

«УТВЕРЖДАЮ»  
Генеральный директор ЧУ ОО Петровская школа  
Петровская школа  
Вяземская Е.К.  
Приказ № 55/от «08 сентября» 2019 г.  
10

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
1-4 КЛАССОВ ЧУ ОО ПЕТРОВСКАЯ ШКОЛА**

## 1-4 классы

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ тех. карт	№ рецеп- туры
	г	г	г	г		ккал	В1	С	А	В2	Са	Р	Мg		
<b>День 1</b>															
<b>Завтрак</b>															
Каша пшеничная молочная	200	6,760	10,420	36,400	224,940	0,100	0,900	0,260	0,200	185,860	192,400	37,240	0,720	1	68
Чай, лимон	200/10	0,200	4,060	13,200	52,580	0,000	3,400	0,000	0,000	15,160	7,140	5,600	0,580	2	133
Хлеб из муки пшеничный 1с	30	1,550	0,800	15,980	81,900	0,110	0,000	0,000	0,060	44,400	0,000	4,800	0,720	3	16
Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	2,330	4,120	0,040	37,400	0,000	0,000	0,080	0,000	0,600	0,000	0,000	0,010	4	6
<b>Итого:</b>		10,840	19,400	65,620	396,820	0,210	4,300	0,340	0,260	246,020	199,540	47,640	2,030		
<b>Обед</b>															
Икра кабачковая промышленного пр-ва	60	1,140	5,340	4,620	71,400	0,010	4,200	0,000	0,030	24,600	22,200	9,000	0,420	5	4
Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	250	3,100	0,680	18,150	107,050	1,000	3,700	0,000	0,100	29,480	345,200	28,230	0,730	6	34
Птица отварная	100	22,260	14,210	0,000	232,470	0,120	1,340	0,040	0,120	16,900	143,400	18,300	1,240	7	108
Пюре картофельное	200	4,240	6,240	10,720	165,200	0,140	4,180	0,120	0,120	73,440	129,340	31,120	0,980	8	56
Компот из плодов быстрозамороженных (смородина)	200	0,220	0,080	17,420	69,440	0,060	11,600	0,000	0,008	7,520	6,600	6,200	0,300	9	123
Хлеб из муки пшеничный 1с	50	3,880	1,330	26,630	136,500	0,175	0,000	0,000	0,010	74,000	0,000	8,000	1,200	3	16
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,260	5,670	10,970	102,000	0,038	0,000	0,000	0,023	6,980	0,000	0,000	0,470	10	1
<b>Итого:</b>		37,100	33,550	88,510	884,060	1,543	25,020	0,160	0,411	232,920	646,740	100,850	5,340		
<b>Полдник</b>															
Булочка собственного производства	80	6,210	3,780	41,840	225,600	0,110	0,000	0,000	0,064	17,600	105,890	0,000	1,100	11	466
Ацидофилин промышленного производства	200	5,600	6,400	8,200	118,000	0,060	0,140	0,040	0,140	240,000	190,000	28,000	0,200	12	119
Яблоко	100	0,410	0,410	10,090	45,320	0,000	16,600	0,000	0,020	16,480	0,000	0,000	0,206	13	140
<b>Итого:</b>		12,220	10,590	60,130	388,920	0,170	16,740	0,040	0,224	274,080	295,890	28,000	1,506		
<b>ИТОГО:</b>		60,160	63,540	214,260	1669,800	1,923	46,060	0,540	0,895	753,020	1142,170	176,490	8,876		

## 1-4 классы

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ тех. карт	№ рецептуры
	г	г	г	г	ккал	В1	С	А	В2	Са	Р	Мg	Fe		
<b>День 2</b>															
<b>Завтрак</b>															
Каша овсяная молочная	200	6,660	11,100	22,640	216,440	0,100	0,900	0,260	0,200	190,820	221,200	46,360	0,900	14	67
Какао-напиток на молоке	200	6,200	6,400	22,340	169,820	0,040	1,080	0,280	0,140	221,140	185,420	31,780	0,700	15	117
Сыр полутвердый для детского питания до 45% жирности	20	5,200	5,360	0,000	70,400	0,006	0,560	0,042	0,076	208,000	108,000	10,000	0,240	16	27
Хлеб из муки пшеничный 1с	30	1,550	0,800	15,980	81,900	0,110	0,000	0,000	0,060	44,400	0,000	4,800	0,720	3	16
<b>Итого:</b>		19,610	23,660	60,960	538,560	0,256	2,540	0,582	0,476	664,360	514,620	92,940	2,560		
<b>Обед</b>															
Салат из натуральных овощей (огурец/помидор) с р/м	60	0,690	4,270	2,060	50,150	0,024	11,180	0,000	0,030	21,250	18,470	9,960	0,440	19	22
Суп картофельный с фрикадельками	250	3,100	0,680	18,150	107,050	0,100	3,700	0,000	0,100	29,480	345,200	28,230	0,730	18	83
Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	100	13,160	9,420	2,710	147,570	0,030	0,360	0,003	0,060	19,080	121,070	18,036	6,060	20	93
Каша гречневая рассыпчатая	200	11,400	9,640	54,900	360,680	0,280	0,000	0,040	0,140	18,980	270,160	18,890	1,780	21	65
Компот из плодов быстрозамороженных (клубника)	200	0,220	0,080	17,420	69,440	0,060	9,600	0,000	0,008	7,520	6,600	6,200	0,300	9	123
Хлеб из муки пшеничный 1с	50	3,880	1,330	26,630	136,500	0,175	0,000	0,000	0,010	74,000	0,000	8,000	1,200	3	16
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,260	5,670	10,970	102,000	0,038	0,000	0,000	0,023	6,980	0,000	0,000	0,470	10	1
<b>Итого:</b>		34,710	31,090	132,840	973,390	0,707	24,840	0,043	0,371	177,290	761,500	89,316	10,980		
<b>Полдник</b>															
Запеканка из творога	150	20,900	13,560	14,880	171,360	0,060	0,400	0,100	0,130	220,290	287,150	30,300	0,890	22	79
Молоко сгущенное с сахаром	30	2,130	1,500	16,560	88,500	0,018	0,300	0,012	0,114	92,100	65,700	10,200	0,060	23	11
Ряженка промышленного производства	200	5,600	6,400	8,200	118,000	0,060	0,140	0,040	0,140	240,000	190,000	28,000	0,200	12	119
Банан	100	0,410	0,410	10,090	45,320	0,000	10,090	0,000	0,020	16,480	0,000	0,000	0,206	13	140
<b>Итого:</b>		29,040	21,870	49,730	423,180	0,138	10,930	0,152	0,404	568,870	542,850	68,500	1,356		
<b>ИТОГО:</b>		83,360	76,620	243,530	1935,130	1,101	38,310	0,777	1,251	1410,520	1818,970	250,756	14,896		

## 1-4 классы

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ тех. карт	№ рецептуры
						В1	С	А	В2	Са	Р	Мg	Fe		
День 3															
Завтрак															
Изделия колбасные вареные (сосиска) для школьного питания отварная	100	16,000	22,000	0,120	245,000	0,000	0,000	0,000	0,130	16,300	0,000	0,000	0,900	24	97
Горошек зеленый консервированный	120	3,720	0,240	7,800	48,000	0,130	12,000	0,000	0,060	32,000	74,400	25,200	0,840	25	3а
Чай с сахаром	200	12,000	3,060	13,000	49,280	0,000	0,000	0,000	0,006	11,600	4,940	4,500	0,540	26	132
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,230	3,780	7,310	68,000	0,025	0,000	0,000	0,015	4,650	0,000	0,000	0,310	10	1
Творог детский промышленного производства	100	4,500	8,500	3,500	88,500	0,040	0,600	0,030	0,020	122,000	196,000	15,000	0,100		
<b>Итого:</b>		37,450	37,580	31,730	498,780	0,195	12,600	0,030	0,231	186,550	275,340	44,700	2,690		
Обед															
Салат из свеклы с огурцами солеными с р/м	60	0,860	3,660	4,000	52,440	0,018	3,110	0,000	0,018	18,210	0,000	0,000	0,640	36	36
Щи из шпината со сметаной	200	2,360	1,400	2,820	53,820	0,080	17,740	0,008	0,140	83,400	74,580	56,260	2,160	28	31
Яйцо куриное, сваренное вкрутую	20	2,540	2,300	0,140	31,400	0,010	0,000	0,050	0,090	11,000	73,600	2,400	0,500	29	213
Котлета рыбная	100	22,350	3,110	5,960	136,630	0,030	0,620	0,040	0,190	61,820	261,260	28,660	0,590	30	86
Отварной картофель с маслом сливочным	200	3,860	5,640	21,560	192,580	0,120	28,000	0,040	0,100	18,640	105,420	3,120	1,540	31	54
Компот из плодов быстрозамороженных (клюква)	200	0,220	0,080	17,420	69,440	0,060	9,600	0,000	0,008	7,520	6,600	6,200	0,300	9	123
Хлеб из муки пшеничный Ic	50	3,880	1,330	26,630	136,500	0,175	0,000	0,000	0,010	74,000	0,000	8,000	1,200	3	16
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,260	5,670	10,970	102,000	0,038	0,000	0,000	0,023	6,980	0,000	0,000	0,470	10	1
<b>Итого:</b>		38,330	23,190	89,500	774,810	0,531	59,070	0,138	0,579	281,570	521,460	104,640	7,400		
Полдник															
Пирожок из дрожжевого теста с яблоком собств. пр-ва	100	6,500	10,680	37,420	289,480	0,080	0,840	0,070	0,080	39,900	66,180	13,280	1,120	32	139
Биоогурт фруктовый питьевой пром. пр-ва	200	5,600	6,400	8,200	118,000	0,060	0,140	0,040	0,140	240,000	190,000	28,000	0,200	12	119
Груша	100	0,410	0,410	10,090	45,320	0,000	10,020	0,000	0,020	16,480	0,000	0,000	0,206	13	140
<b>Итого:</b>		12,510	17,490	55,710	452,800	0,140	11,000	0,110	0,240	296,380	256,180	41,280	1,526		
<b>Итого:</b>		88,290	78,260	176,940	1726,390	0,866	82,670	0,278	1,050	764,500	1052,980	190,620	11,616		

**1-4 классы**

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ тех. карт	№ рецептуры
						В1	С	А	В2	Са	Р	Мg	Fe		
	г	г	г	г	ккал										
<b>День 4</b>															
<b>Завтрак</b>															
Каша вязкая молочная из пшена и риса «Дружба»	200	6,320	10,180	26,340	223,160	0,080	0,900	0,260	0,100	183,980	174,180	33,980	0,540	33	66
Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,800	4,800	21,960	147,840	0,040	0,900	0,220	0,200	184,920	136,500	21,700	0,180	34	125
Вагрушка с творогом промышленного пр-ва	50	5,240	5,450	16,550	143,650	0,040	0,025	0,045	0,080	33,920	55,940	7,930	0,460	35	136
<b>Итого:</b>		16,360	20,430	64,850	514,650	0,160	1,825	0,525	0,380	402,820	366,620	63,610	1,180		
<b>Обед</b>															
Салат из капусты белокачанной, сладкого перца и огурцов с р/м	60	0,800	4,240	2,420	51,330	0,030	41,860	0,000	0,030	19,810	18,630	89,040	0,360	27	9
Суп гороховый вегетарианский	200	5,720	0,400	16,700	101,880	0,200	4,260	0,020	0,060	47,840	83,560	37,220	2,120	37	35
Гренки для супов	10	1,520	0,160	9,720	47,600	0,022	0,000	0,000	0,006	4,000	13,000	2,800	0,220	38	47
Бефстроганов из отварной говядины в молочном сметанном соусе	100	16,730	15,780	4,250	225,820	0,040	0,480	0,030	0,110	38,440	150,670	25,170	2,260	39	91
Рис с припущенной кукурузой	200	6,020	7,800	33,860	231,720	0,320	16,600	0,020	0,160	50,140	155,380	61,480	1,220	40	60
Сок яблочный	200	1,000	0,200	22,200	90,200	0,020	4,000	0,000	0,020	14,000	14,000	8,000	0,800	41	130
Хлеб из муки пшеничный Ic	50	3,880	1,330	26,630	136,500	0,175	0,000	0,000	0,010	74,000	0,000	8,000	1,200	3	16
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,260	5,670	10,970	102,000	0,038	0,000	0,000	0,023	6,980	0,000	0,000	0,470	10	1
<b>Итого:</b>		37,930	35,580	126,750	987,050	0,845	67,200	0,070	0,419	255,210	435,240	231,710	8,650		
<b>Полдник</b>															
Макаронные изделия запеченные с сыром	150	10,710	11,040	29,220	271,940	0,045	0,580	0,075	0,090	220,500	150,450	18,030	1,040	42	76
Фиточай	200	0,000	0,000	12,980	49,280	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	0,000	2,160	0,040	43	131
Зефир	20	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	44	702
<b>Итого:</b>		10,710	11,040	42,200	321,220	0,045	0,580	0,075	0,090	230,480	150,450	20,190	1,080		
<b>ИТОГО:</b>		65,000	67,050	233,800	1822,920	1,050	69,605	0,670	0,889	888,510	952,310	315,510	10,910		

## 1-4 классы

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ тех. карт	№ рецептуры
						В1	С	А	В2	Са	Р	Мg	Fe		
День 5															
Завтрак															
Омлет с сыром запеченный	150	13,860	14,730	4,460	205,380	0,060	0,440	0,330	0,040	273,360	279,790	26,240	1,920	45	78
Изделия деликатесные из мяса (ветчина)	20	2,980	4,580	0,000	53,200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	46	17
Хлеб из муки пшеничный Ic	20	1,230	3,780	7,310	68,000	0,025	0,000	0,000	0,015	4,650	0,000	0,000	0,310	10	1
Чай, лимон	200/10	0,200	4,060	13,200	52,580	0,000	3,400	0,000	0,000	15,160	7,140	5,600	0,580	2	133
Слива	100	0,410	0,410	10,090	45,320	0,000	16,690	0,000	0,020	16,480	0,000	0,000	0,206	13	140
<b>Итого:</b>		18,680	27,560	35,060	424,480	0,085	20,530	0,330	0,075	309,650	286,930	31,840	3,016		
Обед															
Салат из огурцов с р/м	60	0,520	4,260	1,570	46,370	0,020	5,670	0,000	0,024	18,000	25,160	9,600	0,370	47	17 (1)
Суп рыбный	250	15,930	0,750	11,530	131,800	0,100	7,380	0,025	0,130	60,750	222,130	40,400	0,890	48	41
Биточки рубленные куриные	100	14,820	15,430	9,920	238,330	0,070	0,500	0,000	0,130	43,000	0,000	0,000	1,550	49	306
Соус молочный	30	1,190	0,940	1,530	26,900	0,009	0,090	0,250	0,036	35,370	28,390	4,540	0,063	50	112
Капуста тушеная	150	3,180	6,720	6,980	119,700	0,045	12,230	0,030	0,060	88,950	69,960	36,200	1,260	51	48
Кисель из ягод свежемороженых (клубника)	200	0,180	0,080	25,090	52,900	0,040	15,000	0,000	0,080	70,040	0,000	1,800	0,140	52	131
Хлеб из муки пшеничный Ic	50	3,880	1,330	26,630	136,500	0,175	0,000	0,000	0,010	74,000	0,000	8,000	1,200	3	16
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,260	5,670	10,970	102,000	0,038	0,000	0,000	0,023	6,980	0,000	0,000	0,470	10	1
<b>Итого:</b>		41,960	35,180	94,220	854,500	0,497	40,870	0,305	0,493	397,090	345,640	100,540	5,943		
Полдник															
Кекс столичный собственного производства	50	3,050	9,230	28,150	208,000	0,050	0,000	0,000	0,070	18,340	0,000	0,000	0,800	53	487
Кефир	200	5,600	6,400	8,200	118,000	0,060	0,140	0,040	0,140	240,000	190,000	28,000	0,200	12	119
<b>Итого:</b>		8,650	15,630	36,350	326,000	0,110	0,140	0,040	0,210	258,340	190,000	28,000	1,000		
<b>ИТОГО:</b>		69,290	78,370	165,630	1604,980	0,692	61,540	0,675	0,778	965,080	822,570	160,380	9,959		

## 1-4 классы

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ тех. карт	№ рецептуры
	г	г	г	г	ккал	В1	С	А	В2	Са	Р	Мg	Fe		
<b>День 6</b>															
<b>Завтрак</b>															
Каша рисовая молочная	200	6,040	9,960	31,320	239,340	0,060	0,900	0,260	0,020	188,740	175,380	33,540	0,560	54	70
Какао-напиток на молоке	200	6,200	6,400	22,340	169,820	0,040	1,080	0,280	0,240	221,140	185,420	31,780	0,700	15	117
Хлеб из муки пшеничный Ic	20	1,550	0,530	10,650	54,600	0,070	0,000	0,000	0,040	29,600	0,000	3,200	0,480	3	16
Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,040	4,120	0,040	37,400	0,000	0,000	0,080	0,000	0,600	0,000	0,000	0,010	4	6
Фруктовый десерт (яблоко, клубника) промышленного пр-ва	100	0,300	0,000	27,900	112,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0	0
<b>Итого:</b>		14,130	21,010	92,250	613,960	0,170	1,980	0,620	0,300	440,080	360,800	68,520	1,750		
<b>Обед</b>															
Салат из моркови с яблоком с р/м	60	0,570	4,300	6,260	65,470	0,030	3,350	0,000	0,030	22,400	23,030	8,080	0,660	55	14
Рассольник домашний на м/б со сметаной	250	4,230	2,380	15,300	118,430	0,130	9,130	0,010	0,100	53,250	178,580	36,300	1,100	56	32
Жаркое по-домашнему	200	10,620	10,860	19,400	243,740	0,160	4,100	0,020	0,140	29,100	170,280	46,320	0,360	57	94
Компот из плодов быстрозамороженных (вишня)	200	0,220	0,080	17,420	69,440	0,060	9,600	0,000	0,008	7,520	6,600	6,200	0,300	9	123
Хлеб из муки пшеничный Ic	50	3,880	1,330	26,630	136,500	0,175	0,000	0,000	0,010	74,000	0,000	8,000	1,200	3	16
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,260	5,670	10,970	102,000	0,038	0,000	0,000	0,023	6,980	0,000	0,000	0,470	10	1
<b>Итого:</b>		21,780	24,620	95,980	735,580	0,593	26,180	0,030	0,311	193,250	378,490	104,900	4,090		
<b>Полдник</b>															
Булочка с корицей собственного пр-ва	80	6,210	3,780	41,840	225,600	0,110	0,240	0,008	0,050	16,110	55,380	9,950	0,780	58	438
Ряженка промышленного производства	200	5,600	6,400	8,200	118,000	0,060	0,140	0,040	0,140	240,000	190,000	28,000	0,200	12	119
Банан	100	0,410	0,410	10,090	45,320	0,000	10,090	0,000	0,020	16,480	0,000	0,000	0,206	13	140
<b>Итого:</b>		12,220	10,590	60,130	388,920	0,170	10,470	0,048	0,210	272,590	245,380	37,950	1,186		
<b>ИТОГО:</b>		48,130	56,220	248,360	1738,460	0,933	38,630	0,698	0,821	905,920	984,670	211,370	7,026		

## 1-4 классы

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ тех. карт	№ рецептуры
	г	г	г	г		ккал	В1	С	А	В2	Са	Р	Мg		
<b>День 7</b>															
<b>Завтрак</b>															
Завтрак зерновой витаминизированный с молоком	200	7,320	6,200	36,320	225,600	0,560	0,960	0,240	0,700	233,600	296,000	22,400	2,640	59	61
Сыр полутвердый для детского питания до 45% жирности	20	5,200	5,360	0,000	70,400	0,006	0,560	0,042	0,076	208,000	108,000	10,000	0,240	16	27
Хлеб из муки пшеничный Ic	20	1,550	0,530	10,650	54,600	0,070	0,000	0,000	0,040	29,600	0,000	3,200	0,480	3	16
Чай с сахаром	200	12,000	3,060	13,000	49,280	0,000	6,000	0,000	0,006	11,600	4,940	4,500	0,540	26	132
<b>Итого:</b>		26,070	15,150	59,970	399,880	0,636	7,520	0,282	0,822	482,800	408,940	40,100	3,900		
<b>Обед</b>															
Салат из помидоров с репчатым луком и с растительным маслом	60	0,660	4,290	2,700	53,210	0,036	16,580	0,000	0,024	9,700	18,050	10,940	0,510	60	20
Суп картофельный с крупой на мясном бульоне	200	2,000	2,240	13,600	82,600	0,080	6,600	0,000	0,040	20,720	0,000	0,000	0,820	61	80
Азу из говядины	100	12,850	10,340	3,300	157,500	0,050	0,500	0,000	0,090	2,430	121,070	18,890	1,780	62	277
Изделия макаронные отварные	150	5,760	0,830	31,640	155,100	0,090	0,000	0,000	0,030	7,480	37,650	16,650	1,210	63	204
Сок фруктовый	200	1,000	0,200	22,200	90,200	0,020	6,600	0,000	0,020	14,000	14,000	8,000	0,800	41	130
Хлеб из муки пшеничный Ic	50	3,880	1,330	26,630	136,500	0,175	0,000	0,000	0,010	74,000	0,000	8,000	1,200	3	16
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,260	5,670	10,970	102,000	0,038	0,000	0,000	0,023	6,980	0,000	0,000	0,470	10	1
<b>Итого:</b>		28,410	24,900	111,040	777,110	0,489	30,280	0,000	0,237	135,310	190,770	62,480	6,790		
<b>Полдник</b>															
Запеканка из творога	150	20,900	13,560	14,880	171,360	0,060	0,400	0,150	0,130	220,290	287,150	30,300	0,890	22	79
Джем абрикосовый	20	0,010	0,000	14,320	57,680	0,000	0,480	0,000	0,000	2,400	0,000	1,800	0,080	64	Н
Ацидофилин промышленного производства	200	5,600	6,400	8,200	118,000	0,060	0,140	0,040	0,140	240,000	190,000	28,000	0,200	12	119
<b>Итого:</b>		26,510	19,960	37,400	347,040	0,120	1,020	0,190	0,270	462,690	477,150	60,100	1,170		
<b>Итого:</b>		80,990	60,010	208,410	1524,030	1,245	38,820	0,472	1,329	1080,800	1076,860	162,680	11,860		



## 1-4 классы

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ тех. карт	№ рецептуры
	г	г	г	г	ккал	В1	С	А	В2	Са	Р	Мg	Fe		
<b>День 8</b>															
<b>Завтрак</b>															
Каша овсяная молочная	200	6,660	11,100	22,640	216,440	0,100	0,900	0,260	0,020	190,820	221,200	46,360	0,900	14	67
Колбаса варено- копченая (в том числе из мяса птицы) для школьного питания)	40	5,120	8,880	0,600	71,600	0,090	0,000	0,000	0,000	11,600	0,000	0,000	0,680	65	9
Хлеб из муки пшеничный Ic	20	1,550	0,530	10,650	54,600	0,070	0,000	0,000	0,040	29,600	0,000	3,200	0,480	3	16
Чай с лимоном	200/10	0,200	4,060	13,200	52,580	0,000	3,400	0,000	0,000	15,160	7,140	5,600	0,580	2	133
Мандарин	100	0,410	0,410	10,090	45,320	0,000	10,020	0,000	0,020	16,480	0,000	0,000	0,206	13	140
<b>Итого:</b>		13,940	24,980	57,180	440,540	0,260	14,320	0,260	0,080	263,660	228,340	55,160	2,846		
<b>Обед</b>															
Огурцы консервирован, без уксуса	60	1,680	0,000	0,780	9,660	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	66	
Суп овощной на к/б	200	3,440	0,500	8,360	61,200	0,160	14,340	0,000	0,630	23,100	305,940	34,410	0,880	67	39
Рыба (филе) припущенная	100	19,300	1,180	0,280	88,330	0,050	1,400	0,001	0,080	19,500	294,700	19,800	0,660	68	245
Картофельное пюре	200	4,240	6,240	10,720	165,200	0,140	4,180	0,120	0,120	73,440	129,340	31,120	0,980	8	56
Компот из плодов быстрозамороженных (смородина)	200	0,220	0,080	17,420	69,440	0,060	11,600	0,000	0,008	7,520	6,600	6,200	0,300	9	123
Хлеб из муки пшеничный Ic	50	3,880	1,330	26,630	136,500	0,175	0,000	0,000	0,010	74,000	0,000	8,000	1,200	3	16
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,260	5,670	10,970	102,000	0,038	0,000	0,000	0,023	6,980	0,000	0,000	0,470	10	1
<b>Итого:</b>		35,020	15,000	75,160	632,330	0,623	31,520	0,121	0,871	204,540	736,580	99,530	4,490		
<b>Полдник</b>															
Пирожок с капустой и яйцом собственного пр-ва	100	6,830	9,900	29,480	249,180	0,070	1,310	0,090	0,100	46,890	72,420	14,820	0,850	69	138
Фиточай	200	0,000	0,000	12,980	49,280	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	0,000	2,160	0,040	43	131
<b>Итого:</b>		6,830	9,900	42,460	298,460	0,070	1,310	0,090	0,100	56,870	72,420	16,980	0,890		
<b>ИТОГО:</b>		55,790	49,880	174,800	1371,330	0,953	47,150	0,471	1,051	525,070	1037,340	171,670	8,226		

## 1-4 классы

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ тех. карт	№ рецептуры
						В1	С	А	В2	Са	Р	Мg	Fe		
	г	г	г	г	ккал										
<b>День 9</b>															
<b>Завтрак</b>															
Суфле творожное запеченное	160	22,880	14,350	19,650	308,480	0,080	0,400	0,140	0,140	225,140	310,160	31,570	1,060	70	82
Молоко сгущенное с сахаром	30	2,130	1,500	16,560	88,500	0,018	0,300	0,012	0,114	92,100	65,700	10,200	0,060	23	11
Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,800	4,800	21,960	147,840	0,040	0,900	0,220	0,140	184,920	136,500	21,700	0,180	34	125
Сыр полутвердый для детского питания до 45% жирности	20	5,200	5,360	0,000	70,400	0,006	0,560	0,042	0,076	208,000	108,000	10,000	0,240	16	27
Хлеб из муки пшеничный 1с	20	1,550	0,530	10,650	54,600	0,070	0,000	0,000	0,040	29,600	0,000	3,200	0,480	3	16
Груша	100	0,410	0,410	10,090	45,320	0,000	10,020	0,000	0,020	16,480	0,000	0,000	0,206	13	140
<b>Итого:</b>		36,970	26,950	78,910	715,140	0,214	12,180	0,414	0,530	756,240	620,360	76,670	2,226		
<b>Обед</b>															
Салат витаминный (белокачанная капуста, морковь) с р/м	60	0,990	4,250	2,950	54,460	0,020	15,460	0,000	0,024	27,940	20,160	11,330	0,350	71	11
Бульон куриный	250	1,200	0,000	1,350	102,500	0,000	0,350	0,000	0,100	20,275	0,000	0,000	0,100	72	108
Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	20	2,540	2,300	0,140	31,400	0,010	0,000	0,500	0,090	11,000	36,800	2,400	0,500	29	213
Гренки для супов	10	1,520	0,160	9,720	47,600	0,022	0,000	0,000	0,006	4,000	13,000	2,800	0,220	38	47
Плов из птицы	180	18,000	16,630	30,100	342,000	0,220	0,470	0,000	0,090	33,980	184,750	0,000	1,640	73	304
Компот из плодов сухих (курага)	200	1,040	0,000	26,960	107,440	0,020	0,800	0,000	0,040	41,140	25,200	22,960	0,680	74	122
Хлеб из муки пшеничный 1с	50	3,880	1,330	26,630	136,500	0,175	0,000	0,000	0,010	74,000	0,000	8,000	1,200	3	16
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,260	5,670	10,970	102,000	0,038	0,000	0,000	0,023	6,980	0,000	0,000	0,470	10	1
<b>Итого:</b>		31,430	30,340	108,820	923,900	0,505	17,080	0,500	0,383	219,315	279,910	47,490	5,160		
<b>Полдник</b>															
Винегрет овощной	120	1,930	6,230	10,030	109,810	0,072	13,200	0,000	0,060	32,040	56,510	26,330	1,080	75	2
Изделия колбасные вареные (сосиска) для школьного питания отварная	100	16,000	22,000	0,120	245,000	0,000	0,000	0,000	0,130	16,300	0,000	0,000	0,900	24	97
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,550	0,530	10,650	54,600	0,070	0,000	0,000	0,040	29,600	0,000	3,200	0,480	3	16
Чай с сахаром	200	12,000	3,060	13,000	49,280	0,000	6,000	0,000	0,006	11,600	4,940	4,500	0,540	26	132
<b>Итого:</b>		31,480	31,820	33,800	458,690	0,142	19,200	0,000	0,236	89,540	61,450	34,030	3,000		
<b>ИТОГО:</b>		99,880	89,110	221,530	2097,730	0,861	48,460	0,914	1,149	1065,095	961,720	158,190	10,386		

## 1-4 классы

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ тех. карт	№ рецептуры
						В1	С	А	В2	Са	Р	Мg	Fe		
<b>День 10</b>															
<b>Завтрак</b>															
Каша манная молочная	200	6,000	8,200	29,300	215,000	0,320	0,220	0,000	0,140	125,480	0,000	0,000	0,400	77	132
Бутерброд горячий с колбасой в/к	60	5,100	8,220	12,420	144,000	0,100	0,000	0,050	0,110	146,300	70,800	8,400	1,190	78	478 (1)
Какао-напиток на молоке	200	6,200	6,400	22,340	169,820	0,040	1,080	0,280	0,140	221,140	185,420	31,780	0,700	15	117
Апельсин	100	0,410	0,410	10,090	45,320	0,000	10,020	0,000	0,020	16,480	0,000	0,000	0,206	13	140
<b>Итого:</b>		17,710	23,230	74,150	574,140	0,460	11,320	0,330	0,410	509,400	256,220	40,180	2,496		
<b>Обед</b>															
Салат из огурцов с р/м	60	0,520	4,260	1,570	46,370	0,020	5,670	0,000	0,024	18,000	25,160	9,600	0,370	47	17 (1)
Борщ с капустой и картофелем на м/б со сметаной	250	3,850	2,180	6,780	81,230	0,080	12,480	0,025	0,082	73,430	159,030	30,980	1,100	79	28
Мясо отварное тушеное с картофелем по домашнему	200	16,520	14,990	17,380	280,150	1,480	7,880	0,040	0,160	48,870	202,430	34,990	3,040	63	100
Кисель из ягод свежемороженых (клубника)	200	0,180	0,080	25,090	52,900	0,040	15,000	0,000	0,080	70,040	0,000	1,800	0,140	52	131
Хлеб из муки пшеничный 1с	50	3,880	1,330	26,630	136,500	0,175	0,000	0,000	0,010	74,000	0,000	8,000	1,200	3	16
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,260	5,670	10,970	102,000	0,038	0,000	0,000	0,023	6,980	0,000	0,000	0,470	10	1
<b>Итого:</b>		27,210	28,510	88,420	699,150	1,833	41,030	0,065	0,379	291,320	386,620	85,370	6,320		
<b>Полдник</b>															
Кекс весенний промышленного пр-ва	50	3,050	9,230	28,150	208,000	0,050	0,000	0,000	0,070	7,840	0,000	0,000	0,800	81	84а
Биоюгurt фруктовый питьевой пром. пр-ва	200	5,600	6,400	8,200	118,000	0,060	0,140	0,040	0,140	240,000	190,000	28,000	0,200	12	119
<b>Итого:</b>		8,650	15,630	36,350	326,000	0,110	0,140	0,040	0,210	247,840	190,000	28,000	1,000		
<b>Итого:</b>		53,570	67,370	198,920	1599,290	2,403	52,490	0,435	0,999	1048,560	832,840	153,550	9,816		

Дни	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
	г	г	г		ккал	В1	С	А	В2	Са	Р	Мg
1	60,160	63,540	214,260	1669,800	1,923	46,060	0,540	0,895	753,020	1142,170	176,490	8,876
2	83,360	76,620	243,530	1935,130	1,101	38,310	0,777	1,251	1410,520	1818,970	250,756	14,896
3	88,290	78,260	176,940	1726,390	0,866	82,670	0,278	1,050	764,500	1052,980	190,620	11,616
4	65,000	67,050	233,800	1822,920	1,050	69,605	0,670	0,889	888,510	952,310	315,510	10,910
5	69,290	78,370	165,630	1604,980	0,692	61,540	0,675	0,778	965,080	822,570	160,380	9,959
<b>Среднее 1-5дн</b>	<b>73,220</b>	<b>72,768</b>	<b>206,832</b>	<b>1751,844</b>	<b>1,126</b>	<b>59,637</b>	<b>0,588</b>	<b>0,973</b>	<b>956,326</b>	<b>1157,800</b>	<b>218,751</b>	<b>11,251</b>
6	48,130	56,220	248,360	1738,460	0,933	38,630	0,698	0,821	905,920	984,670	211,370	7,026
7	80,990	60,010	208,410	1524,030	1,245	38,820	0,472	1,329	1080,800	1076,860	162,680	11,860
8	55,790	49,880	174,800	1371,330	0,953	47,150	0,471	1,051	525,070	1037,340	171,670	8,226
9	99,880	89,110	221,530	2097,730	0,861	48,460	0,914	1,149	1065,095	961,720	158,190	10,386
10	53,570	67,370	198,920	1599,290	2,403	52,490	0,435	0,999	1048,560	832,840	153,550	9,816
<b>Среднее 6-10дн</b>	<b>67,672</b>	<b>64,518</b>	<b>210,404</b>	<b>1666,168</b>	<b>1,279</b>	<b>45,110</b>	<b>0,598</b>	<b>1,070</b>	<b>925,089</b>	<b>978,686</b>	<b>171,492</b>	<b>9,463</b>
<b>Среднее 1-10дн</b>	<b>70,446</b>	<b>68,643</b>	<b>208,618</b>	<b>1709,006</b>	<b>1,203</b>	<b>52,374</b>	<b>0,593</b>	<b>1,022</b>	<b>940,708</b>	<b>1068,243</b>	<b>195,122</b>	<b>10,357</b>
<b>Норма</b>	<b>46,200</b>	<b>47,400</b>	<b>201,000</b>	<b>1410,000</b>	<b>0,720</b>	<b>36,000</b>	<b>0,420</b>	<b>0,840</b>	<b>660,000</b>	<b>990,000</b>	<b>150,000</b>	<b>7,200</b>

Энергетическая ценность, ккал	1	2	3	4	5	Средняя	6	7	8	9	10	Средняя
Завтрак	396,820	538,560	498,780	514,650	424,480	20,2	613,960	399,880	440,540	715,140	574,140	23,4
Обед	884,060	973,390	774,810	987,050	854,500	38,1	735,580	777,110	632,330	923,900	699,150	32,1
Полдник	388,920	423,180	452,800	321,220	326,000	16,3	388,920	347,040	298,460	458,690	326,000	15,5

20%

30%

10%

20%

30%

10%