

Утверждаю:
Директор МБОУ "Галактионовская ООШ"
Ветиха И.Ю.
Приказ №01-10-48 от 21.04.2025г.



**Примерное десятидневное цикличное меню рационов питания учащихся
возрастной группы 6-18 лет.**

Основное меню для организации питания детей в муниципальном общеобразовательном учреждении.

№ Рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Неделя: первая День: понедельник Сезон: весенне-летний Возрастная категория: с 6-10 лет; 11-18 лет														
Горячий Завтрак для младших классов														
94	Каша «Дружба»	200	4,2	5,8	30,66	192	0,1	0,0	0,0	2,2	48	148	24	0,8
959	Какао с молоком	200	4,0	3,54	17,57	118,6	0,06	1,58	-	-	152,2	-	10,64	0,48
	Булочка в ассортименте	50	4,0	4,6	22,5	115,8	0,1	0,0	0,0	0,0	15,6	50,4	20,4	0,96
	Хлеб	30/30	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	60,9	13,30	2,80
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,0	40,4	0,0	0,5	0,0	0,0	5,1	3,4	3,84	0,38
Горячий Завтрак для старших классов														
94	Каша «Дружба»	200	4,2	5,8	30,66	192	0,1	0,0	0,0	2,2	48	148	24	0,8
959	Какао с молоком	200	4,0	3,54	17,57	118,6	0,06	1,58	-	-	152,2	-	10,64	0,48
	Булочка в ассортименте	50	4,0	4,6	22,5	115,8	0,1	0,0	0,0	0,0	15,6	50,4	20,4	0,96
	Хлеб	30/30	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	60,9	13,30	2,80
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,0	40,4	0,0	0,5	0,0	0,0	5,1	3,4	3,84	0,38
Горячий Обед для младших классов														
33	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,1	3,6	6,1	60,8	0,01	3,04	0,9	-	26	29	15	0,9
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,15	2,38	26,28	139,03	0,15	21,5	36,75	0,75	32,25	78,0	30,0	1,0
304	Плов из птицы	200	14,5	11,2	38,3	311,9	0,1	1,5	111,0	0,1	32,0	188,0	31,0	2,4
	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	92,0	0,01	5,2	0,0	0,0	51,0	70,0	4,0	1,4
	Хлеб	30/30	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	60,9	13,30	2,80
Горячий Обед для старших классов														
33	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,1	3,6	6,1	60,8	0,01	3,04	0,9	-	26	29	15	0,9
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,15	2,38	26,28	139,03	0,15	21,5	36,75	0,75	32,25	78,0	30,0	1,0
304	Плов из птицы	200	14,5	11,2	38,3	311,9	0,1	1,5	111,0	0,1	32,0	188,0	31,0	2,4
	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	92,0	0,01	5,2	0,0	0,0	51,0	70,0	4,0	1,4

	Хлеб	30/30	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	60,9	13,30	2,80
Неделя: первая День: вторник Сезон: весенне-летний Возрастная категория: с 6-10 лет; 11-18 лет														
Горячий Завтрак для младших классов														
	Котлеты из говядины (ПФ)	100	14,9	15,5	13,8	258,9	-	-	-	3,3	15,0	170,9	29,4	2,9
688	Макаронные изделия отварные	200	6,67	7,07	46,67	277,33	0,13	0,0	45,33	0,0	89,33	6,13	12,0	1,33
10	Салат из горошка зеленого консервированного	100	1,8	3,11	3,78	50,16	-	6,6	-	-	12,87	-	12,6	0,46
868	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	22,7	93,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
	Хлеб	30/30	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	60,9	13,30	2,80
Горячий Завтрак для старших классов														
	Котлеты из говядины (ПФ)	100	14,9	15,5	13,8	258,9	-	-	-	3,3	15,0	170,9	29,4	2,9
688	Макаронные изделия отварные	200	6,67	7,07	46,67	277,33	0,13	0,0	45,33	0,0	89,33	6,13	12,0	1,33
10	Салат из горошка зеленого консервированного	100	1,8	3,11	3,78	50,16	-	6,6	-	-	12,87	-	12,6	0,46
868	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	22,7	93,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
	Хлеб	30/30	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	60,9	13,30	2,80
Горячий Обед для младших классов														
34	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,66	4,18	8,19	77,1	0,05	9,8	0	-	16,76	41,96	18,57	1,31
187	Щи из свежей капусты со сметаной	250/20	2,08	6,08	7,25	91,95	0,05	37,25	118,75	1,65	55,5	44,25	18,75	0,75
436	Жаркое по - домашнему	180	17,21	4,67	13,72	165,63	0,13	5,61	15	-	19,44	210,63	41,06	2,52
	Кисель	200	0,0	0,0	33,4	162,0	0,0	20,0	0,0	0,0	2,4	3,85	0,0	0,06
	Хлеб	30/30	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	60,9	13,30	2,80
Горячий Обед для старших классов														
34	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,66	4,18	8,19	77,1	0,05	9,8	0	-	16,76	41,96	18,57	1,31
187	Щи из свежей капусты со сметаной	250/20	2,08	6,08	7,25	91,95	0,05	37,25	118,75	1,65	55,5	44,25	18,75	0,75
436	Жаркое по - домашнему	180	17,21	4,67	13,72	165,63	0,13	5,61	15	-	19,44	210,63	41,06	2,52
	Кисель	200	0,0	0,0	33,4	162,0	0,0	20,0	0,0	0,0	2,4	3,85	0,0	0,06

	Хлеб	30/30	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	60,9	13,30	2,80
Неделя: первая День: среда Сезон: весенне-летний Возрастная категория: с 6-10 лет; 11-18 лет														
Горячий Завтрак для младших классов														
304	Плов из птицы	200	14,5	11,2	38,3	311,9	0,1	1,5	111,0	0,1	32,0	188,0	31,0	2,4
951	Кофейный напиток	200	3,8	3,5	11,1	90,8	0,04	0,3	6,0	0,1	128,0	124,0	35,63	1,2
	Хлеб	30/30	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	60,9	13,30	2,80
	Банан	100	3,0	0,0	22,4	180,0	0,02	5,0	0,0	0,0	16,0	16,0	14,0	0,0
Горячий Завтрак для старших классов														
304	Плов из птицы	200	14,5	11,2	38,3	311,9	0,1	1,5	111,0	0,1	32,0	188,0	31,0	2,4
951	Кофейный напиток	200	3,8	3,5	11,1	90,8	0,04	0,3	6,0	0,1	128,0	124,0	35,63	1,2
	Хлеб	30/30	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	60,9	13,30	2,80
	Банан	100	3,0	0,0	22,4	180,0	0,02	5,0	0,0	0,0	16,0	16,0	14,0	0,0
Горячий Обед для младших классов														
12	Кукуруза консервированная	80	1,69	6,5	5,89	88,88	21,84	16,19	0,81	7,52		0,01		50
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,15	2,38	26,28	139,03	0,15	21,5	36,75	0,75	32,25	78,0	30,0	1,0
591	Гуляш из куриного филе	100	13,25	11,0	2,13	187,75	0,13	1,38	19,88	0,0	11,25	187,0	21,25	2,5
679	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,93	8,67	57,07	349,87	0,53	0,0	45,33	0,13	69,33	276,0	90,67	7,07
	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	92,0	0,01	5,2	0,0	0,0	51,0	70,0	4,0	1,4
	Хлеб	30/30	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	60,9	13,30	2,80
Горячий Обед для старших классов														
12	Кукуруза консервированная	80	1,69	6,5	5,89	88,88	21,84	16,19	0,81	7,52		0,01		50
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,15	2,38	26,28	139,03	0,15	21,5	36,75	0,75	32,25	78,0	30,0	1,0
591	Гуляш из куриного филе	100	13,25	11,0	2,13	187,75	0,13	1,38	19,88	0,0	11,25	187,0	21,25	2,5
679	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,93	8,67	57,07	349,87	0,53	0,0	45,33	0,13	69,33	276,0	90,67	7,07
	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	92,0	0,01	5,2	0,0	0,0	51,0	70,0	4,0	1,4
	Хлеб	30/30	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	60,9	13,30	2,80
Неделя: первая День: четверг Сезон: весенне-летний Возрастная категория: с 6-10 лет; 11-18 лет														
Горячий Завтрак для младших классов														
10	Салат из горошка зеленого консервированного	100	1,8	3,11	3,78	50,16	-	6,6	-	-	12,87	-	12,6	0,46
694	Картофельное пюре	200	4,0	7,6	31,6	211,07	0,27	34,67	52,0	0,13	61,33	128,0	44,0	2,0
301	Голень куриная жаренная	100	68,64	46,52	328,87	2048,34					783,41		270,16	11,63

	Хлеб	30/30	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	60,9	13,30	2,80
	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	92,0	0,01	5,2	0,0	0,0	51,0	70,0	4,0	1,4
	Мандарин	100	1,8	0,0	8,4	76,0	0,08	12,0	0,0	0,0	68,0	46,0	13,0	0,6
Горячий Завтрак для старших классов														
10	Салат из горошка зеленого консервированного	100	1,8	3,11	3,78	50,16	-	6,6	-	-	12,87	-	12,6	0,46
694	Картофельное пюре	200	4,0	7,6	31,6	211,07	0,27	34,67	52,0	0,13	61,33	128,0	44,0	2,0
301	Голень куриная жаренная	100	68,64	46,52	328,87	2048,34					783,41		270,16	11,63
	Хлеб	30/30	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	60,9	13,30	2,80
	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	92,0	0,01	5,2	0,0	0,0	51,0	70,0	4,0	1,4
	Мандарин	100	1,8	0,0	8,4	76,0	0,08	12,0	0,0	0,0	68,0	46,0	13,0	0,6
Горячий Обед для младших классов														
33	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,1	3,6	6,1	60,8	0,01	3,04	0,9	-	26	29	15	0,9
87	Суп с рыбными консервами	250	9,9	4,88	17,95	155,15	0,13	18,25	102,0	0,08	99,75	153,25	48,25	1,25
304	Плов из птицы	200	14,5	11,2	38,3	311,9	0,1	1,5	111,0	0,1	32,0	188,0	31,0	2,4
	Хлеб	30/30	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	60,9	13,30	2,80
943	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	6,4	26,4	0,0	0,0	0,0	0,0	5,1	8,3	4,4	0,8
Горячий Обед для старших классов														
33	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,1	3,6	6,1	60,8	0,01	3,04	0,9	-	26	29	15	0,9
87	Суп с рыбными консервами	250	9,9	4,88	17,95	155,15	0,13	18,25	102,0	0,08	99,75	153,25	48,25	1,25
304	Плов из птицы	200	14,5	11,2	38,3	311,9	0,1	1,5	111,0	0,1	32,0	188,0	31,0	2,4
	Хлеб	30/30	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	60,9	13,30	2,80
943	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	6,4	26,4	0,0	0,0	0,0	0,0	5,1	8,3	4,4	0,8
Неделя: первая День: пятница Сезон: весенне-летний Возрастная категория: с 6-10 лет; 11-18 лет														
Горячий Завтрак для младших классов														
94	Каша кукурузная	200	7,9	11,0	29,6	243,0	0,2	1,7	82,2	0,1	229,7	229,1	48,3	1,0
	Булочка в ассортименте	50	4,0	4,6	22,5	115,8	0,1	0,0	0,0	0,0	15,6	50,4	20,4	0,96
	Кисель	200	0,0	0,0	33,4	162,0	0,0	20,0	0,0	0,0	2,4	3,85	0,0	0,06

	Хлеб	30/30	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	60,9	13,30	2,80
	Банан	100	3,0	0,0	22,4	180,0	0,02	5,0	0,0	0,0	16,0	16,0	14,0	0,0
Горячий Завтрак для старших классов														
94	Каша кукурузная	200	7,9	11,0	29,6	243,0	0,2	1,7	82,2	0,1	229,7	229,1	48,3	1,0
	Булочка в ассортименте	50	4,0	4,6	22,5	115,8	0,1	0,0	0,0	0,0	15,6	50,4	20,4	0,96
	Кисель	200	0,0	0,0	33,4	162,0	0,0	20,0	0,0	0,0	2,4	3,85	0,0	0,06
	Хлеб	30/30	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	60,9	13,30	2,80
	Банан	100	3,0	0,0	22,4	180,0	0,02	5,0	0,0	0,0	16,0	16,0	14,0	0,0
Горячий Обед для младших классов														
45	Салат Винегрет	100	1,25	8,88	7,5	114,75	0,01	2,5	11,25	0,0	26,25	40,0	17,5	1,05
204	Суп картофельный с крупой	250	2,45	6,18	14,58	123,6	0,08	21,5	79,5	1,33	41,5	74,75	26,75	0,75
304	Рис отварной	200	4,8	6,93	50,67	284,67	0,0	0,0	45,33	0,0	22,67	72,0	16,0	1,07
	Котлеты из говядины (ПФ)	100	14,9	15,5	13,8	258,9	-	-	-	3,3	15,0	170,9	29,4	2,9
	Хлеб	30/30	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	60,9	13,30	2,80
	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	92,0	0,01	5,2	0,0	0,0	51,0	70,0	4,0	1,4
Горячий Обед для старших классов														
45	Салат Винегрет	100	1,25	8,88	7,5	114,75	0,01	2,5	11,25	0,0	26,25	40,0	17,5	1,05
204	Суп картофельный с крупой	250	2,45	6,18	14,58	123,6	0,08	21,5	79,5	1,33	41,5	74,75	26,75	0,75
304	Рис отварной	200	4,8	6,93	50,67	284,67	0,0	0,0	45,33	0,0	22,67	72,0	16,0	1,07
	Котлеты из говядины (ПФ)	100	14,9	15,5	13,8	258,9	-	-	-	3,3	15,0	170,9	29,4	2,9
	Хлеб	30/30	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	60,9	13,30	2,80
	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	92,0	0,01	5,2	0,0	0,0	51,0	70,0	4,0	1,4
Неделя: вторая День: понедельник Сезон: весенне-летний Возрастная категория: с 6-10 лет; 11-18 лет														
Горячий Завтрак для младших классов														
33	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,1	3,6	6,1	60,8	0,01	3,04	0,9	-	26	29	15	0,9
694	Картофельное пюре	200	4,0	7,6	31,6	211,07	0,27	34,67	52,0	0,13	61,33	128,0	44,0	2,0
244	Рыба припущенная с овощами (минтай)	100	13,86	7,29	6,43	146,57	0,14	7,14	100,43	0,14	22,86	31,43	62,86	0,0
	Хлеб	30/30	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	60,9	13,30	2,80
	Снежок	200	2,9	2,5	4,0	50	-	0,7	-	-	120	-	14	0,1
Горячий Завтрак для старших классов														
33	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,1	3,6	6,1	60,8	0,01	3,04	0,9	-	26	29	15	0,9
694	Картофельное пюре	200	4,0	7,6	31,6	211,07	0,27	34,67	52,0	0,13	61,33	128,0	44,0	2,0

244	Рыба припущенная с овощами (минтай)	100	13,86	7,29	6,43	146,57	0,14	7,14	100,43	0,14	22,86	31,43	62,86	0,0
	Хлеб	30/30	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	60,9	13,30	2,80
	Снежок	200	2,9	2,5	4,0	50	-	0,7	-	-	120	-	14	0,1
Горячий Обед для младших классов														
10	Салат из горошка зеленого консервированного	100	1,8	3,11	3,78	50,16	-	6,6	-	-	12,87	-	12,6	0,42
197	Рассольник "Петербургский" со сметаной	250/20	1,5	1,98	13,23	76,7	0,05	10,5	65,25	0,03	21,75	41,25	17,0	1,0
336	Капуста тушеная	200	2,4	3,34	10,54	82,34	0,07	58,0	159,34	0,073	63,34	47,34	23,0	1,0
	Хлеб	30/30	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	60,9	13,30	2,80
868	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	22,7	93,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
Горячий Обед для старших классов														
10	Салат из горошка зеленого консервированного	100	1,8	3,11	3,78	50,16	-	6,6	-	-	12,87	-	12,6	0,42
197	Рассольник "Петербургский" со сметаной	250/20	1,5	1,98	13,23	76,7	0,05	10,5	65,25	0,03	21,75	41,25	17,0	1,0
336	Капуста тушеная	200	2,4	3,34	10,54	82,34	0,07	58,0	159,34	0,073	63,34	47,34	23,0	1,0
	Хлеб	30/30	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	60,9	13,30	2,80
868	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	22,7	93,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
Неделя: вторая День: вторник Сезон: весенне-летний Возрастная категория: с 6-10 лет; 11-18 лет														
Горячий Завтрак для младших классов														
34	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,66	4,18	8,19	77,1	0,05	9,8	0	-	16,76	41,96	18,57	1,31
688	Макаронные изделия отварные	200	6,67	7,07	46,67	277,33	0,13	0,0	45,33	0,0	89,33	6,13	12,0	1,33
	Котлеты из говядины (ПФ)	100	14,9	15,5	13,8	258,9	-	-	-	3,3	15,0	170,9	29,4	2,9
	Хлеб	30/30	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	60,9	13,30	2,80
868	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	22,7	93,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
	Мандарин	100	1,8	0,0	8,4	76,0	0,08	12,0	0,0	0,0	68,0	46,0	13,0	0,6
Горячий Завтрак для старших классов														
34	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,66	4,18	8,19	77,1	0,05	9,8	0	-	16,76	41,96	18,57	1,31
688	Макаронные изделия	200	6,67	7,07	46,67	277,33	0,13	0,0	45,33	0,0	89,33	6,13	12,0	1,33

	отварные													
	Котлеты из говядины (ПФ)	100	14,9	15,5	13,8	258,9	-	-	-	3,3	15,0	170,9	29,4	2,9
	Хлеб	30/30	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	60,9	13,30	2,80
868	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	22,7	93,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
	Мандарин	100	1,8	0,0	8,4	76,0	0,08	12,0	0,0	0,0	68,0	46,0	13,0	0,6
Горячий Обед для младших классов														
12	Кукуруза консервированная	80	1,69	6,5	5,89	88,88	21,84	16,19	0,81	7,52		0,01		50
170	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/20	2,15	6,1	12,98	115,43	0,08	22,0	78,75	0,08	50,5	61,0	33,0	1,5
679	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,93	8,67	57,07	349,87	0,53	0,0	45,33	0,13	69,33	276,0	90,67	7,07
244	Рыба припущенная с овощами (минтай)	100	13,86	7,29	6,43	146,57	0,14	7,14	100,43	0,14	22,86	31,43	62,86	0,0
	Хлеб	30/30	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	60,9	13,30	2,80
943	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	6,4	26,4	0,0	0,0	0,0	0,0	5,1	8,3	4,4	0,8
Горячий Обед для старших классов														
12	Кукуруза консервированная	80	1,69	6,5	5,89	88,88	21,84	16,19	0,81	7,52		0,01		50
170	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/20	2,15	6,1	12,98	115,43	0,08	22,0	78,75	0,08	50,5	61,0	33,0	1,5
679	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,93	8,67	57,07	349,87	0,53	0,0	45,33	0,13	69,33	276,0	90,67	7,07
244	Рыба припущенная с овощами (минтай)	100	13,86	7,29	6,43	146,57	0,14	7,14	100,43	0,14	22,86	31,43	62,86	0,0
	Хлеб	30/30	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	60,9	13,30	2,80
943	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	6,4	26,4	0,0	0,0	0,0	0,0	5,1	8,3	4,4	0,8
Неделя: вторая День: среда Сезон: весенне-летний Возрастная категория: с 6-10 лет; 11-18 лет														
Горячий Завтрак для младших классов														
10	Салат из горошка зеленого консервированного	100	1,8	3,11	3,78	50,16	-	6,6	-	-	12,87	-	12,6	0,46
694	Картофельное пюре	200	4,0	7,6	31,6	211,07	0,27	34,67	52,0	0,13	61,33	128,0	44,0	2,0
301	Голень куриная жаренная	100	68,64	46,52	328,87	2048,34					783,41		270,16	11,63
943	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	6,4	26,4	0,0	0,0	0,0	0,0	5,1	8,3	4,4	0,8
	Хлеб	30/30	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	60,9	13,30	2,80
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,0	40,4	0,0	0,5	0,0	0,0	5,1	3,4	3,84	0,38

Горячий Завтрак для старших классов														
10	Салат из горошка зеленого консервированного	100	1,8	3,11	3,78	50,16	-	6,6	-	-	12,87	-	12,6	0,46
694	Картофельное пюре	200	4,0	7,6	31,6	211,07	0,27	34,67	52,0	0,13	61,33	128,0	44,0	2,0
301	Голень куриная жаренная	100	68,64	46,52	328,87	2048,34					783,41		270,16	11,63
943	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	6,4	26,4	0,0	0,0	0,0	0,0	5,1	8,3	4,4	0,8
	Хлеб	30/30	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	60,9	13,30	2,80
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,0	40,4	0,0	0,5	0,0	0,0	5,1	3,4	3,84	0,38
Горячий Обед для младших классов														
45	Салат Винегрет	100	1,25	8,88	7,5	114,75	0,01	2,5	11,25	0,0	26,25	40,0	17,5	1,05
87	Суп с рыбными консервами	250	9,9	4,88	17,95	155,15	0,13	18,25	102,0	0,08	99,75	153,25	48,25	1,25
688	Макаронные изделия отварные	200	6,67	7,07	46,67	277,33	0,13	0,0	45,33	0,0	89,33	6,13	12,0	1,33
591	Гуляш из куриного филе	100	13,25	11,0	2,13	187,75	0,13	1,38	19,88	0,0	11,25	187,0	21,25	2,5
	Хлеб	30/30	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	60,9	13,30	2,80
	Кисель	200	0,0	0,0	33,4	162,0	0,0	20,0	0,0	0,0	2,4	3,85	0,0	0,06
Горячий Обед для старших классов														
45	Салат Винегрет	100	1,25	8,88	7,5	114,75	0,01	2,5	11,25	0,0	26,25	40,0	17,5	1,05
87	Суп с рыбными консервами	250	9,9	4,88	17,95	155,15	0,13	18,25	102,0	0,08	99,75	153,25	48,25	1,25
688	Макаронные изделия отварные	200	6,67	7,07	46,67	277,33	0,13	0,0	45,33	0,0	89,33	6,13	12,0	1,33
591	Гуляш из куриного филе	100	13,25	11,0	2,13	187,75	0,13	1,38	19,88	0,0	11,25	187,0	21,25	2,5
	Хлеб	30/30	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	60,9	13,30	2,80
	Кисель	200	0,0	0,0	33,4	162,0	0,0	20,0	0,0	0,0	2,4	3,85	0,0	0,06
Неделя: вторая День: четверг Сезон: весенне-летний Возрастная категория: с 6-10 лет; 11-18 лет														
Горячий Завтрак для младших классов														
304	Плов из птицы	200	14,5	11,2	38,3	311,9	0,1	1,5	111,0	0,1	32,0	188,0	31,0	2,4
	Булочка в ассортименте	50	4,0	4,6	22,5	115,8	0,1	0,0	0,0	0,0	15,6	50,4	20,4	0,96
	Кисель	200	0,0	0,0	33,4	162,0	0,0	20,0	0,0	0,0	2,4	3,85	0,0	0,06
	Хлеб	30/30	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	60,9	13,30	2,80
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,0	40,4	0,0	0,5	0,0	0,0	5,1	3,4	3,84	0,38

Горячий Завтрак для старших классов														
304	Плов из птицы	200	14,5	11,2	38,3	311,9	0,1	1,5	111,0	0,1	32,0	188,0	31,0	2,4
	Булочка в ассортименте	50	4,0	4,6	22,5	115,8	0,1	0,0	0,0	0,0	15,6	50,4	20,4	0,96
	Кисель	200	0,0	0,0	33,4	162,0	0,0	20,0	0,0	0,0	2,4	3,85	0,0	0,06
	Хлеб	30/30	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	60,9	13,30	2,80
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,0	40,4	0,0	0,5	0,0	0,0	5,1	3,4	3,84	0,38
Горячий Обед для младших классов														
10	Салат из горошка зеленого консервированного	100	1,8	3,11	3,78	50,16	-	6,6	-	-	12,87	-	12,6	0,46
187	Щи из свежей капусты со сметаной	250/20	2,08	6,08	7,25	91,95	0,05	37,25	118,75	1,65	55,5	44,25	18,75	0,75
679	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,93	8,67	57,07	349,87	0,53	0,0	45,33	0,13	69,33	276,0	90,67	7,07
	Котлеты из говядины (ПФ)	100	14,9	15,5	13,8	258,9	-	-	-	3,3	15,0	170,9	29,4	2,9
	Хлеб	30/30	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	60,9	13,30	2,80
943	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	6,4	26,4	0,0	0,0	0,0	0,0	5,1	8,3	4,4	0,8
Горячий Обед для старших классов														
10	Салат из горошка зеленого консервированного	100	1,8	3,11	3,78	50,16	-	6,6	-	-	12,87	-	12,6	0,46
187	Щи из свежей капусты со сметаной	250/20	2,08	6,08	7,25	91,95	0,05	37,25	118,75	1,65	55,5	44,25	18,75	0,75
679	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,93	8,67	57,07	349,87	0,53	0,0	45,33	0,13	69,33	276,0	90,67	7,07
	Котлеты из говядины (ПФ)	100	14,9	15,5	13,8	258,9	-	-	-	3,3	15,0	170,9	29,4	2,9
	Хлеб	30/30	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	60,9	13,30	2,80
943	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	6,4	26,4	0,0	0,0	0,0	0,0	5,1	8,3	4,4	0,8
Неделя: вторая День: пятница Сезон: весенне-летний Возрастная категория: с 6-10 лет; 11-18 лет														
Горячий Завтрак для младших классов														
33	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,1	3,6	6,1	60,8	0,01	3,04	0,9	-	26	29	15	0,9
694	Картофельное пюре	200	4,0	7,6	31,6	211,07	0,27	34,67	52,0	0,13	61,33	128,0	44,0	2,0
244	Рыба припущенная с овощами (минтай)	100	13,86	7,29	6,43	146,57	0,14	7,14	100,43	0,14	22,86	31,43	62,86	0,0
	Хлеб	30/30	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	60,9	13,30	2,80

	Снежок	200	2,9	2,5	4,0	50	-	0,7	-	-	120	-	14	0,1
Горячий Завтрак для старших классов														
33	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,1	3,6	6,1	60,8	0,01	3,04	0,9	-	26	29	15	0,9
694	Картофельное пюре	200	4,0	7,6	31,6	211,07	0,27	34,67	52,0	0,13	61,33	128,0	44,0	2,0
244	Рыба припущенная с овощами (минтай)	100	13,86	7,29	6,43	146,57	0,14	7,14	100,43	0,14	22,86	31,43	62,86	0,0
	Хлеб	30/30	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	60,9	13,30	2,80
	Снежок	200	2,9	2,5	4,0	50	-	0,7	-	-	120	-	14	0,1
Горячий Обед для младших классов														
12	Кукуруза консервированная	80	1,69	6,5	5,89	88,88	21,84	16,19	0,81	7,52		0,01		50
87	Суп с рыбными консервами	250	9,9	4,88	17,95	155,15	0,13	18,25	102,0	0,08	99,75	153,25	48,25	1,25
	Рис отварной	200	4,8	6,93	50,67	284,67	0,0	0,0	45,33	0,0	22,67	72,0	16,0	1,07
	Котлеты из говядины (ПФ)	100	14,9	15,5	13,8	258,9	-	-	-	3,3	15,0	170,9	29,4	2,9
	Хлеб	30/30	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	60,9	13,30	2,80
868	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	22,7	93,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
Горячий Обед для старших классов														
12	Кукуруза консервированная	80	1,69	6,5	5,89	88,88	21,84	16,19	0,81	7,52		0,01		50
87	Суп с рыбными консервами	250	9,9	4,88	17,95	155,15	0,13	18,25	102,0	0,08	99,75	153,25	48,25	1,25
	Рис отварной	200	4,8	6,93	50,67	284,67	0,0	0,0	45,33	0,0	22,67	72,0	16,0	1,07
	Котлеты из говядины (ПФ)	100	14,9	15,5	13,8	258,9	-	-	-	3,3	15,0	170,9	29,4	2,9
	Хлеб	30/30	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	60,9	13,30	2,80
868	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	22,7	93,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0