
 / А.С.Рязанова /

**МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД**  
 на 13 мая 2024 г.

6-11 классы

| №<br>реп                | Прием пищи, наименование блюда           | Масса<br>порции<br>(г) | Пищевые вещества (г) |       |        | ЭЦ<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |        |       | Минеральные вещества (мг) |         |        |       |
|-------------------------|--|------------------------|----------------------|-------|--------|--------------|---------------|-------|--------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|
|                         |  |                        | Б                    | Ж     | У      |              | В1            | С     | А      | Е     | Са                        | Р       | Mg     | Fe    |
| 1                       | 2  | 3                      | 4                    | 5     | 6      | 7            | 8             | 9     | 10     | 11    | 12                        | 13      | 14     | 15    |
| <b>Завтрак</b>          |  |                        |                      |       |        |              |               |       |        |       |                           |         |        |       |
| 14/М                    | Каша гречневая с молоком                 | 300                    | 0.08                 | 7.25  | 0.13   | 66.1         |               |       | 45     | 0.1   | 2.4                       | 3       | 0.05   | 0.02  |
| 15/М                    | Чай с шиповником                         | 200                    | 3.48                 | 4.43  |        | 54.6         | 0.01          | 0.11  | 43.2   | 0.08  | 132                       | 75      | 5.25   | 0.15  |
| 174/М,С,О,Ж             | Хлеб пшеничный. Масло сливочное          | 60                     | 5.74                 | 6.53  | 45.44  | 264.14       | 0.07          | 1.3   | 44.5   | 0.31  | 126.57                    | 151.88  | 34.14  | 0.56  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | 560                    | 18.20                | 23.64 | 86.23  | 636.43       | 0.2           | 14.31 | 242.2  | 1.46  | 316.25                    | 362.26  | 71.68  | 5.63  |
| <b>Обед</b>             |  |                        |                      |       |        |              |               |       |        |       |                           |         |        |       |
| 53/М,С,О,Ж              | Салат из морской капусты с луком         | 60                     | 1.67                 | 8.52  | 8.23   | 116.58       | 0.05          | 9.83  | 14.42  | 3.82  | 29.82                     | 42.47   | 18.72  | 1.33  |
| 42/М,С,О,Ж              | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250                    | 4.00                 | 11.60 | 12.89  | 172.81       | 0.26          | 20.68 | 223.29 | 2.48  | 48.54                     | 92.19   | 29.06  | 1.43  |
| 266/М,С,О,Ж             | Рыба, запеченная в сметанном соусе       | 90                     | 20.29                | 19.24 | 3.3    | 267.63       | 0.7           | 3.84  | 8      | 0.78  | 25.03                     | 223.32  | 31.95  | 2.94  |
| 202/М,С,О,Ж             | Картофельное пюре                        | 150                    | 7.92                 | 0.94  | 50.76  | 243.36       | 0.12          |       |        | 1.08  | 15.52                     | 63.02   | 11.63  | 1.17  |
| 342/М,С,О,Ж             | Компот из кураги                         | 200                    | 0.16                 | 0.04  | 13.1   | 54.29        | 0.01          | 3     |        | 0.06  | 7.73                      | 6       | 5.2    | 0.13  |
|                         | Хлеб пшеничный                           | 40                     | 2.37                 | 0.3   | 14.49  | 70.5         | 0.05          |       |        | 0.39  | 6.9                       | 26.1    | 9.9    | 0.6   |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный                     | 30                     | 3.36                 | 0.86  | 29.64  | 118.8        | 0.1           |       |        | 0.84  | 17.4                      | 90      | 28.2   | 2.34  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | 820                    | 40.17                | 41.60 | 142.68 | 1090.97      | 1.32          | 42.35 | 247.71 | 9.85  | 169.94                    | 559.1   | 146.66 | 12.24 |
| <b>Итого за день</b>    |  | 1380                   | 77.66                | 80.27 | 264.81 | 2093.67      | 1.67          | 64.58 | 599.96 | 12.05 | 862.68                    | 1292.88 | 285    | 19.21 |

Шеф-повар



Солоньяр А.А.


 А.С.Рязанова /

## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 14 мая 2024 г.


6-11 классы

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда     | Масса<br>порции (г) | Пищевые вещества (г) |       |        | ЭЦ<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |         |        |       |
|-------------------------|------------------------------------|---------------------|----------------------|-------|--------|--------------|---------------|-------|--------|------|---------------------------|---------|--------|-------|
|                         |                                    |                     | Б                    | Ж     | У      |              | В1            | С     | А      | Е    | Са                        | Р       | Mg     | Fe    |
| 1                       | 2                                  | 3                   | 4                    | 5     | 6      | 7            | 8             | 9     | 10     | 11   | 12                        | 13      | 14     | 15    |
| <b>Завтрак</b>          |                                    |                     |                      |       |        |              |               |       |        |      |                           |         |        |       |
| 14/М                    | Каша молочная рисовая              | 300                 | 0,08                 | 7,25  | 0,13   | 66,1         |               |       | 45     | 0,1  | 2,4                       | 3       | 0,05   | 0,02  |
| 256/МССЖ                | Хлеб пшеничный                     | 50                  | 13,07                | 10,19 | 2,45   | 154,15       | 0,46          | 5,14  | 120    | 1,87 | 13,69                     | 137,49  | 21,74  | 2,06  |
| 202/МССЖ                | Масло сливочное                    | 10                  | 5,83                 | 0,69  | 37,37  | 179,14       | 0,09          |       |        | 0,8  | 11,91                     | 46,49   | 8,59   | 0,86  |
| 382/МССЖ                | Чай с сахаром и лимоном            | 200                 | 3,87                 | 3,1   | 16,19  | 109,45       | 0,04          | 1,3   | 22,12  | 0,11 | 125,45                    | 116,2   | 31     | 1,01  |
|                         |                                    |                     | 3,16                 | 0,4   | 19,32  | 94           | 0,06          |       |        | 0,52 | 9,2                       | 34,8    | 13,2   | 0,8   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                    | 560                 | 26,41                | 22,03 | 85,26  | 649,84       | 0,68          | 16,44 | 192,12 | 3,6  | 178,65                    | 348,98  | 83,58  | 6,95  |
| <b>Обед</b>             |                                    |                     |                      |       |        |              |               |       |        |      |                           |         |        |       |
| 20/МССЖ                 | Салат из свеклы с зеленым горошком | 60                  | 0,51                 | 5,06  | 1,94   | 55,36        | 0,02          | 5,7   | 4,8    | 2,27 | 12,05                     | 19,95   | 8,05   | 0,32  |
| 96/МССЖ                 | Борщ со сметаной                   | 250                 | 3,86                 | 7,78  | 13,73  | 135,89       | 0,20          | 14,04 | 182,4  | 2,37 | 19,34                     | 85,92   | 25,23  | 1,3   |
| 245/МССЖ                | Бифштекс рубленый                  | 120                 | 14,12                | 14,22 | 5,43   | 203,99       | 0,06          | 2,29  | 32,94  | 2,37 | 34,56                     | 146,29  | 18,64  | 0,78  |
| 171/МССЖ                | Макароны отварные                  | 180                 | 6,96                 | 4,72  | 31,46  | 195,84       | 0,24          |       | 19,1   | 0,48 | 12,7                      | 165,25  | 110,06 | 3,7   |
| 342/МССЖ                | Компот из ягод                     | 200                 | 0,14                 | 0,1   | 12,62  | 53,09        |               | 3     | 1,6    | 0,2  | 5,33                      | 3,2     | 1,4    | 0,11  |
|                         | Хлеб пшеничный                     | 40                  | 1,58                 | 0,2   | 9,66   | 47           | 0,03          |       |        | 0,26 | 4,6                       | 17,4    | 6,6    | 0,4   |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный               | 30                  | 3,3                  | 0,6   | 19,82  | 99           | 0,09          |       |        | 0,7  | 14,5                      | 75      | 23,5   | 1,95  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                    | 880                 | 30,87                | 32,98 | 104,96 | 837,17       | 0,68          | 30,03 | 242,84 | 9,05 | 122,08                    | 529,01  | 205,48 | 10,81 |
| <b>Итого за день</b>    |                                    | 1440                | 71,84                | 71,73 | 265,11 | 2002,3       | 1,54          | 58,42 | 518,31 | 15,9 | 598,47                    | 1180,02 | 372,51 | 19,25 |

Шеф-повар



Солоньяр А.А.


 А.С. Рязанова /

**МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД  
на 15 мая 2024 г.**

6-11 классы

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда                      | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | ЭЦ<br>(ккал) | Витамины (мг) |        |         |      | Минеральные вещества (мг) |         |        |       |
|-------------------------|---|-----------------|----------------------|-------|--------|--------------|---------------|--------|---------|------|---------------------------|---------|--------|-------|
|                         |   |                 | Б                    | Ж     | У      |              | В1            | С      | А       | Е    | Са                        | Р       | Mg     | Fe    |
| 1                       | 2   | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7            | 8             | 9      | 10      | 11   | 12                        | 13      | 14     | 15    |
| <b>Завтрак</b>          |   |                 |                      |       |        |              |               |        |         |      |                           |         |        |       |
| 243                     | Макароны отварные                                   | 200             | 0,08                 | 7,25  | 0,13   | 66,1         |               |        | 45      | 0,1  | 2,4                       | 3       | 0,05   | 0,02  |
| 147                     | Икра кабачковая                                     | 80              | 14,65                | 5,57  | 8      | 137,5        | 0,07          | 0,24   | 6,6     | 0,41 | 11,7                      | 127,76  | 18,06  | 0,85  |
| 382,00                  | Какао на молоке                                     | 200             | 3,72                 | 9,51  | 21,71  | 188,68       | 0,16          | 46,7   | 844,05  | 4,37 | 51,99                     | 102,66  | 49,39  | 1,66  |
|                         | Хлеб пшеничный                                      | 50              | 3,16                 | 0,4   | 19,32  | 94           | 0,06          |        |         | 0,52 | 9,2                       | 34,8    | 13,2   | 0,8   |
|                         |   |                 |                      |       |        |              |               |        |         |      |                           |         |        |       |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | 530             | 22,31                | 23,19 | 71,46  | 587,21       | 0,32          | 87,04  | 925,66  | 5,71 | 98,37                     | 287,97  | 94,61  | 6,47  |
| <b>Обед</b>             |   |                 |                      |       |        |              |               |        |         |      |                           |         |        |       |
| 49                      | Салат картофельный с кукурузой и морковью с огурцом | 100             | 1,27                 | 3,19  | 4,52   | 53,07        | 0,06          | 19,59  | 67,54   | 1,76 | 29,23                     | 47,47   | 22     | 0,97  |
| 102                     | Суп гороховый                                       | 250             | 4,90                 | 5,93  | 20,94  | 152,08       | 0,23          | 17,1   | 222,25  | 1,62 | 20,96                     | 95,44   | 28,54  | 1,46  |
| 289                     | Рагу из овощей с курицей                            | 280             | 22,38                | 25,59 | 69,43  | 596,71       | 0,35          | 3,37   | 179,77  | 3,00 | 62,93                     | 312,77  | 46,81  | 2,33  |
| 342/М/ССЖ               | Морс из брусники                                    | 200             | 0,2                  | 0,08  | 12,44  | 52,69        | 0,01          | 40     | 3,4     | 0,14 | 7,53                      | 6,6     | 6,2    | 0,29  |
|                         | Хлеб пшеничный                                      | 50              | 2,37                 | 0,3   | 14,49  | 70,5         | 0,05          |        |         | 0,39 | 6,9                       | 26,1    | 9,9    | 0,6   |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный                                | 30              | 3,36                 | 0,66  | 29,64  | 118,8        | 0,1           |        |         | 0,84 | 17,4                      | 90      | 28,2   | 2,34  |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | 910             | 34,88                | 36,05 | 161,76 | 1090,85      | 0,82          | 85,06  | 474,96  | 8,15 | 163,95                    | 594,38  | 153,65 | 10,29 |
| <b>Итого за день</b>    |   | 1440            | 79,08                | 72,07 | 265,42 | 2027,33      | 1,26          | 353,62 | 1500,67 | 14,5 | 660,81                    | 1263,87 | 320,92 | 18,3  |

Шеф-повар



Солонь А.А.


 А.С.Рязанова /

**МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**  
 на 16 мая 2024 г.

1-5 классы

| №<br>рец                | Прием пищи, наименование блюда   | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | ЭЦ<br>(ккал) | Витамины (мг) |        |        |       | Минеральные вещества (мг) |         |        |       |
|-------------------------|----------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|--------------|---------------|--------|--------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|
|                         |                                  |                 | Б                    | Ж     | У      |              | В1            | С      | А      | Е     | Са                        | Р       | Mg     | Fe    |
| 1                       | 2                                | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7            | 8             | 9      | 10     | 11    | 12                        | 13      | 14     | 15    |
| <b>Завтрак</b>          |                                  |                 |                      |       |        |              |               |        |        |       |                           |         |        |       |
| 14/М                    | Масло сливочное                  | 10              | 0,08                 | 7,25  | 0,13   | 66,1         |               |        | 45     | 0,1   | 2,4                       | 3       | 0,05   | 0,02  |
| 15/М                    | Сыр полутвердый                  | 20              | 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     |
| 173/МССЖ                | Каша пшеничная молочная, 200/5/5 | 210             | 5,74                 | 6,53  | 45,44  | 264,14       | 0,07          | 1,3    | 44,5   | 0,31  | 126,57                    | 151,88  | 34,14  | 0,56  |
| 377/МССЖ                | Чай с сахаром 200/11             | 200             | 0,25                 | 0,06  | 11,62  | 48,63        |               | 1,15   | 1,06   | 0,07  | 7,03                      | 9,36    | 4,89   | 0,88  |
|                         | Хлеб пшеничный                   | 40              | 3,16                 | 0,4   | 19,32  | 94           | 0,06          |        |        | 0,52  | 9,2                       | 34,8    | 13,2   | 0,8   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                  | 520             | 18,19                | 23,57 | 87,09  | 637,27       | 0,19          | 7,56   | 239,76 | 1,72  | 318,2                     | 366,84  | 74,33  | 5,71  |
| <b>Обед</b>             |                                  |                 |                      |       |        |              |               |        |        |       |                           |         |        |       |
| 37/МССЖ                 | Салат из соленых огурцов         | 60              | 0,67                 | 4,09  | 2,28   | 49,64        | 0,03          | 39,1   | 106,19 | 2,18  | 14,26                     | 13,73   | 9,51   | 0,47  |
| 99/МССЖ                 | Суп "Ессентуки" со сметаной      | 250             | 3,42                 | 8,25  | 8,84   | 123,94       | 0,26          | 16,88  | 180,48 | 1,08  | 32,3                      | 79,37   | 21,24  | 0,92  |
| 251/МССЖ                | Гуляш из говядины                | 90              | 20,07                | 11,46 | 4,2    | 200,94       | 0,7           | 10,18  |        | 1,06  | 21,38                     | 215,31  | 32,99  | 3,25  |
| 147/МССЖ                | Каша гречневая                   | 150             | 4,5                  | 3,9   | 36,68  | 200,22       | 0,27          | 45     | 6,75   | 1,55  | 24,34                     | 130,94  | 51,86  | 2,04  |
| 348/МССЖ                | Компот из сухофруктов, 200/11    | 200             | 0,78                 | 0,05  | 18,63  | 78,69        | 0,02          | 0,6    | 87,45  | 0,83  | 24,33                     | 21,9    | 15,75  | 0,51  |
|                         | Хлеб пшеничный                   | 40              | 1,58                 | 0,2   | 9,66   | 47           | 0,03          |        |        | 0,26  | 4,6                       | 17,4    | 6,6    | 0,4   |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный             | 30              | 3,3                  | 0,6   | 19,82  | 99           | 0,09          |        |        | 0,7   | 14,5                      | 75      | 23,5   | 1,95  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                  | 820             | 34,72                | 28,95 | 109,91 | 846,43       | 1,43          | 121,76 | 385,87 | 7,86  | 151,66                    | 564,65  | 170,45 | 11,74 |
| <b>Полдник</b>          |                                  |                 |                      |       |        |              |               |        |        |       |                           |         |        |       |
| 412/МССЖ                | Блинчики со сл. молоком          | 100             | 9,49                 | 12,99 | 22,26  | 237,9        | 0,14          | 2,36   | 45,8   | 1,65  | 146,9                     | 148,2   | 18,56  | 1     |
| 377/МССЖ                | Чай с сахаром                    | 200             | 0,26                 | 0,03  | 11,26  | 47,79        |               | 2,9    | 0,5    | 0,01  | 8,08                      | 9,78    | 5,24   | 0,9   |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                  | 300             | 10,55                | 13,42 | 41,62  | 332,69       | 0,16          | 185,26 | 61,3   | 1,96  | 194,98                    | 191,98  | 48,8   | 2,7   |
| <b>Итого за день</b>    |                                  | 1 640           | 63,46                | 65,94 | 238,62 | 1816,39      | 1,78          | 314,58 | 686,93 | 11,54 | 664,84                    | 1123,47 | 293,58 | 20,15 |

Шеф-повар




Солонарь А.А.

Утверждаю

Директор

МБОУ "Нагорненская СШ"


 А.С.Рязанова /

## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 17 мая 2024 г.


## 1-5 классы

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины   |            |            |            |            |          | Минеральные вещества |             |              |             |              |            |          |          |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|----------|----------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|------------|----------|----------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               | В1, мг     | С, мг      | А, мг      | Е, мг      | Д, мкг     | В2, мг   | Са, мг               | Mg, мг      | P, мг        | Fe, мг      | K, мг        | I, мкг     | F, мг    | Se, мг   |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |             |             |                               |            |            |            |            |            |          |                      |             |              |             |              |            |          |          |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ              | 150          | 8,2              | 13,1        | 34,1        | 269,9                         | 0,1        | 0          | 0,1        | 1          | 0,2        | 0        | 121,4                | 10,5        | 96,3         | 1,0         | 68,9         | 0,7        | 0        | 0        |
| БИТОЧЕК КУРИНЫЙ                | 90           | 0,2              | 0,1         | 15          | 60                            | 0          | 0          | 0          | 0          | 0          | 0        | 5                    | 4           | 8            | 1           | 0            | 0          | 0        | 0        |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                  | 50           | 3,8              | 1,5         | 25,7        | 131                           | 0,1        | 0          | 0          | 0          | 0          | 0        | 9,5                  | 6,5         | 32,5         | 0,5         | 46           | 0          | 0        | 0        |
| ЧАЙ С САХАРОМ                  | 200          | 0                | 0           | 15          | 60                            | 0,1        | 0          | 0          | 0          | 0          | 0        | 2,4                  | 0,05        | 3            | 0,02        | 201,5        | 0          | 0        | 0        |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 40           | 3,56             | 1,32        | 18,68       | 106,4                         | 0,1        | 0          | 0          | 0          | 0          | 0        | 2,4                  | 0,05        | 3            | 0,02        | 201,5        | 0          | 0        | 0        |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ                | 10           | 0,5              | 0,4         | 13          | 66,1                          | 0          | 0          | 45         | 0,1        | 0          | 0        | 2,4                  | 0,05        | 3            | 0,02        | 201,5        | 0          | 0        | 0        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    |              | <b>12,7</b>      | <b>15,1</b> | <b>87,8</b> | <b>520,2</b>                  | <b>0,2</b> | <b>2,6</b> | <b>0,1</b> | <b>1,6</b> | <b>0,2</b> | <b>0</b> | <b>158,1</b>         | <b>35,0</b> | <b>139,8</b> | <b>2,52</b> | <b>316,4</b> | <b>0,7</b> | <b>0</b> | <b>0</b> |

шеф повар



Солоньяр А.А.


 А.С. Рязанова /

## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 20 МАЯ 2024 г.


## 6-11 классы

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины   |             |            |            |            |            | Минеральные вещества |              |              |            |               |             |          |          |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|------------|------------|------------|----------------------|--------------|--------------|------------|---------------|-------------|----------|----------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг     | С, мг       | А, мг      | Е, мг      | Д, мкг     | В2, мг     | Са, мг               | Mg, мг       | P, мг        | Fe, мг     | K, мг         | I, мкг      | F, мг    | Se, мг   |
| <b>Завтрак</b>                              |              |                  |             |              |                               |            |             |            |            |            |            |                      |              |              |            |               |             |          |          |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ ЯГОДНЫМ          | 250          | 20,2             | 18,6        | 41,5         | 412,6                         | 0          | 5,8         | 0,1        | 1,9        | 0,2        | 0,2        | 165,5                | 26,4         | 208,9        | 0,7        | 189,4         | 1,4         | 0        | 0        |
| ЧАЙ С САХАРОМ                               | 200          | 0,2              | 0           | 14,5         | 58,5                          | 0          | 0           | 0          | 0          | 0          | 0          | 12,3                 | 5,7          | 7,4          | 0,7        | 25,8          | 0           | 0        | 0        |
| СЫР   | 10           | 0,1              | 8,3         | 0,1          | 74,8                          | 0          | 0           | 0,1        | 0,2        | 0,2        | 0          | 1,2                  | 0            | 1,9          | 0          | 1,5           | 0           | 0        | 0        |
| БАТОН                                       | 60           | 4,5              | 1,7         | 30,8         | 157,2                         | 0,1        | 0           | 0          | 0          | 0          | 0          | 11,4                 | 7,8          | 39           | 0,6        | 55,2          | 0           | 0        | 0        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 |              | <b>25,0</b>      | <b>28,6</b> | <b>86,9</b>  | <b>703,1</b>                  | <b>0,1</b> | <b>5,8</b>  | <b>0,2</b> | <b>2,1</b> | <b>0,4</b> | <b>0,2</b> | <b>190,4</b>         | <b>39,9</b>  | <b>257,2</b> | <b>2,0</b> | <b>271,9</b>  | <b>1,4</b>  | <b>0</b> | <b>0</b> |
| <b>Обед</b>                                 |              |                  |             |              |                               |            |             |            |            |            |            |                      |              |              |            |               |             |          |          |
| ВИНЕГРЕТ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ                 | 100          | 1,4              | 6,6         | 0            | 70                            | 0          | 0           | 0          | 0          | 0          | 0          | 0                    | 0            | 0            | 0          | 0             | 0           | 0        | 0        |
| СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ                | 250/15       | 9,7              | 13,0        | 24,4         | 253,8                         | 0,2        | 8,8         | 0,2        | 0,7        | 0          | 0,1        | 29,4                 | 42,5         | 141,0        | 2,1        | 761,9         | 9,1         | 0        | 0        |
| БЕДРО КУРИНОЕ ЗАПЕЧЕННОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 120          | 4,5              | 8,3         | 43,0         | 264,2                         | 0          | 2,2         | 0,4        | 0,6        | 0,1        | 0          | 16,6                 | 35,0         | 93,5         | 1,0        | 178,3         | 2,6         | 0        | 0        |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                           | 150          | 4,6              | 6,4         | 43,1         | 264,3                         | 1          | 2,3         | 0,4        | 0,6        | 0,1        | 1          | 16,7                 | 35,1         | 93,6         | 1,1        | 178,4         | 2,7         | 0        | 0        |
| КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА                        | 200          | 0                | 0           | 26,3         | 105,2                         | 0          | 0           | 0          | 0          | 0          | 0          | 6,2                  | 1,3          | 0            | 0          | 1,1           | 0           | 0        | 0        |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ МИКРОНУТРИЕНТАМИ        | 50           | 3,8              | 0,3         | 25,1         | 118,4                         | 0,1        | 0           | 0          | 1          | 0          | 0          | 11,5                 | 16,5         | 42           | 1          | 64,5          | 0           | 0        | 0        |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 30           | 2                | 0,3         | 12,7         | 61,2                          | 0,1        | 0           | 0          | 0,7        | 0          | 0          | 5,4                  | 5,7          | 26,1         | 1,2        | 40,8          | 1,7         | 0        | 0        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 |              | <b>21,4</b>      | <b>28,5</b> | <b>131,5</b> | <b>872,8</b>                  | <b>0,4</b> | <b>11,0</b> | <b>0,6</b> | <b>3,0</b> | <b>0,1</b> | <b>0,1</b> | <b>69,1</b>          | <b>101,0</b> | <b>302,6</b> | <b>5,3</b> | <b>1046,6</b> | <b>13,4</b> | <b>0</b> | <b>0</b> |
| <b>Всего за день:</b>                       |              | <b>46,4</b>      | <b>57,1</b> | <b>218,4</b> | <b>1575,9</b>                 | <b>0,5</b> | <b>16,8</b> | <b>0,8</b> | <b>5,1</b> | <b>0,5</b> | <b>0,3</b> | <b>259,5</b>         | <b>140,9</b> | <b>559,8</b> | <b>7,3</b> | <b>1318,5</b> | <b>14,8</b> | <b>0</b> | <b>0</b> |

Шеф повар



Солонярь А.А.


 /А.С. Рязанова /

## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 21 МАЯ 2024 г.


## 6-11 классы

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины   |             |            |            |            |            | Минеральные вещества |              |              |            |               |              |            |          |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|------------|------------|------------|----------------------|--------------|--------------|------------|---------------|--------------|------------|----------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг     | С, мг       | А, мг      | Е, мг      | Д, мкг     | В2, мг     | Са, мг               | Mg, мг       | P, мг        | Fe, мг     | K, мг         | I, мкг       | F, мг      | Se, мг   |
| <b>Завтрак</b>                              |              |                  |             |              |                               |            |             |            |            |            |            |                      |              |              |            |               |              |            |          |
| КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ                       | 300          | 10,9             | 17,3        | 45,3         | 360,6                         | 0,1        | 0           | 0,2        | 1,6        | 0,2        | 0,1        | 161,3                | 14,1         | 128,2        | 1,3        | 91,7          | 0,9          | 0          | 0        |
| ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ                            | 200          | 0,2              | 0,1         | 15           | 60                            | 0          | 0           | 0          | 0          | 0          | 0          | 5                    | 4            | 8            | 1          | 0             | 0            | 0          | 0        |
| БУЛОЧКА С КУНЖУТОМ                          | 75           | 3,8              | 1,5         | 25,7         | 131                           | 0,1        | 0           | 0          | 0          | 0          | 0          | 9,5                  | 6,5          | 32,5         | 0,5        | 46            | 0            | 0          | 0        |
| МАСЛО                                       | 10           | 0,5              | 0,4         | 13           | 59,3                          | 0          | 2,6         | 0          | 0,5        | 0          | 0          | 22,2                 | 14           | 18,7         | 2,3        | 201,6         | 1,3          | 0          | 0        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 |              | <b>15,4</b>      | <b>19,3</b> | <b>99,0</b>  | <b>610,9</b>                  | <b>0,2</b> | <b>2,6</b>  | <b>0,2</b> | <b>2,1</b> | <b>0,2</b> | <b>0,1</b> | <b>198,0</b>         | <b>38,6</b>  | <b>187,4</b> | <b>5,1</b> | <b>339,3</b>  | <b>2,2</b>   | <b>0</b>   | <b>0</b> |
| <b>Обед</b>                                 |              |                  |             |              |                               |            |             |            |            |            |            |                      |              |              |            |               |              |            |          |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖЕХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ | 100          | 1,0              | 3,1         | 5,1          | 53,9                          | 0          | 15,2        | 0          | 1,3        | 0          | 0          | 25,2                 | 8,6          | 18,6         | 0,4        | 156,1         | 1,7          | 0          | 0        |
| СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ                            | 250          | 7,3              | 8,4         | 8,8          | 141,2                         | 0          | 4,6         | 0,2        | 0,6        | 0,1        | 0          | 22,6                 | 22,5         | 88,4         | 1,4        | 387,2         | 4,9          | 0          | 0        |
| ПЕЛЬМЕНИ С МАСЛОМ                           | 250          | 3,7              | 4,7         | 38,9         | 212,4                         | 0          | 0           | 0          | 0,3        | 0,1        | 0          | 9,4                  | 24,7         | 74,9         | 0,5        | 55,0          | 0,8          | 0          | 0        |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД                       | 200          | 0                | 0           | 19,4         | 77,4                          | 0          | 0           | 0          | 0          | 0          | 0          | 7,4                  | 1,5          | 0            | 0          | 1,1           | 0            | 0          | 0        |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ МИКРОНУТРИЕНТАМИ        | 50           | 3,1              | 0,2         | 20,1         | 94,7                          | 0,1        | 0           | 0          | 0,8        | 0          | 0          | 9,2                  | 13,2         | 33,6         | 0,8        | 51,6          | 0            | 0          | 0        |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 30           | 1,3              | 0,2         | 8,5          | 40,8                          | 0          | 0           | 0          | 0,4        | 0          | 0          | 3,6                  | 3,8          | 17,4         | 0,8        | 27,2          | 1,1          | 0          | 0        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 |              | <b>29,1</b>      | <b>27,6</b> | <b>107,1</b> | <b>793,6</b>                  | <b>0,2</b> | <b>20,2</b> | <b>0,3</b> | <b>4,7</b> | <b>0,6</b> | <b>0</b>   | <b>133,3</b>         | <b>99,0</b>  | <b>399,4</b> | <b>4,5</b> | <b>966,1</b>  | <b>99,0</b>  | <b>0,4</b> | <b>0</b> |
| <b>Всего за день:</b>                       |              | <b>44,5</b>      | <b>46,9</b> | <b>206,1</b> | <b>1404,5</b>                 | <b>0,4</b> | <b>22,8</b> | <b>0,5</b> | <b>6,8</b> | <b>0,8</b> | <b>0,1</b> | <b>331,3</b>         | <b>137,6</b> | <b>586,8</b> | <b>9,6</b> | <b>1305,4</b> | <b>101,2</b> | <b>0,4</b> | <b>0</b> |

Шеф повар



Солонарь А.А.


 /А.С.Рязанова /

## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 22 МАЯ 2024 г.

## 6-11 классы


| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины   |              |            |             |            |          | Минеральные вещества |              |              |             |               |             |          |          |
|--------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|--------------|------------|-------------|------------|----------|----------------------|--------------|--------------|-------------|---------------|-------------|----------|----------|
|                                      |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг     | С, мг        | А, мг      | Е, мг       | Д, мкг     | В2, мг   | Са, мг               | Mg, мг       | P, мг        | Fe, мг      | K, мг         | I, мкг      | F, мг    | Se, мг   |
| <b>Завтрак</b>                       |              |                  |             |              |                               |            |              |            |             |            |          |                      |              |              |             |               |             |          |          |
| КУКУРУЗНЫЕ ХЛОПЬЯ С МОЛОКОМ          | 300          | 19,3             | 31,8        | 3,6          | 378,3                         | 0,1        | 0            | 0,4        | 6,5         | 0          | 0        | 152,8                | 25,5         | 33,1         | 3,6         | 0             | 0           | 0        | 0        |
| СЫР                                  | 30           | 1,8              | 0,1         | 3,8          | 23,3                          | 0,1        | 2,4          | 0          | 0,7         | 0          | 0        | 10,8                 | 11,3         | 33,5         | 0,4         | 59,4          | 0           | 0        | 0        |
| ЧАЙ С САХАРОМ                        | 200          | 0,2              | 0,1         | 15           | 60                            | 0          | 0            | 0          | 0           | 0          | 0        | 5                    | 4            | 8            | 1           | 0             | 0           | 0        | 0        |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50           | 3,1              | 0,2         | 20,1         | 94,7                          | 0,1        | 0            | 0          | 0,8         | 0          | 0        | 9,2                  | 13,2         | 33,6         | 0,8         | 51,6          | 0           | 0        | 0        |
| МАСЛО                                | 10           | 0,1              | 8,3         | 0,1          | 74,8                          | 0          | 0            | 0,1        | 0,2         | 0,2        | 0        | 1,2                  | 0            | 1,9          | 0           | 1,5           | 0           | 0        | 0        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>          |              | <b>24,5</b>      | <b>40,5</b> | <b>42,6</b>  | <b>631,1</b>                  | <b>0,3</b> | <b>2,4</b>   | <b>0,5</b> | <b>8,2</b>  | <b>0,2</b> | <b>0</b> | <b>179,0</b>         | <b>54,0</b>  | <b>408,0</b> | <b>5,8</b>  | <b>112,5</b>  | <b>0</b>    | <b>0</b> | <b>0</b> |
| <b>Обед</b>                          |              |                  |             |              |                               |            |              |            |             |            |          |                      |              |              |             |               |             |          |          |
| ТОМАТЫ В С/С                         | 100          | 2,2              | 6,0         | 9,6          | 103,7                         | 0          | 7,5          | 0,3        | 2,8         | 0          | 0        | 37,2                 | 24,4         | 53,6         | 1,2         | 370,1         | 4,6         | 0        | 0        |
| ЩИ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ  | 250          | 9,1              | 14,1        | 15,3         | 223,5                         | 0,2        | 4,0          | 0,2        | 1,7         | 0,1        | 0        | 31,9                 | 32,6         | 105,7        | 2,0         | 474,6         | 5,5         | 0        | 0        |
| ПЛОВ С МЯСОМ                         | 250          | 19,6             | 22          | 19,5         | 354,2                         | 0,1        | 7,7          | 0          | 4,5         | 0          | 0        | 28,6                 | 46,2         | 225,5        | 3,3         | 0             | 0           | 0        | 0        |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА          | 200          | 0,7              | 0,3         | 24,4         | 103                           | 0          | 200          | 0,2        | 0           | 0          | 0        | 13                   | 3            | 3            | 1           | 0             | 0           | 0        | 0        |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50           | 3,1              | 0,2         | 20,1         | 94,7                          | 0,1        | 0            | 0          | 0,8         | 0          | 0        | 9,2                  | 13,2         | 33,6         | 0,8         | 51,6          | 0           | 0        | 0        |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                          | 30           | 1,3              | 0,2         | 8,5          | 40,8                          | 0          | 0            | 0          | 0,4         | 0          | 0        | 3,6                  | 3,8          | 17,4         | 0,8         | 27,2          | 1,1         | 0        | 0        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>          |              | <b>36,0</b>      | <b>42,8</b> | <b>97,4</b>  | <b>919,9</b>                  | <b>0,4</b> | <b>219,2</b> | <b>0,7</b> | <b>10,2</b> | <b>0,1</b> | <b>0</b> | <b>123,5</b>         | <b>123,2</b> | <b>438,8</b> | <b>9,1</b>  | <b>923,5</b>  | <b>11,2</b> | <b>0</b> | <b>0</b> |
| <b>Всего за день:</b>                |              | <b>60,5</b>      | <b>83,3</b> | <b>140,0</b> | <b>1551,0</b>                 | <b>0,7</b> | <b>221,6</b> | <b>1,2</b> | <b>18,4</b> | <b>0,3</b> | <b>0</b> | <b>302,5</b>         | <b>177,2</b> | <b>846,8</b> | <b>14,9</b> | <b>1036,0</b> | <b>11,2</b> | <b>0</b> | <b>0</b> |

Шеф повар



Солонарь А.А.




 А.С. Рязанова /

## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 23 МАЯ 2024 г.


## 6-11 классы

| Прием пищи, наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины   |             |            |             |            | Минеральные вещества |              |              |              |            |               |             |            |          |  |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|----------------------|--------------|--------------|--------------|------------|---------------|-------------|------------|----------|--|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг     | С, мг       | А, мг      | Е, мг       | Д, мкг     | В2, мг               | Са, мг       | Mg, мг       | P, мг        | Fe, мг     | K, мг         | I, мкг      | F, мг      | Se, мг   |  |
| <b>Завтрак</b>                          |              |                  |             |              |                               |            |             |            |             |            |                      |              |              |              |            |               |             |            |          |  |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ                       | 180          | 8,3              | 9,1         | 31,8         | 243,5                         | 0,2        | 0,3         | 0          | 1,3         | 0,1        | 0,1                  | 149,5        | 59,8         | 205,8        | 1,5        | 309,2         | 13,4        | 0          | 0        |  |
| СОУС БОЛОНЬЕЗЕ                          | 120          | 0,2              | 0,1         | 15           | 60                            | 0          | 0           | 0          | 0           | 0          | 0                    | 5            | 4            | 8            | 1          | 0             | 0           | 0          | 0        |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50           | 3,8              | 1,5         | 25,7         | 131                           | 0,1        | 0           | 0          | 0           | 0          | 0                    | 9,5          | 6,5          | 32,5         | 0,5        | 46            | 0           | 0          | 0        |  |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                        | 10           | 0,1              | 8,3         | 0,1          | 74,8                          | 0          | 0           | 0,1        | 0,2         | 0,2        | 0                    | 1,2          | 0            | 1,9          | 0          | 1,5           | 0           | 0          | 0        |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                           | 200          | 0                | 0           | 23,8         | 96,3                          | 0          | 0           | 0          | 0           | 0          | 0                    | 1,2          | 0,6          | 0,3          | 0,1        | 1,2           | 0           | 0          | 0        |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>             |              | <b>12,4</b>      | <b>19,0</b> | <b>96,4</b>  | <b>605,6</b>                  | <b>0,3</b> | <b>0,3</b>  | <b>0,1</b> | <b>1,5</b>  | <b>0,3</b> | <b>0,1</b>           | <b>166,4</b> | <b>70,9</b>  | <b>248,5</b> | <b>3,1</b> | <b>357,9</b>  | <b>13,4</b> | <b>0</b>   | <b>0</b> |  |
| <b>Обед</b>                             |              |                  |             |              |                               |            |             |            |             |            |                      |              |              |              |            |               |             |            |          |  |
| ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ                         | 100          | 8,6              | 8,6         | 1,9          | 120                           | 0          | 2,4         | 0          | 3           | 0          | 0                    | 31,5         | 15,8         | 95,7         | 0,6        | 0             | 0           | 0          | 0        |  |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ<br>СО          | 250          | 2,5              | 1,2         | 6,1          | 45,0                          | 0          | 4,6         | 0,2        | 0,4         | 0,2        | 0                    | 21,8         | 14,8         | 48,9         | 0,8        | 203,4         | 3,7         | 0          | 0        |  |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ<br>РАССЫПЧАТАЯ           | 180          | 4,2              | 9,4         | 32,6         | 232,0                         | 0,2        | 19,5        | 0          | 3,9         | 0          | 0,1                  | 32,2         | 44,4         | 123,7        | 2,1        | 1107,6        | 10,6        | 0,1        | 0        |  |
| БЕФСТРОГАНОВ ИЗ КУРИНОГО<br>ФИЛЕ        | 120          | 16,6             | 22,9        | 5,9          | 297,0                         | 0          | 0           | 0          | 0,1         | 0,1        | 0,2                  | 11,6         | 15,5         | 157,0        | 1,2        | 111,3         | 0           | 0          | 0        |  |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                         | 200          | 0,4              | 0,1         | 32,8         | 133,7                         | 0          | 0           | 0          | 0           | 0          | 0                    | 21,0         | 7,9          | 17,7         | 0,5        | 127,9         | 0           | 0          | 0        |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50           | 3,2              | 0,3         | 20,7         | 97,9                          | 0,1        | 0           | 0          | 0,8         | 0          | 0                    | 9,5          | 13,6         | 34,7         | 0,8        | 53,3          | 0           | 0          | 0        |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                             | 30           | 0,9              | 0,1         | 5,5          | 26,5                          | 0          | 0           | 0          | 0,3         | 0          | 0                    | 2,3          | 2,5          | 11,3         | 0,5        | 17,7          | 0,7         | 0          | 0        |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>             |              | <b>36,4</b>      | <b>42,6</b> | <b>105,5</b> | <b>952,1</b>                  | <b>0,3</b> | <b>26,5</b> | <b>0,2</b> | <b>8,5</b>  | <b>0,3</b> | <b>0,3</b>           | <b>129,9</b> | <b>114,5</b> | <b>489,0</b> | <b>6,5</b> | <b>1621,2</b> | <b>15,0</b> | <b>0,1</b> | <b>0</b> |  |
| <b>Всего за день:</b>                   |              | <b>48,8</b>      | <b>61,6</b> | <b>201,9</b> | <b>1557,7</b>                 | <b>0,6</b> | <b>26,8</b> | <b>0,3</b> | <b>10,0</b> | <b>0,6</b> | <b>0,4</b>           | <b>296,3</b> | <b>185,4</b> | <b>737,5</b> | <b>9,6</b> | <b>1979,1</b> | <b>28,4</b> | <b>0,1</b> | <b>0</b> |  |

Шеф повар



Солонарь А.А.


 Т.А.С. Рязанова /

## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 24.05. 2024 г.

## 6-11 классы

| Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины   |             |            |             |            |            |              | Минеральные вещества |              |             |               |             |            |          |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|----------------------|--------------|-------------|---------------|-------------|------------|----------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг     | С, мг       | А, мг      | Е, мг       | Д, мкг     | В2, мг     | Са, мг       | Mg, мг               | P, мг        | Fe, мг      | K, мг         | I, мкг      | F, мг      | Se, мг   |
| <b>Завтрак</b>                                |              |                  |             |              |                               |            |             |            |             |            |            |              |                      |              |             |               |             |            |          |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                                 | 40           | 9,7              | 12,9        | 40,5         | 315,9                         | 0,2        | 0,4         | 0,1        | 1,3         | 0,2        | 0,3        | 239,4        | 33,6                 | 208,8        | 0,5         | 351,1         | 12,5        | 0          | 0        |
| КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 250          | 3,1              | 0,2         | 20,1         | 94,7                          | 0,1        | 0           | 0          | 0,8         | 0          | 0          | 9,2          | 13,2                 | 33,6         | 0,8         | 51,6          | 0           | 0          | 0        |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ МИКРОНУТРИЕНТАМИ          | 50           | 0,2              | 0,1         | 15           | 60                            | 0          | 0           | 0          | 0           | 0          | 0          | 5            | 4                    | 8            | 1           | 0             | 0           | 0          | 0        |
| ЧАЙ ЯГОДНЫЙ                                   | 200          | 0,2              | 0,1         | 15           | 60                            | 0          | 0           | 0          | 0           | 0          | 0          | 5            | 4                    | 8            | 1           | 0             | 0           | 0          | 0        |
| МАСЛО/СЫР                                     | 40           | 5,1              | 4,6         | 0,3          | 63                            | 0          | 0           | 0,1        | 0,2         | 0          | 0          | 22           | 5                    | 77           | 1           | 0             | 0           | 0          | 0        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                   |              | <b>18,1</b>      | <b>17,8</b> | <b>75,9</b>  | <b>533,6</b>                  | <b>0,3</b> | <b>0,4</b>  | <b>0,2</b> | <b>2,3</b>  | <b>0,2</b> | <b>0,3</b> | <b>275,6</b> | <b>56,0</b>          | <b>327,4</b> | <b>3,3</b>  | <b>402,7</b>  | <b>12,5</b> | <b>0</b>   | <b>0</b> |
| <b>Обед</b>                                   |              |                  |             |              |                               |            |             |            |             |            |            |              |                      |              |             |               |             |            |          |
| САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С СЫРОМ             | 100          | 1,0              | 3           | 5,0          | 52,6                          | 0          | 15,2        | 0          | 1,3         | 0          | 0          | 25,2         | 8,6                  | 18,5         | 0,4         | 155,9         | 1,7         | 0          | 0        |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ           | 250          | 2,5              | 6,8         | 16,7         | 139,2                         | 0,1        | 6,7         | 0,2        | 0,5         | 0,1        | 0,1        | 33,1         | 25,5                 | 70,1         | 1,0         | 495,7         | 5,3         | 0          | 0        |
| МЯСО ТУШЕНОЕ                                  | 100          | 28,3             | 29,3        | 43,2         | 548,8                         | 0,1        | 1,7         | 0,2        | 4,9         | 0          | 0,1        | 24,0         | 57,0                 | 289,4        | 3,7         | 577,5         | 11,8        | 0,1        | 0        |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                             | 180          | 28,4             | 29,4        | 43,3         | 548,9                         | 0,2        | 1,6         | 0,3        | 4,10        | 1          | 0,2        | 24,1         | 57,1                 | 289,5        | 3,8         | 577,6         | 11,9        | 0,2        | 1        |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ                              | 200          | 0                | 0           | 25,9         | 103,2                         | 0          | 0           | 0          | 0           | 0          | 0          | 6,2          | 1,3                  | 0            | 0           | 1,1           | 0           | 0          | 0        |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ МИКРОНУТРИЕНТАМИ          | 50           | 3,1              | 0,2         | 20,1         | 94,7                          | 0,1        | 0           | 0          | 0,8         | 0          | 0          | 9,2          | 13,2                 | 33,6         | 0,8         | 51,6          | 0           | 0          | 0        |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                   | 30           | 1,3              | 0,2         | 8,5          | 40,8                          | 0          | 0           | 0          | 0,4         | 0          | 0          | 3,6          | 3,8                  | 17,4         | 0,8         | 27,2          | 1,1         | 0          | 0        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                   |              | <b>36,2</b>      | <b>39,5</b> | <b>119,4</b> | <b>979,3</b>                  | <b>0,3</b> | <b>23,6</b> | <b>0,4</b> | <b>7,9</b>  | <b>0,1</b> | <b>0,2</b> | <b>101,3</b> | <b>109,4</b>         | <b>429,0</b> | <b>6,7</b>  | <b>1309,0</b> | <b>19,9</b> | <b>0,1</b> | <b>0</b> |
| <b>Всего за день:</b>                         |              | <b>54,3</b>      | <b>57,3</b> | <b>195,3</b> | <b>1512,9</b>                 | <b>0,6</b> | <b>24,0</b> | <b>0,6</b> | <b>10,2</b> | <b>0,3</b> | <b>0,5</b> | <b>376,9</b> | <b>165,4</b>         | <b>756,4</b> | <b>10,0</b> | <b>1711,7</b> | <b>32,4</b> | <b>0,1</b> | <b>0</b> |

Шеф-повар



Солонарь А.А.