

СОГЛАСОВАНО:
Директор ГБОУ СОШ(ООШ)

 ГБОУ СОШ № 10
Туршинов И.И.
20 12 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
ООО «Детское питание»
Полуляхова Т.А.



Полуляхова Т.А.
20__ г.

Примерное циклическое меню для организации питания в ГБОУ СОШ(ООШ)

Осенне-зимнее (весеннее - *)

Приложение № 4
к контракту № _____
от " _____ " _____ 20__ г.

Примерное 10-ти дневное меню

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
Понедельник		1-я неделя		Завтрак												
Кукуруза консервированная	1-4 классы	24 Сб.1996г.	020	0,700	0,560	3,120	20,200	0,080					9,200			0,084
Биточки с соусом	1-4 классы	-	090	4,310	10,265	8,850	143,342	0,006	0,960	0,003	1,306	2,764	5,192	2,472	36,838	
Макаронные изделия отварные	1-4 классы	469 Сб.1996г.	150	5,365	4,265	38,347	203,790	0,087		0,021	1,193	10,427	45,359	8,306	0,622	
Чай с сахаром	1-4 классы	628 Сб.1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001			0,346			0,053	
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	020	1,520	0,001	10,460	46,600	0,020				0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	2,800	4,100	2,900	128,000									
Понедельник		1-я неделя		Обед												
Винегрет овощной	1-4 классы	60 Сб.1996г.	060	1,167	6,193	5,485	79,707	0,035	5,520		2,696	14,130	26,268	12,198	0,490	
Суп картофельный с горохом	1-4 классы	138 Сб.1996г.	200	4,746	4,302	18,572	127,580	0,202	9,300		3,215	25,820	69,500	28,200	1,556	
Котлеты Куриные с соусом	1-4 классы	-	090	5,308	9,802	10,652	151,072	0,006	0,960	0,003	1,306	2,764	5,192	2,472	36,838	
Капуста тушеная	1-4 классы	482 Сб.1996г.	150	3,593	5,267	16,511	123,461	0,111	88,320		2,241	83,598	62,415	31,572	84,606	
Компот из сухофруктов	1-4 классы	283 Сб.2008г.	180	0,878		32,139	126,104	0,005	0,549			30,740	21,137	16,470	4,158	
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	020	1,520	0,001	10,460	46,600	0,020				0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	2,800	4,100	2,900	128,000									
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	14,895	19,242	78,687	599,199	0,193	0,961	0,024	2,779	26,737	63,551	13,578	37,777	
	Обед	1-4 классы	720	20,012	29,665	96,719	782,524	0,379	104,649	0,003	9,738	161,052	197,512	93,712	127,828	

* - действует с 01 марта

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Вторник		1-я неделя		Завтрак											
Сыр плавленый	1-4 классы	ТУ 10.51.40-001-78634349-2016	018	3,580	3,500		47,400		0,510	0,025	0,060	129,000	102,000	6,800	136,000
Запеканка из творога с молоком сгущенным	1-4 классы	297 Сб.1996г.	150	23,125	17,627	33,046	361,001	0,082	0,854	0,080	2,256	276,479	330,259	40,752	0,873
Сок фруктовый, (1 шт)	1-4 классы	293 Сб.2008г.	200	1,000		23,400	94,000	0,020	4,000			14,000	14,000	8,000	0,600
Чай с лимоном	1-4 классы	629 сб.1996г.	187	0,243	0,046	13,761	53,710	0,003	2,801			3,111	1,540	0,840	0,090
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	020	1,520	0,001	10,460	46,600	0,020			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	2,800	4,100	2,900	128,000								
Вторник		1-я неделя		Обед											
Салат из моркови и яблок/Салат из помидоров*	1-4 классы	11 Сб.2008г.	060	0,512	6,031	8,678	89,400	0,024	2,154		2,751	18,702	21,210	15,708	0,085
Щи из свежей капусты с картофелем,со сметаной	1-4 классы	120 Сб.1996г.	220	1,804	5,530	8,801	85,780	0,066	26,510	0,006	1,774	37,540	43,204	18,240	19,102
Овощное рагу из говядины	1-4 классы		180	11,899	15,013	28,176	288,648	0,201	28,500			806,489	86,914	35,855	2,530
Компот из апельсинов с яблоками	1-4 классы	278 Сб.2008г.	200	0,378		27,468	106,740	0,017	22,086		0,079	12,600	9,900	7,380	0,108
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	020	1,520	0,001	10,460	46,600	0,020			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	2,800	4,100	2,900	128,000								
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	595	32,268	25,274	83,567	730,711	0,125	8,165	0,105	2,596	426,590	460,799	59,192	137,743
	Обед	1-4 классы	700	18,913	30,675	86,483	745,168	0,328	79,250	0,006	4,884	879,331	174,228	79,983	22,005

* - действует с 01 марта

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
Среда		1-я неделя		Завтрак												
Огурцы консервированные	1-4 классы	24 Сб.1996г.	020	0,560		0,260	3,220						5,000	4,000		0,240
Рыба, запеченая с соусом польским	1-4 классы		90	6,500	4,150	2,300	149,000	0,006	1,500	0,910			33,910	84,400	19,180	0,510
Картофельное пюре	1-4 классы	472 Сб.1996г.	150	3,263	4,497	26,370	154,200	0,161	25,875	0,026	0,144		41,310	95,910	32,805	1,390
Компот из свежих яблок	1-4 классы	702 Сб.1997г.	200	0,080		33,552	127,760	0,004	0,720				0,480	2,400	4,000	0,152
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	020	1,520	0,001	10,460	46,600	0,020			0,280		4,000	13,000	2,800	0,180
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	2,800	4,100	2,900	128,000									
Среда		1-я неделя		Обед												
Салат из свеклы отварной	1-4 классы	23 Сб.2008г.	060	0,969	2,997	6,156	54,330	0,011	5,700		1,340		21,090	24,510	24,510	0,798
Суп картофельный с макаронными изделиями	1-4 классы	139 Сб.1996г.	250	2,840	2,673	23,945	125,525	0,118	16,500		1,343		17,500	63,500	24,050	0,887
Плов из птицы(филе куриное)	1-4 классы	893 Сб1998г.	150	10,315	8,435	34,129	245,147	0,077	1,434	0,019	2,910		22,412	150,786	25,502	1,556
Чай с сахаром	1-4 классы	628 Сб.1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001				0,346			0,053
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	020	1,520	0,001	10,460	46,600	0,020			0,280		4,000	13,000	2,800	0,180
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	2,800	4,100	2,900	128,000									
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	14,723	12,748	75,842	608,780	0,185	26,595	0,026	0,424	50,790	115,310	39,605	1,962	
	Обед	1-4 классы	700	18,644	18,257	92,600	656,869	0,226	23,635	0,019	5,873	65,348	251,796	76,862	3,474	

* - действует с 01 марта

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Четверг		1-я неделя		Завтрак											
Горошек зеленый консервированный	1-4 классы	31 Сб.1997г.	020	0,620	0,400	1,420	8,200	0,022	2,000		0,240	3,200	10,600	4,200	0,140
Люля-кебаб с соусом	1-4 классы		90	4,310	10,265	8,850	143,342	0,006	0,960	0,003	1,306	2,764	5,192	2,472	36,838
Макаронные изделия отварные	1-4 классы	469 Сб.1996г.	150	5,365	4,265	38,347	203,790	0,087		0,021	1,193	10,427	45,359	8,306	0,622
Сок фруктовый	1-4 классы	293 Сб.2008г.	200	1,000		23,400	94,000	0,020	4,000			16,000	18,000	10,000	0,400
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	020	1,520	0,001	10,460	46,600	0,020			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	2,800	4,100	2,900	128,000								
Четверг		1-я неделя		Обед											
Салат картофельный с огурцами	1-4 классы	37 Сб.2015г.	060	1,276	1,836	7,317	49,219	0,044	7,078		0,813	12,707	28,457	10,584	0,533
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	1-4 классы	110 Сб.1996г.	210	1,833	5,522	11,708	96,080	0,048	16,830	0,006	1,819	37,900	45,972	27,120	56,044
ЁЖИКИ в соусе	1-4 классы	0	090	6,548	25,302	11,892	297,392	0,006	0,960	0,003	1,306	2,764	5,192	2,472	36,838
Каша гречневая рассыпчатая	1-4 классы	463 Сб.1996г.	150	7,716	5,384	41,323	232,585	0,255		0,021	4,160	30,396	154,621	0,158	2,985
Напиток из шиповника	1-4 классы	289 Сб.2008г.	180	0,720		24,273	96,705	0,027	216,000		0,308	12,150	3,600	3,600	5,081
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	020	1,520	0,001	10,460	46,600	0,020			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	2,800	4,100	2,900	128,000								
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	15,615	19,031	85,377	623,932	0,155	6,960	0,024	3,019	36,391	92,151	27,778	38,180
	Обед	1-4 классы	730	22,413	42,145	109,873	946,581	0,400	240,868	0,030	8,686	99,917	250,842	46,734	101,661

* - действует с 01 марта

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо			
Пятница		1-я неделя		Завтрак													
Фрукты	1-4 классы	24,01	150	0,600		14,700	57,000										
Каша рисовая молочная жидкая с маслом, сахаром	1-4 классы	114 С6.2008г.	160	3,923	5,764	30,395	187,237	0,043	0,800	0,036	0,293	103,743	96,225	16,204	1,252		
Кофейный напиток с молоком	1-4 классы	762С6.1997г.	180	2,790	2,340	21,573	120,015	0,027	0,900	0,018	0,081	109,170	81,900	12,600	0,941		
Батон	1-4 классы	ГОСТ 31752-2012	040	2,960	1,160	20,560	0,100	0,060			1,000	10,000	32,800	13,200	0,600		
Пятница		1-я неделя		Обед													
Салат из белокочанной капусты/Салат из огурцов*	1-4 классы	62 С6.1997г.	060	0,929	3,003	5,968	53,564	0,032	23,950		1,298	24,878	17,963	9,848	0,489		
Рассольник ленинградский со сметаной	1-4 классы	42 С6.2008г.	210	2,288	5,588	16,298	116,572	0,085	12,850	0,006	1,771	24,280	54,000	19,240	0,808		
Тефтели с соусом	1-4 классы	0	090	6,548	27,300	11,892	315,372	0,006	0,960	0,003	2,146	2,764	5,192	2,472	36,838		
Картофель и овощи тушеные	1-4 классы	251 С6.1997г.	150	3,675	11,419	35,220	250,013	0,215	35,625		4,787	23,400	108,525	43,575	1,622		
Компот из сухофруктов	1-4 классы	283 С6.2008г.	180	0,878		32,139	126,104	0,005	0,549			30,740	21,137	16,470	4,158		
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	020	1,520	0,001	10,460	46,600	0,020			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180		
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	2,800	4,100	2,900	128,000										
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	530	10,27	9,26	87,23	364,35	0,13	1,70	0,05	1,37	222,91	210,93	42,00	2,79		
	Обед	1-4 классы	730	18,638	51,411	114,877	1036,225	0,363	73,934	0,009	10,282	110,062	219,817	94,405	44,095		

* - действует с 01 марта

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Понедельник		2-я неделя		Завтрак											
Йогурт	1-4 классы	ТУ 10.51.56-045-18255315-2017	100	5,000	1,500	3,500	51,000	0,030	0,600	0,010		124,000	95,000	15,000	0,100
Оладьи с молоком сгущенным	1-4 классы	682 Сб.1996г.	200	15,690	14,398	89,563	555,924	0,216	1,238	0,044	3,922	216,692	238,287	40,677	2,361
Чай с сахаром	1-4 классы	628 Сб.1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001			0,346			0,053
Понедельник		2-я неделя		Обед											
Салат из свеклы отварной	1-4 классы	23 Сб.2008г.	060	0,969	2,997	6,156	54,330	0,011	5,700		1,340	21,090	24,510	24,510	0,798
Суп картофельный с макаронными изделиями	1-4 классы	139 Сб.1996г.	200	2,272	2,138	19,156	100,420	0,094	13,200		1,074	14,000	50,800	19,240	0,710
Тефтели с соусом	1-4 классы	0	090	6,548	27,300	11,892	315,372	0,006	0,960	0,003	2,146	2,764	5,192	2,472	36,838
Пюре из гороха	1-4 классы	270 Сб.1996г.	150	16,131	4,924	40,345	260,286	0,629		0,021	6,479	63,418	158,888	61,617	4,899
Напиток лимонный	1-4 классы	289 Сб.2008г.	180	0,130		22,075	86,328	0,006	5,760			6,192	3,168	1,728	0,151
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	020	1,520	0,001	10,460	46,600	0,020			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	2,800	4,100	2,900	128,000								
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	20,89	15,949	108,073	664,191	0,246	1,839	0,054	3,922	341,038	333,287	55,677	2,514
	Обед	1-4 классы	720	30,370	41,460	112,984	991,336	0,766	25,620	0,024	11,319	111,464	255,558	112,367	43,576

* - действует с 01 марта

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Вторник		2-я неделя		Завтрак											
Огурцы порционно	1-4 классы	522 Сб.1996г.	020	0,140		0,360	2,000	0,004	1,400	0,006	0,020	3,400	8,400		0,004
Котлеты Куриные с соусом	1-4 классы	0	090	5,308	9,802	10,652	151,072	0,006	0,960	0,003	1,306	2,764	5,192	2,472	36,838
Каша гречневая рассыпчатая	1-4 классы	463 Сб.1996г.	150	7,716	5,384	41,323	232,585	0,255		0,021	4,160	30,396	154,621	0,158	2,985
Компот из свежих яблок	1-4 классы	702 Сб.1997г.	200	0,080		33,552	127,760	0,004	0,720			0,480	2,400	4,000	0,152
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	020	1,520	0,001	10,460	46,600	0,020			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	2,800	4,100	2,900	128,000								
Вторник		2-я неделя		Обед											
Винегрет овощной	1-4 классы	60 Сб.1996г.	060	1,194	6,373	6,007	81,948	0,045	6,420		2,804	13,320	29,238	14,088	0,445
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	1-4 классы	120 Сб.1996г.	210	1,804	5,530	8,801	85,780	0,066	26,510	0,006	1,774	37,540	43,204	18,240	19,102
ЁЖИКИ в соусе	1-4 классы	0	090	6,548	25,302	11,892	297,392	0,006	0,960	0,003	1,306	2,764	5,192	2,472	36,838
Макаронные изделия отварные	1-4 классы	469 Сб.1996г.	150	5,365	4,265	38,347	203,790	0,087		0,021	1,193	10,427	45,359	8,306	0,622
Чай с лимоном	1-4 классы	629 сб.1996г.	187	0,243	0,046	13,761	53,710	0,003	2,801			3,111	1,540	0,840	0,090
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	020	1,520	0,001	10,460	46,600	0,020			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	2,800	4,100	2,900	128,000								
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	17,564	19,287	99,247	688,017	0,289	3,080	0,030	5,766	41,040	183,613	9,430	40,159
	Обед	1-4 классы	737	19,474	45,617	92,168	897,220	0,227	36,691	0,030	7,357	71,162	137,533	46,746	57,277

* - действует с 01 марта

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо			
Среда		2-я неделя		Завтрак													
Кондитерские изделия	1-4 классы	29 Сб.1997г.	025	0,800	7,550	15,070	131,500										
Каша молочная жидкая -Дружба- с маслом, сахаром	1-4 классы	102 Сб.2008г.	220	5,356	10,209	39,072	267,300	0,112	1,020	0,060	0,680	132,690	135,000	28,840	2,125		
Кофейный напиток с молоком	1-4 классы	287 Сб.2008г.	200	3,100	2,600	23,970	133,350	0,030	1,000	0,020	0,090	121,300	91,000	14,000	1,045		
Бутерброды с маслом, повидлом	1-4 классы		040/10/5	2,425	3,805	28,795	152,350	0,036	0,100	0,020		10,000	22,300	5,750	0,640		
Среда		2-я неделя		Обед													
Салат из моркови и яблок/Салат из помидоров*	1-4 классы	11 Сб.2008г.	060	0,512	6,031	8,678	89,400	0,024	2,154		2,751	18,702	21,210	15,708	0,085		
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	1-4 классы	110 Сб.1996г.	210	1,833	5,522	11,708	96,080	0,048	16,830	0,006	1,819	37,900	45,972	27,120	56,044		
Биточки с соусом	1-4 классы		90	4,310	10,265	8,850	143,342	0,006	0,960	0,003	1,306	2,764	5,192	2,472	36,838		
Картофельное пюре	1-4 классы	472 Сб.1996г.	150	3,263	4,497	26,370	154,200	0,161	25,875	0,026	0,144	41,310	95,910	32,805	1,390		
Компот из сухофруктов	1-4 классы	283 Сб.2008г.	180	0,878		32,139	126,104	0,005	0,549			30,740	21,137	16,470	4,158		
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	020	1,520	0,001	10,460	46,600	0,020			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180		
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	2,800	4,100	2,900	128,000										
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	11,681	24,164	106,907	684,500	0,178	2,120	0,100	0,770	263,990	248,300	48,590	3,810		
	Обед	1-4 классы	730	15,116	30,416	101,105	783,726	0,264	46,368	0,035	6,300	135,416	202,421	97,375	98,695		

* - действует с 01 марта

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
Четверг		2-я неделя		Завтрак												
Огурцы консервированные	1-4 классы	24 Сб.1996г.	040	1,120		0,520	6,440						10,000	8,000		0,480
Плов из Говядины	1-4 классы	193 Сб.2008г.	200	18,671	16,213	40,528	362,073	0,106	2,697		2,849	33,235	68,123	21,137	3,101	
Чай с сахаром	1-4 классы	628 Сб.1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001				0,346			0,053
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	030	2,280	0,190	15,690	69,900	0,030			0,500	6,000	19,500	4,200	0,270	
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	030	3,000	0,600	22,300	109,000									
Четверг		2-я неделя		Обед												
Салат из белокочанной капусты/Салат из огурцов*	1-4 классы	62 Сб.1997г.	060	0,929	3,003	5,968	53,564	0,032	23,950		1,298	24,878	17,963	9,848	0,489	
Суп картофельный с горохом	1-4 классы	138 Сб.1996г.	200	4,746	4,302	18,572	127,580	0,202	9,300		3,215	25,820	69,500	28,200	1,556	
Рыба, тушенная в томате с овощами	1-4 классы	309 Сб. 1996г.	90	8,330	3,029	5,112	78,054	0,056	3,700		1,276	14,540	19,460	39,142	92,485	
Картофель и овощи тушенные	1-4 классы	251 Сб.1997г.	150	3,675	11,419	35,220	250,013	0,215	35,625		4,787	23,400	108,525	43,575	1,622	
Сок фруктовый	1-4 классы	293.08	180	0,900		21,060	84,600	0,018	3,600			14,400	16,200	9,000	0,360	
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	020	1,520	0,001	10,460	46,600	0,020			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180	
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	2,800	4,100	2,900	128,000									
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	25,271	17,054	94,048	604,680	0,136	2,698	0,000	3,349	49,581	95,623	25,337	3,904	
	Обед	1-4 классы	720	22,900	25,854	99,292	768,411	0,543	76,175	0,000	10,856	107,038	244,648	132,565	96,692	

* - действует с 01 марта

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Пятница		2-я неделя		Завтрак											
Икра кабачковая(порционно)	1-4 классы	31 Сб.1997г.	020	0,400	1,800	1,720	24,400	0,004	1,400			8,200	13,400	7,000	1,400
Стейк(Шницель) из курицы с соусом	1-4 классы	520 Сб.1997г.	090	7,348	6,052	5,042	269,992	0,006	0,960	0,003	1,306	2,764	5,192	2,472	36,838
Макаронные изделия отварные	1-4 классы	469 Сб.1996г.	150	5,365	4,265	38,347	203,790	0,087		0,021	1,193	10,427	45,359	8,306	0,622
Компот из апельсинов с яблоками	1-4 классы	278 Сб.2008г.	200	0,420		30,520	118,600	0,019	24,540		0,088	14,000	11,000	8,200	0,120
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	020	1,520	0,001	10,460	46,600	0,020			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	2,800	4,100	2,900	128,000								
Пятница		2-я неделя		Обед											
Сельдь с гарниром	1-4 классы	83 Сб.1996г.	060	4,240	8,098	4,468	86,115	0,026	4,290	0,012	2,902	24,787	69,462	18,845	408,381
Суп из овощей	1-4 классы	132 Сб.1996г.	200	1,514	3,525	10,490	76,426	0,073	17,800		1,550	18,880	40,380	17,180	0,636
Печень говяжья по-строгановски	1-4 классы	387Сб.1996г.	090	11,177	8,546	3,401	129,011	0,188	20,679	2,275	2,044	15,365	213,295	13,706	60,586
Рис отварной	1-4 классы	465 Сб.1996г.	150	3,868	5,218	41,803	219,038	0,044		0,027	0,402	14,580	53,730	11,543	0,986
Чай с лимоном	1-4 классы	629 сб.1996г.	187	0,243	0,046	13,761	53,710	0,003	2,801			3,111	1,540	0,840	0,090
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	020	1,520	0,001	10,460	46,600	0,020			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	2,800	4,100	2,900	128,000								
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	17,853	16,218	88,989	791,382	0,136	26,900	0,024	2,867	39,391	87,951	28,778	39,160
	Обед	1-4 классы	727	25,362	29,534	87,283	738,900	0,354	45,570	2,314	7,178	80,723	391,407	64,914	470,859

* - действует с 01 марта

Заказчик

Исполнитель

мп

мп