

Среда	Выход (вес) порции (мл, гр, шт)		Химический состав						Энергетическая ценность(ккал)		Витамины			Минеральные вещества				Сборник рецептур
	1-4 классы	5-9 классы	1-4кл	5-9кл	1-4кл	5-9кл	1-4кл	5-9кл	1-4кл	5-9кл	А	В	С	Ca	Mg	Fe	P	
Завтрак: Каша манная	250 гр	250 гр	12,6	16,8	3,3	3,6	62,1	67,1	356	356	0,02	0,08	1,09	192,17	23,52	0,30	156,03	390
Чай сладкий	200	200	0,07	0,07	0,01	0,01	15,31	15,31	61,62	61,62	0	0	0,9	7,35	5,24	2,63	16,93	943
Хлеб пшеничный сыр	120 гр	120 гр	31,3	40,2	3,2	5,1	3,2	46,7	350,6	350,6	0,02	0,01	0,14	178,0	7	0,20	102	453
Груша	100	100	0,4	0,4	0	0	9,8	9,8	45	45	0,0	0,03	10,0	10,0	0	2,20	75,8	847
Обед: суп гороховый	250 гр	250 гр	1,67	2,09	5,06	6,33	8,51	10,64	107,83	107,83	0,01	0,12	76,16	104,1	28,16	3,8	98,08	187
Котлета по-домашнему	90 гр	90 гр	1,26	1,26	10,14	10,14	8,32	8,32	129,26	129,26	0,01	0,04	17,0	252	37,6	0,49	31,59	45
Греча отварная соус	150 гр	150 гр	5,25	6,56	5,01	6,3	3,94	4,93	268	268	0,0	0,06	0,85	43,90	24,60	0,96	106,7	286
Сок фруктовый	200 гр	200гр	0,56	0,56	0,0	0,0	27,69	27,69	113,79	113,79	0	0,02	17,1	80,0	70,0	0	40,0	858
Хлеб пшеничный	100 гр	100 гр	4,56	7,6	0,54	0,9	28,02	46,7	231	231	0	0,11	0	20	14	0,9	65	197
Четверг																		
Завтрак: суп молочный	250 гр	250 гр	12,6	16,8	3,3	3,3	62,1	62,1	335	335	0,07	0,52	0,8	33,9	155,2	6,57	190,6	679
Какао со сгущенным молоком	200 гр	200 гр	2,01	2,01	2,39	2,39	25,65	25,65	131,87	131,87	0,01	0,04	1,30	122	14	0,56	90	959
Хлеб пшеничный	100 гр	100 гр	4,56	7,6	0,54	0,9	28,02	46,7	231	231	0	0,11	0	20	14	0,9	65	197
Банан	100 гр	100 гр	0,7	0,7	0,3	0,3	9,5	9,5	42	42	0,0	0,02	8,0	0,0	0,0	2,30	96,1	847
Обед: Суп крестьянский	250 гр	250 гр	8	10,0	3,63	4,54	11,08	13,85	130,5	130,5	0,14	0,33	157,6	296,8	297,9	0,9	277,93	209
Гуляш	90 гр	90 гр	5,25	6,56	5,01	6,3	3,94	4,93	268	268	0,0	0,06	0,85	43,90	24,60	0,96	106,7	286
Рис отварной	150гр	150 гр	4,26	5,33	8,08	10,1	31,06	38,83	267,43	267,43	0,04	0,18	24,22	49,30	37,0	1,34	115,46	694
Чай сладкий с лимоном	210 гр	210 гр	0,0	0,0	0,0	0,0	11	11	44	44	0	0,01	1,08	6,40	0	0,18	36	868
Хлеб пшеничный	100 гр	100 гр	4,56	7,6	0,54	0,9	28,02	46,7	231	231	0	0,11	0	20	14	0,9	65	197
Пятница																		
Завтрак: каша пшеничная	250 гр	250 гр	12,6	16,8	3,3	3,3	62,1	62,1	335	335	0,44	0,76	0	126,9	143,1	1,4	456,18	679
Кисель сладкий	200	200	0,07	0,07	0,01	0,01	15,31	15,31	61,62	61,62	0	0	0,9	7,35	5,24	2,63	16,93	943
Хлеб пшеничный	100 гр	100 гр	4,56	7,6	0,54	0,9	28,02	46,7	231	231	0,0	0,11	0	20	14	0,9	65	197
Обед: суп рыбный со сметаной	250 гр	250 гр	1,54	1,93	5,07	6,34	8,04	10,05	104,16	104,16	0	0,06	18,46	43,33	22,25	0,80	47,63	202
Котлета мясная	90 гр	90 гр	9,45	12,6	2,48	3,3	46,58	62,10	446	446	0,02	0,24	0	17,3	90,0	5,26	278,0	679
Пюре картофельное	150 гр	150 гр	20,89	25,89	22,70	29,58	29,58	29,58	445,48	445,48	0,16	0,3	254,9	101,5	371,9	16,6	135,28	679
Компот из сухофруктов	200 гр	200 гр	0,56	0,56	0,0	0,0	27,69	27,69	113,79	113,79	0	0,02	17,1	80,0	70,0	0	40,0	858
Хлеб пшеничный	100 гр	100 гр	4,56	7,6	0,54	0,9	28,02	46,7	231	231	0	0,11	0	20	14	0,9	65	197

2 НЕДЕЛЯ																			
Название блюда	Выход (вес) порции (мл или гр)		Химический состав						Энерг.ценность (ккал)		Витамины			Минеральные вещества				Сборник рецептур	
			Белки		Жиры		Углеводы		1-4 кл.	5-9 кл.	А	В	С	Са	Mg	Fe	Р		
Понедельник	1-4 классы	5-9 классы	1-4 кл.	5-9 кл.	1-4 кл.	5-9 кл.	1-4 кл.	5-9 кл.	1-4 кл.	5-9 кл.	А	В	С	Са	Mg	Fe	Р		
Завтрак: Каша пшеничная	250 гр	250 гр	12,6	16,8	3,3	3,3	62,1	62,1	335	335	0,05	0,64	0,4	79,4	237,02	1,1	512,37	41	
Чай сладкий	200 гр	200 гр	0,07	0,07	0,01	0,01	15,31	15,31	61,62	61,62	0	0	0,9	7,35	5,24	2,63	16,93	943	
Хлеб пшеничный	100 гр	100 гр	4,56	7,6	0,54	0,9	28,02	46,7	231	231	0	0,11	0	20	14	0,9	65	197	
Обед: Суп с фрикадельками	250 гр	250 гр	8	10	3,63	4,54	11,08	13,85	130,5	130,5	0,14	0,33	157,6	296,8	297,9	0,9	277,93	209	
Котлета мясная	90 гр	90 гр	5,7	7,6	8,4	11,2	43	57,33	257	257	0,12	0,37	1,23	86,29	265,33	1,2	199,06	245	
Рис отварной соус	150гр	150гр	5,53	8,30	6,7	10,05	4,87	7,31	258	258	0,05	1,7	0	74,7	239,8	0,8	41,32	453	
Компот из сухофруктов	200 гр	200 гр	0,56	0,56	0,0	0,0	27,69	27,69	113,79	113,79	0	0,02	17,1	80,0	70,0	0	40,0	858	
Хлеб пшеничный	100гр	100гр	4,56	7,6	0,54	0,9	28,02	46,7	231	231	0	0,11	0	20	14	0,9	65	197	
Вторник																			
Завтрак: Каша манная	250 гр	250 гр	12,6	16,8	3,3	3,3	62,1	62,1	335	335	0,44	0,76	0	126,9	143,1	1,4	456,18	679	
Батон с маслом	120 гр	120 гр	31,3	40,2	3,2	5,1	3,2	46,7	350,6	350,6	0,02	0,01	0,14	178,0	7	0,20	102	453	
Какао	200	200	2,01	2,01	2,39	2,39	25,65	25,65	131,87	131,87	0,01	0,04	1,30	122	14	0,56	90	959	
Груша	100	100	0,4	0,4	0	0	9,8	9,8	45	45	0,0	0,03	10,0	10,0	0	2,20	75,8	847	
Обед: Суп вермишелевый	250 гр	250 гр	10,0	10,0	4,54	4,54	13,85	13,85	130,5	130,5	0,17	0,93	19,7	107	210	1,1	105	202	
Рагу с мясом с яйцом	200 гр	200 гр	3,69	4,92	22,68	30,24	23,90	31,86	202,41	202,41	0,03	0,31	42,0	29,28	58,65	2,31	159,45	336	
Чай сладкий	210 гр	210 гр	0,07	0,07	0,01	0,01	15,31	15,31	61,62	61,62	0	0,0	0,9	7,35	5,24	2,63	16,93	943	
Хлеб пшеничный	100 гр	100 гр	4,56	7,6	0,54	0,9	28,02	46,7	231	231	0	0,11	0	20	14	0,9	65	197	
Среда																			
Завтрак: суп молочный	250 гр	250 гр	6,98	9,3	0,83	1,1	49,88	66,5	320	320	0,02	0,22	0	16,64	47,34	1,55	134,43	679	
Чай сладкий	200 гр	200 гр	0,07	0,07	0,01	0,01	15,31	15,31	61,62	61,62	0	0	0,9	7,35	5,24	2,63	16,93	943	
Хлеб пшеничный сыр	100 гр	100 гр	4,56	7,6	0,54	0,9	28,02	46,7	231	231	0	0,11	0	20	14	0,9	65	197	
Обед: Суп свекольник	250 гр	250 гр	6,12	7,65	4,43	5,54	16,85	21,06	162,79	162,79	0,06	0,15	12,34	31,90	40,01	1,61	129,96	209	
Котлета по-домашнему	90 гр	90 гр	20,89	25,89	22,70	29,58	29,58	29,58	445,48	445,48	0,16	0,3	254,9	101,5	371,9	16,6	135,28	679	
Пюре картофельное	150 гр	150 гр	9,45	12,6	2,48	3,3	46,58	62,10	446	446	0,02	0,24	0	17,3	90,0	5,26	278,0	679	
Компот из сухофруктов	200 гр	200 гр	0,56	0,56	0,0	0,0	27,69	27,69	113,79	113,79	0	0,02	17,1	80,0	70,0	0	40,0	858	
Хлеб пшеничный	100гр	100гр	4,56	7,6	0,54	0,9	28,02	46,7	231	231	0	0,11	0	20	14	0,9	65	197	

Название блюда	Выход (вес) порции (мл или гр)		Химический состав						Энерг.ценность (ккал)		Витамины			Минеральные вещества				Сборник рецептур
			Белки		Жиры		Углеводы											
Четверг	1-4 классы	5-9 класс	1-4 кл.	5-9 кл.	1-4 кл.	5-9 кл.	1-4 кл.	5-9 кл.	1-4 кл.	5-9 кл.	А	В	С	Са	Mg	Fe	Р	
Завтрак: каша гречневая	250 гр	250 гр	1,94	2,43	6,06	7,58	16,62	23,26	127	127	0,25	0,11	1,14	202,03	30,18	0,64	172,48	93
Какао со сгущенным молоком	220 гр	220 гр	2,01	2,01	2,39	2,39	25,65	25,65	131,87	131,87	0,01	0,04	1,30	122	14	0,56	90	959
Хлеб пшеничный	100 гр	100 гр	4,56	7,6	0,54	0,9	28,02	46,7	231	231	0,0	0,11	0	20	14	0,9	65	197
Мандарин	100 гр	100 гр	0,9	0,9	0,2	0,2	8,1	8,1	40	40	0,0	0,06	10,0	12,0	8,0	0,50	28,0	847
Обед: Суп гороховый	250 гр	250 гр	6,12	7,65	4,43	5,54	16,85	21,06	162,79	162,79	0,06	0,15	12,34	31,90	40,01	1,61	129,96	209
Колбаса (свиная) отварная	90 гр	90 гр	9,45	12,6	2,48	3,3	46,58	62,10	446	446	0,02	0,24	0	17,3	90,0	5,26	278,0	679
винегрет	150 гр	150 гр	5,25	6,56	5,01	6,3	3,94	4,93	268	268	0,0	0,06	0,85	43,90	24,60	0,96	106,7	286
Сок фруктовый	200 гр	200 гр	0,0	0,0	0,0	0,0	11	11	44	44	0	0,01	1,08	6,40	0	0,18	36	868
Хлеб пшеничный	100гр	100гр	4,56	7,6	0,54	0,9	28,02	46,7	231	231	0	0,11	0	20	14	0,9	65	197
Пятница																		
Завтрак: Каша пшенная	250 гр	250 гр	12,6	16,8	3,3	3,3	62,1	62,1	335	335	0,07	0,52	0,8	33,9	155,2	6,57	190,6	679
Чай сладкий	200 гр	200 гр	0,07	0,07	0,01	0,01	15,31	15,31	61,62	61,62	0	0,0	0,9	7,35	5,24	2,63	16,93	943
Хлеб пшеничный	100 гр	100 гр	4,56	7,6	0,54	0,9	28,02	46,7	231	231	0	0,11	0	20	14	0,9	65	197
Яблоко	100 гр	100 гр	0,7	0,7	0,3	0,3	9,5	9,5	42	42	0,0	0,02	8,0	0,0	0,0	2,30	96,1	847
Обед: щи со сметаной	250 гр	250 гр	20,89	25,89	22,70	29,58	29,58	29,58	445,48	445,48	0,16	0,3	254,9	101,5	371,9	16,6	135,28	679
Гуляш рожки отварные	250гр	250гр	12,7	12,7	11,5	11,5	0,7	0,7	157	157	0,1	0,03	0	22,0	4,80	1,0	76,8	424
Чай с лимоном	210 гр	210 гр	0,56	0,56	0,0	0,0	27,69	27,69	113,79	113,79	0	0,02	17,1	80,0	70,0	0	40,0	858
Хлеб пшеничный	100 гр	100гр	4,56	7,6	0,54	0,9	28,02	46,7	231	231	0	0,11	0	20	14	0,9	65	197