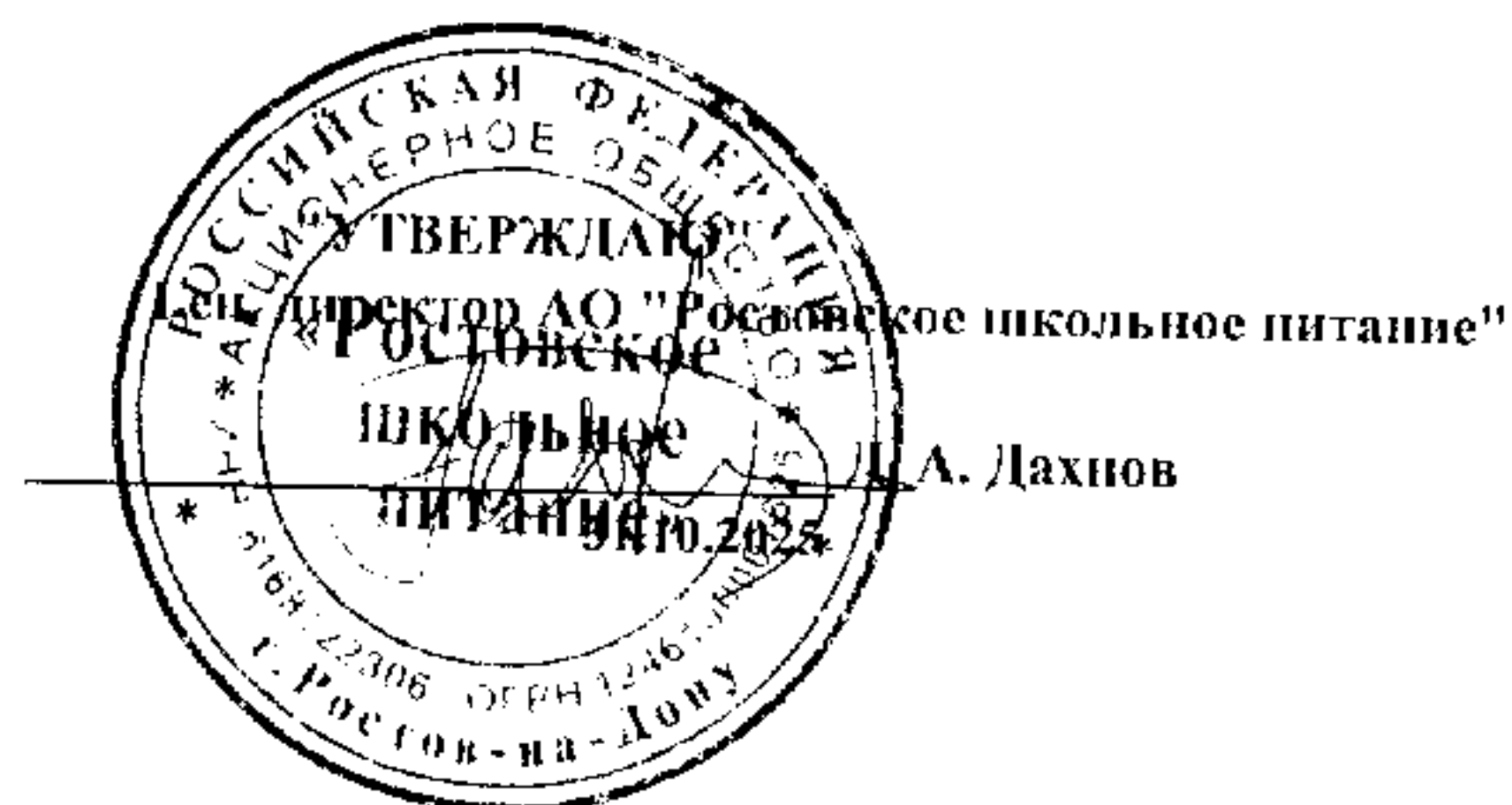




**Меню комплексных завтраков и обедов для обучающихся
1-4 классов (с 7 до 11 лет)**

1 неделя 1 день							
Завтрак							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
729	Суп молочный с макаронами № 120-2011	160	14,69	5,29	9,36	12,79	145,04
737	Сыр (порциями) № 15-2011	10	15,13	2,68	2,52	0	33,4
616	Хлеб йодированный	43	3,86	3,31	0,34	21,97	103,2
1090	Какао с молоком №382-2011	200	23,57	3,97	3,2	25,78	144
600	Яблоки (порциями)	100	19,2	0,4	0,4	9,8	45
	Итого	513	76,45	15,65	15,82	70,34	470,64
Обед							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
760	Салат из соевых отрубов с луком № 21-11	60	14,42	0,59	3,03	5,64	40,85
680	Борщ с капустой и картофелем № 82-2011	250	15,09	1,67	4,89	13,3	99,61
1105	Биточки мясные № 268-2011 60/30	90	47,94	8,56	13,33	13,61	205,01
608	Капша гречневая рассыпч. № 302-11	150	18,26	8,6	5,44	42,21	256,57
616	Хлеб йодированный	33	2,91	2,54	0,26	16,86	79,2
615	Хлеб бородинский	20	1,8	1,36	0,26	8,14	41,4
620	Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03.07.20	180	6,61	0,19	0,03	10,03	40,19
	Итого	783	107,03	23,51	27,24	109,79	762,83
1 неделя 2 день							
Завтрак							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
708	Икра свекольная № 75-2011	60	9,51	0,92	4,04	6,46	63,65
1098	Плов из птицы (филе) № 291-15 45/135	180	60,42	14,45	11,75	35,78	302,36
616	Хлеб йодированный	29	2,6	2,23	0,23	14,82	69,6
684	Чай с лимоном № 377-2011	250	3,92	0,16	0,03	11,82	46,65
	Итого	519	76,45	17,76	16,05	68,88	482,26
Обед							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
753	Винегрет овощной № 67-11	60	11,17	0,84	6,07	16,48	76,55
764	Суп картофельный с макарон. изделиями № 103-11	200	12,16	2,11	2,22	16,37	95,66
1137	Рыба (филе) миктая тушеная с овощами № 229-2011 45/45	90	37,96	13,31	11,08	14,47	193,14
1087	Пюре картофельное № 312-15	160	33,17	3,37	5	21,02	144,9
616	Хлеб йодированный	34	3,03	2,62	0,27	17,37	81,6
615	Хлеб бородинский	20	1,8	1,36	0,26	8,14	41,4
759	Паниток из плодов шиповника № 388-11	180	7,44	0,31	0,25	17,15	80,97
	Итого	744	107,03	23,92	25,15	111	714,22

1 неделя 3 день							
Завтрак							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
776	Салат из белокач,капусты с зел.горошком № 45-11	60	10,88	1,01	3,06	5,7	53,7
1107	Котлеты мясные (особые) № 269-2011 60/30	90	44,96	8,24	10,6	11,84	171,75
801	Каша пшеничная рассыпчатая № 302-11	150	15,36	6,61	5,69	38	233,24
616	Хлеб йодированный	31	2,78	2,39	0,25	15,84	74,4
682	Чай с сахаром № 376-2011	250	2,47	0,12	0,03	11,9	45,96
	Итого	581	76,45	18,37	19,63	83,28	579,05
Обед							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
689	Салат из свеклы отварной № 52-2011	60	7,66	0,81	3,65	14,72	53,91
754	Суп картофель, с бобовыми № 102-11	200	10,43	4,04	4,26	15,41	117,68
905	Бедро ЦБ отварн. п/ф № 288-18	90	58,94	11,75	11,88	0,44	183,51
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	150	19,05	5,24	4,28	31,02	183,67
616	Хлеб йодированный	32	2,87	2,46	0,26	16,35	76,8
615	Хлеб бородинский	20	1,8	1,36	0,26	8,14	41,4
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	180	6,28	0,41	0	17,8	70,29
	Итого	732	107,03	26,07	24,59	103,88	727,26
1 неделя 4 день							
Завтрак							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
1114	Запеканка из творо. с морк. с соусом молоч. № 224-2011 120/30	150	50,64	12,83	15,21	30,21	308,45
616	Хлеб йодированный	46	4,14	3,54	0,37	23,51	110,4
682	Чай с сахаром № 376-2011	250	2,47	0,12	0,03	11,9	45,96
600	Яблоки (порциями)	100	19,2	0,4	0,4	9,8	45
	Итого	546	76,45	16,89	16,01	75,42	509,81
Обед							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
709	Икра морковная № 75-2011	60	9,52	0,85	4,04	5,21	58,9
737	Щи из свежей капусты и картофеля №88-2011	250	15,99	1,69	6,1	9,24	98,56
1143	Тефтели из филе птицы с овощами 60/30	90	50,19	11,09	9,15	9,08	160,99
1081	Каша ячневая (рассыпчатая) № 302-15	160	15,1	5,12	4,64	33,66	200,43
616	Хлеб йодированный	36	3,24	2,77	0,29	18,4	86,4
615	Хлеб бородинский	30	2,69	2,04	0,39	12,21	62,1
812	Компот из яблок № 342-11	200	10,3	0,16	0,16	13,9	55,9
	Итого	826	107,03	23,72	24,77	101,7	723,28
1 неделя 5 день							
Завтрак							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
760	Салат из соевых огурцов с луком № 21-11	60	14,42	0,59	3,03	5,64	40,85
878	Гуляш свиной -донатка № 260-15 40/40	80	40,7	8,2	10,45	2,26	217,66
731	Каша пшеничная с маслом № 302-2011	150	15,82	6,61	4,55	36,06	214,99
616	Хлеб йодированный	30	2,69	2,31	0,24	15,33	72
684	Чай с лимоном № 377-2011	180	2,82	0,11	0,02	8,51	33,59
	Итого	500	76,45	17,82	18,29	67,8	579,09
Обед							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
836	Винегрет овощной с зел. горошком № 67-15	60	12,55	0,94	6,08	6,76	77,99
770	Рассольник ленинградский № 96-11	200	15,1	1,68	4,09	13,38	99,29
1128	Птица, тушеная в соусе № 290-15 50/40	90	42,54	11,44	10,77	3,41	164,74

608	Каша гречневая рассыпч. № 302-11	160	19,48	9,17	5,8	45,02	273,67
616	Хлеб йодированный	24	2,14	1,85	0,19	12,26	57,6
615	Хлеб бородинский	20	1,8	1,36	0,26	8,14	41,4
1138	Компот из яблок и клубники	180	13,42	0,22	0,14	12,1	49,59
	Итого	734	107,03	26,66	27,33	101,07	764,28
2 неделя 1 день							
Завтрак							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
1089	Каша вязкая молочная "Дружба" №175-2011	150	28,49	4,23	7,1	32,32	197,21
862	Яйца вареные № 209-15	40	16,8	5,08	4,6	0,28	62,8
782	Масло (порциями) № 14-11	5	9,52	0,05	3,63	0,07	33,1
737	Сыр (порциями) № 15-2011	10	15,13	2,68	2,52	0	33,4
616	Хлеб йодированный	45	4,04	3,46	0,36	22,99	108
682	Чай с сахаром № 376-2011	250	2,47	0,12	0,03	11,9	45,96
	Итого	500	76,45	15,62	18,24	67,56	480,47
Обед							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
760	Салат из соевых огурцов с луком № 21-11	60	14,42	0,59	3,03	5,64	40,85
680	Борщ с капустой и картофелем № 82-2011	200	12,07	1,33	3,91	10,64	79,69
711	Фрикадельки из филе ЦБ со сметанным соусом № 297-2011 60/30	90	39,12	10,85	11,88	10,87	180,3
801	Каша липовая рассыпчатая № 302-11	150	15,36	6,61	5,69	38	233,24
616	Хлеб йодированный	25	2,24	1,92	0,2	12,77	60
615	Хлеб бородинский	20	1,8	1,36	0,26	8,14	41,4
681	Чай с лимоном № 377-2011	180	2,82	0,11	0,02	8,51	33,59
600	Яблоки (порциями)	100	19,2	0,4	0,4	9,8	45
	Итого	825	107,03	23,17	25,39	104,37	714,07
2 неделя 2 день							
Завтрак							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
1114	Запеканка из творог. с морк. с соусом молоч. № 224-2011 120/30	150	50,64	12,83	15,21	30,21	308,45
616	Хлеб йодированный	30	2,69	2,31	0,24	15,33	72
681	Чай с лимоном № 377-2011	250	3,92	0,16	0,03	11,82	46,65
600	Яблоки (порциями)	100	19,2	0,4	0,4	9,8	45
	Итого	530	76,45	15,7	15,88	67,16	472,1
Обед							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
753	Винегрет овощной № 67-11	60	11,17	0,84	6,07	16,48	76,55
761	Суп крестьянский с крупой № 98-11	250	12,36	2,17	5	13,8	109,17
1015	Плов из птицы (бедро) № 291-15 70/180	250	69,4	18,55	15,62	36,33	380,61
616	Хлеб йодированный	40	3,59	3,08	0,32	20,44	96
615	Хлеб бородинский	25	2,24	1,7	0,32	10,17	51,75
759	Напиток из плодов шиповника № 388-11	200	8,27	0,34	0,28	19,05	89,96
	Итого	825	107,03	26,68	27,61	116,27	804,04
2 неделя 3 день							
Завтрак							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
709	Икра морковная № 75-2011	50	7,93	0,71	3,37	4,34	49,08
1144	Котлеты рубл. из филе птицы со смет. соусом № 295-11 70/20	90	45,03	7,41	6,76	8,69	132,86
608	Каша гречневая рассыпч. № 302-11	150	18,26	8,6	5,44	42,21	256,57
616	Хлеб йодированный	31	2,76	2,39	0,25	15,84	74,4
682	Чай с сахаром № 376-2011	250	2,47	0,12	0,03	11,9	45,96
	Итого	571	76,45	19,23	15,85	82,98	558,87

Обед							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
973	Салат из белокачанной капусты № 45-15	60	8,77	0,93	3,05	5,59	52,92
764	Суп картофельный с макарон, изделиями № 103-11	250	15,2	2,64	2,77	20,46	119,58
878	Гуляш свиной лопатка № 260-15 50/50	100	50,87	11,25	13,06	2,82	272,08
1081	Каша ячневая (рассыпчатая) № 302-15	160	15,1	5,12	4,64	33,66	200,43
616	Хлеб йодированный	27	2,42	2,08	0,22	13,8	64,8
615	Хлеб бородинский	20	1,8	1,36	0,26	8,14	41,4
812	Компот из яблок № 342-11	250	12,87	0,2	0,2	17,38	69,88
	Итого	867	107,03	23,58	24,2	101,85	821,09
2 неделя 4 день							
Завтрак							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
708	Икра свекольная № 75-2011	50	7,92	0,77	3,37	5,38	53,04
1142	Тефтели гов. со сметанным соусом №279-15 60/30	90	44,14	8,59	8,45	12,24	147,28
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	140	17,78	4,89	3,99	28,95	171,43
616	Хлеб йодированный	30	2,69	2,31	0,24	15,33	72
684	Чай с лимоном № 377-2011	250	3,92	0,16	0,03	11,82	46,65
	Итого	560	76,45	16,72	16,08	73,72	490,4
Обед							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
776	Салат из белокач. капусты с зел. горошком № 45-11	60	10,88	1,01	3,06	5,7	53,7
1113	Суп картофельный с рисом № 101-15	250	14,48	1,99	2,71	17,16	102,89
1031	Жаркое по-домашнему (св. лопатка) № 259-15 50/150	200	68,41	15,91	21,12	41,04	367,06
616	Хлеб йодированный	40	3,59	3,08	0,32	20,44	96
615	Хлеб бородинский	26	2,33	1,77	0,34	10,58	53,82
620	Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03.07.20	200	7,34	0,21	0,03	11,15	44,65
	Итого	776	107,03	23,97	27,58	106,07	718,12
2 неделя 5 день							
Завтрак							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
689	Салат из свеклы отварной № 52-2011	60	7,66	0,81	3,65	14,72	53,91
1129	Птица в соусе с томатом (филе) №367-2021 40/40	80	48,62	8,11	6,93	1,89	102,68
801	Каша пшеница рассыпчатая № 302-11	140	14,33	6,17	5,31	35,47	217,69
616	Хлеб йодированный	37	3,37	2,85	0,3	18,91	88,8
682	Чай с сахаром № 376-2011	250	2,47	0,12	0,03	11,9	45,96
	Итого	567	76,45	18,06	16,22	82,89	509,04
Обед							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
760	Салат из соевых огурцов с луком № 21-11	60	14,42	0,59	3,03	5,64	40,85
754	Суп картоф. с бобовыми № 102-11	200	10,43	4,04	4,26	15,41	117,68
1137	Рыба (филе минтая) тушеная с овощами № 229-2011 45/45	90	37,96	13,31	11,08	14,47	193,14
1087	Пюре картофельное № 312-15	150	31,38	3,16	4,69	19,71	135,84
616	Хлеб йодированный	35	3,14	2,69	0,28	17,89	84
615	Хлеб бородинский	30	2,69	2,04	0,39	12,21	62,1
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	200	7,01	0,46	0	19,78	78,1
	Итого	765	107,03	26,29	23,73	105,11	711,71