

**Примерное двухнедельное меню школьной столовой МБОУ"Яснэгская СОШ"****1-4 классы****(5-ти дневная учебная неделя)****первая неделя**

№ сб. рец	Наименование блюд	выход порций	Б.	Ж.	У.	ккал	Са (мг)	Mg (мг)	А (мг)	В (мг)	С (мг)	Е (мг)	Р (мг)	Fe (мг)
<b>Понедельник - 1 неделя</b>														
	<b>Завтрак:</b>													
236	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	210	5,16	6,52	32,18	208	128,2	29,6	39,8	0,06	1,34	0,16	139,8	0,13
466	кофейный напиток на сгущ молоке	200	2,6	3,2	19	115	105	11,6	15,2	0,02	0,2	0,08	70,7	0,07
63	бутерброд с маслом и сыром	90	15,33	20	22,18	230	251,7	17,1	75,7	0,04	0,12	0,36	165	0,45
		<b>500</b>	<b>23,09</b>	<b>29,72</b>	<b>73,36</b>	<b>553</b>	<b>484,9</b>	<b>58,3</b>	<b>130,7</b>	<b>0,12</b>	<b>1,66</b>	<b>0,6</b>	<b>375,5</b>	<b>0,65</b>
	<b>Обед:</b>													
22	Салат из моркови и яблок ( с нового урожая до 1 марта) или	60	0,6	3,66	4,5	53,4	13,8	<b>16,2</b>	<b>0</b>	0,03	3,2	1,8	22,8	0,69
17	Салат из свежих помидор	60	0,6	3,72	2,16	44,4	8,4	11,4	0,00	0,03	12,6	1,98	15	0,51
104	щи со св капусты с картофелем со сметаной	260	1,5	4,5	3,8	61,75	49,5	16	0	0,04	8,5	2,33	35,75	0,64
339	биточки мясные	100	13	8	15	184	50	20	4,2	0,14	0	1,36	129	1,75
256	макаронные изд. отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5	12	7,5	31,5	0,06	0	0,75	45	1,05
491	компот из ягод замороженных	200	0,2	0,1	10,7	44	7,5	6,1	0	0,01	16,5	0,1	6,4	0,29
574	хлеб пшеничный,ржаной	30	2,4	0,45	12,03	62,4	9,9	19,8	0	0,07	0	0,69	70,2	1,32
		<b>800</b>	<b>23,25</b>	<b>21,72</b>	<b>73,24</b>	<b>581,05</b>	<b>137,3</b>	<b>80,8</b>	<b>35,70</b>	<b>0,35</b>	<b>37,6</b>	<b>7,21</b>	<b>301,35</b>	<b>5,56</b>
	<b>Полдник (ГПД)</b>													
468	молоко	200	5,8	5	9,6	107	240	28	40	0,08	2,6	0	180	0,2
580	вафли	100	3,9	30,6	62,5	541	8	6	6	0,05	0	4,7	42	0,6
		<b>300</b>	<b>9,7</b>	<b>35,6</b>	<b>72,1</b>	<b>648</b>	<b>248</b>	<b>34</b>	<b>46</b>	<b>0,13</b>	<b>2,6</b>	<b>4,7</b>	<b>222</b>	<b>0,8</b>
			<b>56,04</b>	<b>87,04</b>	<b>218,7</b>	<b>1782,05</b>	<b>870,2</b>	<b>173,1</b>	<b>212,4</b>	<b>0,6</b>	<b>41,86</b>	<b>12,51</b>	<b>898,85</b>	<b>7,01</b>
<b>Вторник:</b>														
	<b>Завтрак:</b>													
232	каша пшеничная молочная жидкая с маслом	210	7,46	6,64	36,26	234,6	139,4	37,8	39	0,14	1,7	0,76	194,4	1,89

462	какао со сгущенным молоком	200	3,90	3,1	25,16	145	120,6	14	0,35	0,26	21,4	2,4	0	0,16
63	бутерброд с маслом и сыром	90	15,33	20	22,18	230	251,7	17,1	75,7	0,04	0,12	0,36	165	0,45
		<b>500</b>	<b>26,69</b>	<b>29,74</b>	<b>83,6</b>	<b>609,6</b>	<b>511,7</b>	<b>68,9</b>	<b>115,05</b>	<b>0,44</b>	<b>23,22</b>	<b>3,52</b>	<b>359,4</b>	<b>2,5</b>
	<b>Обед:</b>													
34	Салат из свеклы с чесноком или	60	0,84	3,66	4,5	54,6	21	11,4	0,00	0,01	3,1	1,6	22,8	0,76
148	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	11,4	6,6								
116	суп из овощей со сметаной	260	2	4,53	6,33	74	22,75	18,25	0	0,07	7,25	2,35	45,25	0,7
366	птица отварная (бедро или голень)	100	16,2	12	0,3	174	18	13	40	0,04	0,4	0,5	112	1,18
377	картофельное пюре	150	4,05	6	8,7	105	37,5	24	30	0,12	3,6	0,15	73,5	0,82
495	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	20,1	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2	0,69
574	хлеб пшеничный,ржаной	30	2,4	0,45	12,03	62,4	9,9	19,8	0	0,07	0	0,69	70,2	1,32
542	булочка домашняя	50	4,2	6,7	27,8	189	9,7	5,7	38,8	0,05	0	0,7	30,8	0,45
		<b>910</b>	<b>30,71</b>	<b>33,5</b>	<b>91,16</b>	<b>749,60</b>	<b>138,95</b>	<b>106,55</b>	<b>108,80</b>	<b>0,37</b>	<b>14,55</b>	<b>6,39</b>	<b>373,75</b>	<b>5,92</b>
	<b>Полдник (ГПД)</b>													
470	кисломолочный напиток(йогурт)	200	5,8	5	8	101	240,8	28,1	40,1	0,08	1,4	0	180,6	0,2
530	Ватрушка с повидлом	100	5,83	2,33	58	276,67	16,67	10	15	0,06	0	0,83	45	0,98
		<b>300</b>	<b>11,63</b>	<b>7,33</b>	<b>66</b>	<b>377,67</b>	<b>257,47</b>	<b>38,1</b>	<b>55,1</b>	<b>0,14</b>	<b>1,4</b>	<b>0,83</b>	<b>225,6</b>	<b>1,18</b>
			<b>69,03</b>	<b>70,57</b>	<b>240,76</b>	<b>1736,87</b>	<b>908,12</b>	<b>213,55</b>	<b>278,95</b>	<b>0,95</b>	<b>39,17</b>	<b>10,74</b>	<b>958,75</b>	<b>9,6</b>
<b>Среда:</b>														
	<b>Завтрак:</b>													
279	запеканка из творога со сгущенным молоком	180	28,62	13,86	27	349,2	275,4	39,6	93,6	0,14	0	1,08	381,6	1,35
457	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	5,1	4,2	0	0	0,00	0	7,7	0,82
82	фрукты	150	0,6	0,6	14,7	113	24,15	13,5	0	0,04	10,5	0,3	16,5	3,32
		<b>530</b>	<b>29,42</b>	<b>14,56</b>	<b>51</b>	<b>500,2</b>	<b>304,65</b>	<b>57,3</b>	<b>93,6</b>	<b>0,14</b>	<b>10,5</b>	<b>1,38</b>	<b>405,8</b>	<b>5,49</b>
	<b>Обед:</b>													
42	салат картофельный с зеленым горошком	60	1,5	3,78	4,98	60	8,4	10,2	0,00	0,05	5,3	1,7	30	0,42
10	Салат из квашеной капусты с яблоками(после 1 марта)	60	0,6	3,7	3,6	50,4	19,2	7,2	0	0,01	9	1,68	13	0,77
98	Свекольник со сметаной	260	2,33	4,73	10,33	93,25	36,75	28,25	0	0,06	7,9	2,38	61,25	1,48
307	котлеты рыбные	100	12,86	1,57	10	105,71	52,86	25,71	18,57	0,07	0	1,43	175,71	0,6
385	рис отварной	150	3,76	5,43	38,85	219,3	17,25	27,15	27	0,031	0,03	0	83,7	0,1
501	сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	43	7	4	0	0,01	2	0,1	7	1,4
574	хлеб пшеничный,ржаной	30	2,4	0,45	12,03	62,4	9,9	19,8	0	0,07	0	0,69	70,2	1,32
541	булочка ванильная	50	5,3	4,7	28,8	179	12,1	7,2	29,7	0,06	0	0,8	40,6	0,58
		<b>790</b>	<b>27,15</b>	<b>16,98</b>	<b>110,11</b>	<b>702,66</b>	<b>135,86</b>	<b>112,11</b>	<b>75,27</b>	<b>0,301</b>	<b>9,93</b>	<b>5,4</b>	<b>438,46</b>	<b>5,48</b>

	<b>Полдник (ГПД)</b>													
470	кисломолочный напиток(йогурт)	200	5,8	5	8	101	240,8	28,1	40,1	0,08	1,4	0	180,6	0,2
582	печенье	100	7,5	9,8	74,4	415	29	20	10	0,08	0	4,7	90	2,10
		<b>300</b>	<b>13,3</b>	<b>14,8</b>	<b>82,4</b>	<b>516</b>	<b>269,8</b>	<b>48,1</b>	<b>50,1</b>	<b>0,16</b>	<b>1,4</b>	<b>4,7</b>	<b>270,6</b>	<b>2,3</b>
			<b>69,87</b>	<b>46,34</b>	<b>243,51</b>	<b>1718,86</b>	<b>710,31</b>	<b>217,51</b>	<b>218,97</b>	<b>0,601</b>	<b>21,83</b>	<b>11,48</b>	<b>1114,86</b>	<b>13,27</b>
<b>Четверг:</b>														
	<b>Завтрак:</b>													
139	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,2	8,1	24,63	250,25	204,25	25,75	58,25	0,01	1,12	0,35	171,5	0,64
459	чай с лимоном	207	0,30	0,1	9,5	40	7,9	5	0	0	1	0,02	9,1	0,87
58	бутерброд с варено-копченой колбасой	55	6,29	9,43	15,71	209,86	12,57	9,43	0	0,08	0	0,48	70,71	1,05
		<b>512</b>	<b>13,79</b>	<b>17,63</b>	<b>49,84</b>	<b>500,11</b>	<b>224,72</b>	<b>40,18</b>	<b>58,25</b>	<b>0,09</b>	<b>2,12</b>	<b>0,85</b>	<b>251,31</b>	<b>2,56</b>
	<b>Обед:</b>													
150	Икра овощная	60	11,4	5,34	4,62	70,80	24,6	9	0,00	0,01	4,2	1,8	22	0,42
122	суп картофельный с рыбной консервы(сайра )	250	9,3	11,4	10,05	180	30,5	32,25	15	0,08	5,75	0,22	146,5	16,28
350	тефтели мясные с рисом ("ежики"),соус	120	12,6	9,75	14,55	196,5	55,5	22,5	24	0,06	0	0,45	148,5	1,25
377	картофельное пюре	150	4,05	6	8,7	105	37,5	24	30	0,12	3,6	0,15	73,5	0,82
507	напиток витаминный "Витошка"	200	0	0	19	80	0	0	0,12	0,3	20	2,34	0	0
574	хлеб пшеничный,ржаной	30	2,4	0,45	12,03	62,4	9,9	19,8	0	0,07	0	0,69	70,2	1,32
		<b>810</b>	<b>27,15</b>	<b>23,19</b>	<b>54,4</b>	<b>694,70</b>	<b>158</b>	<b>107,55</b>	<b>69,12</b>	<b>0,64</b>	<b>33,55</b>	<b>5,65</b>	<b>460,7</b>	<b>20,09</b>
	<b>Полдник (ГПД)</b>													
468	молоко	200	5,8	5	9,6	107	240	28	40	0,08	2,6	0	180	0,2
542	булка домашняя	100	7	11,16	46,3	315	10,7	9,5	64,67	0,08	0	1,16	51,33	0,75
		<b>300</b>	<b>12,8</b>	<b>16,16</b>	<b>55,9</b>	<b>422</b>	<b>250,7</b>	<b>37,5</b>	<b>104,67</b>	<b>0,16</b>	<b>2,6</b>	<b>1,16</b>	<b>231,33</b>	<b>0,95</b>
			<b>53,74</b>	<b>56,98</b>	<b>160,14</b>	<b>1616,81</b>	<b>633,42</b>	<b>185,23</b>	<b>232,04</b>	<b>0,89</b>	<b>38,27</b>	<b>7,66</b>	<b>943,34</b>	<b>23,6</b>
<b>Пятница</b>														
	<b>Завтрак:</b>													
235	каша пшеничная молочная жидкая с маслом	205	7,46	7,44	35,72	239,6	131,8	46,8	39	0,19	1,3	0,16	182,8	1,2
466	кофейный напиток на сгущ молоке	200	2,6	3,2	19	115	105	11,6	15,2	0,02	0,2	0,08	70,7	0,07
63	бутерброд с маслом и сыром	55	8,43	11	12,2	182	251,7	17,1	75,7	0,04	0,12	0,36	165	0,45
267	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	22	5	100	0,03	0	0,2	77	1,01
		<b>500</b>	<b>23,59</b>	<b>26,24</b>	<b>67,22</b>	<b>599,6</b>	<b>510,5</b>	<b>80,5</b>	<b>229,9</b>	<b>0,25</b>	<b>1,62</b>	<b>0,8</b>	<b>495,5</b>	<b>2,73</b>
	<b>Обед:</b>													
3	Салат из белокачанной капусты с яблоками	60	0,72	3,72	3,6	51	18	21	0,00	0,03	2,2	2	30,6	0,55
17	Салат из свежих помидор	60	0,6	3,72	2,16	44,4	8,4	11,4	0,00	0,03	12,6	1,98	15	0,51
118	Суп крестьянский с крупой со сметаной	260	2,4	5	8,5	88,5	28,75	24,5	0	0,08	4,35	2,48	64,25	0,9
339	котлеты из говядины	100	17,6	12,3	15	243,00	53	26	4	0,16	0	1,4	173	2,8
202	каша гречневая рассыпчатая	<b>150</b>	8,85	6,62	39,21	251,85	16,65	139,95	24	0,21	0	0,63	210,45	4,71



котлеты из говядины	<b>100</b>	17,6	12,3	15	243,00	53	26	4	0,16	0	1,4	173	2,8
---------------------	------------	------	------	----	--------	----	----	---	------	---	-----	-----	-----

501	сок фруктовый	<b>200</b>	0,5	0,1	10,1	43	7	4	0	0,01	2	0,1	7
-----	---------------	------------	-----	-----	------	----	---	---	---	------	---	-----	---











1,4





**Примерное двухнедельное меню школьной столовой МБОУ"Яснэгская СОШ"****1-4 классы****(5-ти дневная учебная неделя)****вторая неделя**

№	сб. рец	Наименование блюд	выход порций	Б.	Ж.	У.	ккал	Са (мг)	Mg (мг)	А (мг)	В (мг)	С (мг)	Е (мг)	Р (мг)	Fe (мг)
<b>Понедельник - 2 неделя</b>															
<b>Завтрак:</b>															
233		Каша кукурузная молочная жидкая с маслом	210	6,08	6,6	37,1	232,2	120,8	24,6	38	0,08	0	0,32	121,6	1,21
462		какао со сгущенным молоком	200	3,90	3,1	25,16	145	120,6	14	0,35	0,26	21,4	2,4	0	0,16
63		бутерброд с маслом и сыром	90	8,43	11	12,2	182	251,7	17,1	75,7	0,04	0,12	0,36	165	0,45
			<b>500</b>	<b>18,41</b>	<b>20,7</b>	<b>74,46</b>	<b>559,2</b>	<b>493,1</b>	<b>55,7</b>	<b>114,05</b>	<b>0,38</b>	<b>21,52</b>	<b>3,08</b>	<b>286,6</b>	<b>1,82</b>
<b>Обед:</b>															
2		Салат витаминный (с нов.урожая до 1 марта)	60	0,72	3,06	3,3	43,8	20,4	10,8	0	0,01	7,8	1,44	18	0,56
14		Салат из свежих огурцов	60	0,42	3,6	1,08	38,4	10,8	8,4	0	0,01	1,98	1,62	17,4	0,29
100		Рассольник ленинградский со сметаной	260	2,63	5,1	13,25	109,5	16,75	25,5	0	0,09	7,1	2,35	61	0,86
327		Гуляш из отварного мяса или	100	20	19,5	3,3	258	15	22	26	0,03	0	0,6	162	2,76
349		тефтели из говядины в томатном соусе	120	13,71	13,71	8,57	212,57	46,28	17,14	29,14	0,05	0	0,51	133,71	1,78
202		каша гречневая рассыпчатая	<b>150</b>	<b>8,85</b>	<b>6,62</b>	<b>39,21</b>	<b>251,85</b>	<b>16,65</b>	<b>139,95</b>	<b>24</b>	<b>0,21</b>	<b>0</b>	<b>0,63</b>	<b>210,45</b>	<b>4,71</b>
491		компот из ягод замороженных	200	0,2	0,1	10,7	44	7,5	6,1	0	0,01	16,5	0,1	6,4	0,29
574		хлеб пшеничный, ржаной	30	2,4	0,45	12,03	62,4	9,9	19,8	0	0,07	0	0,69	70,2	1,32
			<b>980</b>	<b>48,93</b>	<b>52,14</b>	<b>91,44</b>	<b>1020,52</b>	<b>143,28</b>	<b>249,69</b>	<b>79,14</b>	<b>0,48</b>	<b>33,38</b>	<b>7,94</b>	<b>679,16</b>	<b>12,57</b>
<b>Полдник (ГПД)</b>															
470		кисломолочный напиток (йогурт)	200	5,8	5	8	101	240,8	28,1	40,1	0,08	1,4	0	180,6	0,2
580		вафли	100	3,9	30,6	62,5	541	8	6	6	0,05	0	4,7	42	0,6
			<b>300</b>	<b>9,7</b>	<b>35,6</b>	<b>70,5</b>	<b>642</b>	<b>248,8</b>	<b>34,1</b>	<b>46,1</b>	<b>0,13</b>	<b>1,4</b>	<b>4,7</b>	<b>222,6</b>	<b>0,8</b>
				<b>77,04</b>	<b>108,4</b>	<b>236,4</b>	<b>2221,72</b>	<b>885,18</b>	<b>339,49</b>	<b>239,29</b>	<b>0,99</b>	<b>56,3</b>	<b>15,72</b>	<b>1188,36</b>	<b>15,19</b>

**Вторник:**

	<b>Завтрак:</b>													
279	запеканка из творога со сгущенным молоком	180	28,62	13,86	27	349,2	275,4	39,6	93,6	0,14	0	1,08	381,6	1,35
457	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	5,1	4,2	0	0	0,00	0	7,7	0,82
82	фрукты	150	0,6	0,6	14,7	113	24,15	13,5	0	0,04	10,5	0,3	16,5	3,32
		<b>530</b>	<b>29,42</b>	<b>14,56</b>	<b>51</b>	<b>500,2</b>	<b>304,65</b>	<b>57,3</b>	<b>93,6</b>	<b>0,14</b>	<b>10,5</b>	<b>1,38</b>	<b>405,8</b>	<b>5,49</b>
	<b>Обед:</b>													
47	Винегрет овощной	60	0,96	3,72	3,96	52,8	12,8	10,8	0,00	0,02	3,7	1,6	25	0,47
17	Салат из свежих помидор	60	0,6	3,72	2,16	44,4	8,4	11,4	0,00	0,03	12,6	1,98	15	0,51
116	суп из овощей со сметаной	260	2	4,53	6,33	74	22,75	18,25	0	0,07	7,25	2,35	45,25	0,7
372	котлеты из птицы припущенные	100	20	18	10,71	284	48,57	24,28	72,85	0,1	0,85	1,29	182,86	1,81
377	картофельное пюре	150	4,05	6	8,7	105	37,5	24	30	0,12	3,6	0,15	73,5	0,82
507	напиток витаминный "Витошка"	200	0	0	19	80	0	0	0,12	0,3	20	2,34	0	0
574	хлеб пшеничный, ржаной	30	2,4	0,45	12,03	62,4	9,9	19,8	0	0,07	0	0,69	70,2	1,32
541	булочка ванильная	50	5,3	4,7	28,8	179	12,1	7,2	29,7	0,06	0	0,8	40,6	0,58
		<b>860</b>	<b>30,01</b>	<b>36,42</b>	<b>62,89</b>	<b>702,60</b>	<b>139,92</b>	<b>108,53</b>	<b>102,97</b>	<b>0,71</b>	<b>48</b>	<b>10,4</b>	<b>411,81</b>	<b>5,63</b>
	<b>Полдник (ГПД)</b>													
468	молоко	200	5,8	5	9,6	107	240	28	40	0,08	2,6	0	180	0,2
582	печенье	100	7,5	9,8	74,4	415	29	20	10	0,08	0	4,7	90	2,10
		<b>300</b>	<b>13,3</b>	<b>14,8</b>	<b>84</b>	<b>522</b>	<b>269</b>	<b>48</b>	<b>50</b>	<b>0,16</b>	<b>2,6</b>	<b>4,7</b>	<b>270</b>	<b>2,3</b>
			<b>72,73</b>	<b>65,78</b>	<b>197,89</b>	<b>1724,8</b>	<b>713,57</b>	<b>213,83</b>	<b>246,57</b>	<b>1,01</b>	<b>61,1</b>	<b>16,48</b>	<b>1087,61</b>	<b>13,42</b>

**Среда:**

	<b>Завтрак:</b>													
140	суп молочный с крупой	250	6	6,25	20,55	162,5	231	29	44,5	0,08	1,15	0,08	172,75	0,23
459	чай с лимоном	207	0,30	0,1	9,5	40	17,9	5	0	0	1	0,02	9,1	0,87
63	бутерброд с маслом и сыром	90	8,43	11	12,2	182	251,7	17,1	75,7	0,04	0,12	0,36	165	0,45
		<b>547</b>	<b>14,73</b>	<b>17,35</b>	<b>42,25</b>	<b>384,5</b>	<b>500,6</b>	<b>51,1</b>	<b>120,2</b>	<b>0,12</b>	<b>2,27</b>	<b>0,46</b>	<b>346,85</b>	<b>1,55</b>
	<b>Обед:</b>													
22	Салат из моркови и яблок ( с нового	60	0,6	3,66	4,5	53,4	13,8	<b>16,2</b>	<b>0</b>	0,03	3,2	1,8	22,8	0,69
10	Салат из квашеной капусты с яблоками(после 1 марта)	60	0,6	3,7	3,6	50,4	19,2	7,2	0	0,01	9	1,68	13	0,77
95	Борщ с с капустой с картофелем со сметаной	260	1,85	4,43	6,95	75	36,75	23,25	0	0,04	8	2,35	49	1,1
353	сосиски, сардельки, колбаса вареная	100	10,5	17	0,2	197	32,3	15,9	0	0,14	0	0,4	118	1,36
256	макаронные изд. отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5	12	7,5	31,5	0,06	0	0,75	45	1,05

487	компот из яблок и лимона	200	0,3	0,2	14,2	60	13,5	5,9	0	0,02	3,3	0,1	8	1,16
574	хлеб пшеничный,ржаной	30	2,4	0,45	12,03	62,4	9,9	19,8	0	0,07	0	0,69	70,2	1,32
542	булочка домашняя	50	4,2	6,7	27,8	189	9,7	5,7	38,8	0,05	0	0,7	30,8	0,45
		<b>790</b>	<b>20,6</b>	<b>27,03</b>	<b>62,93</b>	<b>578,90</b>	<b>104,45</b>	<b>72,35</b>	<b>31,50</b>	<b>0,33</b>	<b>11,3</b>	<b>4,29</b>	<b>290,2</b>	<b>5,99</b>
	<b>Полдник (ГПД)</b>													
470	кисломолочный напиток (снежок)	200	5,8	5	8	101	240,8	28,1	40,1	0,08	1,4	0	180,6	0,2
530	Ватрушка с повидлом	100	5,83	2,33	58	276,67	16,67	10	15	0,06	0	0,83	45	0,98
		<b>300</b>	<b>11,63</b>	<b>7,33</b>	<b>66</b>	<b>377,67</b>	<b>257,47</b>	<b>38,1</b>	<b>55,1</b>	<b>0,14</b>	<b>1,4</b>	<b>0,83</b>	<b>225,6</b>	<b>1,18</b>
			<b>46,96</b>	<b>51,71</b>	<b>171,18</b>	<b>1341,07</b>	<b>862,52</b>	<b>161,55</b>	<b>206,8</b>	<b>0,59</b>	<b>14,97</b>	<b>5,58</b>	<b>862,65</b>	<b>8,72</b>
<b>Четверг:</b>														
	<b>Завтрак:</b>													
230	каша манная молочная жидкая с маслом	205	6,22	6,6	78,1	209	171	20,4	40,2	0,08	1,38	0,52	122,4	0,45
466	кофейный напиток на сгущ молоке	200	2,6	3,2	19	115	105	11,6	15,2	0,02	0,2	0,08	70,7	0,07
63	бутерброд с маслом и сыром	55	8,43	11	12,2	182	251,7	17,1	75,7	0,04	0,12	0,36	165	0,45
267	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	22	5	100	0,03	0	0,2	77	1,01
		<b>500</b>	<b>22,35</b>	<b>25,4</b>	<b>109,6</b>	<b>569</b>	<b>549,7</b>	<b>54,1</b>	<b>231,1</b>	<b>0,14</b>	<b>1,7</b>	<b>1,16</b>	<b>435,1</b>	<b>1,98</b>
	<b>Обед:</b>													
34	Салат из свеклы с чесноком	60	0,84	3,66	4,5	54,6	21	11,4	0,00	0,01	3,1	1,6	22,8	0,76
157	овощи консервированные отварные (кукуруза сладкая консерв)или	60	1,8	2,28	3,18	40,2	11,4	11,4	11,40	0,04	1,2	0,15	34	38,40
113	суп картофельный с бобовыми	250	2,6	3,3	7,7	70,75	22,25	22	17,5	0,09	5,25	0,2	58,5	0,082
307	котлеты рыбные	100	12,86	1,57	10	105,71	52,86	25,71	18,57	0,07	0	1,43	175,71	0,6
377	картофельное пюре	150	4,05	6	8,7	105	37,5	24	30	0,12	3,6	0,15	73,5	0,82
504	кисель витаминный"витошка"	200	0	0	24	95	0	0	0,13	0,3	20,1	2,35	0	0
574	хлеб пшеничный,ржаной	30	2,4	0,45	12,03	62,4	9,9	19,8	0	0,07	0	0,69	70,2	1,32
		<b>850</b>	<b>24,55</b>	<b>17,26</b>	<b>70,11</b>	<b>533,66</b>	<b>154,91</b>	<b>114,31</b>	<b>77,60</b>	<b>0,7</b>	<b>33,25</b>	<b>6,57</b>	<b>434,71</b>	<b>41,98</b>
	<b>Полдник (ГПД)</b>													
470	кисломолочный напиток (йогурт)	200	5,8	5	8	101	240,8	28,1	40,1	0,08	1,4	0	180,6	0,2
577	баранки сдобные	100	8,3	8	60,4	346	19	14	0	0,12	0	3,9	72	1,3
		<b>300</b>	<b>14,1</b>	<b>13</b>	<b>68,4</b>	<b>447</b>	<b>259,8</b>	<b>42,1</b>	<b>40,1</b>	<b>0,2</b>	<b>1,4</b>	<b>3,9</b>	<b>252,6</b>	<b>1,5</b>
			<b>61</b>	<b>55,66</b>	<b>248,11</b>	<b>1549,66</b>	<b>964,41</b>	<b>210,51</b>	<b>348,8</b>	<b>1,04</b>	<b>36,35</b>	<b>11,63</b>	<b>1122,41</b>	<b>45,462</b>
<b>Пятница</b>														
	<b>Завтрак:</b>													
235	каша пшеничная молочная жидкая с маслом	210	7,46	7,44	35,72	239,6	131,8	46,8	39	0,19	1,3	0,16	182,8	1,2
460	чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	59,1	10,5	9,5	0,02	0,3	0	45,9	0,87
63	бутерброд с маслом и сыром	90	15,33	20	22,18	230	251,7	17,1	75,7	0,04	0,12	0,36	165	0,45

		<b>500</b>	<b>24,39</b>	<b>28,74</b>	<b>69,4</b>	<b>533,6</b>	<b>442,6</b>	<b>74,4</b>	<b>124,2</b>	<b>0,25</b>	<b>1,72</b>	<b>0,52</b>	<b>393,7</b>	<b>2,52</b>	
	<b>обед:</b>														
2	Салат витаминный (с нов.урожая до 1 марта)	60	0,72	3,06	3,3	43,8	20,4	10,8	0	0,01	7,8	1,44	18	0,56	
15	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	60	0,48	3,6	1,56	40,8	11,6	7,8	0,00	0,01	1,52	1,62	19,8	3,18	
116	суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,9	4,15	12,2	97,75	16	17	2,13	0,07	3,8	1,95	46,75	0,82	
339	котлеты мясные	100	13	8	15	184	50	20	4,2	0,14	0	1,36	129	1,75	
385	рис отварной	150	3,76	5,43	38,85	219,3	17,25	27,15	27	0,031	0,03	0	83,7	0,1	
495	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	20,1	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2	0,69	
574	хлеб пшеничный,ржаной	30	2,4	0,45	12,03	62,4	9,9	19,8	0	0,07	0	0,69	70,2	1,32	
542	булочка домашняя	50	4,2	6,7	27,8	189	9,7	5,7	38,8	0,05	0	0,7	30,8	0,45	
		<b>900</b>	<b>28,06</b>	<b>31,49</b>	<b>130,84</b>	<b>921,05</b>	<b>154,95</b>	<b>122,65</b>	<b>72,13</b>	<b>0,391</b>	<b>13,35</b>	<b>8,16</b>	<b>417,45</b>	<b>8,87</b>	
	<b>Полдник (ГПД)</b>														
468	молоко	200	5,8	5	9,6	107	240	28	40	0,08	2,6	0	180	0,2	
545	сдоба обыкновенная	100	8	2,8	47,8	248,00	16,8	11	17,6	0,1	0	1,2	57,6	0,84	
		<b>300</b>	<b>13,8</b>	<b>7,8</b>	<b>57,4</b>	<b>355,00</b>	<b>256,8</b>	<b>39</b>	<b>57,6</b>	<b>0,18</b>	<b>2,6</b>	<b>1,2</b>	<b>237,6</b>	<b>1,04</b>	
			<b>66,25</b>	<b>68,03</b>	<b>257,64</b>	<b>1809,65</b>	<b>854,35</b>	<b>236,05</b>	<b>253,93</b>	<b>0,821</b>	<b>17,67</b>	<b>9,88</b>	<b>1048,75</b>	<b>12,43</b>	
	Содержание основных пищевых веществ и энергетическая ценность пищевых продуктов ( на 100 г. продукта)														
	<b>Продукты</b>	<b>Б.</b>	<b>У.</b>	<b>ккал</b>											
	бананы	1,5	21	89											
	груша	0,4	9,5	42											
	яблоки	0,4	9,8	45											
	апельсин	0,9	8,1	40											
	мандарин	0,8	8,1	40											
	печенье сахарное	7,5	74,4	436											
	печенье затяжное	8,3	75,6	418											
	печенье сдобное	10,4	78,6	458											
	крекеры	9,2	66,1	439											
	вафли	3,2	80,1	350											
	пряники	4,8	77,7	350											
	огурцы парниковые	0,7	1,9	11											
	помидоры	1,1	3,8	23											

Для расчёта меню были использованы: "Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов,школ,..."



сост. А.Я. Первалов, Н.В. Терешкина. - Изд-е 4-е доп. и испр. - Пермь 2021г - 410с.