УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ СОШ №6 г. Холмска
_____ Фахрутдинова Р. М.
Приказ № 178 от 29.12.2021

МЕНЮ ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ

для учащихся 1-4 классов СОШ №6 на 2022 год

осенне-зимний период

ОВЗ

№ Рец.	Наименование блюд	Выход Блюд 7-11 лет	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал.	Витамины (Мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Md	Fe
	ПЕРВЫЙ ДЕНЬ														
Молоко промышленного производства в тетра-пакетах															
	ЗАВТРАК														
173	Каша овсяная молочная	200/10		7,82	12,83	34,27	285	0,21	1,17	58	0	152,76	230,31	60,66	1,71
3	Бутерброд с маслом, сыром	30/20/20		6,27	7,86	14,83	155	0,04	0,11	51,5	0,1	157,2	111,0	12,45	0,45
376	Чай с сахаром	1/200/15		0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,03	-	0	11,1	2,8	1,4	0,28
209	Яйцо отварное	1/40		5,08	4,60	0,28	63,0	0,03	0	100	0,2	22	76,8	4,8	1
	Фрукты (яблоко)	1/200		0,56	0,3	22,4	114	0,02	8,0	0	0	18,0	13,0	0	0,3
	ИТОГО:			19,8	25,61	78,80	638,30	0,34	8,24	52,35	0,30	224	532,28	40,40	2,80
	ОБЕД														
82	Борщ с курицей, со сметаной, зеленью	12,5/250/10/1,0		1,5	4,0	12,0	110,0	0,06	2,5	0,55	0,90	95,0	82,0	16,0	0,57
255	Печень тушеная по-строгановски	75/75		10,5	12,34	1,95	166,2	0,20	5,48	0,22	1,92	35	289	9,0	0,3
171	Каша пшенная	1/150		7,2	5,9	40,1	207,0	0,16	0	0,05	0,8	120	100,9	0,3	0,5
51	Салат «Столичный» с растит. маслом	1/60		3,33	8,2	4,6	102,23	0,06	7,2	0,07	2,0	146,0	78,0	12,0	0,87
	Хлеб пшеничный	1/40		3,24	0,48	26,8	86,62	0,11	0	0	0	32	65	14	1,20
345	Компот из смородины	1/200		0,3	0	18,5	72,0	0	1,5	0	0,39	19,0	9,0	10	0,8
	ИТОГО:			26,07	30,92	168,43	744,05	0,59	17,55	0,89	6,01	493	784	92,3	6,52
	ВСЕГО В ДЕНЬ			45,87	56,53	247,23	1382,35	0,93	25,79	53,24	6,31	740	1358,2	146,7	10,22

№ Рец.	Наименование блюд	Выход Блюд 7-11 лет	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал.	Витамины (Мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Md	Fe
	ВТОРОЙ ДЕНЬ														
Молоко промышленного производства в тетра-пакетах															
	ЗАВТРАК														
234	Котлета рыбная	1/100		14,0	9,4	10,2	186,4	0,07	0,32	0,03	2,2	51	137,6	15,6	0,96
312	Картофельное пюре	1/150		3,47	7,4	25,47	187,93	0,12	10,0	0	1,0	26	58	13,0	0,5
71	Помидор/огурец свежий	1/60		0,6	0	4,2	19,0	0,06	6,0	0	0	23	26	0	0,2
382	Какао с молоком	1/200		3,28	3	20,64	122,6	0,52	12	0,04	0	7,38	0	1,62	0
	Хлеб пшеничный	1/50		4,86	0,72	35,2	108,27	0,11	0	0	0	32	65	14,0	1,20
	ИТОГО:			26,21	20,52	95,71	624,2	0,88	28,32	0,07	3,2	139,38	286,6	44,22	2,86
	ОБЕД														
71	Огурец свежий порц.	1/60		0,7	0	1,8	15,0	0,03	10,0	0	0	23,0	42	14,0	0,9
104	Суп с мясными фрикадельками с зеленью	18/250/1,0		2,4	2,4	18,9	109,65	0,10	3,0	0,02	0,8	169	213,0	12,0	0,48
244	Плов из свинины	50/200		15,05	7,35	37,38	389,30	0,07	0,9	0,4	2,3	137,0	183,5	25	0,30
348	Компот из кураги	1/200		0,8	0	51,6	132,8	0,01	4	0	0	40,0	27	4	0,4
	Хлеб пшеничный	1/40		3,24	0,48	26,8	86,62	0,11	0	0	0	32	65	14	1,20
	ИТОГО:			26,83	20,77	180,68	932,85	0,47	17,9	0,42	3,1	470	719	114	6,16
	ВСЕГО В ДЕНЬ			53,04	41,29	276,39	1557,05	1,35	46,22	0,49	6,3	609,38	1016,6	167,22	9,22

№ Рец.	Наименование блюд	Выход Блюд 7-11 лет	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал.	Витамины (Мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Md	Fe
ТРЕТИЙ ДЕНЬ															
Молоко промышленного производства в тетра-пакетах															
	ЗАВТРАК														
267	Шницель мясной	1/100		13,84	12,68	8,32	210,9	0,02	0	0	0	39,	146	10	0,4
71	Помидор/огурец	1/60		0,6	0	4,2	19,0	0,06	6,0	0	0	23	26	0	0,2
202	Вермишель отварная	1/150		6,0	4,0	33,0	207,0	0,07	0	0	0	18	87	16	0,95
379	Кофейный напиток на молоке	1/200		2,96	1,99	20,92	113,4	0,38	0,04	0	0	128,78	0	12,88	0,08
	Хлеб пшеничный	1/50		4,86	0,72	35,2	108,27	0,11	0	0	0	32	65	14	1,20
	Фрукты	1/200		0,52	0	15,06	58,62	0,02	26,0	0	0,78	68	22	18	0,4
	ИТОГО:			28,78	19,39	116,7	717,19	0,66	32,04	0	0,39	308,78	346	70,88	3,23
	ОБЕД														
73	Икра кабачковая	1/60		0,72	2,83	4,63	46,8	5,76	0	0,3	0	19,2	0	0	0,25
119	Суп гороховый с курицей	12,5/250/1,0		4,8	8,1	17,3	165,9	0,05	1	0	1	82	228	18,0	0,65
230	Рыба жареная	1/100		17,0	7,0	0	145	0,14	4,3	0,12	1,0	12,0	207	25	0,8
171	Рис отварной	1/150		5,75	0,3	47,17	201	0,08	0	0	0	124	152	11	1,17
591	Кисель п/я	1/200		0	0	28,1	115,2	0,01	4	0	0	40,0	27	4	0,4
	Хлеб пшеничный	1/40		3,24	0,48	26,8	86,62	0,11	0	0	0	32	65	14	1,20
	ИТОГО:			33,51	21,84	132,74	902,09	6,23	9,3	0,42	2,0	247,28	748	85	5,47
	ВСЕГО В ДЕНЬ			62,29	41,23	249,44	1619,28	6,89	28,34	0,42	2,39	522,06	1083	146,88	8,30

№ Рец.	Наименование блюд	Выход Блюд 7-11 лет	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал.	Витамины (Мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Md	Fe
	ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ														
Молоко промышленного производства в тетра-пакетах															
	ЗАВТРАК														
223	Запеканка творожная со сметаной	150/30		28,05	21,70	21,07	395,04	0,03	1,12	0,10	0,2	176	224	24,0	0,4
377	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7		0,3	0	20,0	63,5	0,007	0,1	0	0	20	8,25	4,40	0,3
3	Бутерброд с сыром	20/30		10,38	7,49	14,88	130,93	0,03	0	39,98	0,067	8,4	22,49	4,2	0,5
	Хлеб	1/100		0,1	0	19,4	84,0	0,02	8,0	0	0	18,0	13,0	0	0,3
	ИТОГО:			38,83	29,19	75,35	673,47	0,87	9,22	40,08	0,267	222,4	267,74	32,6	1,5
	ОБЕД														
82	Борщ с курицей со сметаной, зеленью	12,5/250/1,0/10		1,5	4,0	12,0	110,0	0,06	2,5	0,05	0,90	93,0	82,0	16,0	0,57
255	Печень тушеная по-строгановски	75/75		10,59	12,34	1,95	136,20	0,20	5,48	0,22	1,92	35	289,0	9,0	0,3
171	Каша пшеничная	1/150		3,15	6,75	38,10	170,40	0,12	10,0	0	1,0	26	58	13,0	0,5
51	Салат «Столичный» с растит. маслом	1/60		5,33	19,4	8,13	152,23	0,06	7,2	0,07	2,0	146,0	78,0	12,0	0,87
	Хлеб пшеничный	1/50		3,36	0,66	29,64	137,94	0,11	0	0	0	37	120	31	1,68
350	Кисель п/я	1/200		0	0	28,1	115,2	0	1,5	0	0,39	19,0	9,0	10	0,8
	ИТОГО:			25,13	50,65	129,05	909,97	0,668	26,68	0,34	6,21	397	742	104,0	6,52
	ВСЕГО В ДЕНЬ			63,96	79,84	204,4	1583,44	1,538	35,9	40,42	6,747	619,4	1074,74	150,6	9,22

№ Рец.	Наименование блюд	Выход Блюд 7-11 лет	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал.	Витамины (Мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Md	Fe
	ПЯТЫЙ ДЕНЬ														
Молоко промышленного производства в тетра-пакетах															
	ЗАВТРАК														
71	Огурец свежий	1/60		0,6	0	4,2	19,0	0,06	6,0	0	0	23	26	0	0,2
259	Жаркое по-домашнему с мясом	50/250		9,6	11,6	25,8	259,02	0,08	2,3	0	2,62	114	93,0	15,0	0,5
378	Чай с сахаром, молоком	200/15		0,3	0	20,0	63,5	0,007	0,11	0	0	20	8,25	4,10	0,3
	Хлеб пшеничный	1/50		4,86	0,72	35,2	108,27	0,11	0	0	0	32	65	14	1,20
	Фрукты (яблоко)	1/200		0,8	0	8,6	38,0	0,06	76,0	0	0	70	34,0	22,0	0,20
	ИТОГО:			16,16	12,32	93,8	487,79	0,317	84,41	0	2,62	259	435,5	55,1	2,4
	ОБЕД														
67	Винегрет	1/50		0,90	6,0	4,4	77,0	0,13	5,6	0	0,3	26	21	7	0,2
88	Щи со сметаной, с курицей	12,5/250/10/1,0		1,3	4,2	4,8	64,07	0,06	10,8	0	0,9	111,0	173	12	0,13
294	Котлета куриная	1/100		23,6	6,6	0,4	148,0	0,007	0	0,007	1,0	20	248	22	0,85
171	Каша гречневая	1/150		4,95	13,65	39,45	190,4	0,16	0	0,05	0,8	120	100,9	0,3	0,5
389	Сок	1/200		0,5	0	11,7	47,0	0,03	10,0	0	0,75	80	2,6	15	0,7
	Хлеб пшеничный	1/60		3,36	0,66	29,64	137,94	0,11	0	0	0	32	65	14	1,20
	ИТОГО:			37,01	41,21	107,29	779,81	0,54	28,4	0,057	375	421	679,5	84,3	4,78
	ВСЕГО В ДЕНЬ			53,17	53,63	201,09	1267,6	0,857	112,81	0,057	6,37	645	884,75	128,4	7,08

№ Рец.	Наименование блюд	Выход Блюд 7-11 лет	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал.	Витамины (Мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Md	Fe
	Шестой ДЕНЬ														
Молоко промышленного производства в тетра-пакетах															
	ЗАВТРАК														
181	Каша манная молочная с маслом слив.	200/10		3,0	11,7	27,8	247,3	0,28	0	0	0	64	331	26	1,0
15	Сыр	1/30		26,8	27,3	0	77,40	0,03	3,5	0,13	0	10,40	564	0	0
379	Кофейный напиток на молоке	1/200		2,96	1,99	20,92	113,4	0,38	0,04	0	0	128,78	0	12,88	0,08
	Хлеб пшеничный	1/50		10,34	6,7	8,4	108,27	0,03	0	8,4	0,004	7	15	2,1	0,3
	ИТОГО:			43,1	47,69	57,12	546,37	0,72	3,54	8,53	0,004	210,18	910	40,98	1,38
	ОБЕД														
67	Винегрет	50/25		1,5	10,0	7,4	108,0	0,13	5,6	0	0,3	26	21	7	0,2
101	Суп гречневый с курицей, с зеленью	250/1,0		2,8	2,5	22,8	124	0,17	2,2	0	0	100	200	30	0,39
267	Шницель мясной	1/100		13,84	12,68	8,32	210,99	0,02	0	0	0	3,9	146	10	0,4
143	Овощное рагу	1/150		3,47	7,4	25,4	187,9	0,07	0	0	0	18	87	16	0,95
345	Компот из смородины	1/200		0,4	0	51,6	112,8	0,04	200	0	0,75	36	35	34	0,7
	Хлеб пшеничный	1/60		3,24	0,48	26,8	86,62	0,11	0	0	0	32	65	14	1,20
	ИТОГО:			29,89	38,6	186,54	1029,79	0,69	217,8	0	1,05	332,9	676,6	126	6,72
	ВСЕГО В ДЕНЬ			72,99	95,72	243,66	1576,16	1,50	234,34	8,53	2,49	602,08	1710	189,98	8,20

№ Рец.	Наименование блюд	Выход Блюд 7-11 лет	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал.	Витамины (Мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Md	Fe
	СЕДЬМОЙ ДЕНЬ														
Молоко промышленного производства в тетра-пакетах															
	ЗАВТРАК														
174	Каша молочная рисовая с маслом	200/10		4,8	7,6	51,0	299,46	0,13	2,0	0	227	188,0	107	0	0
3	Бутерброд с маслом, сыром	30/20/20		6,7	7,3	11,3	182,0	0,008	0,14	52	0,1	100	108	7	0,2
379	Кофейный напиток на молоке	1/200		2,96	1,99	20,92	113,4	0	0,38	0,04	0	128,78	0	12,88	0,08
	Фрукты (яблоки)	1/200		0,52	0	15,06	58,62	0,02	13,0	0	0,78	68	22	18	0,4
	ИТОГО:			14,98	16,89	98,28	653,48	0,158	15,52	52,04	227,88	484,78	237	37,88	0,68
	ОБЕД														
119	Суп гороховый с курицей	12,5/250		4,8	8,1	17,3	165,93	0,05	1	0	1	82	228	18,0	0,65
71	Помидоры, огурцы дольками	30/30		0,42	5,91	1,38	62,62	0,03	17,0	0	0,2	70,0	19	10,0	0,15
230	Рыба жареная	1/100		17,0	7,0	0	145,0	0,14	4,3	0,12	1,0	12,0	207	25	0,8
202	Макароны отварные	1/150		6,0	4,0	33,0	207,0	0,07	0	0	0	18	87	16	0,95
	Хлеб пшеничный	2/30		3,36	0,66	29,64	137,94	0,11	0	0	0	32	65	14	1,20
386	Ряженка	1/200		5,8	5,0	8,4	102,0	0,06	0,6	40	0	248	0,2	28	0,2
	ИТОГО:			39,26	33,62	115,62	910,74	0,65	22,94	40,12	2,2	519	888,2	190	9,93
	ВСЕГО В ДЕНЬ			54,24	50,42	213,9	1564,22	0,87	38,44	92,16	229,69	969,78	1058,02	218,8	10,41

№ Рец.	Наименование блюд	Выход Блюд 7-11 лет	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал.	Витамины (Мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Md	Fe
	ВОСЬМОЙ ДЕНЬ														
Молоко промышленного производства в тетра-пакетах															
	ЗАВТРАК														
71	Помидор свежий	1/60		0,6	0	4,2	19,0	0,06	6,0	0	0	23	26	0	0,2
402	Азу по-Татарски	50/250		9,6	11,6	25,8	210,45	0,08	2,3	0	262	114	93,0	15,0	0,5
	Хлеб пшеничный	1/50		4,86	0,72	35,2	108,27	0,11	0	0	0	32	65	14	1,20
378	Чай с сахаром, молоком	1/200		0,3	0	20,0	63,5	0,007	0,1	0	0	20	8,25	4,40	0,3
	ИТОГО:			15,06	12,32	85,2	303,22	0,257	8,4	0	262,0	189	192,25	33,4	2,2
	ОБЕД														
114	Суп лапша домашняя с курицей, с зеленью	12,5/250/1,0		2,3	4,3	15,3	112,15	0,03	5,7	0,36	0,8	176,0	205	8,0	0,4
52	Свекла отварная с растит. маслом	1/60		3,18	7,56	4,4	101,74	0,02	1,0	0	0	137	63,0	12,0	0,3
228	Минтай припущен. В молочном соусе с сыром	80/100/5		0,35	0,28	44,92	201,50	0,06	1,2	0,04	2,0	14	207	15	0,5
171	Гречка отварная	1/150		4,95	13,65	39,45	190,4	0,08	0	0	0	124	152	11	1,17
	Хлеб пшеничный	1/50		3,36	0,66	49,64	137,94	0,11	0	0	0	32	65	14	1,20
389	Сок фруктовый	1/200		0,5	0	11,7	47,0	0,03	10,0	0	0,75	80	2,6	15	0,7
	ИТОГО:			15,84	33,95	176,28	981,4	0,52	17,9	1,16	3,55	609	855,6	89,8	6,55
	ВСЕГО В ДЕНЬ			31,	46,27	261,48	1284,62	0,79	64,3	1,16	265,54	833	1065,1	134,2	8,85

№ Рец.	Наименование блюд	Выход Блюд 7-11 лет	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал.	Витамины (Мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Md	Fe
	ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ														
Молоко промышленного производства в тетра-пакетах															
	ЗАВТРАК														
131	Зеленый горошек, огурец консервир.	1/30/30		1,50	0,10	3,20	10,0	0,11	10,0	0	0	16	53	21	97
278	Тефтели мясные с соусом	115/75		10,1	13,2	11,0	212,0	0,05	2,0	0,30	4,0	17,6	85,6	15,2	0,52
171	Рис отварной	1/150		5,75	0,30	47,17	201,0	0,08	0	0	0	124	152	11	1,17
377	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7		0,3	0	20,0	63,5	0,007	0,1	0	0	20	8,25	4,40	0,3
	Хлеб	1/50		4,86	0,72	35,2	108,27	0,11	0	0	0	32	65	14	1,20
	Фрукты	1/200		0,52	0	15,06	58,62	0,02	13,0	0	0,78	68	22	18	0,4
	ИТОГО:			23,03	14,32	132,17	653,39	0,377	25,1	0,30	4,78	277,6	385,85	83,6	100,59
	ОБЕД														
96	Рассольник «Ленинградский» с курицей, со сметаной, зеленью	12,5/250/10/1,0		2,5	4,5	17,6	124,6	0,03	4,0	0	0,8	58	75	10,0	0,37
288	Птица отварная	1/100		20,8	8,2	0,6	164,0	0,07	0	0,07	0	45	150	17	0,17
71	Огурец свежий	1/60		0,6	0	4,2	19,0	0,06	6,0	0	0	23	26	0	0,2
171	Каша пшеничная	1/150		3,47	7,4	25,4	187,9	0,12	10,0	0	1,0	26	58	13	0,5
389	Сок	1/200		0,5	0	11,7	47,0	0,03	10,0	0	0,75	80	2,6	15	0,7
	Хлеб пшеничный	1/40		3,24	0,48	26,8	86,62	0,11	0	0	0	32	65	14	1,20
	ИТОГО:			36,05	38,02	137,2	913,40	0,57	30	0,07	2,55	328	743,6	133	8,52
	ВСЕГО В ДЕНЬ			59,08	52,34	269,37	1566,79	0,93	55,1	0,37	8,94	569,6	1118,4	207,6	12,61

№ Рец.	Наименование блюд	Выход Блюд 7-11 лет	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал.	Витамины (Мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Md	Fe
	ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ														
Молоко промышленного производства в тетра-пакетах															
	ЗАВТРАК														
71	Огурец/помидор свежий	1/60		0,6	0	4,2	19,0	0,06	6,0	0	0	23	26	0	0,2
251	Поджарка мясная	75/25		21,3	16,4	0	203,02	0,02	0	0	0	3,9	146	10	0,4
312	Картофельное пюре	1/150		3,47	7,4	25,4	187,9	0,12	10,0	0	1,0	26	58	13,0	0,5
	Хлеб пшеничный	1/50		4,86	0,72	35,2	129,93	0,11	0	0	0	32	63	14,0	1,20
376	Чай с сахаром	200/15		0,3	0	20,0	62,0	0,007	0,1	0	0	20	8,25	4,40	0,3
	ИТОГО:			30,53	24,52	84,8	601,85	0,317	16,1	0	1,0	104,9	301,25	41,4	2,6
	ОБЕД														
96	Рассольник «Ленинградский» с курицей со сметаной, зеленью	12,5/250/10/1,0		2,5	4,5	17,6	124,6	0,03	4,0	0	0,8	58	75	10,0	0,37
71	Огурец свежий	1/60		0,25	0	1,5	36,0	0,07	10	0	0	23	42,0	14	0,9
262	Сердце тушеное в соусе	1/100		9,7	17,4	2,0	209,0	0	0	0,3	2,8	47,5	108,9	7,0	0,9
253	Каша пшенная	1/150		7,2	5,9	40,1	207,0	0,28	0	0	0	27	201	13,0	0,9
	Хлеб пшеничный	1/50		3,36	0,66	29,64	137,94	0,11	0	0	0	32	65	14	1,20
350	Кисель п/я	1/200		0	0	28,1	115,2	0,01	4	0	0	40,0	27	4	0,4
	ИТОГО:			24,89	31,41	124,84	902,99	0,69	18,0	0,3	2,8	284,5	707,9	108	7,35
	ВСЕГО В ДЕНЬ			55,42	55,93	209,64	1504,84	1,01	47,1	0,3	4,19	423,4	1020,15	158,4	10,15

№ Рец.	Наименование блюд	Выход Блюд 7-11 лет	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал.	Витамины (Мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Md	Fe
	ОДИННАДЦАТЫЙ ДЕНЬ														
Молоко промышленного производства в тетра-пакетах															
	ЗАВТРАК														
52	Свекла отварная, тертая с растит.маслом	1/60		0,53	4,53	2,64	62,62	0,2	1,0	0	0	137	63,0	12,0	0,3
281	Биточки мясные по-селянски	100/75		13,84	12,68	8,32	147,0	0,14	0	0,06	1,0	20	128	12,0	0,57
310	Картофель отварной с зеленью	1/150		3,15	6,75	38,1	170,40	0,12	10,0	0	1,0	26	58	13,0	0,5
382	Какао на молоке	1/200		4,6	4,6	27,0	72,34	0,06	2,0	0,05	0	242	182	18	0,2
	Фрукты	1/200		1,8	0	25,2	116,0	0,02	26,0	0	0,78	68	22	18	0,4
	Хлеб пшеничный	1/30		2,43	0,36	20,1	64,9	0,11	0	0	0	32	65	14	1,2
	ИТОГО:			26,35	28,92	121,36	633,26	0,65	39	0,11	2,78	525	518	87	3,17
	ОБЕД														
	Огурцы, помидоры	30/30		0,42	5,91	1,38	62,62	0,03	17,0	0	0,2	70,0	19	10	0,15
96	Рассольник «Ленинградский» со сметаной с курицей	12,5/250/ /10/1,0		2,4	4,5	17,6	124,6	0,03	4,0	0	0,8	58	75	10	0,37
288	Птица отварная	1/100		20,8	8,2	0,6	164	0,07	0	0,07	0	45	150	17	0,17
143	Рагу овощное	1/150		3,47	7,4	25,4	187,9	0,12	10,0	0	1,0	2,6	58	13,0	0,5
389	Сок фруктовый	1/200		0,5	0	11,7	47,0	0,03	10,0	0	0,75	80	2,6	15	0,7
	Хлеб пшеничный	1/50		3,36	0,66	29,64	137,94	0,11	0	0	0	32	65	14	1,20
	ИТОГО:			32,15	34,17	97,45	808,06	0,47	41,0	0,07	2,75	296,60	410,6	79	3,69
	ВСЕГО В ДЕНЬ			58,5	86,51	218,81	1441,32	1,44	59,73	0,30	7,63	813,6	938,6	164	6,69

№ Рец.	Наименование блюд	Выход Блюд 7-11 лет	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал.	Витамины (Мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Md	Fe
	ДВЕНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ														
Молоко промышленного производства в тетра-пакетах															
	ЗАВТРАК														
234	Котлета рыбная	1/100		14,0	9,4	10,2	186,4	0,07	0,32	0,03	2,2	51	137,6	15,6	0,96
312	Картофельное пюре	1/150		3,47	7,4	25,47	187,93	0,12	10,0	0	1,0	26	58	13,0	0,5
71	Помидор свежий	1/60		0,6	0	4,2	19,0	0,06	6,0	0	0	23	26	0	0,2
382	Какао с молоком	1/200		3,28	3	20,64	122,6	0,52	12	0,04	0	7,38	0	1,62	0
	Хлеб пшеничный	1/50		4,86	0,72	35,2	108,27	0,11	0	0	0	32	65	14,0	1,20
	ИТОГО:			26,21	20,52	95,71	624,2	0,88	28,32	0,07	3,2	139,38	286,6	44,22	2,86
	ОБЕД														
71	Огурец свежий порц.	1/60		0,7	0	1,8	15,0	0,03	10,0	0	0	23,0	42	14,0	0,9
104	Суп с мясными фрикадельками с зеленью	18/250/1,0		2,4	2,4	18,9	109,65	0,10	3,0	0,02	0,8	169	213,0	12,0	0,48
244	Плов из свинины	50/200		15,05	7,35	37,38	389,30	0,07	0,9	0,4	2,3	137,0	183,5	25	0,30
348	Компот из кураги	1/200		0,8	0	51,6	132,8	0,01	4	0	0	40,0	27	4	0,4
	Хлеб пшеничный	1/40		3,24	0,48	26,8	86,62	0,11	0	0	0	32	65	14	1,20
	ИТОГО:			26,83	20,77	180,68	932,85	0,47	17,9	0,42	3,1	470	719	114	6,16
	ВСЕГО В ДЕНЬ			53,04	41,29	276,39	1557,05	1,36	59,22	0,49	6,69	643,38	1016,6	167,22	9,22