

УТВЕРЖДЕНО

Руководитель ООО «Нероциант»

Максимов Е.А.

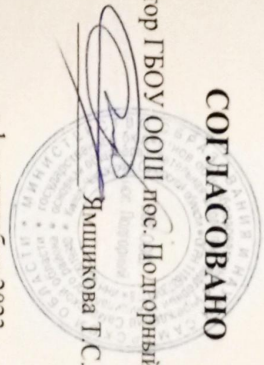


« 1 » сентября 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ ООШ пос. Подгорный

Ямщикова Т.С.



« 1 » сентября 2023 г.

**Примерное десятидневное меню
и пищевая ценность приготавливаемых блюд
для учащихся (родительская плата)**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацон: Осень-зима 2023 платники П.

День: понедельник
Неделя: 1Сезон: сентябрь-декабрь
Возраст: 7-11 лет, 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
Завтрак																				
4 001.01	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" 1	200/5	5	8	30	214		1	50		134	142	32	1						
12 012.01	Бутерброд с маслом	45	3	13	14	181			89		12	63	17	1						
10 015.05	Чай с сахаром 1	200			7	29			1		14	8	6	1						
13 001.02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50														
Итого за Завтрак																				
			11	22	60	474		1	140		160	213	55	3						
Обед 1																				
10.02	Щи из свежей капусты с говядиной	250/25/5	7	8	10	135		31	5		56	98	30	2						
10 009.01	Компот из смеси сухофруктов	200			7	28					9		2							
13 003.02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1						
Итого за Обед 1																				
			9	8	30	220		31	5		73	130	43	3						
Обед 2																				
1 044.02	Огульцы свежие порционные 2	50			1	7		5			12	21	7	2						
14.05	Плов с куриним филе 1	225	19	22	55	492		5			27	123	57	2						
10 015.05	Чай с сахаром 1	200			7	29		1			14	8	6	1						
13 001.02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50														
Итого за Обед 2																				
			22	23	72	578		10	1		53	152	70	3						
Комплекс 1																				
10.02	Щи из свежей капусты с говядиной	250/25/5	7	8	10	135		31	5		56	98	30	2						
1 044.02	Огульцы свежие порционные 2	50			1	7		5			12	21	7	2						
14.05	Плов с куриним филе 1	225	19	22	55	492		5			27	123	57	2						
10 009.01	Компот из смеси сухофруктов	200			7	28					9		2							
13 001.02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50														
13 003.02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1						
Итого за Комплекс 1																				
			31	31	95	769		41	5		112	274	107	5						
Итого за день																				
			73	84	257	2041		83	151		398	769	275	14						

ООО "Негоциант"
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)
 Рацион: Осень-зима 2023 платники П.

День: вторник
 Неделя: 1

Сезон: сентябрь-декабрь
 Возраст: 7-11 лет, 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
15.03	Каша молочная манная вязкая 1	200/5	7	8	41	263		1	49		142	130	23	1		
40	Бутерброд с сыром	50	8	6	14	136					10	60	26	1		
10 015.05	Чай с сахаром 1	200			7	29			1		14	8	6	1		
13 001.02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50					166	198	55	3		
Итого за Завтрак																
Обед 1																
120	Суп гороховый с курицей	250/25	11	9	21	212		14			48	94	44	2		
13 003.02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57			1		8	32	11	1		
10 015.03	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43			1		14	8	6	1		
Итого за Обед 1																
Обед 2																
1 013.02	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	10	6	117		21			27	18	10			
44	Феттели с рисом	80/30	11	16	15	252		5			24	134	24	2		
8 004.03	Макаронные отварные 180	180	7	5	43	244			30		32	55	14	1		
13 001.02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50			1		14	8	6	1		
10 015.05	Чай с сахаром 1	200			7	29					97	215	54	4		
Итого за Обед 2																
Комплекс 1																
120	Суп гороховый с курицей	250/25	11	9	21	212		14			48	94	44	2		
44	Феттели с рисом	80/30	11	16	15	252		5			24	134	24	2		
8 004.03	Макаронные отварные 180	180	7	5	43	244			30		32	55	14	1		
1 013.02	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	10	6	117		21			27	18	10			
13 001.02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50					8	32	11	1		
13 003.02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57			1		14	8	6	1		
10 015.03	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43					153	341	109	7		
Итого за Комплекс 1																
Итого за день																
			88	97	312	2457		81	113		486	888	279	18		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
 Рацион: Осень-зима 2023 беспилатники П.

День: среда

Сезон: сентябрь-декабрь

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет, 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4 кл.														
25.01	Каша вязкая молочная пшеничная	200/5	11	8	43	281	1	51			259	222	41	1
12.012.08	Бутерброд с колбасой п/к	50	6	8	14	153	14				14	60	17	1
13.001.02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50					14	8	6	1
10.015.05	Чай с сахаром 1	200	1		7	29		1			48	35	27	1
83.01	Сок 0,2 л	200	1		24	84		1			335	325	91	4
Итого за Завтрак 1-4 кл.														
			21	17	97	597	16	52			335	325	91	4
Завтрак														
25.01	Каша вязкая молочная пшеничная	200/5	11	8	43	281	1	51			259	222	41	1
12.012.08	Бутерброд с колбасой п/к	50	6	8	14	153	14				14	60	17	1
13.001.02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50					14	8	6	1
10.015.05	Чай с сахаром 1	200	1		7	29		1			48	35	27	1
83.01	Сок 0,2 л	200	1		24	84		1			335	325	91	4
Итого за Завтрак														
			21	17	97	597	16	52			335	325	91	4
Комплекс														
2.014.13	Суп рисовый на МКБ	250	3	5	23	150	17				29	74	31	1
112	Салат Радужный	60	2	4	11	88	3				20	69	29	1
101	Соусы молочные	50	5	10		113					13			1
8.02	Соус красный основной 2	30			3	15	2				7	7	4	
8.004.02	Макароны отварные 1	200	8	7	48	282		41			25	63	12	1
13.001.02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50					8	32	11	1
13.003.02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					14	8	6	1
10.015.05	Чай с сахаром 1	200	1		7	29		1			48	35	27	1
83.01	Сок 0,2 л	200	1		24	84		1			164	288	120	7
Итого за Комплекс														
			24	27	138	868	23	42			834	938	302	15
Итого за день														
			66	61	332	2062	55	146						

ООО "Негодиант"
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
 Район: Осень-зима 2023 бесплатники П.

День: четверг
 Неделя: 1

Сезон: сентябрь-декабрь
 Возраст: 7-11 лет, 12 лет и старше

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак 1-4 кл.																		
64	Котлеты из говядины с соусом	60/50	11	6	11	144		5			21	117	25	2				
111	Горошница	180/5	21	6	43	307	1		30		93	205	81	6				
10 015.03	Чай с сахаром витаминизированный	200				43			1		14	8	6	1				
13 001.02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50												
83.01	Сок 0,2 л	200	1		24	84		1			48	35	27	1				
Итого за Завтрак 1-4 кл.																		
			36	13	97	628	1	6	31		176	365	139	10				
Завтрак																		
1 006.02	Салат витаминный с маслом растительным 1	60	5	5	15	126		1			100	129	29	1				
64	Котлеты из говядины с соусом	60/50	11	6	11	144		5			21	117	25	2				
111	Горошница	180/5	21	6	43	307	1		30		93	205	81	6				
10 015.05	Чай с сахаром 1	200				29			1		14	8	6	1				
13 001.02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50												
83.01	Сок 0,2 л	200	1		24	84		1			48	35	27	1				
Итого за Завтрак																		
			41	18	109	740	1	7	31		276	494	168	11				
Комплекс																		
2 008	Рассолник Ленинградский на МКБ	250	2	6	18	136		17	5		39	79	29	1				
8 001.02	Каша гречневая с говяжьей тушеной 1	230	15	12	43	343		4			39	285	157	5				
1 006.02	Салат витаминный с маслом растительным 1	60	5	5	15	126		1			100	129	29	1				
10 015.05	Чай с сахаром 1	200				29			1		14	8	6	1				
13 001.02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50												
13 003.02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1				
83.01	Сок 0,2 л	200	1		24	84		1			48	35	27	1				
Итого за Комплекс																		
			28	24	129	825		23	6		248	568	259	10				
Итого за День																		
			105	55	335	2193	2	36	68		700	1427	566	31				

ООО "Негоциант"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
 Рацион: Осень-зима 2023 Бесплатники П.

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: сентябрь-декабрь

Возраст: 7-11 лет, 12 лет и старше

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак 1-4 кл.																
119	Омлет натуральный с маслом	200/5	17	23	4	294		1	327		161	300	25	3		
12 012.01	Бутерброд с маслом	45	3	13	14	181			89		12	63	17	1		
10 015.03	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43			1		14	8	6	1		
13 001.02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50										
Итого за Завтрак 1-4 кл.																
			23	37	37	568		1	417		187	371	48	5		
Завтрак																
119	Омлет натуральный с маслом	200/5	17	23	4	294		1	327		161	300	25	3		
10 015.05	Чай с сахаром 1	200			7	29			1		14	8	6	1		
12 012.02	Бутерброд с маслом и сыром	55	7	13	14	194			59		12	62	23	1		
13 001.02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50										
83 01	Сок 0,2 л	200	1		24	84		1			48	35	27	1		
Итого за Завтрак																
			28	37	58	651		2	387		235	405	81	6		
Комплекс																
65 01	Суп с клецками на МКБ	250	2	3	15	103		12	13		8970	54	2008	1		
8 002.02	Рис отварной 1.1	180	5	5	48	254			30		27	99	37	1		
	22 01	Котлеты куринные 1	80	22	21	318		2	3		40	30	31	2		
8 02	Соус красный основной 2	30			3	15		2			7	7	4			
13 001.02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50										
13 003.02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1		
10 015.05	Чай с сахаром 1	200			7	29			1		14	8	6	1		
Итого за Комплекс																
			34	30	105	826		16	47		9066	230	2097	6		
Итого за День																
			85	104	200	2045		19	851		9488	1006	2226	17		

ООО "Негоциант"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
Рацион: Осень-зима 2023 бесплатники П.

Приложение 8 к СанПин 2.3.12.4.3590-20

День: понедельник
Неделя: 2

Сезон: сентябрь-декабрь
Возраст: 7-11 лет, 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	Завтрак 1-4 кл.	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
297	Запеканка из творога с манной крупой	200/30	43	16	41	481		1	27			379	67	56	1			
40	Бутерброд с сыром	50	8	6	14	136						10	60	26	1			
13 001.02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50												
10 015.05	Чай с сахаром 1	200			7	29			1			14	8	5	1			
	Итого за Завтрак 1-4 кл.		54	23	71	696		1	28			403	135	88	3			
	Завтрак																	
297	Запеканка из творога с манной крупой	200/30	43	16	41	481		1	27			379	67	56	1			
40	Бутерброд с сыром	50	8	6	14	136						10	60	26	1			
13 001.02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50												
10 015.05	Чай с сахаром 1	200			7	29			1			14	8	5	1			
69	Кондитерское изделие 1	40			40	163						13	6	3	1			
	Итого за Завтрак		54	23	111	859		1	28			416	141	91	4			
	Комплекс																	
47	Борщ на МКБ со сметаной	250/5	2	11	13	158		20	5			52	52	26	1			
111	Горошница	180/5	21	6	43	307	1	30				93	205	81	6			
44	Тедтели с рисом	80/30	11	16	15	252		5				24	134	24	2			
13 001.02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50												
13 003.02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57						8	32	11	1			
10 015.02	Чай с лимонном	200			7	32		3	1			17	10	7	1			
	Итого за Комплекс		39	34	100	856	1	28	36			194	433	149	11			
	Итого за День		147	80	282	2411	1	30	92			1013	709	328	18			

ООО "Негодант"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Осень-зима 2023 платинки П.

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: сентябрь-декабрь

Возраст: 7-11 лет, 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe						
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
Завтрак																				
4 007.01	Макароны, запеченные с сыром 1	200	13	13	49	362		14			19	63	20	1						
12 012.08	Бутерброд с колбасой п/к	50	6	8	14	153					14	60	17	1						
10 015.05	Чай с сахаром 1	200			7	29			1			8	6	1						
13 001.02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50					47	131	43	3						
Итого за Завтрак																				
			22	22	79	594		14	48		41	106	32	2						
Обед 1																				
122	Суп крестьянский с говядиной	250/25	7	4	14	122		20			8	32	11	1						
13 003.02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57			1		17	10	7	1						
10 015.02	Чай с лимонном	200			7	32		3	1		66	148	50	4						
Итого за Обед 1																				
			9	4	34	211		23	1		41	106	32	2						
Обед 2																				
1 006.03	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	1	6	4	75		19			28	21	12	1						
117	Каша пшеничная с маслом	180/5	12	7	53	307		41			202	194	39	2						
22.01	Котлеты куриные 1	80	22	21	10	318		2	3		40	30	31	2						
8.02	Соус красный основной 2	30			3	15					7	7	4							
13 001.02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50					14	8	6	1						
10 015.05	Чай с сахаром 1	200			7	29		23	45		291	260	92	6						
Итого за Обед 2																				
			38	35	86	794		23	45		41	106	32	2						
Комплекс 1																				
122	Суп крестьянский с говядиной	250/25	7	4	14	122		20			41	106	32	2						
1 006.03	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	1	6	4	75		19			28	21	12	1						
117	Каша пшеничная с маслом	180/5	12	7	53	307		41			202	194	39	2						
22.01	Котлеты куриные 1	80	22	21	10	318		2	3		40	30	31	2						
8.02	Соус красный основной 2	30			3	15					7	7	4							
13 001.02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50					14	8	6	1						
13 003.02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57		3	1		17	10	7	1						
10 015.02	Чай с лимонном	200			7	32		46	45		343	400	136	9						
Итого за Комплекс 1																				
			47	39	113	976		106	139		747	939	321	22						
Итого за День																				
			116	100	312	2575		106	139		747	939	321	22						

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
 Рацион: Осень-зима 2023 Бесплатники П.

День: среда

Неделя: 2

Сезон: сентябрь-декабрь

Возраст: 7-11 лет, 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак 1-4 кл.																		
8 001.05	Каша гречневая с маслом 180/5	180/5	10	7	47	290			30			26	246	165	6			
22	Котлеты куриные с соусом	60/50	10	11	14	197		6	14			37	38	26	1			
13 001.02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50												
10 015.05	Чай с сахаром 1	200				29			1			14	8	6	1			
83.01	Сок 0,2 л	200	1		24	84			1			48	35	27	1			
Итого за Завтрак 1-4 кл.																		
			24	19	101	650			7	45		125	327	224	9			
Завтрак																		
8 001.05	Каша гречневая с маслом 180/5	180/5	10	7	47	290			30			26	246	165	6			
22	Котлеты куриные с соусом	60/50	10	11	14	197		6	14			37	38	26	1			
13 001.02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50												
10 015.05	Чай с сахаром 1	200			7	29			1			14	8	6	1			
83.01	Сок 0,2 л	200	1		24	84			1			48	35	27	1			
Итого за Завтрак																		
			24	19	101	650			7	45		125	327	224	9			
Комплекс																		
2 014	Суп фасольевый на МКБ	250	5	6	19	151			12			49	136	39	2			
8 004.02	Макаронные отварные 1	200	8	7	48	282			41			25	63	12	1			
101	Соуски молочные	50	5	10		113						13			1			
8.02	Соус красный основной 2	30			3	15		2				7	7	4				
13 001.02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50						8	32	11	1			
13 003.02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57						14	8	6	1			
10 015.03	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43			1			14	8	6	1			
83.01	Сок 0,2 л	200	1		24	84			1			48	35	27	1			
Итого за Комплекс																		
			24	24	126	795			15	42		164	281	99	7			
Итого за день																		
			72	62	328	2095			29	132		414	935	547	25			

ООО "Негодант"
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
 Рацион: Осень-зима 2023 платники П.

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: сентябрь-декабрь
 Возраст: 7-11 лет, 12 лет и старше

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
36.03	Каша жидкая Молочная рисовая	200/5	6	8	31	220		2	53		151	153	32			
6.002.01	Пудинг из творога запеченный/2	50/15	10	5	22	175			26		126	50	19	1		
13.001.02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50					17	10	7	1		
10.015.02	Чай с лимоном	200	7	7	32	32			1		294	213	58	2		
Итого за Завтрак																
			19	14	69	477		5	80							
Обед 1																
2.020.06	Суп лапша с курицей.	250/25	7	9	18	184		5			25	36	16	1		
13.003.02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1		
10.015.02	Чай с лимоном	200	7	7	32	32		3	1		17	10	7	1		
Итого за Обед 1																
			9	9	38	273		8	1		50	78	34	3		
Обед 2																
7.010.07	Жаркое по-домашнему с курицей 200/25	200/25	8	16	29	296		37			29	107	47	2		
1.013.02	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	10	6	117		21			27	18	10			
13.001.02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50					17	10	7	1		
10.015.02	Чай с лимоном	200	7	7	32	32		3	1		17	10	7	1		
Итого за Обед 2																
			12	27	51	495		61	1		73	135	64	3		
Комплекс 1																
2.020.06	Суп лапша с курицей.	250/25	7	9	18	184		5			25	36	16	1		
7.010.07	Жаркое по-домашнему с курицей 200/25	200/25	8	16	29	296		37			29	107	47	2		
1.013.02	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	10	6	117		21			27	18	10			
13.001.02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50										
13.003.02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1		
10.015.02	Чай с лимоном	200	7	7	32	32		3	1		17	10	7	1		
Итого за Комплекс 1																
			21	36	82	736		66	1		106	203	91	5		
Итого за День																
			61	86	240	1981		140	83		523	629	247	13		

ООО "Негоциант"
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
 Рацион: Осень-зима 2023 бесплатники П.

День: пятница

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Неделя: 2

Сезон: сентябрь-декабрь
 Возраст: 7-11 лет, 12 лет и старше

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe						
1	Завтрак 1-4 кл.	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
5	Суп молочный с макаронными изделиями	250/5	7	9	23	203	2	60	192	154	25	1								
79	Омлет натуральный	70/5	6	10	2	118		135	61	105	9	1								
10 015 05	Чай с сахаром 1	200				29		1	14	8	6	1								
12 012 01	Бутерброд с маслом	45	3	13	14	181		89	12	63	17	1								
Итого за Завтрак 1-4 кл.			16	32	46	531	2	285	279	330	57	4								
Завтрак																				
5	Суп молочный с макаронными изделиями	250/5	7	9	23	203	2	60	192	154	25	1								
79	Омлет натуральный	70/5	6	10	2	118		135	61	105	9	1								
12 012 01	Чай с сахаром 1	200				29		1	14	8	6	1								
83,01	Бутерброд с маслом	45	3	13	14	181		89	12	63	17	1								
	Сок 0,2 л	200	1			24	1	1	48	35	27	1								
Итого за Завтрак			17	32	70	615	3	285	327	365	84	5								
Комплекс																				
65,01	Суп с клецками на МКБ	250	2	3	15	103	12	13	8970	54	2008	1								
7 007	Тефтели рыбные из минтая	80	11	7	10	170	2	15	39	177	40	433								
111	Горошница	180/5	21	6	43	307	1	30	93	205	81	6								
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50														
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57				8	32	11	1							
10 015 02	Чай с лимоном	200				32	3	1	17	10	7	1								
Итого за Комплекс			39	17	97	719	17	59	9127	478	2147	442								
Итого за День			72	81	213	1865	22	629	9733	1173	2288	451								

Составил Васильева Администратор

