

Вас обслуживает ООО «Школьное питание» тел. 4-45-47

## Меню с 17 февраля по 21 февраля 2025 г.

Возрастная группа: 7-11 лет

Сезон:

осенне-зимний

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1
175/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из смеси круп	150	4,21	4,98	25,03	132,24	0,09	0,18	30,12	0,12	127,96	105,34	26,06	0,58
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,87	3,8	16,09	115,45	0,04	0,3	20,12	0,01	145,45	116,2	31	1,01
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Кондитерское изделие	65	0,5	3,4	17,6	152	0,08		11	3,5	29	90	20	2,1
<b>Итого за Завтрак</b>		500	19,51	21,51	73,49	587,19	0,30	0,59	208,44	4,34	463,31	489,44	97,01	5,44
<b>Обед</b>														
пр	Салат овощной	60	0,69	3,13	4,33	49,43	0,02	12,7	161,74	1,43	20,74	17,58	10,39	0,78
99/М/ССЖ	Суп из овощей на курином бульоне	200	3,43	5,32	8,84	97,54	0,15	16,64	175,68	1,0	27,62	59,57	18,79	0,73
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,42	7,8	23,82	179,64	0,18	28,06	55,4	0,22	40,8	101,1	35,11	1,31
294/М/ССЖ	Биточки из курицы с маслом сливочным, 90/5	95	13,58	10,57	11,29	192,29	0,09	1	38,6	0,79	14,92	131,83	20,33	1
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,0	0,7	23,80	119	0,11			0,8	17,4	90	28,2	2,34
<b>Итого за Обед</b>		795	28,45	28,04	106,77	800,20	0,61	62,40	431,42	4,91	142,38	440,18	130,72	9,57
<b>Итого за день</b>		1 295	48	50	180	1 387	1	63	640	9	606	930	228	15

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
268/И	Шницель из говядины и мяса птицы с маслом сливочным, 90/5	95	13,61	11,38	11,96	204,39	0,09	1,00	33,00	1,04	15,63	133,07	24,00	1,20
248/И	Овощи запеченные	150	3,98	6,59	20,63	159,47	0,15	22,73	1165,95	1,77	78,17	126,12	48,04	1,52
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
338/М	Фрукт	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
<b>Итого за Завтрак</b>		575	20,62	18,60	68,64	529,15	0,31	31,63	1201,45	3,61	127,78	311,07	99,18	6,52
<b>Обед</b>														
пр	Салат овощной	60	0,69	3,13	4,33	49,43	0,02	12,7	161,74	1,43	20,74	17,58	10,39	0,78
103/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	3,99	4,91	14,64	119,13	0,16	9,45	165,14	1,6	12,68	56,67	16,94	0,78
290/М/ССЖ	Гуляш из курицы	90	10,85	9,61	3,41	141,52	0,06	2,25	7,98	2,29	9,59	103,08	13,57	0,59
202/М/ССЖ	Макаронные изделия отварные	150	5,53	4,78	35,29	206,4	0,09		29,5	0,8	11,94	44,83	8,11	0,82
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,6		0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,0	0,7	23,80	119	0,11			0,8	17,4	90	28,2	2,34
<b>Итого за Обед</b>		790	27,98	23,50	114,54	783,72	0,50	25,00	364,36	8,18	103,58	360,16	102,86	6,42
<b>Итого за день</b>		1 365	49	42	183	1 313	1	57	1 566	12	231	671	202	13

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
14/М	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8			59	0,1	1,2	1,9		0,02
222/М/ССЖ	Пудинг из творога (запеченный) с соусом ягодным, 150/50	200	24,77	13,26	32,50	244,9	0,10	7,61	90,7	0,66	341,1	320,56	47,56	1,31
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Кондитерское изделие	65	0,5	3,4	17,6	152	0,08		11	3,5	29	90	20	2,1
<b>Итого за Завтрак</b>		505	27,89	25,23	75,72	587,16	0,23	7,71	161,20	4,65	383,48	446,80	81,86	4,88
<b>Обед</b>														
пр	Салат овощной	60	0,69	3,13	4,33	49,43	0,02	12,7	161,74	1,43	20,74	17,58	10,39	0,78
82/М/ССЖ	Борщ из капусты с картофелем на курином бульоне, 200	200	4,01	6,37	9,66	112,7	0,16	31,49	236,46	1,54	45,46	69,29	24,38	0,93
234/М/ССЖ	Биточки рыбные с маслом сливочным, 90/5	95	12,35	5,94	10,18	144,03	0,11	0,34	36,20	0,97	32,54	180,23	43,84	0,99
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,42	7,8	23,82	179,64	0,18	28,06	55,4	0,22	40,8	101,1	35,11	1,31
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,9	62,69	0,01	4	2	0,08	6,73	4,4	3,6	0,91
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,0	0,7	23,80	119	0,11			0,8	17,4	90	28,2	2,34
<b>Итого за Обед</b>		795	26,96	24,42	101,18	737,79	0,63	76,59	491,80	5,47	170,57	488,70	155,42	7,86
<b>Итого за день</b>		1 300	55	50	177	1 325	1	84	653	10	554	936	237	13

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
216/И	Фритатта с картофелем и сыром с маслом сливочным, 130/5	135	13,54	18,00	8,63	251,09	0,12	9,86	284,21	0,66	123,44	231,26	24,22	2,64
пр	Овощи свеж. или консерв.	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,5	39,9	0,21	4,2	7,8	6	0,27
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
338/М	Фрукт	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
<b>Итого за Завтрак</b>		515	19,58	19,09	66,18	519,58	0,26	30,26	344,61	1,93	155,22	320,34	93,96	5,41
<b>Обед</b>														
пр	Салат овощной	60	0,69	3,13	4,33	49,43	0,02	12,7	161,74	1,43	20,74	17,58	10,39	0,78
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский (крупа перловая) на курином бульоне	200	3,69	3,92	13,36	103,98	0,17	13,35	166,26	1,07	16,31	70,21	22,35	0,91
291/М/ССЖ	Плов с отварной птицей	240	23,31	15,04	33,34	358,19	0,15	3,2	816,7	0,41	29,34	269,52	56,19	1,58
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,0	0,7	23,80	119	0,11			0,8	17,4	90	28,2	2,34
<b>Итого за Обед</b>		790	35,02	23,31	109,52	792,90	0,51	33,25	1144,70	4,34	104,69	487,41	135,03	9,01
<b>Итого за день</b>		1 305	55	42	176	1 312	1	64	1 489	6	260	808	229	14

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
294/м/ССЖ	Биточки из курицы с маслом сливочным, 90/5	95	13,58	10,57	11,29	192,29	0,09	1	38,6	0,79	14,92	131,83	20,33	1
171/м/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,31	3,3	28,57	168,96	0,22		12,8	0,42	10,98	149,53	100,04	3,36
379/м/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	2,94	3,24	15,82	105,04	0,04	0,3	20		140,54	90	14,05	0,13
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Кондитерское изделие	30	0,2	1,5	8,1	52	0,08		11	3,5	29	90	20	2,1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>505</b>	<b>25,40</b>	<b>18,91</b>	<b>78,27</b>	<b>588,79</b>	<b>0,48</b>	<b>1,30</b>	<b>82,40</b>	<b>5,10</b>	<b>202,34</b>	<b>487,46</b>	<b>164,32</b>	<b>7,20</b>
<b>Обед</b>														
пр	Салат овощной	60	0,69	3,13	4,33	49,43	0,02	12,7	161,74	1,43	20,74	17,58	10,39	0,78
88/м/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне, 200	200	4,01	6,37	9,66	112,7	0,16	31,49	236,46	1,54	45,46	0,06	24,38	0,93
292/м/ССЖ	Жаркое по-домашнему (курица)	240	21,85	15,73	30,54	347,77	0,3	37,9	19,34	3,31	32,75	276,31	62,03	2,49
349/м/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,6		0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,0	0,7	23,80	119	0,11			0,8	17,4	90	28,2	2,34
<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>33,47</b>	<b>26,30</b>	<b>101,40</b>	<b>777,14</b>	<b>0,65</b>	<b>82,69</b>	<b>417,54</b>	<b>8,34</b>	<b>147,58</b>	<b>431,95</b>	<b>150,65</b>	<b>7,65</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 305</b>	<b>59</b>	<b>45</b>	<b>180</b>	<b>1 366</b>	<b>1</b>	<b>84</b>	<b>500</b>	<b>13</b>	<b>350</b>	<b>919</b>	<b>315</b>	<b>15</b>

Директор MAOY «Гимназия»: \_\_\_\_\_

Зав. Производством: \_\_\_\_\_

Вас обслуживает ООО «Школьное питание» тел. 4-45-47

## Меню с 17 февраля по 21 февраля 2025 г.

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимний

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1
175/МССЖ	Каша вязкая молочная из смеси круп	200	5,44	6,62	31,04	176,30	0,12	0,24	40,17	0,15	153,9	136,76	33,54	0,75
382/МССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,87	3,8	16,09	115,45	0,04	0,3	20,12	0,01	145,45	116,2	31	1,01
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Кондитерское изделие	65	0,5	3,4	17,6	152	0,08		11	3,5	29	90	20	2,1
<b>Итого за Завтрак</b>		560	21,53	23,25	84,33	654,75	0,34	0,65	218,49	4,50	491,55	529,56	107,79	5,81
<b>Обед</b>														
пр	Салат овощной	100	1,17	3,23	7,28	65,29	0,03	22,35	262,89	1,5	33,78	29,44	17,48	1,29
99/МССЖ	Суп из овощей на курином бульоне, 250	250	4,32	6,86	10,96	123,47	0,2	20,8	217,3	1,52	32,49	73,76	23,36	0,92
128/МССЖ	Картофельное пюре	180	4,11	9,69	28,59	218,56	0,21	33,67	68,84	0,27	49,01	121,39	42,13	1,57
294/МССЖ	Биточки из курицы с маслом сливочным, 100/5	105	15,01	10,75	12,3	203,6	0,1	1,1	39,58	0,7	16,25	145,6	22,39	1,1
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,0	0,7	23,80	119	0,11			0,8	17,4	90	28,2	2,34
<b>Итого за Обед</b>		925	31,94	31,75	117,66	892,22	0,71	81,92	588,61	5,37	169,83	500,24	151,46	10,63
<b>Итого за день</b>		1 025	46	44	120	1 071	1	86	770	6	184	651	174	13

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
268/И	Шницель из говядины и мяса птицы с маслом сливочным, 100/5	105	15,15	12,06	13,69	223,48	0,1	1,1	33,42	1,11	17,31	148,04	26,85	1,35
248/И	Овощи запеченные	180	4,86	8,42	24,68	196,05	0,18	27,2	1392,28	2,3	97,24	153,01	57,57	1,82
377/МССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Фрукт	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
<b>Итого за Завтрак</b>		625	23,83	21,21	79,25	608,32	0,36	36,20	1428,20	4,34	150,83	361,63	114,86	7,17
<b>Обед</b>														
пр	Салат овощной	100	1,17	3,23	7,28	65,29	0,03	22,35	262,89	1,5	33,78	29,44	17,48	1,29
103/МССЖ	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	5,14	7,48	18,69	163,07	0,21	11,81	206,64	2,55	16,19	72,26	21,36	0,99
290/МССЖ	Гуляш из курицы	100	11,95	11,09	3,49	159,32	0,07	2,35	8,82	2,74	10,38	113,46	14,79	0,64
202/МССЖ	Макаронные изделия отварные	180	6,63	4,91	42,34	240,2	0,1		29,5	0,95	14,21	53,6	9,73	0,99
349/МССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,6		0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,0	0,7	23,80	119	0,11			0,8	17,4	90	28,2	2,34
<b>Итого за Обед</b>		920	31,81	27,78	128,67	895,12	0,58	37,11	507,85	9,80	123,19	406,76	117,21	7,36
<b>Итого за день</b>		1 545	56	49	208	1 503	1	73	1 936	14	274	768	232	15

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
14/М	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8			59	0,1	1,2	1,9		0,02
222/МССЖ	Пудинг из творога (запеченный) с соусом ягодным, 200/50	250	24,77	13,60	40,60	306,1	0,12	9,50	113,3	0,80	426,3	400,70	59,45	1,63
376/МССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85
	Хлеб пшеничный	25	0,24	0,03	23,94	97,8					7,5	3,6	1,8	0,42
	Кондитерское изделие	65	0,5	3,4	17,6	152	0,08		11	3,5	29	90	20	2,1
<b>Итого за Завтрак</b>		550	25,76	25,30	93,27	675,71	0,20	9,60	183,80	4,40	469,28	504,44	85,65	5,02
<b>Обед</b>														
пр	Салат овощной	100	1,17	3,23	7,28	65,29	0,03	22,35	262,89	1,5	33,78	29,44	17,48	1,29
82/МССЖ	Борщ из капусты с картофелем на курином бульоне, 250	250	5,24	7,08	12,03	133,58	0,21	39,47	298,69	1,59	57,38	88,27	30,77	1,2
234/МССЖ	Биточки рыбные с маслом сливочным, 100/5	105	13,7	6,04	14,82	157,07	0,12	0,37	36,9	1,03	36,11	200,01	48,82	1,12
128/МССЖ	Картофельное пюре	180	4,11	9,69	28,59	218,56	0,21	33,67	68,84	0,27	49,01	121,39	42,13	1,57
342	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,9	62,69	0,01	4	2	0,08	6,73	4,4	3,6	0,91
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,0	0,7	23,80	119	0,11			0,8	17,4	90	28,2	2,34
<b>Итого за Обед</b>		925	30,74	27,22	115,91	826,49	0,73	99,86	669,32	5,70	207,31	559,61	180,90	9,03
<b>Итого за день</b>		1 475	57	53	209	1 502	1	109	853	10	677	1 064	267	14

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
216/И	Фритатта с картофелем и сыром с маслом сливочным, 150/5	155	15,59	19,82	10,03	281,3	0,14	11,46	321,13	0,8	140,56	265,93	27,99	3,05
пр	Овощи свеж. или консерв.	40	0,44	0,08	1,52	9,6	0,02	10	53,2	0,28	5,6	10,4	8	0,36
377/МССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	164,5	0,11			0,91	16,1	60,9	23,1	1,4
	Фрукт	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
<b>Итого за Завтрак</b>		565	23,32	21,13	77,62	599,19	0,31	34,36	394,83	2,35	178,34	375,01	106,33	6,31
<b>Обед</b>														
пр	Салат овощной	100	1,17	3,23	7,28	65,29	0,03	22,35	262,89	1,5	33,78	29,44	17,48	1,29
96/МССЖ	Рассольник ленинградский (крупа перловая) на курином бульоне	250	5,07	4,8	16,67	130,82	0,24	16,7	208,83	1,13	20,94	91,71	28,41	1,17
291/МССЖ	Плов с отварной птицей	280	27,15	17,38	39,11	417,1	0,17	3,7	945,12	0,47	34,07	314,09	65,51	1,84
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,0	0,7	23,80	119	0,11			0,8	17,4	90	28,2	2,34
<b>Итого за Обед</b>		920	40,72	26,63	121,55	894,51	0,61	46,75	1416,84	4,53	127,09	565,34	157,50	10,04
<b>Итого за день</b>		1 485	64	48	199	1 494	1	81	1 812	7	305	940	264	16

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
294/МССЖ	Биточки из курицы с маслом сливочным, 100/5	105	15,01	10,75	12,3	203,6	0,1	1,1	39,58	0,7	16,25	145,6	22,39	1,1
171/МССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,57	3,63	34,28	199,76	0,26		13	0,5	12,98	179,33	120,04	4,03
379/МССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	2,94	3,24	15,82	105,04	0,04	0,3	20		140,54	90	14,05	0,13
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Кондитерское изделие	30	0,2	1,5	8,1	52	0,08		11	3,5	29	90	20	2,1
<b>Итого за Завтрак</b>		555	28,88	19,52	89,86	654,40	0,54	1,40	83,58	5,17	207,97	539,68	189,68	8,17
<b>Обед</b>														
пр	Салат овощной	100	1,17	3,23	7,28	65,29	0,03	22,35	262,89	1,5	33,78	29,44	17,48	1,29
88/МССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне, 250	250	5,2	7,08	12,03	133,6	0,21	39,47	298,69	1,59	57,38	0,06	30,77	1,20
292/МССЖ	Жаркое по-домашнему (курица)	280	25,54	18,22	38,6	404,48	0,35	44,1	22,62	3,78	38,1	322,68	72,29	2,9
349/МССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,6		0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,0	0,7	23,80	119	0,11			0,8	17,4	90	28,2	2,34
<b>Итого за Обед</b>		930	38,87	29,60	114,78	870,61	0,76	106,52	584,20	8,93	177,89	490,18	174,39	8,84
<b>Итого за день</b>		1 485	68	49	205	1 525	1	108	668	14	386	1 030	364	17

Директор МАОУ «Гимназия»: 

Зав. Производством: 