

Основное меню для организации питания детей в муниципальном общеобразовательном учреждении.

№ Рец.	Наименование блюд	Выход порц.	Пищевые вещества			Энерг. Ценн (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б (г)	Ж (г)	У (г)		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
			Неделя: первая		День: понедельник		Сезон: зимне-весенний		Возрастная категория: с 6-11 лет; 12-18 лет					
Горячий Завтрак для младших классов														
262	Каша молочная рисовая с маслом	200/10	7,5	15,2	23,6	243,8	0,05	1	0,08	0	135	99	20	0,7
643/2	Какао на сгущенном молоке	200	3,9	0,98	17,56	143,04	0,1	1	26	0	163	151	39	1
	Батон	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0	0	0	15,6	50,4	20,4	0,96
	Повидло	30	3,1	0	17,5	75	0	0,15	0	0	4,2	2,7	2,1	0,39
	Итого:		19,1	16,78	81,16	577,64	0,25	2,15	26,08	0	317,8	303,1	81,5	3,05
Горячий Завтрак для старших классов														
262	Каша молочная рисовая с маслом	200/10	7,5	15,2	23,6	243,8	0,05	1	0,08	0	135	99	20	0,7
643/2	Какао на сгущенном молоке	200	3,9	0,98	17,56	143,04	0,1	1	26	0	163	151	39	1
	Батон	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0	0	0	15,6	50,4	20,4	0,96
	Повидло	30	3,1	0	17,5	75	0	0,15	0	0	4,2	2,7	2,1	0,39
	Итого:		19,1	16,78	81,16	577,64	0,25	2,15	26,08	0	317,8	303,1	81,5	3,05
Горячий Обед для младших классов														
81	Свежий помидор порционно	60	0,39	0,14	2,28	14,4	0,04	15	80	0	8	16	12	0,84
120/3	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	5	8,4	22,5	221,6	0,05	37,25	118,75	1,65	55,5	44,25	18,75	0,75
401/3	Гуляш из говядины	100	7,94	12,36	14,4	211,75	0,13	3,38	26,88	0	16,25	200	21,25	2,5
469/3	Макаронные изделия отварные	150	5	2,3	34	128	0,1	0	34	0	67	4,6	9	1
629/1	Чай с сахаром	200/7	0,2	0	6,4	26,4	0	0	0	0	5,1	8,3	4,4	0,8
	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0	0	0	15,6	50,4	20,4	0,96
	Итого:		23,13	23,8	102,08	717,95	0,42	55,63	259,63	1,65	167,45	323,55	85,8	6,85
Горячий Обед для старших классов														
81	Свежий помидор порционно	100	0,9	0,3	3,22	19,5	0,07	25	133,33	0	13,33	26,67	20	1,4
120/3	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	8,19	10,35	28,12	277	0,05	37,25	118,75	1,65	55,5	44,25	18,75	0,75
401/3	Гуляш из говядины	100	7,94	12,36	14,4	211,75	0,13	3,38	26,88	0	16,25	200	21,25	2,5
469/3	Макаронные изделия отварные	200	6,67	7,07	46,67	177,33	0,13	0	45,33	0	89,33	6,13	12	1,33
629/1	Чай с сахаром	200/7	0,2	0	6,4	26,4	0	0	0	0	5,1	8,3	4,4	0,8
	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0	0	0	15,6	50,4	20,4	0,96
	Итого:		28,5	30,68	121,31	827,78	0,48	65,63	324,29	1,65	195,11	335,75	96,8	7,74
Полдник														
	Печенье сахарное	100	7,7	9	37	229	0,04	0	0,23	0	15	45	10	0
1017	Кофейный напиток на цельном молоке	200	3,7	2,8	11,1	90,8	0,04	0,3	6	0,1	128	124	35,63	1,2
	Итого:		11,4	11,8	48,1	319,8	0,08	0,3	6,23	0,1	143	169	45,63	1,2
	Всего:		47,6	47,46	202,47	1405,42	0,73	67,78	350,37	1,65	512,91	638,85	178,3	10,79
	Всего		59	59,26	250,57	1725,22	0,81	68,08	356,6	1,75	655,91	807,85	223,93	11,99
			Неделя: первая		День: вторник		Сезон: зимне-весенний		Возрастная категория: с 6-11 лет; 12-18 лет					
Горячий Завтрак для младших классов														
284/3	Омлет натуральный	150	9,4	14,9	18,99	278	0,02	0	2,7	0,38	3,5	201	16	0,6

585/3	Напиток из шиповника	200	0,8	0	8,07	116,3	0,01	17,5	123	0	13,2	4	4	5,6
	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0	0	0	15,6	50,4	20,4	0,96
	Фрукт	250	0,9	0,4	29,74	64	0,08	12	0	0	68	46	13	0,6
	Итого:		15,7	15,9	79,3	574,1	0,21	29,5	125,7	0,38	100,3	301,4	53,4	7,76
Горячий Завтрак для старших классов														
284/3	Омлет натуральный	200	10,4	16	20,99	288	0,02	0	2,7	0,38	3,5	201	16	0,6
585/3	Напиток из шиповника	200	0,8	0	8,07	116,3	0,01	17,5	123	0	13,2	4	4	5,6
	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0	0	0	15,6	50,4	20,4	0,96
	Фрукт	250	0,9	0,4	29,74	64	0,08	12	0	0	68	46	13	0,6
	Итого:		16,7	17	81,3	584,1	0,21	29,5	125,7	0,38	100,3	301,4	53,4	7,76
Горячий Обед для младших классов														
29	Свекла отварная с сыром	60	2,9	3,2	8,3	65,5	0,01	1	0	0	24	27	29	1,64
221/3	Суп картофельный с горохом	200	5,1	2,6	19,5	102,7	0,25	15	36,75	0,08	41,25	115,25	42,5	2,5
223	Котлета из куриного филе с соусом	100/50	6,67	15,9	20,37	255	0,35	2,15	19,8	0	34	132,12	25	1,02
463/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,2	1,5	24,44	142,4	0,4	0	34	0,1	52	68	68	5,3
629/1	Чай с сахаром	200/7	0,2	0	6,4	26,4	0	0	0	0	5,1	8,3	4,4	0,8
	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0	0	0	15,6	50,4	20,4	0,96
	Итого:		25,67	23,8	101,51	707,8	1,11	18,15	90,55	0,18	171,95	401,07	189,3	12,22
Горячий Обед для старших классов														
29	Свекла отварная с сыром	100	4,1	5,33	10,83	89,17	0,02	1,67	0	0	40	45	48,33	2,73
221/3	Суп картофельный с горохом	250	8,87	3,27	25,63	128,36	0,25	15	36,75	0,08	41,25	115,25	42,5	2,5
223	Котлета из куриного филе с соусом	100/50	6,67	15,9	20,37	255	0,35	2,15	19,8	0	34	132,12	25	1,02
463/3	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,93	7,67	37,07	219,87	0,53	0,0	45,33	0,13	69,33	276,0	90,67	7,07
629/1	Чай с сахаром	200/7	0,2	0	6,4	26,4	0	0	0	0	5,1	8,3	4,4	0,8
	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0,0	0,0	0,0	15,6	50,4	20,4	0,96
	Итого:		35,37	32,77	122,8	834,6	1,25	18,82	101,88	0,21	205,28	627,07	231,3	15,08
Полдник														
	Печенье сахарное	100	7,7	9	37	229	0,04	0	0,23	0	15	45	10	0
	Напиток кисломолочный	200	3,7	2,52	8,4	108,0	0,04	0,7	0,0	0,0	252,0	95,0	15,0	0,1
	Итого:		11,4	11,52	45,4	337	0,08	0,7	0,23	0	267	140	25	0,1
	Всего:		52,07	49,77	204,1	1418,7	1,46	48,32	227,58	0,59	305,58	928,47	284,7	22,84
	Всего:		63,47	61,29	249,5	1755,7	1,54	49,02	227,81	0,59	572,58	1068,47	309,7	22,94
Неделя: первая			день: среда			Сезон: зимне-весенний			Возрастная категория: с 6-11 лет; 12-18 лет					
Горячий завтрак для младших классов														
233	Котлета из говядины с соусом	100/50	7,75	11,38	18,2	215,5	0,27	0	40	0	65,33	253,33	38,67	2,67
472/3	Картофельное пюре	150	5	5,7	28,7	158,3	0,2	26	39	0,1	46	96	33	1,5
868	Компот из с/ф	200	0,6	0,09	11,36	60,2	0	0	0	0	0,1	0	0	0
	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0	0	0	15,6	50,4	20,4	0,96
	Итого:		17,95	17,77	80,76	549,8	0,57	26	79	0,1	127,03	399,73	92,07	5,13
Горячий завтрак для старших классов														
233	Котлета из говядины с соусом	100/50	7,75	11,38	18,2	215,5	0,27	0	40	0	65,33	253,33	38,67	2,67
472/3	Картофельное пюре	200	6,0	7,6	31,6	211,07	0,27	34,67	52,0	0,13	61,33	128,0	44,0	2,0
868	Компот из с/ф	200	0,6	0,09	11,36	60,2	0	0	0	0	0,1	0	0	0
	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0	0	0	15,6	50,4	20,4	0,96
	Итого:		18,95	19,67	83,66	602,57	0,64	34,67	92	0,13	142,36	431,73	103,07	5,63
Горячий Обед для младших классов														
82	Свежий огурец порционно	60	0,5	1	1,8	16,1	0,02	6	6	0	14	25	8	0,54
110	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	1,8	5,3	17,6	129,4	0,08	22	78,75	0,08	50,5	61	33	1,5
83	Рыба тушеная в сметане с овощами (минтай)	50/50	10,74	12,6	13,7	216	0,14	7,14	69,9	0,14	22,86	21,43	1,4	0

		Неделя: первая	День: пятница	Сезон: зимне-весенний	Возрастная категория: с 6-11 лет; 12-18 лет										
Горячий Завтрак для младших классов															
449/2	Плов из куриного филе	30/160	12,07	14,01	23,9	317,92	0,08	1,13	83,25	0,08	24	141	23,25	1,8	
	Сок фруктовый	200	0,9	0,2	14,1	92	0,01	5,2	0	0	51	70	4	1,4	
	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0	0	0	15,6	50,4	20,4	0,96	
	Кондитерское изделие	50	1,6	4,2	22,3	45	0	0	0	0	4,8	24	2,4	0,24	
	Итого:		19,17	19,01	82,8	570,72	0,19	6,33	83,25	0,08	95,4	285,4	50,05	4,4	
Горячий Завтрак для старших классов															
449/2	Плов из куриного филе	50/200	19,55	22,72	48,47	355,5	0,1	1,5	111,0	0,1	32,0	188,0	31,0	2,4	
	Сок фруктовый	200	0,9	0,2	14,1	92	0,01	5,2	0	0	51	70	4	1,4	
	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0	0	0	15,6	50,4	20,4	0,96	
	Кондитерское изделие	50	1,6	4,2	22,3	45	0	0	0	0	4,8	24	2,4	0,24	
	Итого:		26,65	27,72	107,37	608,3	0,21	6,7	111	0,1	103,4	332,4	57,8	5	
Горячий Обед для младших классов															
69	Салат Свежесть	60	1,1	1	4,1	29,6	0,01	1	0	0	24	27	29	1,64	
151/3	Суп куриный с лапшой	200	4,2	3,5	29,1	132,6	0,5	0	25,4	3,6	17	103,33	17,41	1,3	
387/3	Печень по-строгановски	100	8,91	13,61	18,2	209,74	0,19	21,25	0,5	0,13	23,75	332,5	26,25	1	
472/3	Картофельное пюре	150	5	5,7	28,7	158,3	0,2	26	39	0,1	46	96	33	1,5	
591/3	Кисель из концентрата	200	0	0,02	3,4	134,14	0	20	0	0	2,4	3,85	0	0,06	
	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0	0	0	15,6	50,4	20,4	0,96	
	Итого:		23,81	24,43	106	780,18	1	68,25	64,9	3,83	128,75	613,08	126,06	6,46	
Горячий Обед для старших классов															
69	Салат Свежесть	100	1,8	1,6	6,8	49,4	0,02	1,67	0,0	0,0	40,0	45,0	48,33	2,73	
151/3	Суп куриный с лапшой	250	6	4,73	34,05	210,75	0,5	0	25,4	3,6	17	103,33	17,41	1,3	
387/3	Печень по-строгановски	100	8,91	13,61	18,2	209,74	0,19	21,25	0,5	0,13	23,75	332,5	26,25	1	
472/3	Картофельное пюре	200	4	7,6	31,6	211,07	0,27	34,67	52	0,13	61,33	128	44	2	
591/3	Кисель из концентрата	200	0	0,02	3,4	134,14	0	20	0	0	2,4	3,85	0	0,06	
	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0,0	0,0	0,0	15,6	50,4	20,4	0,96	
	Итого:		25,31	28,16	116,55	930,9	1,08	77,59	77,9	3,86	160,08	663,08	156,39	8,05	
Полдник															
	Печенье сахарное	100	7,7	9	37	229	0,04	0	0,23	0	15	45	10	0	
	Молоко кипяченое	200	3,75	2,8	9,4	116,0	0,06	2,0	0,04	0,0	242,0	182,0	28,0	0,2	
	Итого:		11,45	11,8	46,4	345	0,1	2	0,27	0	257	227	38	0,2	
	Всего:		51,96	55,88	223,92	1539,2	1,29	84,29	188,9	3,96	263,48	995,48	214,19	13,05	
	Всего:		63,41	67,68	270,32	1884,2	1,39	86,29	189,17	3,96	520,48	1222,48	252,19	13,25	
		Неделя: первая	День: суббота	Сезон: зимне-весенний	Возрастная категория: с 6-11 лет; 12-18 лет										
Горячий Завтрак для младших классов															
262	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	8,5	7,5	42,9	258,9	0,4	0,8	71	0,2	155	225	70	3,2	
629/2	Чай с сахаром и лимоном	200/7/7	0,3	0	6,7	27,6	0	0,7	0	0	128	124	35,63	1,2	
	Батон	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0	0	0	15,6	50,4	20,4	0,96	
	Сыр порционно	20	2,6	8	0	72,6	0	0	52	0	200	108,8	9,4	0,12	
	Итого:		16	16,1	72,1	474,9	0,5	1,5	123	0,2	498,6	508,2	135,43	5,48	
Горячий Завтрак для старших классов															
262	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	8,5	7,5	42,9	258,9	0,4	0,8	71	0,2	155	225	70	3,2	
629/2	Чай с сахаром и лимоном	200/7/7	0,3	0	6,7	27,6	0	0,7	0	0	128	124	35,63	1,2	
	Батон	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0	0	0	15,6	50,4	20,4	0,96	
	Сыр порционно	20	2,6	8	0	72,6	0	0	52	0	200	108,8	9,4	0,12	
	Итого:		16	16,1	72,1	474,9	0,5	1,5	123	0,2	498,6	508,2	135,43	5,48	
Горячий Обед для младших классов															
60	Салат Винегрет	60	2,08	5,32	19,5	68,85	0,006	1,5	6,75	0	15,75	24	10,5	0,63	
220	Суп с клецками	200	5,3	5,8	22,8	98,7	0,15	21,5	36,75	0,75	32,25	78	30	1	

115	Тефтели рыбные с соусом (горбуша)	100/50	7	13,9	15,8	254,1	0,2	1	55	0,2	28	212	39	1
463/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,2	1,5	24,44	142,4	0,4	0	34	0,1	52	68	68	5,3
868	Компот из с/ф	200	0,6	0,09	11,36	60,2	0	0	0	0	0,1	0	0	0
	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0	0	0	15,6	50,4	20,4	0,96
	Итого:		25,78	27,21	116,4	740,05	0,856	24	132,5	1,05	143,7	432,4	167,9	8,89
	Горячий Обед для старших классов													
60	Салат Винегрет	100	3,05	8,88	27,5	114,75	0,01	2,5	11,25	0,0	26,25	40,0	17,5	1,05
220	Суп с клецками	250	11,65	7,24	24,5	123,41	0,15	21,5	36,75	0,75	32,25	78,0	30,0	1,0
115	Тефтели рыбные с соусом (горбуша)	100/50	7	13,9	15,8	254,1	0,2	1	55	0,2	28	212	39	1
463/3	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,93	7,67	37,07	219,87	0,53	0	45,33	0,13	69,33	276	90,67	7,07
868	Компот из с/ф	200	0,6	0,09	11,36	60,2	0	0	0	0	0,1	0	0	0
	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0	0	0	15,6	50,4	20,4	0,96
	Итого:		37,83	38,38	138,73	888,13	0,99	25	148,33	1,08	171,53	656,4	197,57	11,08
	Полдник													
	Крендель Выборгский	100	7,4	7,9	27,1	210	0,04	0	0,1	0	16	44	6	0,6
	Сок фруктовый	200	0,9	0,2	14,1	92,0	0,01	5,2	0,0	0,0	51,0	70,0	4,0	1,4
	Итого:		8,3	8,1	41,2	302	0,05	5,2	0,1	0	67	114	10	2
	Всего:		53,83	54,48	210,83	1363,03	1,49	26,5	271,33	1,28	670,13	1164,6	333	16,56
	Всего:		62,13	62,58	252,03	1665,03	1,54	31,7	271,43	1,28	737,13	1278,6	343	18,56
	Неделя: вторая День: понедельник Сезон: зимне-весенний Возрастная категория: с 6-11 лет; 12-18 лет													
	Горячий Завтрак для младших классов													
262	Каша молочная манная с маслом	200/10	6,2	5,36	21,3	205,58	0,05	1	0,08	0	135	99	20	0,7
643/2	Какао на сгущенном молоке	200	3,9	0,98	17,56	143,04	0,1	1	26	0	163	151	39	1
	Батон	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0	0	0	15,6	50,4	20,4	0,96
	Сыр порционно	20	2,6	8	0	72,6	0	0	52	0	200	108,8	9,4	0,12
	Кондитерское изделие	50	1,6	4,2	22,3	45	0	0	0	0	4,8	24	2,4	0,24
	Итого:		18,9	19,14	83,66	582,02	0,25	2	78,08	0	518,4	433,2	91,2	3,02
	Горячий Завтрак для старших классов													
262	Каша молочная манная с маслом	200/10	6,2	5,36	21,3	205,58	0,05	1	0,08	0	135	99	20	0,7
643/2	Какао на сгущенном молоке	200	3,9	0,98	17,56	143,04	0,1	1	26	0	163	151	39	1
	Батон	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0	0	0	15,6	50,4	20,4	0,96
	Сыр порционно	20	2,6	8	0	72,6	0	0	52	0	200	108,8	9,4	0,12
	Кондитерское изделие	50	1,6	4,2	22,3	45	0	0	0	0	4,8	24	2,4	0,24
	Итого:		18,9	19,14	83,66	582,02	0,25	2	78,08	0	518,4	433,2	91,2	3,02
	Горячий Обед для младших классов													
82	Свежий огурец порционно	60	0,5	1	1,8	16,1	0,02	6	6	0	14	25	8	0,54
129/3	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	200/10	7,1	5,5	25,4	198,7	0,05	10,5	65,25	0,03	21,75	41,25	17	1
226	Тефтели из куриного филе с соусом	100/50	7,5	15	10,6	231	0,08	1,13	83,25	0,08	24	141	23,25	1,8
469/3	Макаронные изделия отварные	150	5	2,3	34	128	0,1	0	34	0	67	4,6	9	1
629/1	Чай с сахаром	200/7	0,2	0	6,4	26,4	0	0	0	0	5,1	8,3	4,4	0,8
	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0	0	0	15,6	50,4	20,4	0,96
	Итого:		24,9	24,4	100,7	716	0,35	17,63	188,5	0,11	147,45	270,55	82,05	6,1
	Горячий Обед для старших классов													
82	Свежий огурец порционно	100	0,83	1,76	3	27,1	0,03	10	10	0	23,33	41,67	13,33	0,9
129/3	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	250/10	9,5	7,36	33,37	223,7	0,05	10,5	65,25	0,03	21,75	41,25	17,0	1,0
226	Тефтели из куриного филе с соусом	100/50	7,5	15	10,6	231	0,08	1,13	83,25	0,08	24	141	23,25	1,8
469/3	Макаронные изделия отварные	200	6,67	7,07	46,67	177,33	0,13	0	45,33	0	89,33	6,13	12	1,33
629/1	Чай с сахаром	200/7	0,2	0	6,4	26,4	0	0	0	0	5,1	8,3	4,4	0,8

	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0	0	0	15,6	50,4	20,4	0,96
	Итого:		29,3	31,79	122,54	801,33	0,39	21,63	203,83	0,11	179,11	288,75	90,38	6,79
	Полдник													
	Китайская булочка	100	6,8	6,5	37,05	198,56	0	0	0,02	0	26	85	34	1,6
363/2	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7	0,1	1	26	0	163	151	39	1
	Итого:		11,4	10,8	49,45	305,26	0,1	1	26,02	0	189	236	73	2,6
	Всего:		48,2	50,93	206,2	1383,35	0,64	23,63	281,91	0,11	697,51	721,95	181,58	9,81
	Всего:		59,6	61,73	255,65	1688,61	0,74	24,63	307,93	0,11	886,51	957,95	254,58	12,41
			Неделя: вторая	День: вторник		Сезон: зимне-весенний					Возрастная категория: с 6-11 лет; 12-18 лет			
	Горячий Завтрак для младших классов													
223	Котлета из куриного филе с соусом	100/50	6,67	15,9	20,37	255	0,35	2,15	19,8	0	34	132,12	25	1,02
469/3	Макаронные изделия отварные	150	5	2,3	34	128	0,1	0	34	0	67	4,6	9	1
629/1	Чай с сахаром	200/7	0,2	0	6,4	26,4	0	0	0	0	5,1	8,3	4,4	0,8
	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0	0	0	15,6	50,4	20,4	0,96
	Итого:		16,47	18,8	83,27	525,2	0,55	2,15	53,8	0	121,7	195,42	58,8	3,78
	Горячий Завтрак для старших классов													
223	Котлета из куриного филе с соусом	100/50	6,67	15,9	20,37	255	0,35	2,15	19,8	0	34	132,12	25	1,02
469/3	Макаронные изделия отварные	200	6,67	7,07	46,67	177,33	0,13	0	45,33	0	89,33	6,13	12	1,33
629/1	Чай с сахаром	200/7	0,2	0	6,4	26,4	0	0	0	0	5,1	8,3	4,4	0,8
	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0	0	0	15,6	50,4	20,4	0,96
	Итого:		18,14	23,57	95,94	574,53	0,58	2,15	65,13	0	144,03	196,95	61,8	4,11
	Горячий Обед для младших классов													
81	Свежий помидор порционно	60	0,39	0,14	2,28	14,4	0,04	15	80	0	8	16	12	0,84
135/3	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/35	4,7	7,1	20,5	145,1	0,15	23,5	43,75	0,13	28,25	134,75	37	1,75
83	Рыба тушеная в сметане с овощами (минтай)	50/50	10,74	12,6	13,7	196	0,14	7,14	69,9	0,14	22,86	21,43	1,4	0
463/3	Рис отварной	150	5,6	5,2	39,21	227,51	0	0	34	0	17	54	12	0,8
585/3	Напиток из шиповника	200	0,8	0	8,07	116,3	0,01	17,5	123	0	13,2	4	4	5,6
	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0	0	0	15,6	50,4	20,4	0,96
	Итого:		26,83	25,64	106,26	815,11	0,44	63,14	350,65	0,27	104,91	280,58	86,8	9,95
	Горячий Обед для старших классов													
81	Свежий помидор порционно	100	0,9	0,3	3,22	19,5	0,07	25	133,33	0	13,33	26,67	20	1,4
135/3	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	5,64	12,2	30,63	156,48	0,15	23,5	43,75	0,13	28,25	134,75	37,0	1,75
83	Рыба тушеная в сметане с овощами (минтай)	50/50	10,74	12,6	13,7	216	0,14	7,14	69,9	0,14	22,86	21,43	1,4	0
463/3	Рис отварной	200	6,8	6,93	49,67	303,4	0,0	0,0	45,33	0,0	22,67	72,0	16,0	1,07
585/3	Напиток из шиповника	200	0,8	0	8,07	116,3	0,01	17,5	123	0	13,2	4	4	5,6
	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0,0	0,0	0,0	15,6	50,4	20,4	0,96
	Итого:		29,48	32,63	127,79	927,48	0,47	73,14	415,31	0,27	115,91	309,25	98,8	10,78
	Полдник													
	Бутерброд с маслом и сыром	60/15/15	7,5	11,64	27,1	219,54	0,2	0	0	0	18,41	56,42	27,3	1,24
629/2	Чай с сахаром и лимоном	200/7/7	0,3	0	6,7	27,6	0	0,7	0	0	7,9	9,8	5,2	0,9
	Итого:		7,8	11,64	33,8	247,14	0,2	0,7	0	0	26,31	66,22	32,5	2,14
	Всего:		47,62	56,2	223,73	1502,01	1,05	75,29	480,44	0,27	259,94	506,2	160,6	14,89
	Всего:		55,42	67,84	257,53	1749,15	1,25	75,99	480,44	0,27	286,25	572,42	193,1	17,03
			Неделя: вторая	День: среда		Сезон: зимне-весенний					Возрастная категория: с 6-11 лет; 12-18 лет			
	Горячий Завтрак для младших классов													
297/2	Запеканка творожная со сгущенным молоком	180/30	10	14,9	24,7	348,8	0,28	1,7	0,08	0,01	253,9	197	26	0,4
629/2	Чай с сахаром и лимоном	200/7/7	0,3	0	6,7	27,6	0	0,7	0	0	7,9	9,8	5,2	0,9

	Батон	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0	0	0	15,6	50,4	20,4	0,96
	Фрукт	250	0,9	0,4	29,74	64	0,08	12	0	0	68	46	13	0,6
	Итого:		15,8	15,9	83,64	556,2	0,46	14,4	0,08	0,01	345,4	303,2	64,6	2,86
Горячий Завтрак для старших классов														
297/2	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200/30	11	16	49,7	368,8	0,28	1,7	0,08	0,01	253,9	197	26	0,4
629/2	Чай с сахаром и лимоном	200/7/7	0,3	0	6,7	27,6	0	0,7	0	0	7,9	9,8	5,2	0,9
	Батон	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0	0	0	15,6	50,4	20,4	0,96
	Фрукт	250	0,9	0,4	29,74	64	0,08	12	0	0	68	46	13	0,6
	Итого:		16,8	17	108,64	576,2	0,46	14,4	0,08	0,01	345,4	303,2	64,6	2,86
Горячий Обед для младших классов														
60	Салат Винегрет	60	2,08	5,32	19,5	68,85	0,006	1,5	6,75	0	15,75	24	10,5	0,63
120/3	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	5	8,4	22,5	221,6	0,05	37,25	118,75	1,65	55,5	44,25	18,75	0,75
233	Биточки из говядины с соусом	100/50	7,75	11,38	18,2	215,5	0,27	0	40	0	65,33	253,33	38,67	2,67
463/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,2	1,5	24,44	142,4	0,4	0	34	0,1	52	68	68	5,3
629/1	Чай с сахаром	200/7	0,2	0	6,4	26,4	0	0	0	0	5,1	8,3	4,4	0,8
	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0	0	0	15,6	50,4	20,4	0,96
	Итого:		25,83	27,2	113,54	790,55	0,826	38,75	199,5	1,75	209,28	448,28	160,72	11,11
Горячий Обед для старших классов														
60	Салат Винегрет	100	3,05	8,88	27,5	114,75	0,01	2,5	11,25	0,0	26,25	40,0	17,5	1,05
120/3	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	8,19	10,35	28,12	277	0,05	37,25	118,75	1,65	55,5	44,25	18,75	0,75
233	Биточки из говядины с соусом	100/50	7,75	11,38	18,2	215,5	0,27	0	40	0	65,33	253,33	38,67	2,67
463/3	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,93	7,67	37,07	219,87	0,53	0	45,33	0,13	69,33	276	90,67	7,07
629/1	Чай с сахаром	200/7	0,2	0	6,4	26,4	0	0	0	0	5,1	8,3	4,4	0,8
	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0	0	0	15,6	50,4	20,4	0,96
	Итого:		34,72	38,88	139,79	969,32	0,96	39,75	215,33	1,78	237,11	672,28	190,39	13,3
Полдник														
	Булочка Майская	100	6,5	6,6	33,1	240	0,04	0	0,1	0	16	44	6	0,6
629/3	Чай с сахаром и молоком	200/7	1,5	1,4	8,6	112,13	0,01	0,2	3,0	0,0	65,6	53,8	11,4	0,9
	Итого:		8	8	41,7	352,13	0,05	0,2	3,1	0	81,6	97,8	17,4	1,5
	Всего:		51,52	55,88	248,43	1545,52	1,42	54,15	215,41	1,79	582,51	975,48	254,99	16,16
	Всего:		59,52	63,88	290,13	1897,65	1,47	54,35	218,51	1,79	664,11	1073,28	272,39	17,66
Неделя: вторая			День: четверг			Сезон: зимне-весенний			Возрастная категория: с 6-11 лет; 12-18 лет					
Горячий Завтрак для младших классов														
262	Каша молочная рисовая с маслом	200/10	7,5	15,2	23,6	243,8	0,05	1	0,08	0	135	99	20	0,7
1017	Кофейный напиток на цельном молоке	200	3,7	2,8	11,1	90,8	0,04	0,3	6	0,1	128	124	35,63	1,2
	Батон	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0	0	0	15,6	50,4	20,4	0,96
	Повидло	30	3,1	0	17,5	75	0	0,15	0	0	4,2	2,7	2,1	0,39
	Итого:		18,9	18,6	74,7	525,4	0,19	1,45	6,08	0,1	282,8	276,1	78,13	3,25
Горячий Завтрак для старших классов														
262	Каша молочная рисовая с маслом	200/10	7,5	15,2	23,6	243,8	0,05	1	0,08	0	135	99	20	0,7
1017	Кофейный напиток на цельном молоке	200	3,7	2,8	11,1	90,8	0,04	0,3	6	0,1	128	124	35,63	1,2
	Батон	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0	0	0	15,6	50,4	20,4	0,96
	Повидло	30	3,1	0	17,5	75	0	0,15	0	0	4,2	2,7	2,1	0,39
	Итого:		18,9	18,6	74,7	525,4	0,19	1,45	6,08	0,1	282,8	276,1	78,13	3,25
Горячий Обед для младших классов														
82	Свежий огурец порционно	60	0,5	1	1,8	16,1	0,02	6	6	0	14	25	8	0,54
110	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	1,8	5,3	17,6	129,4	0,08	22	78,75	0,08	50,5	61	33	1,5
394	Жаркое из куриного филе	25/150	16,4	17,94	55,78	387,22	0,07	1,5	0,05	1,62	53,83	115	47,13	5,6
868	Компот из с/ф	200	0,6	0,09	11,36	60,2	0	0	0	0	0,1	0	0	0

	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0	0	0	15,6	50,4	20,4	0,96
	Итого:		23,9	24,93	109,04	708,72	0,27	29,5	84,8	1,7	134,03	251,4	108,53	8,6
	Горячий Обед для старших классов													
82	Свежий огурец порционно	100	0,83	1,76	3,0	27,1	0,03	10,0	10,0	0,0	23,33	41,67	13,33	0,9
110	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	2,24	6,62	19,8	130,0	0,08	22,0	78,75	0,08	50,5	61,0	33,0	1,5
394	Жаркое из куриного филе	50/200	19,87	30,5	66,17	392,8	0,09	2,0	0,07	2,16	71,77	153,33	62,84	7,47
868	Компот из с/ф	200	0,6	0,09	11,36	60,2	0	0	0	0	0,1	0	0	0
	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0,0	0,0	0,0	15,6	50,4	20,4	0,96
	Итого:		28,14	39,57	122,83	725,9	0,3	34	88,82	2,24	161,3	306,4	129,57	10,83
	Полдник													
	Печенье сахарное	100	7,7	9	37	209,0	0,04	0,0	0,23	0,0	15,0	45,0	10,0	0,0
	Молоко кипяченое	200	3,75	2,8	9,4	116,0	0,06	2,0	0,04	0,0	242,0	182,0	28,0	0,2
	Итого:		11,45	11,8	46,4	325	0,1	2	0,27	0	257	227	38	0,2
	Всего:		47,04	58,17	197,53	1251,3	0,49	35,45	94,9	2,34	444,1	582,5	207,7	14,08
	Всего:		58,49	69,97	243,93	1576,3	0,59	37,45	95,17	2,34	701,1	809,5	245,7	14,28
	Неделя: вторник День: пятница Сезон: зимне-весенний Возрастная категория: с 6-11 лет; 12-18 лет													
	Горячий Завтрак для младших классов													
401/3	Гуляш из куриного филе	100	5,65	14	25,13	219,3	0,13	1,38	19,88	0	11,25	187	21,25	2,5
463/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,2	1,5	24,44	142,4	0,4	0	34	0,1	52	68	68	5,3
868	Компот из с/ф	200	0,6	0,09	11,36	60,2	0	0	0	0	0,1	0	0	0
	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0	0	0	15,6	50,4	20,4	0,96
	Итого:		17,05	16,19	83,43	537,7	0,63	1,38	53,88	0,1	78,95	305,4	109,65	8,76
	Горячий Завтрак для старших классов													
401/3	Гуляш из куриного филе	100	5,65	14	25,13	219,3	0,13	1,38	19,88	0	11,25	187	21,25	2,5
463/3	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,93	7,67	37,07	219,87	0,53	0,0	45,33	0,13	69,33	276,0	90,67	7,07
868	Компот из с/ф	200	0,6	0,09	11,36	60,2	0	0	0	0	0,1	0	0	0
	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0	0	0	15,6	50,4	20,4	0,96
	Итого:		21,78	22,36	96,06	615,17	0,76	1,38	65,21	0,13	96,28	513,4	132,32	10,53
	Горячий Обед для младших классов													
333	Салат из свежих овощей	60	0,4	3	3,28	16,5	0,03	11	64	0	18	18	10	0,67
228/3	Солянка мясная сборная со сметаной	200/10	5,1	9,9	35,3	261,5	25,83	15,83	0,5	10,53	102,5	0,05	0,08	3,33
114	Биточки рыбные с соусом (горбуша)	100/50	9,36	11,8	3,22	169,2	0,2	1	55	0,2	28	212	39	1
469/3	Макаронные изделия отварные	150	5	2,3	34	128	0,1	0	34	0	67	4,6	9	1
629/1	Чай с сахаром	200/7	0,2	0	6,4	26,4	0	0	0	0	5,1	8,3	4,4	0,8
	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0	0	0	15,6	50,4	20,4	0,96
	Итого:		24,66	27,6	104,7	717,4	26,26	27,83	153,5	10,73	236,2	293,35	82,88	7,76
	Горячий Обед для старших классов													
333	Салат из свежих овощей	100	0,67	5,0	4,67	22,17	0,05	18,33	106,67	0,0	30,0	30,00	16,67	1,12
228/3	Солянка мясная сборная со сметаной	250/10	6,33	12,35	39,83	285,59	25,83	15,83	0,5	10,53	102,5	0,05	0,08	3,33
114	Биточки рыбные с соусом (горбуша)	100/50	9,36	11,8	3,22	169,2	0,2	1	55	0,2	28	212	39	1
469/3	Макаронные изделия отварные	200	6,67	7,07	46,67	177,33	0,13	0	45,33	0	89,33	6,13	12	1,33
629/1	Чай с сахаром	200/7	0,2	0,0	6,4	26,4	0,0	0,0	0,0	0,0	5,1	8,3	4,4	0,8
	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0,0	0,0	0,0	15,6	50,4	20,4	0,96
	Итого:		27,83	36,82	123,29	796,49	26,31	35,16	207,5	10,73	270,53	306,88	92,55	8,54
	Полдник													
629/2	Крендель Выборгский	100	7,4	7,9	27,1	210	0,04	0	0,1	0	16	44	6	0,6
	Чай с сахаром и лимоном	200/7/7	0,3	0	6,7	27,6	0	0,7	0	0	7,9	9,8	5,2	0,9
	Итого:		7,7	7,9	33,8	237,6	0,04	0,7	0,1	0	23,9	53,8	11,2	1,5
	Всего:		49,61	59,18	219,35	1411,66	27,07	36,54	272,71	10,86	366,81	820,28	224,87	19,07
	Всего		57,31	67,08	253,15	1649,26	27,11	37,24	272,81	10,86	390,71	874,08	236,07	20,57
	Неделя: вторник День: суббота Сезон: зимне-весенний Возрастная категория: с 6-11 лет; 12-18 лет													
	Горячий Завтрак для младших классов													

222	Запеканка из макарон	200	11,2	6,6	41,8	186,2	0,102	0	13,98	1,38	38,6	120	15,92	1,992
591/3	Кисель из концентрата	200	0	0,02	3,4	134,14	0	20	0	0	2,4	3,85	0	0,06
	Батон	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0	0	0	15,6	50,4	20,4	0,96
	Масло сливочное порционно	20	0,2	4,47	0,06	75,4	0	0	50	0	4	2	0	0,04
	Сыр порционно	20	2,6	8	0	72,6	0	0	52	0	200	108,8	9,4	0,12
	Итого:		18,6	19,69	67,76	584,14	0,202	20	115,98	1,38	260,6	285,05	45,72	3,172
Горячий Завтрак для старших классов														
222	Запеканка из макарон	200	11,2	6,6	41,8	186,2	0,102	0	13,98	1,38	38,6	120	15,92	1,992
591/3	Кисель из концентрата	200	0	0,02	3,4	134,14	0	20	0	0	2,4	3,85	0	0,06
	Батон	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0	0	0	15,6	50,4	20,4	0,96
	Масло сливочное порционно	20	0,2	4,47	0,06	75,4	0	0	50	0	4	2	0	0,04
	Сыр порционно	20	2,6	8	0	72,6	0	0	52	0	200	108,8	9,4	0,12
	Итого:		18,6	19,69	67,76	584,14	0,202	20	115,98	1,38	260,6	285,05	45,72	3,172
Горячий Обед для младших классов														
29	Свекла отварная с сыром	60	2,9	3,2	8,3	65,5	0,01	1	0	0	24	27	29	1,64
151/3	Суп куриный с лапшой	200	4,2	3,5	29,1	132,6	0,5	0	25,4	3,6	17	103,33	17,41	1,3
239	Тефтели из говядины с соусом	100/50	8,75	11,38	21	235,5	0,27	0	40	0	65,33	253,33	38,67	2,67
472/3	Картофельное пюре	150	5	5,7	28,7	158,3	0,2	26	39	0,1	46	96	33	1,5
629/2	Чай с сахаром и лимоном	200/7/7	0,3	0	6,7	27,6	0	0,7	0	0	128	124	35,63	1,2
	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0	0	0	15,6	50,4	20,4	0,96
	Итого:		25,75	24,38	116,3	735,3	1,08	27,7	104,4	3,7	295,93	654,06	174,11	9,27
Горячий Обед для старших классов														
29	Свекла отварная с сыром	100	4,1	5,33	10,83	89,17	0,02	1,67	0	0	40	45	48,33	2,73
151/3	Суп куриный с лапшой	250	6	4,73	34,05	210,75	0,5	0	25,4	3,6	17	103,33	17,41	1,3
239	Тефтели из говядины с соусом	100/50	8,75	11,38	21	235,5	0,27	0	40	0	65,33	253,33	38,67	2,67
472/3	Картофельное пюре	200	6,0	7,6	31,6	211,07	0,27	34,67	52,0	0,13	61,33	128,0	44,0	2,0
629/2	Чай с сахаром и лимоном	200/7/7	0,3	0	6,7	27,6	0	0,7	0	0	128	124	35,63	1,2
	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0,0	0,0	0,0	15,6	50,4	20,4	0,96
	Итого:		29,75	29,64	126,68	889,89	1,16	37,04	117,4	3,73	327,26	704,06	204,44	10,86
Полдник														
	Печенье сахарное	100	7,7	9	37	229	0,04	0	0,23	0	15	45	10	0
	Ряженка	200	3,75	2,52	8,4	108,0	0,04	0,0	0,2	0,0	248,0	184,0	28,0	0,2
	Итого:		11,45	11,52	45,4	337	0,08	0	0,43	0	263	229	38	0,2
	Всего:		48,35	49,33	194,44	1474,03	1,362	57,04	233,38	5,11	587,86	989,11	250,16	14,032
	Всего:		59,8	60,85	239,84	1811,03	1,442	57,04	233,81	5,11	850,86	1218,11	288,16	14,232

При приготовлении пищи используется йодированная соль.
При витаминизации блюд используется аскорбиновая кислота