

Утверждено:  
 Директор ООО "ВЕНТАК" ИЖЕВСКАЯ УГОЛЬНАЯ ОТВЕТСТВЕННАЯ ПАКЕТНАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ АКЦИОНЕРНАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ КОМПАНИЯ  
 Фефилов А.Г.  
 01.03.2025 г.



Примерное ежедневное меню

День: первый Неделя: первая  
 Завтрак для обучающихся в 1-4 классах (1 смена)



Согласовано:  
 Директор МБОУ "СЭЛ № 45"  
 Полякова Ирина Викторовна

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		ЭЦЛ ккал	Минеральные элементы, мг											Витамины, мкг				
			всего	на 100 г	всего	на 100 г	всего	на 100 г		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	HA	Вит-мин С, мг							
82	Котлетка "Витаминка"	60	7,65	8,40	1,98	118,33	47,72	147,88	5,64	41,89	83,23	0,62	1,34	19,51	23,41	116,35	2,06	0,03	0,04	3,35	0,06	0,10			
106-13	Каша пшеничная вязкая	200	4,54	6,11	32,48	197,58	760,88	103,54	21,13	38,89	108,63	1,34	19,51	23,41	23,41	23,41	0,20	0,17	0,02	0,67	2,25	0,00			
149	Каша с молоком	200	3,30	1,06	14,69	70,46	4,62	459,94	140,29	85,26	82,82	3,55	0,00	0,64	193,12	0,01	0,19	0,06	0,06	1,20	7,20				
ТТК	Джем (повидло)	7	0,03	0,00	4,21	16,03	0,07	7,95	0,86	0,43	0,55	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,01	0,01				
ТТК	Хлеб пшеничный	41	2,93	0,29	19,33	91,81	204,59	33,56	7,21	4,99	23,19	0,39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,03	0,01	0,29	0,90				
Итого за "Завтрак"			508	18,45	15,86	72,69	494,20	1017,88	752,86	175,14	171,46	298,42	6,05	26,71	524,97	332,88	2,72	0,42	0,12	4,38	4,43	7,32			

Обед для обучающихся в 1-4 классах (2 смена)

95В	Салат "Марковский"	60	2,07	5,29	6,83	91,23	13,61	78,17	9,16	9,32	36,77	0,44	13,50	123,36	48,17	2,85	0,03	0,05	0,28	0,89	2,34	
46	Суп картофельный с макаронными изделиями и отварным мясом кур	200/8	2,58	1,15	20,32	106,38	13,45	341,60	10,29	23,27	55,39	0,75	0,00	925,12	192,54	1,06	0,08	0,05	1,35	1,37	4,92	
164/1В	Котлета "Московская" (гов.свин)	90	12,93	14,61	15,76	252,33	104,40	206,08	8,48	19,98	112,26	1,15	0,00	0,00	0,00	2,66	0,18	0,09	2,06	2,72	0,05	
106-13	Каша гречневая вязкая	150	5,76	5,83	25,20	175,50	567,04	1,23	6,26	0,32	2,20	0,05	14,63	10,98	16,46	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	
153	Компот из сухофруктов	200	0,21	0,01	13,42	51,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ТТК	Хлеб пшеничный	28	2,00	0,20	13,20	62,70	139,72	22,92	4,93	3,42	15,83	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,31	0,03	0,00	0,20	0,62	
ТТК	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	7,59	35,34	122,00	43,12	6,16	8,18	27,49	0,68	0,00	0,80	0,20	0,28	0,03	0,01	0,11	0,40	0,00	
Итого за "Обед"			756	26,79	27,30	102,32	774,73	960,22	693,12	45,27	64,49	249,94	3,34	28,13	1060,26	257,37	7,20	0,34	0,20	3,99	6,01	7,31
Итого за день (1 и 2 смена)			1264	45,24	43,16	175,01	1268,93	1978,11	1445,97	220,41	235,94	548,36	9,39	54,84	1585,23	590,26	9,91	0,76	0,32	8,37	10,44	14,63

День: второй Неделя: первая  
 Завтрак для обучающихся в 1-4 классах (1 смена)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		ЭЦЛ ккал	Минеральные элементы, мг											Витамины, мкг				
			всего	на 100 г	всего	на 100 г	всего	на 100 г		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	HA	Вит-мин С, мг							
128-08	Каша пшеничная молочная вязкая со слив/маслом	200/10	4,80	9,46	8,94	130,60	825,75	131,41	114,32	12,56	82,22	0,17	42,00	40,00	78,00	0,20	0,03	0,13	0,09	0,82	0,52				
274	Манник на сметане со сгущ/молоком	60/20	4,98	7,78	28,03	197,78	40,68	89,53	71,09	7,80	58,07	0,21	35,04	21,12	62,80	0,70	0,02	0,10	0,06	0,69	0,10				
148-08	Кофейный напиток на молоке	200	2,77	0,57	15,69	70,04	4,10	406,82	135,78	70,47	60,03	2,78	0,00	0,00	195,00	0,00	0,19	0,06	0,00	0,93	7,20				
ТТК	Хлеб пшеничный	42	3,00	0,29	19,80	94,05	209,58	34,37	7,39	5,12	23,75	0,40	0,00	0,00	0,00	0,46	0,03	0,01	0,30	0,93	0,00				
Итого за "Завтрак"			532	15,55	18,10	72,46	492,47	1080,11	662,13	328,58	95,95	224,07	3,56	77,04	61,12	333,80	1,36	0,27	0,30	0,45	3,37	7,82			

Обед для обучающихся в 1-4 классах (2 смена)

116В	Салат "Заря"	60	1,71	6,05	4,99	78,29	26,52	122,55	17,89	10,21	34,39	0,67	10,80	25,54	23,46	2,74	0,03	0,05	0,17	0,61	2,23	
129	Расходный ленинградский со сметаной и отварным мясом кур	200/7	2,08	5,12	15,28	122,57	143,05	391,62	19,50	27,28	73,63	0,89	6,85	801,79	178,28	1,91	0,06	0,06	1,34	1,48	5,70	
105В	Котлета куриная "Нежная" (кур)	90	14,36	8,33	11,07	184,79	74,84	220,13	20,81	55,95	129,80	1,11	12,31	4,80	21,49	2,72	0,05	0,08	4,36	0,39	0,56	
97	Макаронные изделия отварные	150	5,47	3,95	35,13	197,43	2,36	58,21	9,89	7,31	41,11	0,74	12,60	12,60	23,63	0,84	0,06	0,02	0,51	1,53	0,00	
28В	Чай с соком	200	0,32	0,07	16,56	64,99	1,95	32,08	2,24	1,04	1,83	0,40	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,02	0,06	0,24	
ТТК	Хлеб пшеничный	24	1,71	0,17	11,31	53,74	119,76	19,64	4,23	2,92	13,58	0,23	0,00	0,00	0,00	0,26	0,02	0,01	0,18	0,53	0,00	
ТТК	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	7,59	35,34	122,00	43,12	6,16	8,18	27,49	0,68	0,00	0,80	0,20	0,28	0,03	0,01	0,11	0,40	0,00	
Итого за "Обед"			751	26,89	23,90	101,93	737,15	490,48	887,34	80,72	112,89	321,82	4,72	42,56	845,53	247,06	8,78	0,25	0,23	6,68	5,00	8,73
Итого за день (1 и 2 смена)			1515	42,44	42,00	174,39	1229,62	1570,59	1549,48	409,30	208,84	545,90	8,28	119,60	906,65	580,86	10,14	0,52	0,53	7,14	8,37	16,55

День: третий Неделя: первая

Завтрак для обучающихся в 1-4 классах (1 смена)

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг							Витамины, мг				Вита-мин С, мг			
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	В2	В1	ТЭ		РЭ	В2	PP
<b>Завтрак</b>																					
125-08	Каша манная молочная вязкая со слив/маслом	200/10	9,41	13,20	26,01	239,59	859,08	300,48	215,59	31,40	189,84	0,70	89,20	62,80	99,12	0,93	0,13	0,28	0,71	2,66	2,13
630	Чай с молоком или сливками	200	1,54	1,58	11,34	63,47	25,10	64,50	53,06	6,09	39,15	0,07	9,00	8,00	16,50	0,05	0,01	0,06	0,04	0,40	0,26
ттк	Печенье для детского питания	12,5	0,93	1,38	4,00	38,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ттк	Хлеб пшеничный	46	3,29	0,32	21,69	103,00	229,54	37,65	8,10	5,60	26,01	0,44	0,00	0,00	0,00	0,51	0,03	0,01	0,33	1,01	0,00
ттк	Яблоки	100	0,40	0,40	11,60	48,68	26,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	30,00	5,00	0,20	0,03	0,02	0,30	0,40	10,00
Итого за 'Завтрак'			15,56	16,87	74,64	493,61	1139,72	680,63	292,75	52,09	266,00	3,40	98,20	100,80	120,62	1,69	0,21	0,37	1,38	4,48	12,39
<b>Обед для обучающихся в 1-4 классах (2 смена)</b>																					
19	Салат из квашеной капусты с морковью	60	0,86	5,32	4,02	66,26	393,13	132,03	20,62	9,81	17,17	0,30	0,00	1152,00	240,00	2,73	0,01	0,01	0,23	0,38	5,28
151/1	Суп-лапша с отварным мясом кур	200/11	5,11	3,80	15,51	103,12	15,51	84,18	8,14	17,40	42,51	0,51	0,00	942,14	196,28	2,02	0,04	0,02	1,15	0,60	0,51
ттк	Картофель тушеный с фаршем (гов,свин)	240	12,39	16,24	35,31	332,25	43,05	1124,28	28,35	57,13	194,12	2,42	20,00	1193,40	253,45	2,62	0,30	0,17	3,24	4,86	12,40
334В	Чай с шиповником	200	0,50	0,16	20,25	78,12	1,25	4,80	5,68	1,48	1,48	0,30	0,00	392,00	81,70	0,38	0,01	0,02	0,10	0,14	40,00
ттк	Печенье для детского питания	12,5	0,93	1,38	4,00	38,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ттк	Хлеб пшеничный	30	2,14	0,21	14,14	67,18	149,70	24,55	5,28	3,65	16,97	0,29	0,00	0,00	0,00	0,33	0,02	0,01	0,22	0,66	0,00
ттк	Хлеб ржаной	25	1,55	0,26	9,49	44,18	152,50	53,90	7,70	10,22	34,37	0,85	0,00	1,00	0,25	0,35	0,03	0,02	0,14	0,50	0,00
Итого за 'Обед'			23,48	27,37	102,72	729,97	755,14	1423,74	75,77	99,69	306,62	4,67	20,00	3680,54	771,68	8,43	0,41	0,25	5,08	7,14	58,19
Итого за день (1 и 2 смена)			39,04	44,24	177,36	1223,59	1894,86	2104,38	368,51	151,78	572,63	8,07	118,20	3781,34	892,30	10,12	0,62	0,62	6,46	11,62	70,58

День: четвертый Неделя: первая

Завтрак для обучающихся в 1-4 классах (1 смена)

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг							Витамины, мг				Вита-мин С, мг			
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	В2	В1	ТЭ		РЭ	В2	PP
<b>Завтрак</b>																					
164/1В	Котлета "Московская" (гов,свин)	65	7,16	8,39	11,38	117,24	75,40	148,84	6,12	14,43	81,08	0,83	0,00	0,00	0,00	1,92	0,13	0,07	1,48	1,96	0,03
106	Каша гречневая вязкая	200	6,68	6,77	23,60	183,01	756,05	1,64	8,35	0,43	2,93	0,07	19,51	14,64	21,95	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
629	Чай с лимоном	200	0,24	0,05	14,07	55,61	0,92	10,44	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,56	0,14	0,01	0,00	0,00	0,01	0,01	1,12
ттк	Кекс для детского питания (хл/зав)	28	1,70	4,16	10,68	124,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ттк	Хлеб пшеничный	47	3,35	0,33	22,15	105,24	234,53	38,47	8,27	5,72	26,58	0,45	0,00	0,00	0,00	0,52	0,04	0,01	0,33	1,03	0,00
Итого за 'Завтрак'			19,13	19,70	81,89	585,14	1066,90	199,39	25,60	21,31	111,93	1,43	19,51	15,20	22,09	2,50	0,17	0,07	1,83	3,01	1,15
<b>Обед для обучающихся в 1-4 классах (2 смена)</b>																					
573В	Салат "Ульяна"	60	4,43	6,98	8,81	150,39	101,08	108,53	4,72	5,28	13,49	0,22	0,00	5,04	0,99	2,68	0,02	0,01	0,20	0,37	1,81
39	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,57	4,87	10,95	90,94	18,58	277,89	26,40	16,86	38,66	0,75	6,92	620,92	140,85	1,86	0,04	0,04	0,46	0,86	6,57
461	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	11,52	6,78	12,58	145,18	354,96	197,97	32,00	54,99	117,92	0,97	17,74	16,07	24,78	0,12	0,06	0,08	4,67	0,30	0,06
106-13	Каша пшеничная вязкая	150	4,88	4,23	34,52	169,50	142,17	1,13	2,22	0,08	1,37	0,02	14,63	10,98	16,46	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
29В	Напиток из черноплодной рябины	200	0,28	0,34	18,16	70,47	0,26	1,64	1,02	0,61	0,00	1,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,18	0,00	0,00	0,00
ттк	Хлеб пшеничный	31	2,21	0,21	14,61	69,41	154,69	25,36	5,45	3,78	17,53	0,30	0,00	0,00	0,00	0,34	0,03	0,01	0,23	0,68	0,00
ттк	Хлеб ржаной	30	1,86	0,32	11,39	53,01	183,00	64,68	9,24	12,27	41,24	1,02	0,00	1,20	0,30	0,42	0,05	0,02	0,17	0,60	0,00
Итого за 'Обед'			26,75	23,75	111,02	748,90	954,74	677,20	81,05	93,87	230,20	4,39	39,29	654,21	183,38	5,46	0,29	0,34	5,72	2,82	8,44
Итого за день (1 и 2 смена)			45,88	43,43	192,90	1334,04	2021,64	876,59	106,65	115,17	342,14	5,82	58,80	669,41	205,47	7,95	0,46	0,41	7,55	5,83	9,59





День: первый Неделя: вторая

Завтрак для обучающихся в 1-4 классах (1 смена)

№ реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг						Витамины, мг								
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	В1	В2	PP	HЭ	Вита-мин С, мг		
<b>Завтрак</b>																					
127-08	Каша пшеничная молочная вязкая	200	7,82	8,49	38,80	278,11	791,19	213,57	120,19	46,35	174,83	1,28	40,00	45,71	75,71	0,33	0,17	0,14	0,70	2,97	0,50
112	Омлет натуральный	70	4,80	6,29	1,49	98,06	71,96	89,12	50,45	7,77	94,49	0,97	86,16	38,99	144,12	0,34	0,03	0,19	0,10	1,78	0,14
630	Чай с молоком или сливками	200	1,54	1,58	11,34	63,47	25,10	64,50	53,06	6,09	39,15	0,07	9,00	8,00	16,50	0,05	0,01	0,06	0,04	0,40	0,26
ттк	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,31	21,21	100,76	224,55	36,83	7,93	5,48	25,45	0,43	0,00	0,00	0,00	0,50	0,04	0,01	0,33	0,99	0,00
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			17,14	16,67	72,84	540,41	1112,80	404,02	231,62	65,69	333,92	2,74	135,16	92,71	236,33	1,22	0,25	0,40	1,16	6,14	0,90
<b>Обед для обучающихся в 1-4 классах (2 смена)</b>																					
19	Салат из квашеной капусты с морковью	60	0,86	5,32	4,02	66,26	393,13	132,03	20,62	9,81	17,17	0,30	0,00	11,52,00	2,73	0,01	0,01	0,23	0,38	5,28	
ттк	Суп полевой с курицей (кур/филе)	200	3,28	7,80	22,00	169,60	944,23	355,43	20,32	30,19	76,90	1,00	0,00	10,56	1,98	3,64	0,09	0,04	1,51	1,55	5,12
81	Фрикадельки "Пегушок" (кур)	90	12,05	7,29	5,55	133,52	113,80	207,68	30,22	53,56	122,49	0,93	16,85	16,42	31,43	0,17	0,05	0,07	4,18	0,38	0,11
106-13	Каша гречневая вязкая	150	5,76	5,83	25,20	175,50	567,04	1,23	6,26	0,32	2,20	0,05	14,63	10,98	16,46	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
253	Компот из кураги	200	0,98	0,05	21,64	81,78	3,50	302,46	28,42	18,27	25,40	0,58	0,00	560,00	116,60	1,10	0,01	0,03	0,48	0,78	0,32
ттк	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,22	14,14	67,18	149,70	24,55	5,28	3,66	16,97	0,29	0,00	0,00	0,34	0,02	0,01	0,22	0,66	0,00	
ттк	Хлеб ржаной	21	1,30	0,22	7,97	37,11	128,10	45,28	6,47	8,59	28,86	0,71	0,00	0,84	0,21	0,29	0,03	0,01	0,12	0,42	0,00
<b>Итого за 'Обед'</b>			26,38	26,73	100,52	730,95	2299,50	1068,66	117,59	124,40	289,99	3,86	31,48	1750,80	406,68	8,31	0,22	0,17	6,73	4,18	10,83
<b>Итого за день (1 и 2 смена)</b>			43,52	43,40	173,36	1271,36	3412,30	1472,68	349,21	190,09	623,91	6,60	166,64	1843,51	643,01	9,53	0,47	0,58	7,89	10,32	11,73

День: второй Неделя: вторая

Завтрак для обучающихся в 1-4 классах (1 смена)

№ реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг						Витамины, мг								
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	В1	В2	PP	HЭ	Вита-мин С, мг		
<b>Завтрак</b>																					
119-08	Каша "Дружба"	190	7,35	10,08	25,68	226,36	708,95	442,49	140,29	91,73	129,73	3,36	0,00	3,62	182,28	0,15	0,26	0,07	0,55	2,57	6,77
149	Какао с молоком	200	3,30	1,06	14,69	70,46	4,62	459,94	140,29	85,26	82,82	3,55	0,00	0,64	193,12	0,01	0,19	0,06	0,06	1,20	7,20
ттк	Кекс для детского питания (хл/зав)	28	1,70	4,16	10,68	124,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ттк	Хлеб пшеничный	42	3,00	0,29	19,80	94,05	209,58	34,37	7,39	5,12	23,75	0,40	0,00	0,00	0,46	0,03	0,01	0,30	0,93	0,00	
ттк	Яблоки	80	0,32	0,32	9,28	38,94	20,80	222,40	12,80	7,20	8,80	1,76	0,00	24,00	4,00	0,16	0,02	0,02	0,24	0,32	8,00
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			15,67	15,91	80,13	553,85	943,95	1159,20	300,77	189,30	245,10	9,07	0,00	28,26	379,40	0,77	0,50	0,15	1,15	5,02	21,97
<b>Обед для обучающихся в 1-4 классах (2 смена)</b>																					
116В	Салат "Заря"	60	1,71	6,05	4,99	78,29	26,52	122,55	17,89	10,21	34,39	0,67	10,80	25,54	23,46	2,74	0,03	0,05	0,17	0,61	2,23
47	Суп картофельный с бобовыми	200	4,06	3,96	16,98	115,76	9,36	352,33	24,34	26,76	74,92	1,38	0,00	775,68	161,52	1,96	0,13	0,05	0,78	1,90	3,76
615В	Котлета "Волна" (гов, свин)	90	12,70	12,40	22,69	284,47	1792,78	203,07	25,61	20,57	121,36	1,19	9,05	2,89	15,68	2,62	0,16	0,10	1,84	2,60	0,43
87-13	Рагу из овощей	150	2,45	4,50	25,56	159,77	301,18	561,96	34,79	30,65	68,11	1,09	23,33	2644,05	512,63	0,28	0,10	0,08	1,20	1,90	12,08
153	Компот из сухофруктов	200	0,21	0,01	13,42	51,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ттк	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,21	14,15	67,18	149,70	24,56	5,28	3,66	16,97	0,29	0,00	0,00	0,33	0,03	0,00	0,21	0,66	0,00	
ттк	Хлеб ржаной	26	1,61	0,28	9,86	45,95	158,60	56,06	8,01	10,63	35,74	0,88	0,00	1,04	0,26	0,36	0,03	0,02	0,14	0,52	0,00
<b>Итого за 'Обед'</b>			24,89	27,41	107,65	802,66	2438,14	1320,52	115,92	102,48	351,49	5,50	43,18	3449,20	713,55	8,29	0,48	0,30	4,34	8,19	18,50
<b>Итого за день (1 и 2 смена)</b>			40,55	43,32	187,77	1356,51	3382,09	2479,72	416,69	291,78	596,39	14,57	43,18	3477,46	1092,95	9,07	0,99	0,45	5,49	13,21	40,47





День: пятый Неделя: вторая

Завтрак для обучающихся в 1-4 классах (1 смена)

№ реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг										Витамины, мг				
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	В1	В2	PP	НЭ	Вита-мин С, мг
<b>Завтрак</b>																					
125-08	Каша манная молочная вязкая	160	6,41	10,47	18,00	186,85	654,54	228,94	164,26	23,92	144,64	0,53	67,96	47,85	75,52	0,71	0,10	0,21	0,54	2,03	1,62
148-08	Кофейный напиток на молоке	200	2,77	0,57	15,69	70,04	4,10	406,82	135,78	70,47	60,03	2,78	0,00	0,00	193,00	0,00	0,19	0,06	0,00	0,93	7,20
30В	Плошка "Новомосковская"	60	4,97	4,50	18,00	178,50	272,61	57,27	15,18	7,26	40,87	0,54	2,81	1,37	4,96	2,55	0,06	0,02	0,45	1,47	0,02
тк	Хлеб пшеничный	42	3,00	0,30	19,80	94,05	209,58	34,37	7,39	5,12	23,75	0,40	0,00	0,00	0,00	0,46	0,03	0,01	0,31	0,93	0,00
тк	Яблоки	100	* 0,40	0,40	11,60	48,68	26,00	278,00	16,00	*9,00	11,00	2,20	0,00	30,00	5,00	0,20	*0,03	0,02	0,30	0,40	10,00
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		562	17,54	16,24	83,09	578,12	1166,83	1005,41	338,61	115,76	280,29	6,45	70,77	79,22	278,48	3,92	0,41	0,32	1,60	5,75	18,84
<b>Обед для обучающихся в 1-4 классах (2 смена)</b>																					
74Т	Икра кабачковая (заводская)	60	0,78	3,12	5,64	52,44	224,40	164,40	10,20	8,40	17,40	0,40	16,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,40
41	Щи из свежей капусты	200	3,62	5,87	22,37	142,50	11,23	275,29	29,23	15,76	36,98	0,58	6,92	788,92	175,69	1,86	0,04	0,04	0,56	0,98	9,72
423/1	Тедтели (гов,свин)	90	13,03	12,37	25,00	255,19	39,97	210,28	12,88	20,15	111,19	1,03	0,00	0,00	0,00	2,28	0,15	0,08	1,76	2,38	1,08
92	Картофельное пюре	150	3,09	5,49	21,52	146,68	19,35	666,16	37,92	28,29	84,51	1,03	20,52	40,32	42,10	0,22	0,12	0,11	1,34	2,49	10,26
628	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,21	35,88	0,10	0,26	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
тк	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	99,80	16,37	3,52	2,43	11,31	0,19	0,00	0,00	0,00	0,22	0,02	0,01	0,14	0,44	0,00
тк	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	7,59	35,34	122,00	43,12	6,16	8,18	27,49	0,68	0,00	0,80	0,20	0,28	0,02	0,02	0,12	0,40	0,00
<b>Итого за 'Обед'</b>		740	23,37	27,24	100,76	712,82	516,85	1375,88	100,17	83,21	288,88	3,94	43,64	830,04	217,99	4,86	0,35	0,25	3,92	6,69	22,46
<b>Итого за день (1 и 2 смена)</b>		40,91	43,48	183,85	1290,93	1683,68	2381,29	438,78	198,97	569,17	10,39	114,41	909,26	496,47	8,78	0,76	0,57	5,51	12,44	41,30	

День: шестой Неделя: вторая

Завтрак для обучающихся в 1-4 классах (1 смена)

№ реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг										Витамины, мг				
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	В1	В2	PP	НЭ	Вита-мин С, мг
<b>Завтрак</b>																					
75/1	Коплета "Легкая" (гов,свин)	60	5,56	7,53	6,84	119,84	69,46	139,91	11,77	12,90	86,21	0,93	18,00	5,76	31,20	1,86	0,11	0,10	1,19	1,97	0,24
106	Каша гречневая вязкая	200	6,68	5,77	23,60	163,01	756,05	1,64	8,35	0,43	2,93	0,07	19,51	14,64	21,95	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
630	Чай с молоком или сливками	200	1,54	1,58	11,34	63,47	25,10	64,50	53,06	6,09	39,15	0,07	9,00	8,00	16,50	0,05	0,01	0,06	0,04	0,40	0,26
тк	Кекс для детского питания (хл/зав)	28	1,70	4,16	10,68	124,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
тк	Хлеб пшеничный	57	3,65	0,40	26,87	107,27	284,43	46,65	10,03	6,94	32,24	0,55	0,00	0,00	0,00	0,63	0,04	0,02	0,42	1,25	0,00
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		545	19,13	19,44	79,33	577,63	1135,04	252,70	83,21	26,35	160,54	1,62	46,51	28,40	69,65	2,59	0,16	0,18	1,65	3,64	0,50
<b>Обед для обучающихся в 1-4 классах (2 смена)</b>																					
30	Винегрет овощной	60	0,78	5,36	4,99	69,83	190,08	145,14	13,54	9,67	21,55	0,40	0,00	580,90	121,01	2,72	0,02	0,02	0,24	0,45	3,11
151/1	Суп-лапша	200	1,88	3,72	12,35	89,30	2,90	47,24	7,23	6,51	21,00	0,34	0,00	960,00	200,00	2,06	0,03	0,01	0,25	0,61	0,52
156В	Шницель "Любительский" (гов,кур)	90	11,21	9,00	11,00	217,85	97,91	215,53	10,25	32,62	112,70	0,99	0,00	0,00	0,00	2,82	0,05	0,08	3,13	0,42	0,38
468	Гороховое пюре	150	6,05	8,78	37,89	203,79	1,35	2,38	1,90	0,00	2,35	0,02	21,60	21,60	40,50	0,09	0,00	0,01	0,01	0,02	0,00
253	Компот из кураги	200	0,98	0,05	21,64	81,78	3,50	302,46	28,42	18,27	25,40	0,58	0,00	560,00	116,60	1,10	0,01	0,03	0,48	0,78	0,32
тк	Хлеб пшеничный	31	2,21	0,22	14,61	69,41	154,69	25,37	5,46	3,78	17,53	0,30	0,00	0,00	0,00	0,34	0,02	0,01	0,22	0,68	0,00
тк	Хлеб ржаной	30	1,86	0,32	11,38	53,01	183,00	64,68	9,24	12,27	41,24	1,02	0,00	1,20	0,30	0,42	0,04	0,02	0,17	0,60	0,00
<b>Итого за 'Обед'</b>		761	24,97	27,45	113,86	784,99	633,43	802,80	76,04	83,12	241,77	3,65	21,60	2123,70	478,41	9,55	0,17	0,18	4,50	3,56	4,33
<b>Итого за день (1 и 2 смена)</b>		44,10	46,89	193,19	1362,62	1768,47	1055,50	159,25	109,47	402,31	52,7	68,11	2152,10	548,06	12,14	0,33	0,36	6,15	7,20	4,83	

Примечание: холодные закуски и салаты могут быть заменены в зависимости от сезонности овощей