,20
	Итого:		9,60	8,27	63,44	358,35	0,21	44,78	0,01	186,21	10,28
<i>ЗАВТРАК С 1 - 4 КЛАСС 45,00 руб</i>											
140	Свекла тушеная в соусе	30	2,36	9,15	15,02	153	0,06	0,04		10,89	0,2
323	Каша пшеничная с молоком/масло сливочное	200/5	8,07	3,51	2,40	74,00	0,28	3,12	0,02	8,50	89,00
382	Какао на молоке	200	6,21	7,2	20,41	176	0,02	1,48	0,04	170,04	187,8
	Снежок	200									
	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,22	11,66	57,75	0,04	43,52		1,20	0,20
	Итого:		18,54	20,08	49,49	460,75	0,40	48,16	0,06	190,63	277,20
<i>СРЕДНЯЯ ШКОЛА ЗАВТРАК с 5 - 11 класс 24,00 руб</i>											
323	Каша пшеничная с молоком/масло сливочное	220/5	7,44	8,00	36,56	241,60	0,15	0,54		134,25	
382	Чай с молоком	200	0,26	0,05	15,22	59	0,02	0,72	0,01	50,76	10,08
	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,22	11,66	57,75	0,04	43,52		1,20	0,20
	Итого:		9,60	8,27	63,44	358,35	0,21	44,78	0,01	186,21	10,28
<i>ЗАВТРАК с 5 -11 класс 50,00 руб</i>											
140	Свекла тушеная в соусе	30	2,36	9,15	15,02	153	0,06	0,04		10,89	0,2
323	Каша пшеничная с молоком/масло сливочное	220/5	8,07	3,51	2,40	74,00	0,28	3,12	0,02	8,50	89,00
382	Какао на молоке	200	6,21	7,2	20,41	176	0,02	1,48	0,04	170,04	187,8
	Снежок	200									
	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,22	11,66	57,75	0,04	43,52		1,20	0,20
	Итого:		18,54	20,08	49,49	460,75	0,40	48,16	0,06	190,63	277,20

НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА ОБЕД с 1 - 4 класс 49,00 руб.											
31	Салат "Пестрый"	30	0,66	3,10	7,19	59,00	0,03	6,68		17,44	18,99
132	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,22	5,97	57,00	103,10	0,03	20,31	0,01	28,15	33,32
163	Котлета Здоровье	50	7,81	10,49	8,02	159,00	0,11	1,80	0,04	13,28	84,84
321	Капуста тушеная	100	2,20	4,07	25,74	152,00	0,02		0,02	21,82	19,11
	Сок фруктовый	200			19,36	76	0,02	0,8		0,4	
	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,22	11,66	57,75	0,04			1,20	0,20
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02			6,30	26,10
	Итого:		#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####

СРЕДНЯЯ ШКОЛА ОБЕД с 5 -11 класс 54,00 руб.											
31	Салат "Пестрый"	30	0,66	3,10	7,19	59,00	0,03	6,68		17,44	18,99
132	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,22	5,97	57,00	103,10	0,03	20,31	0,01	28,15	33,32
163	Котлета Здоровье	50	7,81	10,49	8,02	159,00	0,11	1,80	0,04	13,28	84,84
321	Капуста тушеная	150	2,20	4,07	25,74	152,00	0,02		0,02	21,82	19,11
	Сок фруктовый	200			19,36	76	0,02	0,8		0,4	
	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,22	11,66	57,75	0,04			1,20	0,20
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02			6,30	26,10
	Итого:		#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####
			#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####
80,00 РУБ ЗАВТРАК + ОБЕД Дети с ограниченными возможностями											
323	Каша пшенная с молоком/масло сливочное	220/5	8,07	3,51	2,40	74,00	0,28	3,12	0,02	8,50	89,00
382	Чай с молоком	200	6,21	7,2	20,41	176	0,02	1,48	0,04	170,04	187,8
	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,22	11,66	57,75	0,04	43,52		1,20	0,20
31	Салат "Пестрый"	30	0,66	3,10	7,19	59,00	0,03	6,68		17,44	18,99

132	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,22	5,97	57,00	103,10	0,03	20,31	0,01	28,15	33,32
163	Котлета Здоровье	50	7,81	10,49	8,02	159,00	0,11	1,80	0,04	13,28	84,84
321	Капуста тушеная	150	2,20	4,07	25,74	152,00	0,02		0,02	21,82	19,11
	Сок фруктовый	200			19,36	76	0,02	0,8		0,4	
	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,22	11,66	57,75	0,04			1,20	0,20
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02			6,30	26,10
	Итого:		#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####
	Завтрак + обед с 1 -4 класс		#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####

ДЕНЬ: СРЕДА

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: УЧАЩИЕСЯ С 7 до 18 ЛЕТ

3

№ тех.карты	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные ве	
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р
НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА ЗАВТРАК С 1 - 4 КЛАСС 19,00 руб											
173	Каша молочная пшеничная/масло сливочное	200/5	8,18	12,80	42,46	318,00	0,22	1,20	0,06	129,12	197,54
434	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	1,60	1,80	12,40		0,02	0,64		60,30	
	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,22	11,66	57,75	0,04	43,52		1,20	0,20
	Итого:		11,68	14,82	66,52	375,75	0,28	45,36	0,06	190,62	197,74
ЗАВТРАК С 1 - 4 КЛАСС 45,00 руб											
344	Запеканка творожная со сгущ.молоком	100/10	8,18	12,80	42,46	318,00	0,22	1,20	0,06	129,12	197,54
434	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	4,9	5	32,5	190	0,06	1,95	0,03	180	135
	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,22	11,66	57,75	0,04	43,52		1,20	0,20

54	Салат морковь с яблоками	30	17,22	10,78	25,44	269,44	0,06	0,51		137,80		
	Итого:		#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####
СРЕДНЯЯ ШКОЛА ЗАВТРАК с 5 - 11 класс 24,00 руб												
173	Каша молочная пшеничная/масло сливочное	220/5	8,18	12,80	42,46	318,00	0,22	1,20	0,06	129,12	197,54	
434	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	1,60	1,80	12,40		0,02	0,64		60,30		
	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,22	11,66	57,75	0,04	43,52		1,20	0,20	
	Итого:		#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####
ЗАВТРАК с 5 -11 класс 50,00 руб												
344	Запеканка творожная со сгущ. молоком	130/10	8,18	12,80	42,46	318,00	0,22	1,20	0,06	129,12	197,54	
434	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	4,9	5	32,5	190	0,06	1,95	0,03	180	135	
	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,22	11,66	57,75	0,04	43,52		1,20	0,20	
54	Салат морковь с яблоками	30	17,22	10,78	25,44	269,44	0,06	0,51		137,80		
	Итого:		#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####
НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА ОБЕД с 1 - 4 класс 49,00 руб.												
40	Салат из капусты с морковью	30	0,74	6,07	4,48	76	0,02	5,61	0	14,7	24,35	
150	Щи из свежей капусты с картоф и сметаной	250/5	8,00	5,84	12,66	136,00	0,06	1,20		16,00	78,44	
238	Рыба припущенная филе	50	7,85	6,51	7,89	123,00	0,13		0,01	11,20	74,73	
442	Картофель отварной / масло сливочное	100/3,5	2,70	2,90	13,40	87,20	0,51			25,50	84,90	
395	Компот из сухофруктов	200	1,30		23,73	96,00	0,02	0,06		40,20	26,25	
		100	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,22	11,66	57,75	0,04			1,20	0,20	
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02			6,30	26,10	
	Яблоко	100										
	Итого:		23,89	21,84	87,20	641,95	0,80	6,87	0,01	115,10	314,97	1

	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,22	11,66	57,75	0,04			1,20	0,20	
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02			6,30	26,10	
	Яблоко	100										
	Итого:		#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####
	Завтрак + обед		#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####
	Завтрак + обед		#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: УЧАЩИЕСЯ С 7 до 18 ЛЕТ

4

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные ве		
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	
	НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА ЗАВТРАК С 1 - 4 КЛАСС 19,00 руб											
68	Каша молочная Дружба, масло сл	200/5	2,93	6,02	18,38	132	0,08	0,61	0,03	82,62	76,13	
422	Чай с сахаром	200/15	1,60	1,80	12,40		0,02	0,64		60,30		
	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,22	11,66	57,75	0,04	43,52		1,20	0,20	
	Итого:		6,43	8,04	42,44	189,75	0,14	44,77	0,03	144,12	76,33	
	ЗАВТРАК С 1 - 4 КЛАСС 45,00 руб											
68	Каша молочная Дружба, масло сл	200/5	12,05	12,58	6,72	109,11	0,06	0,90	0,05	44,80	130,48	
	Мандарин	100	3,75	7,2	21,9	156	0,15	25,95	0,03	55,08	69,49	
422	Кофейный напиток на молоке	200	1,60	1,80	12,40		0,02	0,64		60,30		
	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,22	11,66	57,75	0,04	43,52		1,20	0,20	
9	Масло порционное	10	2,36	9,15	15,02	153	0,06	0,04		10,89	0,2	

	Итого:		21,66	30,95	67,70	475,86	0,33	71,05	0,08	172,27	200,37	1
	СРЕДНЯЯ ШКОЛА ЗАВТРАК с 5 - 11 класс 24,00 руб											
68	Каша молочная Дружба, масло сл	220/5	2,93	6,02	18,38	132	0,08	0,61	0,03	82,62	76,13	
422	Чай с сахаром	200/15	1,60	1,80	12,40		0,02	0,64		60,30		
	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,22	11,66	57,75	0,04	43,52		1,20	0,20	
	Итого:		#####	#####	#####	#####	#####	44,16	#####	#####	#####	#
	ЗАВТРАК с 5 -11 класс 50,00 руб											
68	Каша молочная Дружба, масло сл	220/5	3,75	7,2	21,9	156	0,15	25,95	0,03	55,08	69,49	
	Мандарин	100	12,05	12,58	6,72	109,11	0,06	0,90	0,05	44,80	130,48	1
422	Кофейный напиток на молоке	200	1,60	1,80	12,40		0,02	0,64		60,30		
	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,22	11,66	57,75	0,04	43,52		1,20	0,20	
9	Масло порционное	10	2,36	9,15	15,02	153	0,06	0,04		10,89	0,2	
	Итого:		21,66	30,95	67,70	475,86	0,33	71,05	0,08	172,27	200,37	1
	НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА ОБЕД с 1 - 4 класс 49,00 руб.											
65	Салат из моркови, яблок и яйца	30	0,47	1,55	3,6	30	0,02	8,16		11,92	10,59	
125	Суп картофельный с рыбой	250/10	5,37	5,05	11,43	145,20	0,10	13,81	0,02	20,77	89,24	
167	Котлета из говядины	50	17,22	10,78	25,44	269,44	0,06	0,51		137,80		
317	Рагу овощное	150	2,70	2,90	13,40	87,20	0,51			25,50	84,90	1
385	Компот из изюма	200	1,3		23,73	96	0,02			40,2	26,25	
	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,22	11,66	57,75	0,04			1,20	0,20	
	Снежок	200										
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02			6,30	26,10	1
	Итого:		30,36	20,80	102,64	751,59	0,77	22,48	0,02	243,69	237,28	1

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: УЧАЩИЕСЯ С 7 до 18 ЛЕТ

5

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные ве	
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р
	НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА ЗАВТРАК С 1 - 4 КЛАСС 19,00 руб										
330	Каша молочная рисовая/масло сливочное	200/5	8,18	12,80	42,46	318,00	0,22	1,20	0,06	134,18	140,12
431	Чай с молоком	200	0,26	0,05	15,22	59	0,02	0,72	0,01	8,05	9,78
	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,22	11,66	57,75	0,04	43,52		1,20	0,20
	Итого:		10,34	13,07	69,34	434,75	0,28	45,44	0,07	143,43	150,10
	ЗАВТРАК С 1 - 4 КЛАСС 45,00 руб										
204	Макароны с сыром	125	2,20	4,07	25,74	152,00	0,02		0,02	21,82	19,11
431	Чай с молоком	200	0,26	0,05	15,22	59	0,02	0,72	0,01	8,05	9,78
	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,22	11,66	57,75	0,04	43,52		1,20	0,20
80	Сыр порционный	15	0,90	0,20	8,10	43,00	0,43	60,00	8,00	34,00	23,00
	Итого:		#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####
	СРЕДНЯЯ ШКОЛА ЗАВТРАК с 5 - 11 класс 24,00 руб										
330	Каша молочная рисовая/масло сливочное	220/5	8,18	12,80	42,46	318,00	0,22	1,20	0,06	134,18	140,12
431	Чай с молоком	200	0,26	0,05	15,22	59	0,02	0,72	0,01	50,76	10,08
	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,22	11,66	57,75	0,04	43,52		1,20	0,20
	Итого:		10,34	13,07	69,34	434,75	0,28	45,44	0,07	186,14	150,40
	ЗАВТРАК с 5 -11 класс 50,00 руб										
204	Макароны с сыром	150	2,20	4,07	25,74	152,00	0,02		0,02	21,82	19,11

80,00 руб. ЗАВТРАК + ОБЕД Дети с ограниченными возможностями											
204	Каша молочная рисовая/масло сливочное	220/5	2,20	4,07	25,74	152,00	0,02		0,02	21,82	19,11
431	Чай с молоком	200	0,26	0,05	15,22	59	0,02	0,72	0,01	8,05	9,78
	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,22	11,66	57,75	0,04	43,52		1,20	0,20
2	Винегрет	30	0,25	2,56	2,3	33	0,02	2,81		9,65	9,13
123	Суп картофельный с фрикадельками	250/10	6,22	5,97	57,00	103,10	0,03	20,31	0,01	28,15	33,32
191	Тефтели Школьные	30/50	7,85	6,51	7,89	123,00	0,13		0,01	11,20	74,73
448	Рис отварной с маслом	150/5	5,47	4,98	34,87	175,50	0,12		0,03	40,95	24,58
383	Кисель плодовой	200			19,36	76	0,02	0,8		0,4	
		100	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,22	11,66	57,75	0,04			1,20	0,20
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02			6,30	26,10
	Итого:		#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####
	Завтрак + обед		#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####
	Завтрак + обед		#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

6

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: УЧАЩИЕСЯ С 7 до 18 ЛЕТ

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные ве	
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р
НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА ЗАВТРАК С 1 - 4 КЛАСС 19,00 руб											
171	Каша гречневая с сахаром	100/7/3,5	5,47	4,98	34,87	175,50	0,12		0,03	40,95	24,58
433	Чай с сахаром	200/15	0,26	0,05	15,22	59	0,02	0,72	0,01	8,05	9,78
	Масло порционное	10									
	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,22	11,66	57,75	0,04	43,52		1,20	0,20
	Итого:		7,63	5,46	46,58	248,47	59,16	43,54	0,75	42,16	32,83

	ЗАВТРАК С 1 - 4 КЛАСС 45,00 руб										
171	Каша гречневая с сахаром	100/7/3,5	8	11	0,06	123	0,05	21,5		8,15	80,15
	Яйцо	50	5,47	4,98	34,87	175,50	0,12		0,03	40,95	24,58
433	Чай с сахаром	200/15	0,26	0,05	15,22	59	0,02	0,72	0,01	8,05	9,78
9	Масло порционное	10	1,90	0,22	11,66	57,75	0,04	43,52		1,20	0,20
	Хлеб пшеничный	30	2,36	9,15	15,02	153	0,06	0,04		10,89	0,2
	Итого:		17,99	25,40	76,83	568,25	0,29	65,78	0,04	69,24	114,91
	СРЕДНЯЯ ШКОЛА ЗАВТРАК с 5 - 11 класс 24,00 руб										
171	Каша гречневая с сахаром	150/10/5	5,47	4,98	34,87	175,50	0,12		0,03	40,95	24,58
433	Чай с сахаром	200/15	0,26	0,05	15,22	59	0,02	0,72	0,01	8,05	9,78
	Масло порционное	10									
	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,22	11,66	57,75	0,04	43,52		1,20	0,20
	Итого:		#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####
	ЗАВТРАК с 5 -11 класс 50,00 руб										
171	Каша гречневая с сахаром	150/10/5	8	11	0,06	123	0,05	21,5		8,15	80,15
	Яйцо	50	5,47	4,98	34,87	175,50	0,12		0,03	40,95	24,58
433	Чай с сахаром	200/15	0,26	0,05	15,22	59	0,02	0,72	0,01	8,05	9,78
	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,22	11,66	57,75	0,04	43,52		1,20	0,20
9	Масло порционное	10	2,36	9,15	15,02	153	0,06	0,04		10,89	0,2
	Итого:		15,63	16,25	61,81	415,25	0,23	65,74	0,04	58,35	114,71
	НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА ОБЕД с 1 - 4 класс 49,00 руб.										
13	Огурец соленый	25									
108	Суп лапша куриная	250/15	5,94	3,81	16	164,8	0,14	19,44	0,02	22,87	113,24
243	Сосиска отварная	50	21,36	14	8,16	143,2	0,09	0,77			48,52
443	Картофельное пюре / масло сливочное	100/3,5	3,75	7,2	21,9	156	0,15	25,95	0,03	55,08	69,49
	Сок фруктовый	200	1,3		23,73	96	0,02			40,2	26,25

	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,22	11,66	57,75	0,04			1,2	0,2	
	Яблоко	100										
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,38	66	0,02			6,3	26,1	
	Итого:		35,65	25,53	94,83	683,75	0,46	46,16	0,05	125,65	283,80	3

	СРЕДНЯЯ ШКОЛА ОБЕД с 5 -11 класс 54,00 руб.											
13	Огурец соленый	25										
108	Суп лапша куриная	250/15	5,94	3,81	16	164,8	0,14	19,44	0,02	22,87	113,24	
243	Сосиска отварная	50	21,36	14	8,16	143,2	0,09	0,77			48,52	
443	Картофельное пюре / масло сливочное	150/5	3,75	7,2	21,9	156	0,15	25,95	0,03	55,08	69,49	
	Сок фруктовый	200	1,3		23,73	96	0,02			40,2	26,25	
	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,22	11,66	57,75	0,04			1,2	0,2	
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,38	66	0,02			6,3	26,1	
	Яблоко	100										
	Итого:		35,65	25,53	94,83	683,75	0,46	46,16	0,05	125,65	283,80	3

	80,00 руб ЗАВТРАК + ОБЕД Дети с ограниченными возможностями											
171	Каша гречневая с сахаром	150/10/5	8	11	0,06	123	0,05	21,5		8,15	80,15	
433	Чай с сахаром	200/15	0,26	0,05	15,22	59	0,02	0,72	0,01	8,05	9,78	
	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,22	11,66	57,75	0,04	43,52		1,20	0,20	
9	Масло порционное	10	2,36	9,15	15,02	153	0,06	0,04		10,89	0,2	
13	Огурец соленый	25										
108	Суп лапша куриная	250/15	5,94	3,81	16	164,8	0,14	19,44	0,02	22,87	113,24	
243	Сосиска отварная	50	21,36	14	8,16	143,2	0,09	0,77			48,52	
443	Картофельное пюре/масло сливочное	150/5	3,75	7,2	21,9	156	0,15	25,95	0,03	55,08	69,49	
	Сок фруктовый	200	1,3		23,73	96	0,02			40,2	26,25	
	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,22	11,66	57,75	0,04			1,2	0,2	
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,38	66	0,02			6,3	26,1	

	Яблоко	100										
	Итого:		#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####

ДЕНЬ ВТОРНИК

НЕДЕЛЯ: **ВТОРАЯ**

7

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: УЧАЩИЕСЯ С 7 до 18 ЛЕТ

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные ве	
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р
НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА ЗАВТРАК С 1 - 4 КЛАСС 19,00 руб											
173	Каша пшеничная с молоком/масло сливочное	200/5	7,44	8,00	36,56	241,60	0,15	0,54		134,25	
422	Чай с молоком	200	0,26	0,05	15,22	59	0,02	0,72	0,01	50,76	10,08
	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,22	11,66	57,75	0,04	43,52		1,20	0,20
	Итого:		9,60	8,27	63,44	358,35	0,21	44,78	0,01	186,21	10,28
ЗАВТРАК С 1 - 4 КЛАСС 45,00 руб											
11	Салат морковь с сахаром	30	2,36	9,15	15,02	153	0,06	0,04		10,89	0,2
285	Макаронник с мясом, масло слив	125	8,07	3,51	2,40	74,00	0,28	3,12	0,02	8,50	89,00
422	Кофейный напиток на молоке	200	6,21	7,2	20,41	176	0,02	1,48	0,04	170,04	187,8
	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,22	11,66	57,75	0,04	43,52		1,20	0,20
	Итого:		18,54	20,08	49,49	460,75	0,40	48,16	0,06	190,63	277,20
СРЕДНЯЯ ШКОЛА ЗАВТРАК с 5 - 11 класс 24,00 руб											
173	Каша пшеничная с молоком/масло сливочное	220/5	7,44	8,00	36,56	241,60	0,15	0,54		134,25	
422	Чай с молоком	200	0,26	0,05	15,22	59	0,02	0,72	0,01	50,76	10,08
	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,22	11,66	57,75	0,04	43,52		1,20	0,20

			#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####
80,00 РУБ ЗАВТРАК + ОБЕД Дети с ограниченными возможностями												
11	Каша пшеничная с молоком/ масло сливочное	220/5	2,36	9,15	15,02	153	0,06	0,04		10,89	0,2	
422	Чай с молоком	200	6,21	7,2	20,41	176	0,02	1,48	0,04	170,04	187,8	
	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,22	11,66	57,75	0,04	43,52		1,20	0,20	
42	Салат картофельный с огурцом и горошком	30	0,66	3,10	7,19	59,00	0,03	6,68		17,44	18,99	
118	Суп картофельный с горохом на бульоне	250	6,22	5,97	57,00	103,10	0,03	20,31	0,01	28,15	33,32	
158	Жаркое по домашнему	200	7,81	10,49	8,02	159,00	0,11	1,80	0,04	13,28	84,84	
394	Компот из свежих яблок	200			19,36	76	0,02	0,8		0,4		
	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,22	11,66	57,75	0,04			1,20	0,20	
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02			6,30	26,10	
	Итого:		#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####
	Завтрак + обед с 1 -4 класс		#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####

ДЕНЬ: СРЕДА

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

8

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: УЧАЩИЕСЯ С 7 до 18 ЛЕТ

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные ве		
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	
НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА ЗАВТРАК С 1 - 4 КЛАСС 19,00 руб												
330	Каша молочная рисовая/масло сливочное	200/5	8,18	12,80	42,46	318,00	0,22	1,20	0,06	129,12	197,54	
434	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	1,60	1,80	12,40		0,02	0,64		60,30		
	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,22	11,66	57,75	0,04	43,52		1,20	0,20	
	Итого:		11,68	14,82	66,52	375,75	0,28	45,36	0,06	190,62	197,74	

	ЗАВТРАК С 1 - 4 КЛАСС 45,00 руб										
353	Сырник творожный со сметаной	75/10	8,18	12,80	42,46	318,00	0,22	1,20	0,06	129,12	197,54
434	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	4,9	5	32,5	190	0,06	1,95	0,03	180	135
	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,22	11,66	57,75	0,04	43,52		1,20	0,20
80	Сыр порционный	15	17,22	10,78	25,44	269,44	0,06	0,51		137,80	
	Итого:		#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####
	СРЕДНЯЯ ШКОЛА ЗАВТРАК с 5 - 11 класс 24,00 руб										
330	Каша молочная рисовая/масло сливочное	220/5	8,18	12,80	42,46	318,00	0,22	1,20	0,06	129,12	197,54
434	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	1,60	1,80	12,40		0,02	0,64		60,30	
	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,22	11,66	57,75	0,04	43,52		1,20	0,20
	Итого:		#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####
	ЗАВТРАК с 5 -11 класс 50,00 руб										
353	Сырник творожный со сметаной	80/15	8,18	12,80	42,46	318,00	0,22	1,20	0,06	129,12	197,54
434	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	4,9	5	32,5	190	0,06	1,95	0,03	180	135
	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,22	11,66	57,75	0,04	43,52		1,20	0,20
80	Сыр порционный	15	17,22	10,78	25,44	269,44	0,06	0,51		137,80	
	Итого:		#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####
	НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА ОБЕД с 1 - 4 класс 49,00 руб.										
54	Салат из моркови с яблоками	30	0,74	6,07	4,48	76	0,02	5,61	0	14,7	24,35
96	Борщ из свежей капусты с картоф и сметаной	250/5	8,00	5,84	12,66	136,00	0,06	1,20		16,00	78,44
205	Биточки из мяса птицы с соусом	50/50	7,85	6,51	7,89	123,00	0,13		0,01	11,20	74,73
317	Овощи в молочном соусе	100	2,70	2,90	13,40	87,20	0,51			25,50	84,90
395	Компот из сухофруктов	200	1,30		23,73	96,00	0,02	0,06		40,20	26,25

	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,22	11,66	57,75	0,04			1,20	0,20	
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02			6,30	26,10	
	Итого:		23,89	21,84	87,20	641,95	0,80	6,87	0,01	115,10	314,97	1

	СРЕДНЯЯ ШКОЛА ОБЕД с 5 -11 класс 54,00 руб.											
54	Салат из моркови с яблоками	30	0,74	6,07	4,48	76	0,02	5,61	0	14,7	24,35	
96	Борщ из свежей капусты с картоф и сметаной	250/5	8,00	5,84	12,66	136,00	0,06	1,20		16,00	78,44	
205	Биточки из мяса птицы с соусом	50/50	7,85	6,51	7,89	123,00	0,13		0,01	11,20	74,73	
317	Овощи в молочном соусе	150	2,70	2,90	13,40	87,20	0,51			25,50	84,90	
395	Компот из сухофруктов	200	1,30		23,73	96,00	0,02	0,06		40,20	26,25	
	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,22	11,66	57,75	0,04			1,20	0,20	
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02			6,30	26,10	
	Итого:		23,89	21,84	87,20	641,95	0,80	6,87	0,01	115,10	314,97	1
	Итого:		#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####

	80,00 руб. ЗАВТРАК + ОБЕД Дети с ограниченными возможностями											
353	Каша молочная рисовая/масло сливочное	220/5	8,18	12,80	42,46	318,00	0,22	1,20	0,06	129,12	197,54	
434	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	4,9	5	32,5	190	0,06	1,95	0,03	180	135	
	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,22	11,66	57,75	0,04	43,52		1,20	0,20	
54	Салат из моркови с яблоками	30	0,74	6,07	4,48	76	0,02	5,61	0	14,7	24,35	
96	Борщ из свежей капусты с картоф и сметаной	250/5	8,00	5,84	12,66	136,00	0,06	1,20		16,00	78,44	
205	Биточки из мяса птицы с соусом	50/50	7,85	6,51	7,89	123,00	0,13		0,01	11,20	74,73	
317	Овощи в молочном соусе	150	2,70	2,90	13,40	87,20	0,51			25,50	84,90	
395	Компот из сухофруктов	200	1,30		23,73	96,00	0,02	0,06		40,20	26,25	
	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,22	11,66	57,75	0,04			1,20	0,20	

	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02			6,30	26,10	
	Итого:		#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####
	Завтрак + обед		#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####
	Завтрак + обед		#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ
НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

9

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: УЧАЩИЕСЯ С 7 до 18 ЛЕТ

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные ве		
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	
НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА ЗАВТРАК С 1 - 4 КЛАСС 19,00 руб												
327	Каша молочная Дружба, масло сл	200/5	2,93	6,02	18,38	132	0,08	0,61	0,03	82,62	76,13	
382	Чай с сахаром	200/15	1,60	1,80	12,40		0,02	0,64		60,30		
	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,22	11,66	57,75	0,04	43,52		1,20	0,20	
	Итого:		6,43	8,04	42,44	189,75	0,14	44,77	0,03	144,12	76,33	
ЗАВТРАК С 1 - 4 КЛАСС 45,00 руб												
327	Каша молочная Дружба, масло сл	200/5	12,05	12,58	6,72	109,11	0,06	0,90	0,05	44,80	130,48	
	Яблоко	150	3,75	7,2	21,9	156	0,15	25,95	0,03	55,08	69,49	
382	Какао на молоке	200	1,60	1,80	12,40		0,02	0,64		60,30		
	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,22	11,66	57,75	0,04	43,52		1,20	0,20	
9	Масло порционное	10	2,36	9,15	15,02	153	0,06	0,04		10,89	0,2	
	Итого:		21,66	30,95	67,70	475,86	0,33	71,05	0,08	172,27	200,37	1
СРЕДНЯЯ ШКОЛА ЗАВТРАК с 5 - 11 класс 24,00 руб												
327	Каша молочная Дружба, масло сл	220/5	2,93	6,02	18,38	132	0,08	0,61	0,03	82,62	76,13	

382	Чай с сахаром	200/15	1,60	1,80	12,40		0,02	0,64		60,30	
	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,22	11,66	57,75	0,04	43,52		1,20	0,20
	Итого:		#####	#####	#####	#####	#####	44,16	#####	#####	#####

ЗАВТРАК с 5 -11 класс 50,00 руб

327	Каша молочная Дружба, масло сл	220/5	3,75	7,2	21,9	156	0,15	25,95	0,03	55,08	69,49
	Яблоко	150	12,05	12,58	6,72	109,11	0,06	0,90	0,05	44,80	130,48
382	Какао на молоке	200	1,60	1,80	12,40		0,02	0,64		60,30	
	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,22	11,66	57,75	0,04	43,52		1,20	0,20
9	Масло порционное	10	2,36	9,15	15,02	153	0,06	0,04		10,89	0,2
	Итого:		21,66	30,95	67,70	475,86	0,33	71,05	0,08	172,27	200,37

НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА ОБЕД с 1 - 4 класс 49,00 руб.

39	Салат "Школьный"	30	0,47	1,55	3,6	30	0,02	8,16		11,92	10,59
104	Суп Рассольник	250	5,37	5,05	11,43	145,20	0,10	13,81	0,02	20,77	89,24
155	Гуляш из говядины	30/50	17,22	10,78	25,44	269,44	0,06	0,51		137,80	
445	Греча отварная / масло сливочное	100/3,5	2,70	2,90	13,40	87,20	0,51			25,50	84,90
385	Компот из изюма	200	1,3		23,73	96	0,02			40,2	26,25
	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,22	11,66	57,75	0,04			1,20	0,20
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02			6,30	26,10
	Итого:		30,36	20,80	102,64	751,59	0,77	22,48	0,02	243,69	237,28

СРЕДНЯЯ ШКОЛА ОБЕД с 5 -11 класс 54,00 руб.

39	Салат "Школьный"	30	0,47	1,55	3,6	30	0,02	8,16		11,92	10,59
104	Суп Рассольник	250	5,37	5,05	11,43	145,20	0,10	13,81	0,02	20,77	89,24
155	Гуляш из говядины	30/50	17,22	10,78	25,44	269,44	0,06	0,51		137,80	
445	Греча отварная / масло сливочное	150/5	2,70	2,90	13,40	87,20	0,51			25,50	84,90
385	Компот из изюма	200	1,3		23,73	96	0,02			40,2	26,25

	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,22	11,66	57,75	0,04			1,20	0,20	
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02			6,30	26,10	
	Итого:		30,36	20,80	102,64	751,59	0,77	22,48	0,02	243,69	237,28	1
	80,00 руб ЗАВТРАК + ОБЕД Дети с ограниченными возможностями											
327	Каша молочная Дружба, масло сл	220/5	3,75	7,2	21,9	156	0,15	25,95	0,03	55,08	69,49	
382	Чай с сахаром	200/15	1,60	1,80	12,40		0,02	0,64		60,30		
	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,22	11,66	57,75	0,04	43,52		1,20	0,20	
39	Салат "Школьный"	30	0,47	1,55	3,6	30	0,02	8,16		11,92	10,59	
104	Суп Рассольник	250	5,37	5,05	11,43	145,20	0,10	13,81	0,02	20,77	89,24	
155	Гуляш из говядины	30/50	17,22	10,78	25,44	269,44	0,06	0,51		137,80		
445	Греча отварная / масло сливочное	150/5	2,70	2,90	13,40	87,20	0,51			25,50	84,90	
385	Компот из изюма	200	1,3		23,73	96	0,02			40,2	26,25	
	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,22	11,66	57,75	0,04			1,20	0,20	
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02			6,30	26,10	
	Итого:		#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: УЧАЩИЕСЯ С 7 до 18 ЛЕТ

10

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные ве		
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	
	НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА ЗАВТРАК С 1 - 4 КЛАСС 19,00 руб											
328	Каша молочная манная/масло сливочное	200/5	8,18	12,80	42,46	318,00	0,22	1,20	0,06	134,18	140,12	

431	Чай с молоком	200	0,26	0,05	15,22	59	0,02	0,72	0,01	8,05	9,78	
	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,22	11,66	57,75	0,04	43,52		1,20	0,20	
	Итого:		10,34	13,07	69,34	434,75	0,28	45,44	0,07	143,43	150,10	
ЗАВТРАК С 1 - 4 КЛАСС 45,00 руб												
13	Огурец соленый	25	2,20	4,07	25,74	152,00	0,02		0,02	21,82	19,11	
191	Тефтели Школьные	30/50	0,26	0,05	15,22	59	0,02	0,72	0,01	8,05	9,78	
443	Картофельное пюре / масло сливочное	100/3,5	1,90	0,22	11,66	57,75	0,04	43,52		1,20	0,20	
	Хлеб пшеничный	30										
431	Чай с молоком	200	0,90	0,20	8,10	43,00	0,43	60,00	8,00	34,00	23,00	
	Итого:		#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####
СРЕДНЯЯ ШКОЛА ЗАВТРАК с 5 - 11 класс 24,00 руб												
328	Каша молочная манная/масло сливочное	220/5	8,18	12,80	42,46	318,00	0,22	1,20	0,06	134,18	140,12	
431	Чай с молоком	200	0,26	0,05	15,22	59	0,02	0,72	0,01	50,76	10,08	
	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,22	11,66	57,75	0,04	43,52		1,20	0,20	
	Итого:		10,34	13,07	69,34	434,75	0,28	45,44	0,07	186,14	150,40	
ЗАВТРАК с 5 -11 класс 50,00 руб												
13	Огурец соленый	25	2,20	4,07	25,74	152,00	0,02		0,02	21,82	19,11	
191	Тефтели Школьные	30/50	0,26	0,05	15,22	59	0,02	0,72	0,01	8,05	9,78	
443	Картофельное пюре / масло сливочное	150/5	1,90	0,22	11,66	57,75	0,04	43,52		1,20	0,20	
431	Чай с молоком	200										
	Хлеб пшеничный	30	0,90	0,20	8,10	43,00	0,43	60,00	8,00	34,00	23,00	
	Итого:		#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####
НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА ОБЕД с 1 - 4 класс 49,00 руб.												
64	Салат из отварной свеклы	30	0,25	2,56	2,3	33	0,02	2,81		9,65	9,13	
138	Суп рисовый с мясом	250/15	6,22	5,97	57,00	103,10	0,03	20,31	0,01	28,15	33,32	

234	Биточки рыбные	50	7,85	6,51	7,89	123,00	0,13		0,01	11,20	74,73
447	Макароны отварные / масло сливочное	100/3,5	5,47	4,98	34,87	175,50	0,12		0,03	40,95	24,58
383	Кисель плодовый	200			19,36	76	0,02	0,8		0,4	
	Снежок	200	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,22	11,66	57,75	0,04			1,20	0,20
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02			6,30	26,10
	Итого:		23,09	20,54	146,46	634,35	0,38	23,92	0,05	97,85	168,06

	СРЕДНЯЯ ШКОЛА ОБЕД с 5 -11 класс 54,00 руб.										
64	Салат из отварной свеклы	30	0,25	2,56	2,3	33	0,02	2,81		9,65	9,13
138	Суп рисовый с мясом	250/15	6,22	5,97	57,00	103,10	0,03	20,31	0,01	28,15	33,32
234	Биточки рыбные	50	7,85	6,51	7,89	123,00	0,13		0,01	11,20	74,73
447	Макароны отварные / масло сливочное	150/5	5,47	4,98	34,87	175,50	0,12		0,03	40,95	24,58
383	Кисель плодовый	200			19,36	76	0,02	0,8		0,4	
	Снежок	200	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,22	11,66	57,75	0,04			1,20	0,20
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02			6,30	26,10
	Итого:		23,09	20,54	146,46	634,35	0,38	23,92	0,05	97,85	168,06
	Итого:		#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####

	80,00 руб. ЗАВТРАК + ОБЕД Дети с ограниченными возможностями										
64	Каша молочная манная/ масло сливочное	220/5	2,20	4,07	25,74	152,00	0,02		0,02	21,82	19,11
	Хлеб пшеничный	30									
431	Чай с молоком	200	0,90	0,20	8,10	43,00	0,43	60,00	8,00	34,00	23,00
64	Салат из отварной свеклы	30	0,25	2,56	2,3	33	0,02	2,81		9,65	9,13
138	Суп рисовый с мясом	250/15	6,22	5,97	57,00	103,10	0,03	20,31	0,01	28,15	33,32
234	Биточки рыбные	50	7,85	6,51	7,89	123,00	0,13		0,01	11,20	74,73

