

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ №1 г. Кушва

Кузнецова О.В.



УТВЕРЖДЕНО

Управляющий ООО «ОЛЕС»

Васьков Е.Л.



**ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ
ДИЕТИЧЕСКОЕ (безглютеновое)
ВСЕСЕЗОННОЕ
МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4, 5-11 КЛАССОВ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЯХ**

МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ



УТВЕРЖДЕНО
Управляющий ООО "ОЛЕС"
Васьков Е.Л.

1-4 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	ЗАВТРАК																	
14/4	Каша пшениная молочная с маслом сл	200	9,00	2,86	12,00	1,65	40,48	293,40	118,78	47,99	179,79	1,32	35,52	39,68	67,62	0,25	0,18	0,5
14/3	Напиток какао на молоке	200	5,00	2,32	3,31	1,20	4,16	86,70	93,49	39,32	108,23	1,6	9,6	7,68	17,84	0,02	0,03	0,42
5/13	Яблоко свежее	145	0,95	0,00	0,70	0,80	4,00	40,00	150	8,25	90	0,11	31,5	25,5	35,7	0,06	0	0,11
7/1	Хлебцы без глютена	30	1,00	0,00	0,50	1,20	20,04	50,00	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
	Итого за прием	575	15,95	5,18	16,51	4,85	68,68	470,10	371,07	108,76	412,02	3,83	76,62	72,86	121,16	1,01	0,27	1,03
	ОБЕД																	
1/1	Горошек зеленый	12	1,50	0,00	1,40	0,02	2,30	12,80	2,08	2,06	6,22	0,07	1,96	30,87	7,25	0,03	0,01	0,98
3/2	Борщ со сметаной (без глютена)	250	5,00	0,26	3,61	5,43	13,49	95,81	46,47	22,37	51,92	0,99	9,36	1016,7	227,29	2,52	0,05	11,24
1/7	Рыба припущенная под маринадом	90	11,40	8,69	12,70	0,01	5,60	155,00	19,02	26,61	176,95	0,59	23,42	384	93,28	1,48	0,16	1,36
2/3	Картофель отварной	150	4,03	1,30	6,00	0,54	31,00	268,00	66,3	35,6	111,92	1,24	21	36,45	27,45	0,18	0,15	11,03
2/10	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,00	0,16	0,16	27,87	113,56	7,12	3,6	4,4	0,95	0	12	2	0,08	0,01	4
7/1	Хлебцы без глютена	40	1,30	0,00	0,60	1,50	22,60	64,00	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
	Итого за прием	742	23,39	10,25	24,47	7,66	102,86	709,17	149,79	103,44	385,41	4,64	55,74	1480,02	357,27	4,97	0,44	28,61
	ПОЛДНИК																	
14/4	Каша пшениная молочная с маслом сл	200	9,00	2,86	12,00	1,65	40,48	293,40	118,78	47,99	179,79	1,32	35,52	39,68	67,62	0,25	0,18	0,5
14/3	Напиток какао на молоке	200	5,00	2,32	3,31	1,20	4,16	86,70	93,49	39,32	108,23	1,6	9,6	7,68	17,84	0,02	0,03	0,42
5/13	Яблоко свежее	145	0,95	0,00	0,80	0,80	4,00	40,00	150	8,25	90	0,11	31,5	25,5	35,7	0,06	0	0,11
7/1	Хлебцы без глютена	30	1,00	0,00	0,50	1,20	20,04	50,00	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
	Итого за прием	575	15,95	5,18	16,61	4,85	68,68	470,10	371,07	108,76	412,02	3,83	76,62	72,86	121,16	1,01	0,27	1,03
	Итого за день	1892	55,29	20,61	57,59	17,36	240,22	1649,36	891,93	320,96	1209,45	12,30	208,98	1625,74	599,59	6,99	0,98	30,67

5-11 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	С,мг
	ЗАВТРАК																	
14/4	Каша пшениная молочная с маслом сл	200	9,00	2,86	12,00	1,65	40,48	293,40	118,78	47,99	179,79	1,32	35,52	39,68	67,62	0,25	0,18	0,5
14/3	Напиток какао на молоке	200	5,00	2,32	3,31	1,20	4,16	86,70	93,49	39,32	108,23	1,6	9,6	7,68	17,84	0,02	0,03	0,42
5/13	Яблоко свежее	145	0,95	0,00	0,80	0,80	4,00	40,00	150	8,25	90	0,11	31,5	25,5	35,7	0,06	0	0,11
5/12	Масло сливочное порционно	10	2,30	8,00	2,70	0,00	10,30	98,00	95	7	80	0,09	39,6	25,5	39,8	0,06	0	0,06
7/1	Хлебцы без глютена	30	1,00	0,00	0,50	1,20	20,04	50,00	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
	Итого за прием	585	18,25	13,18	19,31	4,85	78,98	568,10	466,07	115,76	492,02	3,92	116,22	98,36	160,96	1,07	0,27	1,09
	ОБЕД																	
37/1	Горошек зеленый	40	3,70	0,00	3,00	0,02	4,80	36,10	2,08	2,06	6,22	0,07	1,96	30,87	7,25	0,03	0,01	0,98
3/2	Борщ со сметаной (без глютена)	250	5,00	0,26	3,61	5,43	13,49	95,81	46,47	22,37	51,92	0,99	9,36	1016,7	227,29	2,52	0,05	11,24
1/7	Рыба припущенная под маринадом	100	12,70	8,69	14,10	0,01	8,40	198,60	19,02	26,61	176,95	0,59	23,42	384	93,28	1,48	0,16	1,36
2/3	Картофель отварной	180	4,40	1,30	6,40	0,54	37,80	299,10	79,57	42,72	134,31	1,48	25,2	43,74	32,94	0,21	0,19	13,24
2/10	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,00	0,16	0,16	27,87	113,56	7,12	3,6	4,4	0,95	0	12	2	0,08	0,01	4
7/1	Хлебцы без глютена	50	1,45	0,00	0,70	1,50	23,10	73,00	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
	Итого за прием	820	27,41	10,25	27,97	7,66	115,46	816,17	163,06	110,56	407,80	4,88	59,94	1487,31	362,76	5,00	0,48	30,82
	ПОЛДНИК																	
14/4	Каша пшениная молочная с маслом сл	200	9,00	2,86	12,00	1,65	40,48	293,40	118,78	47,99	179,79	1,32	35,52	39,68	67,62	0,25	0,18	0,5
14/3	Напиток какао на молоке	200	5,00	2,32	3,31	1,20	4,16	86,70	93,49	39,32	108,23	1,6	9,6	7,68	17,84	0,02	0,03	0,42
5/13	Яблоко свежее	145	0,95	0,00	0,80	0,80	4,00	40,00	150	8,25	90	0,11	31,5	25,5	35,7	0,06	0	0,11
5/13	Масло сливочное порционно	10	2,30	8,00	2,70	0,00	10,30	98,00	95	7	80	0,09	39,6	25,5	39,8	0,06	0	0,06
7/1	Хлебцы без глютена	30	1,00	0,00	0,50	1,20	20,04	50,00	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
	Итого за прием	585	18,25	13,18	19,31	4,85	78,98	568,10	466,07	115,76	492,02	3,92	116,22	98,36	160,96	1,07	0,27	1,09
	Итого за день	1990	63,91	36,61	66,59	17,36	273,42	1952,36	1095,20	342,08	1391,84	12,72	292,38	1684,03	684,68	7,14	1,02	33,00



МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ

1-4 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг
	ЗАВТРАК																	
43/8	Кура отварная с овощами	100	10,10	10,10	13,90	0,70	13,41	206,49	28,56	15,3	113,53	1,47	0	0	0	0,41	0,11	
57/3	Каша гречневая вязкая	150	4,21	0,04	2,00	0,66	22,00	180,00	12,82	7,29	40,56	0,74	12	12	22,5	0,82	0,06	0
6/2	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	0,00	0,00	7,13	27,08	99	5,48	0	0	0,05	0	0	0	0,14	5,04
7/1	Хлебцы без глютена	30	1,00	0,00	0,50	1,20	20,04	50,00	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Огурец консервированный	30	0,85	0,06	0,05	0,47	5,28	17,00	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием	510	16,16	10,20	16,45	3,03	67,86	480,57	153,29	43,91	203,32	3,67	12,80	12,24	23,80	2,54	0,45	5,04
	ОБЕД																	
19/2	Суп картофельный с горохом	250	7,40	0,50	5,63	0,80	27,00	249,60	33,79	33,39	93,21	1,74	0	969,6	201,9	2,45	0,17	4,6
32/8	Котлета куриная (без глютена)	100	11,30	9,40	13,24	0,12	11,80	186,00	33,62	26,8	195,13	2,85	54,9	43,2	102,04	0,79	0,07	1,16
3/3	Капуста тушеная (без глютена)	150	3,06	0,69	4,28	0,51	20,04	169,00	39,34	28,59	84,29	1,06	14,7	34,32	31,3	0,18	0,12	10,38
14/10	Чай с сахаром	200	0,35	0,00	0,08	0,10	23,00	54,51	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	0
7/1	Хлебцы без глютена	30	1,00	0,00	0,50	1,20	20,04	50,00	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
	Итого за прием	730	23,11	10,59	23,73	2,73	101,88	709,11	115,95	101,98	406,63	6,49	69,60	1047,12	335,24	4,10	0,42	16,14
	ПОЛДНИК																	
43/8	Кура отварная с овощами	100	10,10	10,10	13,90	0,70	13,41	206,49	28,56	15,3	113,53	1,47	0	0	0	0,41	0,11	0
57/3	Каша гречневая вязкая	150	4,21	0,04	2,00	0,66	22,00	180,00	12,82	7,29	40,56	0,74	12	12	22,5	0,82	0,06	0
6/2	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	0,00	0,00	7,13	27,08	99	5,48	0	0	0,05	0	0	0	0,14	5,04
7/1	Хлебцы без глютена	30	1,00	0,00	0,50	1,20	20,04	50,00	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Огурец консервированный	30	0,85	0,06	0,05	0,47	5,28	17,00	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием	510	16,16	10,20	16,45	3,03	67,86	480,57	153,29	43,91	203,32	3,67	12,80	12,24	23,80	2,54	0,45	5,04
	Итого за день	1750	55,43	30,99	56,63	8,79	237,60	1670,25	422,53	189,80	813,27	13,83	95,20	1071,60	382,84	9,18	1,32	26,22

5-11 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг
	ЗАВТРАК																	
43/8	Кура отварная с овощами	100	10,10	10,10	13,90	0,70	13,41	206,49	28,56	15,3	113,53	1,47	0	0	0	0,41	0,11	0
57/3	Каша гречневая вязкая	180	6,37	0,05	4,00	0,80	31,90	229,45	15,39	8,75	48,67	0,89	14,4	14,4	27	0,98	0,08	0
6/2	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	0,00	0,00	7,13	27,08	99	5,48	0	0	0,05	0	0	0	0,14	5,04
7/1	Хлебцы без глютена	40	1,30	0,00	0,60	1,50	22,60	64,00	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Огурец консервированный	30	0,85	0,06	0,05	0,47	5,28	17,00	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием	550	18,62	10,21	18,55	3,47	80,32	544,02	155,86	45,37	211,43	3,82	15,20	14,64	28,30	2,70	0,47	5,04
	ОБЕД																	
19/2	Суп картофельный с горохом	250	7,40	0,50	5,63	0,80	27,00	249,60	33,79	33,39	93,21	1,74	0	969,6	201,9	2,45	0,17	4,6
32/8	Котлета куриная (без глютена)	100	11,30	9,40	13,24	0,12	11,80	186,00	33,62	26,8	195,13	2,85	54,9	43,2	102,04	0,79	0,07	1,16
3/3	Капуста тушеная (без глютена)	180	3,80	0,83	5,13	0,62	31,40	261,90	47,21	34,31	101,15	1,27	17,64	41,18	37,56	0,21	0,14	12,45
14/10	Чай с сахаром	200	0,35	0,00	0,08	0,10	23,00	54,51	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	0
7/1	Хлебцы без глютена	40	1,30	0,00	0,60	1,50	22,60	64,00	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
	Итого за прием	770	24,15	10,73	24,68	3,14	115,80	816,01	123,82	107,70	423,49	6,70	72,54	1053,98	341,50	4,13	0,44	18,21
	ПОЛДНИК																	
43/8	Кура отварная с овощами	100	10,10	10,10	13,90	0,70	13,41	206,49	28,56	15,3	113,53	1,47	0	0	0	0,41	0,11	0
57/3	Каша гречневая вязкая	180	6,37	0,05	4,00	0,80	31,90	229,45	15,39	8,75	48,67	0,89	14,4	14,4	27	0,98	0,08	0
6/2	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	0,00	0,00	7,13	27,08	99	5,48	0	0	0,05	0	0	0	0,14	5,04
7/1	Хлебцы без глютена	40	1,30	0,00	0,60	1,50	22,60	64,00	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Огурец консервированный	30	0,85	0,06	0,05	0,47	5,28	17,00	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием	550	18,62	10,21	18,55	3,47	80,32	544,02	155,86	45,37	211,43	3,82	15,20	14,64	28,30	2,70	0,47	5,04
	Итого за день	1870	61,39	31,15	61,78	10,08	276,44	1904,05	435,54	198,44	846,35	14,34	102,94	1083,26	398,10	9,53	1,38	28,29

МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ



1-4 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	ЗАВТРАК																	
9/5	Сырники творожные с морковью (без глютена) с молоком сгущенным	160	12,93	12,93	13,98	0,11	30,11	299,10	127,93	20,58	170,84	0,61	65,38	35,29	75,35	0,38	0,04	0,21
16/1	Чай с молоком	200	1,72	1,45	1,49	0,10	15,83	80,91	53,2	6,09	39,15	0,08	6	4	11	0	0,01	0,26
5/13	Яблоко свежее	145	0,95	0,00	0,80	0,80	4,00	40,00	150	8,25	90	0,11	31,5	25,5	35,7	0,06	0	0,11
7/1	Хлебцы без глютена	30	1,00	0,00	0,50	1,20	20,04	50,00	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
	Итого за прием	535	16,60	14,38	16,77	2,21	69,98	470,01	339,93	48,12	333,99	1,60	102,88	64,79	122,05	1,12	0,11	0,58
	ОБЕД																	
28/1	Салат из отварной свеклы с маслом	60	0,82	0,00	2,00	4,75	4,06	64,29	19,19	11,41	22,39	0,73	0		1,18	2,17	0,01	1,15
29/2	Суп-поре из разных овощей (без глютена)	250	4,04	1,20	5,36	0,30	18,39	142,93	65,96	22,65	70,97	0,67	22,26	1539,52	357,75	0,3	0,06	9,09
60/2	Ежики из говядины без соуса	90	10,00	8,80	11,12	1,16	11,65	189,19	30,59	17,95	103,4	1,45	15,57	447,42	128,52	0,988	0,037	0,425
60/3	Каша гречневая вязкая	150	5,62	0,03	5,00	0,62	24,53	182,00	5,67	30,21	89,84	0,63	37,17	21,55	41,14	0,32	0,04	0
20/1	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	0,28	0,28	24,63	111,49	12,45	3,4	3,4	0,65	0	980	163,4	0,76	0,01	200
7/1	Хлебцы без глютена	30	1,00	0,00	0,50	1,20	20,04	50,00	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
	Итого за прием	780	22,16	10,03	24,26	8,31	103,30	739,89	142,66	98,82	324,00	4,93	75,00	2988,49	691,99	5,22	0,22	210,67
	ПОЛДНИК																	
9/5	Сырники творожные с морковью (без глютена) с молоком сгущенным	160	12,93	12,93	13,98	0,11	30,11	299,10	127,93	20,58	170,84	0,61	65,38	35,29	75,35	0,38	0,04	0,21
16/1	Чай с молоком	200	1,72	1,45	1,49	0,10	15,83	80,91	53,2	6,09	39,15	0,08	6	4	11	0	0,01	0,26
5/13	Яблоко свежее	145	0,95	0,00	0,80	0,80	4,00	40,00	150	8,25	90	0,11	31,5	25,5	35,7	0,06	0	0,11
7/1	Хлебцы без глютена	30	1,00	0,00	0,50	1,20	20,04	50,00	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
	Итого за прием	535	16,60	14,38	16,77	2,21	69,98	470,01	339,93	48,12	333,99	1,60	102,88	64,79	122,05	1,12	0,11	0,58
	Итого за день	1850	55,36	38,79	57,80	12,73	243,26	1679,91	822,52	195,06	991,98	8,13	280,76	3118,07	936,09	7,46	0,44	211,83

5-11 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины						
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
	ЗАВТРАК																		
9/5	Сырники творожные с морковью (без глютена) с молоком сгущенным	200	14,87	14,87	16,12	0,13	38,80	359,11	127,93	20,58	170,84	0,61	65,38	35,29	75,35	0,38	0,04	0,21	
16/1	Чай с молоком	200	1,72	1,45	1,49	0,10	15,83	80,91	53,2	6,09	39,15	0,08	6	4	11	0	0,01	0,26	
5/13	Яблоко свежее	145	0,95	0,00	0,80	0,80	4,00	40,00	150	8,25	90	0,11	31,5	25,5	35,7	0,06	0	0,11	
7/1	Хлебцы без глютена	40	1,30	0,00	0,60	1,50	22,60	64,00	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0	
	Итого за прием	585	18,84	16,32	19,01	2,53	81,23	544,02	339,93	48,12	333,99	1,60	102,88	64,79	122,05	1,12	0,11	0,58	
	ОБЕД																		
28/1	Салат из отварной свеклы с маслом	100	1,40	0,00	3,00	3,00	7,12	74,00	19,19	11,41	22,39	0,73	0		1,18	2,17	0,01	1,15	
29/2	Суп-пюре из разных овощей (без глютена)	250	4,04	1,20	5,36	0,30	18,39	142,93	65,96	22,65	70,97	0,67	22,26	1539,52	357,75	0,3	0,06	9,09	
60/2	Ежики из говядины без соуса	100	12,42	10,00	13,00	2,00	14,40	221,00	30,59	17,95	103,4	1,45	15,57	447,42	128,52	0,988	0,037	0,425	
60/3	Каша гречневая вязкая	180	7,22	0,03	5,72	0,62	27,84	206,00	5,67	30,21	89,84	0,63	37,17	21,55	41,14	0,32	0,04	0	
20/1	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	0,28	0,28	24,63	111,49	12,45	3,4	3,4	0,65	0	980	163,4	0,76	0,01	200	
7/1	Хлебцы без глютена	40	1,30	0,00	0,60	1,50	22,60	64,00	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0	
	Итого за прием	870	27,06	11,23	27,96	7,70	114,98	819,41	142,66	98,82	324,00	4,93	75,00	2988,49	691,99	5,22	0,22	210,67	
	ПОЛДНИК																		
9/5	Сырники творожные с морковью (без глютена) с молоком сгущенным	200	14,87	14,87	16,12	0,13	38,80	359,11	127,93	20,58	170,84	0,61	65,38	35,29	75,35	0,38	0,04	0,21	
16/1	Чай с молоком	200	1,72	1,45	1,49	0,10	15,83	80,91	53,2	6,09	39,15	0,08	6	4	11	0	0,01	0,26	
5/13	Яблоко свежее	145	0,95	0,00	0,80	0,80	4,00	40,00	150	8,25	90	0,11	31,5	25,5	35,7	0,06	0	0,11	
7/1	Хлебцы без глютена	40	1,30	0,00	0,60	1,50	22,60	64,00	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0	
	Итого за прием	585	18,84	16,32	19,01	2,53	81,23	544,02	339,93	48,12	333,99	1,60	102,88	64,79	122,05	1,12	0,11	0,58	
	Итого за день	2040,00	64,74	43,87	65,98	12,76	277,44	1907,45	822,52	195,06	991,98	8,13	280,76	3118,07	936,09	7,46	0,44	211,83	



МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ

1-4 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	ЗАВТРАК																	
32/9	Голубцы ленивые без соуса	90	8,68	7,61	10,11	3,35	8,08	164,82	26,81	17,97	92,73	1,32	6,65	49,15	28,56	1,75	0,034	3,53
3/3	Пюре картофельное	180	3,06	0,69	4,28	0,51	20,04	156,00	39,34	28,59	84,29	1,06	14,7	34,32	31,3	0,18	0,12	10,38
17/10	Кофейный напиток с молоком	200	2,49	1,45	1,66	0,29	20,30	102,21	53,33	6,09	39,15	0,1	6	4	11	0	0,01	0,26
7/1	Хлебцы без глютена	30	1,00	0,00	0,50	1,20	20,04	50,00	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
	Итого за прием	500	15,23	9,75	16,55	5,35	68,46	473,03	128,28	65,85	250,17	3,28	27,35	87,47	70,86	2,61	0,22	14,17
	ОБЕД																	
21/1	Салат из припущенной моркови с яблоками	60	1,20	0,00	3,02	3,02	5,79	68,00	14,22	18,75	27,02	0,53	0	984,45	1,53	0,03	1,73	1,43
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250	3,42	0,26	7,08	5,97	22,60	175,24	26,82	31,62	92,92	1,11	9,36	1019,62	227,76	2,64	0,1	6,98
4/8	Плов с курицей	170	17,00	16,00	13,70	6,98	27,00	297,00	21,56	44,69	246,87	3,12	0	939,13	195,65	3,54	0,08	0,46
6/10	Компот из кураги	200	0,52	0,00	0,03	0,03	25,06	101,27	7,12	3,6	4,4	0,95	0	12	2	0,08	0,01	4
7/1	Хлебцы без глютена	40	1,30	0,00	0,60	1,50	22,60	64,00	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
	Итого за прием	720	23,44	16,26	24,43	17,50	103,05	705,51	78,52	111,86	405,21	6,51	9,36	2955,20	426,94	6,97	1,98	12,87
	ПОЛДНИК																	
32/9	Голубцы ленивые без соуса	90	8,68	7,61	10,11	3,35	8,08	164,82	26,81	17,97	92,73	1,32	6,65	49,15	28,56	1,75	0,034	3,53
3/3	Пюре картофельное	180	3,06	0,69	4,28	0,51	20,04	156,00	39,34	28,59	84,29	1,06	14,7	34,32	31,3	0,18	0,12	10,38
17/10	Кофейный напиток с молоком	200	2,49	1,45	1,66	0,29	20,30	102,21	53,33	6,09	39,15	0,1	6	4	11	0	0,01	0,26
7/1	Хлебцы без глютена	30	1,00	0,00	0,50	1,20	20,04	50,00	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
	Итого за прием	500	15,23	9,75	16,55	5,35	68,46	473,03	128,28	65,85	250,17	3,28	27,35	87,47	70,86	2,61	0,22	14,17
	Итого за день	1720	53,90	35,76	57,53	28,20	239,97	1651,58	335,08	243,56	905,55	13,07	64,06	3130,14	568,66	12,19	2,43	41,21

5-11 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг
	ЗАВТРАК																	
32/9	Голубцы ленивые без соуса	100	10,10	8,90	10,52	3,70	9,30	172,20	26,81	17,97	92,73	1,32	6,65	49,15	28,56	1,75	0,034	3,53
3/3	Пюре картофельное	200	4,60	0,83	5,80	0,62	25,40	196,80	47,21	34,31	101,15	1,27	17,64	41,18	37,56	0,21	0,14	12,45
17/10	Кофейный напиток с молоком	200	2,49	1,45	1,66	0,29	20,30	102,21	53,33	6,09	39,15	0,1	6	4	11	0	0,01	0,26
7/1	Хлебцы без глютена	50	1,45	0,00	0,70	1,50	23,10	73,00	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
	Итого за прием	550	18,64	11,18	18,68	6,11	78,10	544,21	136,15	71,57	267,03	3,49	30,29	94,33	77,12	2,64	0,24	16,24
	ОБЕД																	
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250	3,42	0,26	7,08	5,97	22,60	175,24	26,82	31,62	92,92	1,11	9,36	1019,62	227,76	2,64	0,1	6,98
4/8	Плов с курицей	220	21,80	21,00	17,26	7,85	35,10	411,00	24,26	50,28	277,73	3,51	0	1056,52	220,11	3,98	0,09	0,51
6/10	Компот из кураги	200	0,52	0,00	0,03	0,03	25,06	101,27	16,6	10,5	14,6	0,38	0	350	0	0	0,01	0,4
7/1	Хлебцы без глютена	40	1,30	0,00	0,60	1,50	22,60	64,00	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
	Салат из припущенной моркови с яблоками	100	1,08	0,00	4,00	5,03	9,64	91,56	23,7	31,25	45,03	0,88	0	1640,75	2,56	0,04	2,88	4
	Итого за прием	810	28,12	21,26	28,97	20,38	115,00	843,07	100,18	136,85	464,28	6,68	9,36	4066,89	450,43	7,34	3,14	11,89
	ПОЛДНИК																	
32/9	Голубцы ленивые без соуса	100	10,10	8,90	10,52	3,70	9,30	172,20	26,81	17,97	92,73	1,32	6,65	49,15	28,56	1,75	0,034	3,53
3/3	Пюре картофельное	200	4,60	0,83	5,80	0,62	25,40	196,80	47,21	34,31	101,15	1,27	17,64	41,18	37,56	0,21	0,14	12,45
17/10	Кофейный напиток с молоком	200	2,49	1,45	1,66	0,29	20,30	102,21	53,33	6,09	39,15	0,1	6	4	11	0	0,01	0,26
7/1	Хлебцы без глютена	50	1,45	0,00	0,70	1,50	23,10	73,00	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
	Итого за прием	550	18,64	11,18	18,68	6,11	78,10	544,21	136,15	71,57	267,03	3,49	30,29	94,33	77,12	2,64	0,24	16,24
	Итого за день	1910	65,40	43,62	66,33	32,60	271,20	1931,50	372,48	279,99	998,34	13,66	69,94	4255,55	604,67	12,62	3,63	44,37

МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ 5 ДЕНЬ



УТВЕРЖДЕНО
Управляющий ООО "ОЛЕС"
Васков Е.Л.

1-4 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	ЗАВТРАК																	
41/1	Горошек зеленый	60	2,00	0,75	0,50	0,50	6,48	87,00	12,86	11,68	41,54	0,59	14,7	44,51	22,63	1,43	0,05	4,11
	Каша "Царская"	200	11,30	11,30	11,40	0,76	12,11	204,00	10,55	38,25	62,33	1,28	9,2	977,05	280,06	0,3	0,06	0,38
14/1	Чай с сахаром	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	0
9/6	Масло порционно	10	1,50	1,50	3,00	0,00	16,65	75,00	92,1	10,2	65,7	0,06	12,6	9	14,1	0,06	0,02	0,3
7/1	Хлебцы без глютена	30	1,00	0,00	0,50	1,20	20,04	50,00	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
	Итого за прием	500	16,15	13,55	15,48	2,56	68,97	470,51	124,71	73,33	203,57	2,77	36,50	1030,56	316,79	2,47	0,19	4,79
	ОБЕД																	
7/2	Щи из свежей капусты со сметаной	260	2,01	0,26	6,59	5,41	8,77	106,83	38,51	19,77	46,76	0,69	9,36	1266,3	279,14	2,49	0,05	12,54
4/10	Котлета куриная (без глютена)	100	14,45	14,45	13,60	0,05	13,00	192,50	6,65	3,15	26,55	0,31	35,7	20,96	63,85	0,14	0,01	0
57/3	Рис припущенный	150	5,31	0,04	3,77	0,66	49,40	298,80	12,82	7,29	40,56	0,74	12	12	22,5	0,82	0,06	0
15/1	Чай с лимоном	200	0,42	0,00	0,09	0,11	14,08	57,80	2,9	0,74	1,36	0,08	0	0,57	0,14	0,01	0	1,14
7/1	Хлебцы без глютена	30	1,00	0,00	0,50	1,20	20,04	50,00	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
	Итого за прием	740	23,19	14,75	24,55	7,43	105,29	705,93	69,68	44,15	149,23	2,62	57,06	1299,83	365,63	4,14	0,18	13,68
	ПОЛДНИК																	
41/1	Горошек зеленый	60	2,00	0,75	0,50	0,50	6,48	87,00	12,86	11,68	41,54	0,59	14,7	44,51	22,63	1,43	0,05	4,11
	Каша "Царская"	200	11,30	10,00	11,40	0,76	12,11	204,00	10,55	38,25	62,33	1,28	9,2	977,05	280,06	0,3	0,06	0,38
14/1	Чай с сахаром	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	0
9/6	Масло порционно	10	1,50	1,50	3,00	0,00	16,65	75,00	92,1	10,2	65,7	0,06	12,6	9	14,1	0,06	0,02	0,3
7/1	Хлебцы без глютена	30	1,00	0,00	0,50	1,20	20,04	50,00	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
	Итого за прием	500	16,15	12,25	15,48	2,56	68,97	470,51	124,71	73,33	203,57	2,77	36,50	1030,56	316,79	2,47	0,19	4,79
	Итого за день	1740	55,49	40,55	55,51	12,55	243,23	1646,95	319,10	190,81	556,37	8,16	130,06	3360,95	999,21	9,08	0,56	23,26

5-11 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	ЗАВТРАК																	
41/1	Горошек зеленый	60	2,00	0,75	0,50	0,50	6,48	87,00	12,86	11,68	41,54	0,59	14,7	44,51	22,63	1,43	0,05	4,11
23/5	Каша "Царская"	230	12,20	11,40	12,12	1,17	17,45	215,60	16,23	58,85	95,9	1,96	14,16	1503,15	430,87	0,46	0,09	0,58
14/1	Чай с сахаром	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	0
9/6	Масло порционно	20	3,00	3,00	6,00	0,00	40,30	150,00	92,1	10,2	65,7	0,06	12,6	9	14,1	0,06	0,02	0,3
7/1	Хлебцы без глютена	40	1,30	0,00	0,60	1,50	22,60	64,00	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
	Итого за прием	550	18,85	15,15	19,30	3,27	100,52	571,11	130,39	93,93	237,14	3,45	41,46	1556,66	467,60	2,63	0,22	4,99
	ОБЕД																	
7/2	Щи из свежей капусты со сметаной	260	2,01	0,26	6,59	5,41	8,77	106,83	38,51	19,77	46,76	0,69	9,36	1266,3	279,14	2,49	0,05	12,54
	Огурец консервированный	25	1,85	0,75	3,77	3,09	6,48	70,16	12,86	11,68	41,54	0,59	14,7	44,51	22,63	1,43	0,05	4,11
4/10	Котлета куриная (без глютена)	100	14,45	14,45	13,60	0,05	13,00	192,50	6,65	3,15	26,55	0,31	35,7	20,96	63,85	0,14	0,01	0
57/3	Рис припущенный	180	7,70	0,04	4,30	0,66	55,70	327,00	15,39	8,75	48,67	0,89	14,4	14,4	27	0,98	0,08	0
15/1	Чай с лимоном	200	0,41	0,00	0,08	0,11	13,75	56,43	2,83	0,72	1,33	0,07	0	0,55	0,14	0,01	0	1,11
7/1	Хлебцы без глютена	40	1,30	0,00	0,60	1,50	22,60	64,00	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
	Итого за прием	805	27,72	15,50	28,94	10,82	120,30	816,91	85,04	57,27	198,85	3,35	74,16	1346,72	392,76	5,73	0,25	17,76
	ПОЛДНИК																	
41/1	Горошек зеленый	60	2,00	0,75	0,50	0,50	6,48	87,00	12,86	11,68	41,54	0,59	14,7	44,51	22,63	1,43	0,05	4,11
23/5	Каша "Царская"	230	12,20	11,40	12,12	1,17	17,45	215,60	16,23	58,85	95,9	1,96	14,16	1503,15	430,87	0,46	0,09	0,58
14/1	Чай с сахаром	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	0
9/6	Масло порционно	20	3,00	3,00	6,00	0,00	40,30	150,00	92,1	10,2	65,7	0,06	12,6	9	14,1	0,06	0,02	0,3
7/1	Хлебцы без глютена	40	1,30	0,00	0,60	1,50	22,60	64,00	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
	Итого за прием	550	18,85	15,15	19,30	3,27	100,52	571,11	130,39	93,93	237,14	3,45	41,46	1556,66	467,60	2,63	0,22	4,99
	Итого за день	1905	65,42	45,80	67,54	17,36	321,34	1959,13	345,82	245,13	673,13	10,25	157,08	4460,04	1327,96	10,99	0,69	27,74



МЕНЮ 2 НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ

1-4 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг
	ЗАВТРАК																	
23/4	Каша рисовая молочная с маслом	210	5,03	3,04	6,70	0,51	31,00	211,91	116,22	27,04	124,87	0,53	36,24	33,92	67,77	0,19	0,07	0,53
5/13	Сыр порционно	40	8,60	8,60	9,00	0,00	0,41	150,00	150	8,25	90	0,11	31,5	25,5	35,7	0,06	0	0,11
15/1	Чай с лимоном	200	0,41	0,00	0,08	0,11	13,75	56,43	2,83	0,72	1,33	0,07	0	0,55	0,14	0,01	0	1,11
7/1	Хлебцы без глютена	50	1,45	0,00	0,70	1,50	23,10	73,00	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
	Итого за прием	500	15,49	11,64	16,48	2,12	68,26	491,34	277,85	49,21	250,20	1,51	67,74	59,97	103,61	0,94	0,13	1,75
	ОБЕД																	
19/2	Суп картофельный с горохом	250	5,05	0,00	4,95	5,63	17,80	143,67	33,79	33,39	93,21	1,74	0	969,6	201,9	2,45	0,17	4,6
4/8	Жаркое из мяса свинины	200	15,85	11,95	17,10	0,61	37,30	322,00	19,57	54,69	217,12	2,16	31,86	1776,96	423,27	0,82	0,36	2,19
	Нектар фруктовый разливной	200	0,20	0,00	0,10	0,00	19,00	101,48	10,72	4,5	0	0,37	0	0	0	0	0,01	0
7/1	Хлебцы без глютена	30	1,00	0,00	0,50	1,20	20,04	50,00	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
	Салат из отварного картофеля с морской капустой	60	2,00	0,00	2,10	2,10	11,00	98,00	47,57	13,94	86,21	0,9	41,91	38,83	78,04	1,19	0,1	0,15
	Итого за прием	740	24,10	11,95	24,75	9,54	105,14	715,15	120,45	119,72	430,54	5,97	73,77	2785,39	703,21	5,14	0,70	6,94
	ПОЛДНИК																	
23/4	Каша рисовая молочная с маслом	210	5,03	3,04	6,70	0,51	31,00	211,91	116,22	27,04	124,87	0,53	36,24	33,92	67,77	0,19	0,07	0,53
5/13	Сыр порционно	40	8,60	8,60	9,00	0,00	0,41	150,00	150	8,25	90	0,11	31,5	25,5	35,7	0,06	0	0,11
15/1	Чай с лимоном	200	0,41	0,00	0,08	0,11	13,75	56,43	2,83	0,72	1,33	0,07	0	0,55	0,14	0,01	0	1,11
7/1	Хлебцы без глютена	50	1,45	0,00	0,70	1,50	23,10	73,00	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
	Итого за прием	500	15,49	11,64	16,48	2,12	68,26	491,34	277,85	49,21	250,20	1,51	67,74	59,97	103,61	0,94	0,13	1,75
	Итого за день	1740	55,08	35,23	57,71	13,78	241,66	1697,83	676,15	218,14	930,94	8,99	209,25	2905,33	910,43	7,02	0,96	10,44

5-11 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг
	ЗАВТРАК																	
23/4	Каша рисовая молочная с маслом	210	5,03	3,04	6,70	0,51	31,00	211,91	116,22	27,04	124,87	0,53	36,24	33,92	67,77	0,19	0,07	0,53
5/13	Сыр порционно	40	8,60	8,60	9,00	0,00	0,41	150,00	150	8,25	90	0,11	31,5	25,5	35,7	0,06	0	0,11
15/1	Чай с лимоном	200	0,41	0,00	0,08	0,11	13,75	56,43	2,83	0,72	1,33	0,07	0	0,55	0,14	0,01	0	1,11
7/1	Хлебцы без глютена	50	1,45	0,00	0,70	1,50	23,10	73,00	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
15/2	Яйцо отварное	50	3,40	3,40	2,00	0,00	9,00	54,00	24	13,5	16,5	3,3	0	45	7,5	0,3	0,05	15
	Итого за прием	550	18,89	15,04	18,48	2,12	77,26	545,34	301,85	62,71	266,70	4,81	67,74	104,97	111,11	1,24	0,18	16,75
	ОБЕД																	
19/2	Суп картофельный с горохом	250	5,05	0,00	4,95	5,63	17,80	143,67	33,79	33,39	93,21	1,74	0	969,6	201,9	2,45	0,17	4,6
4/8	Жаркое из мяса свинины	200	15,85	11,95	17,10	0,61	37,30	322,00	19,57	54,69	217,12	2,16	31,86	1776,96	423,27	0,82	0,36	2,19
	Нектар фруктовый разливной	200	0,20	0,00	0,10	0,00	19,00	101,48	10,72	4,5	0	0,37	0	0	0	0	0,01	0
7/1	Хлебцы без глютена	50	1,45	0,00	0,70	1,50	23,10	73,00	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
13/12	Салат из отварного картофеля с морской капустой	100	5,00	0,00	6,10	6,10	17,70	176,10	47,57	13,94	86,21	0,9	41,91	38,83	78,04	1,19	0,1	0,15
	Итого за прием	800	27,55	11,95	28,95	13,84	114,90	816,25	120,45	119,72	430,54	5,97	73,77	2785,39	703,21	5,14	0,70	6,94
	ПОЛДНИК																	
23/4	Каша рисовая молочная с маслом	210	5,03	3,04	6,70	0,51	31,00	211,91	116,22	27,04	124,87	0,53	36,24	33,92	67,77	0,19	0,07	0,53
5/13	Сыр порционно	40	8,60	8,60	9,00	0,00	0,41	150,00	150	8,25	90	0,11	31,5	25,5	35,7	0,06	0	0,11
15/1	Чай с лимоном	200	0,41	0,00	0,08	0,11	13,75	56,43	2,83	0,72	1,33	0,07	0	0,55	0,14	0,01	0	1,11
7/1	Хлебцы без глютена	50	1,45	0,00	0,70	1,50	23,10	73,00	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
15/2	Яйцо отварное	50	3,40	3,40	2,00	0,00	9,00	54,00	24	13,5	16,5	3,3	0	45	7,5	0,3	0,05	15
	Итого за прием	550	18,89	15,04	18,48	2,12	77,26	545,34	301,85	62,71	266,70	4,81	67,74	104,97	111,11	1,24	0,18	16,75
	Итого за день	1900	65,33	42,03	65,91	18,08	269,42	1906,93	724,15	245,14	963,94	15,59	209,25	2995,33	925,43	7,62	1,06	40,44

МЕНЮ 2 НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ

1-4 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг					Витамины				
			всего	в т.ч. мясн.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	B	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг
	ЗАВТРАК																	
4/10	Котлета куриная (без глютена)	90	10,26	10,26	8,70	0,05	10,50	171,00	6,65	3,15	26,55	0,31	35,7	20,96	63,85	0,14	0,01	0
3/3	Пюре картофельное	180	3,06	0,69	4,28	0,51	20,04	156,00	39,34	28,59	84,29	1,06	14,7	34,32	31,3	0,18	0,12	10,38
14/1	Чай с сахаром	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	0
9/6	Масло порционнно	10	1,50	3,00	3,00	0,00	6,00	61,00	92,1	10,2	65,7	0,06	12,6	9	14,1	0,06	0,02	0,3
7/1	Хлебцы без глютена	30	1,00	0,00	0,50	1,20	20,04	50,00	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
	Итого за прием	510	16,17	13,95	16,56	1,86	70,27	492,51	147,29	55,14	210,54	2,27	63,00	64,28	109,25	1,06	0,21	10,68
	ОБЕД																	
10/2	Рассольник "Ленинградский" со свеклой	250	3,42	0,26	7,08	5,97	22,60	175,24	26,82	31,62	92,92	1,11	9,36	1019,62	227,76	2,64	0,1	6,98
60/2	Тефтели из говядины без соуса	90	14,10	14,10	14,30	1,16	26,30	250,10	30,59	17,95	103,4	1,45	15,57	447,42	128,52	0,988	0,037	0,425
57/3	Каша гречневая вязкая	150	4,21	0,04	2,00	0,66	22,00	180,00	12,82	7,29	40,56	0,74	12		22,5	0,82	0,06	0
6/2	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	0,00	0,00	7,13	27,08	99	5,48	0	0	0,05	0	0	0	0,14	5,04
7/1	Хлебцы без глютена	50	1,45	0,00	0,70	1,50	23,10	73,00	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
	Итого за прием	740	23,18	14,40	24,08	9,29	101,13	705,41	178,03	75,54	270,88	4,10	36,98	1479,04	378,78	5,13	0,40	12,45
	ПОЛДНИК																	
4/10	Котлета куриная (без глютена)	90	10,26	10,26	8,70	0,05	10,50	171,00	6,65	3,15	26,55	0,31	35,7	20,96	63,85	0,14	0,01	0
3/3	Пюре картофельное	180	3,06	0,69	4,28	0,51	20,04	156,00	39,34	28,59	84,29	1,06	14,7	34,32	31,3	0,18	0,12	10,38
14/1	Чай с сахаром	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	0
9/6	Масло порционнно	10	1,50	3,00	3,00	0,00	6,00	61,00	92,1	10,2	65,7	0,06	12,6	9	14,1	0,06	0,02	0,3
7/1	Хлебцы без глютена	30	1,00	0,00	0,50	1,20	20,04	50,00	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
	Итого за прием	510	16,17	13,95	16,56	1,86	70,27	492,51	147,29	55,14	210,54	2,27	63,00	64,28	109,25	1,06	0,21	10,68
	Итого за день	1760	55,52	42,30	57,20	13,01	241,67	1690,43	472,61	185,82	691,96	8,64	162,98	1607,60	597,28	7,25	0,82	33,81

5-11 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	В	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	ЗАВТРАК																	
4/10	Котлета куриная (без глютена)	100	12,78	12,78	10,56	0,05	13,00	192,50	6,65	3,15	26,55	0,31	35,7	20,96	63,85	0,14	0,01	0
13/3	Пюре картофельное	200	3,99	0,00	7,76	6,55	20,57	178,32	95,08	33,04	66,13	1,29	0	420,08	86,83	3,07	0,05	37,94
20/1	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	0,28	0,28	24,63	111,49	12,45	3,4	3,4	0,65	0	980	163,4	0,76	0,01	200
7/1	Хлебцы без глютена	50	1,45	0,00	0,70	1,50	23,10	73,00	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
	Итого за прием	550	18,90	12,78	19,30	8,38	81,30	555,31	122,98	52,79	130,08	3,05	35,70	1421,04	314,08	4,65	0,13	237,94
	ОБЕД																	
10/2	Рассольник "Ленинградский" сс	260	3,42	0,26	7,08	5,97	22,60	175,24	26,82	31,62	92,92	1,11	9,36	1019,62	227,76	2,64	0,1	6,98
60/2	Тефтели из говядины без соуса	100	14,60	14,60	14,70	1,16	44,00	189,19	30,59	17,95	103,4	1,45	15,57	447,42	128,52	0,988	0,037	0,425
16/4	Каша гречневая вязкая	180	9,28	0,03	6,70	2,74	22,14	273,13	13,54	125,81	188,51	4,23	22,3	24,47	42,8	0,73	0,19	0
6/2	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	0,00	0,00	7,13	27,08	99	5,48	0	0	0,05	0	0	0	0,14	5,04
7/1	Хлебцы без глютена	30	1,00	0,00	0,50	1,20	20,04	50,00	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
	Итого за прием	770	28,30	14,89	28,98	11,07	115,91	714,63	178,75	194,06	418,83	7,59	47,28	1491,51	399,08	5,04	0,53	12,45
	ПОЛДНИК																	
4/10	Котлета куриная (без глютена)	100	12,78	12,78	10,56	0,05	13,00	192,50	6,65	3,15	26,55	0,31	35,7	20,96	63,85	0,14	0,01	0
13/3	Пюре картофельное	200	3,99	0,00	7,76	6,55	20,57	178,32	95,08	33,04	66,13	1,29	0	420,08	86,83	3,07	0,05	37,94
20/1	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	0,28	0,28	24,63	111,49	12,45	3,4	3,4	0,65	0	980	163,4	0,76	0,01	200
7/1	Хлебцы без глютена	50	1,45	0,00	0,70	1,50	23,10	73,00	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
	Итого за прием	550	18,90	12,78	19,30	8,38	81,30	555,31	122,98	52,79	130,08	3,05	35,70	1421,04	314,08	4,65	0,13	237,94
	Итого за день	1870	66,10	40,45	67,58	27,83	278,51	1825,25	424,71	299,64	678,99	13,69	118,68	4333,59	1027,24	14,34	0,79	488,33

МЕНЮ 2 НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ

1-4 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг
	ЗАВТРАК																	
4/8	Плов с курицей	160	13,50	13,00	13,70	6,98	15,56	240,00	21,56	44,69	246,87	3,12	0	939,13	195,65	3,54	0,08	0,46
9/6	Огурец соленный	30	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	51,10	92,1	10,2	65,7	0,06	12,6	9	14,1	0,06	0,02	0,3
20/1	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	0,28	0,28	24,63	111,49	12,45	3,4	3,4	0,65	0	980	163,4	0,76	0,01	200
5/13	Яблоко свежее	145	0,95	0,00	0,80	0,80	4,00	40,00	150	8,25	90	0,11	31,5	25,5	35,7	0,06	0	0,11
7/1	Хлебцы без глютена	30	1,00	0,00	0,50	1,20	20,04	50,00	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
	Итого за прием	565	16,13	13,00	15,28	9,26	70,23	492,59	284,91	79,74	439,97	4,74	44,10	1953,63	408,85	5,10	0,17	200,87
	ОБЕД																	
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,77	0,03	4,04	0,47	18,99	128,84	17,83	22,14	57,69	0,89	17,7	1059,2	249,9	0,37	0,09	7,4
19/8	Биточки из мяса говядины с морковью (без глютена)	90	12,80	12,80	15,60	0,10	6,39	174,00	53,41	16,43	138,95	1,85	24,4	23,5	34,4	0,35	0,04	0,01
57/3	Рагу овощное (без глютена)	150	6,37	0,05	4,53	0,80	31,80	243,00	15,39	8,75	48,67	0,89	14,4	14,4	27	0,98	0,08	0
2/10	Компот из изюма	200	0,33	0,00	0,00	0,00	28,17	109,63	2,83	0,72	1,33	0,07	0	0,55	0,14	0,01	0	1,11
7/1	Хлебцы без глютена	30	1,00	0,00	0,50	1,20	20,04	50,00	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
	Итого за прием	720	23,27	12,88	24,67	2,57	105,39	705,47	98,26	61,24	280,64	4,50	56,50	1097,65	311,44	2,39	0,27	8,52
	ПОЛДНИК																	
4/8	Плов с курицей	160	13,50	13,00	13,70	6,98	15,56	240,00	21,56	44,69	246,87	3,12	0	939,13	195,65	3,54	0,08	0,46
9/6	Огурец соленный	30	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	51,10	92,1	10,2	65,7	0,06	12,6	9	14,1	0,06	0,02	0,3
20/1	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	0,28	0,28	24,63	111,49	12,45	3,4	3,4	0,65	0	980	163,4	0,76	0,01	200
5/13	Яблоко свежее	145	0,95	0,00	0,80	0,80	4,00	40,00	150	8,25	90	0,11	31,5	25,5	35,7	0,06	0	0,11
7/1	Хлебцы без глютена	30	1,00	0,00	0,50	1,20	20,04	50,00	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
	Итого за прием	565	16,13	13,00	15,28	9,26	70,23	492,59	284,91	79,74	439,97	4,74	44,10	1953,63	408,85	5,10	0,17	200,87
	Итого за день	1850	55,53	38,88	55,23	21,09	245,85	1690,64	668,08	220,72	1160,58	13,98	144,70	5004,91	1129,14	12,59	0,61	410,26

5-11 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	ЗАВТРАК																	
9/5	Плов с курицей	250	16,70	16,70	17,80	0,13	17,40	253,58	127,93	20,58	170,84	0,61	65,38	35,29	75,35	0,38	0,04	0,21
9/6	Огурец соленый	50	0,00	0,00	0,00	0,00	13,65	86,19	92,1	10,2	65,7	0,06	12,6	9	14,1	0,06	0,02	0,3
20/1	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	0,28	0,28	24,63	111,49	12,45	3,4	3,4	0,65	0	980	163,4	0,76	0,01	200
7/1	Хлебцы без глютена	50	1,45	0,00	0,70	1,50	23,10	73,00	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
	Итого за прием	550	18,83	16,70	18,78	1,91	78,78	524,26	241,28	47,38	273,94	2,12	77,98	1024,29	252,85	1,88	0,13	200,51
	ОБЕД																	
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,77	0,03	4,04	0,47	18,99	128,84	17,83	22,14	57,69	0,89	17,7	1059,2	249,9	0,37	0,09	7,4
19/8	Биточки из мяса говядины с морковью (без глютена)	100	13,56	13,56	16,20	0,10	7,70	195,38	53,41	16,43	138,95	1,85	24,4	23,5	34,4	0,35	0,04	0,01
57/3	Рагу овощное (без глютена)	200	9,45	0,05	8,00	0,80	41,00	311,76	15,39	8,75	48,67	0,89	14,4	14,4	27	0,98	0,08	0
2/10	Компот из изюма	200	0,33	0,00	0,00	0,00	28,17	109,63	2,83	0,72	1,33	0,07	0	0,55	0,14	0,01	0	1,11
7/1	Хлебцы без глютена	50	1,45	0,00	0,70	1,50	23,10	73,00	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
	Итого за прием	800	27,56	13,64	28,94	2,87	118,96	818,61	98,26	61,24	280,64	4,50	56,50	1097,65	311,44	2,39	0,27	8,52
	ПОЛДНИК																	
9/5	Плов с курицей	250	16,70	16,70	17,80	0,13	17,40	253,58	127,93	20,58	170,84	0,61	65,38	35,29	75,35	0,38	0,04	0,21
9/6	Огурец соленый	50	0,00	0,00	0,00	0,00	13,65	86,19	92,1	10,2	65,7	0,06	12,6	9	14,1	0,06	0,02	0,3
20/1	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	0,28	0,28	24,63	111,49	12,45	3,4	3,4	0,65	0	980	163,4	0,76	0,01	200
7/1	Хлебцы без глютена	50	1,45	0,00	0,70	1,50	23,10	73,00	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
	Итого за прием	550	18,83	16,70	18,78	1,91	78,78	524,26	241,28	47,38	273,94	2,12	77,98	1024,29	252,85	1,88	0,13	200,51
	Итого за день	1900	65,22	47,04	66,50	6,69	276,52	1867,12	580,82	156,00	828,52	8,74	212,46	3146,23	817,14	6,15	0,53	409,54



МЕНЮ 2 НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ



1-4 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
	ЗАВТРАК																		
	Кукуруза консервированная	60	1,85	0,00	3,77	3,09	6,48	84,00	12,86	11,68	41,54	0,59	14,7	0	22,63	1,43	0,05	4,11	
62/3	Омлет с сыром 180/10	190	9,60	8,60	10,46	0,00	1,34	211,70	52,91	11,34	131,52	1,48	86,89	52,4	221,17	0,55	0,05	0,05	
17/1	Кофейный напиток с молоком	200	2,49	1,45	1,66	0,29	20,30	102,21	53,33	6,09	39,15	0,1	6	4	11	0	0,01	0,26	
7/1	Хлебцы без глютена	50	1,45	0,00	0,70	1,50	23,10	73,00	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0	
	Итого за прием	500	15,39	10,05	16,59	4,88	51,22	470,91	127,90	42,31	246,21	2,97	107,59	56,40	254,80	2,66	0,17	4,42	
	ОБЕД																		
5/2	Борщ с морской капустой со сметаной (без глютена)	260	2,12	0,35	6,60	5,40	12,94	123,32	37,64	35,99	53,43	2,41	9,37	1041,66	232,65	2,52	0,04	6,24	
4/10	Котлета куриная (без глютена)	90	10,26	10,26	8,70	0,05	10,50	171,00	6,65	3,15	26,55	0,31	35,7	20,96	63,85	0,14	0,01	0	
3/3	Морковь припущенная	150	9,56	0,69	7,87	0,51	29,60	251,67	39,34	28,59	84,29	1,06	14,7	34,32	31,3	0,18	0,12	10,38	
2/10	Компот из кураги	200	0,16	0,00	0,12	0,12	28,07	111,29	8,32	4,8	6,4	1	0	26	0,8	0,06	0,01	2	
7/1	Хлебцы без глютена	30	1,00	0,00	0,50	1,20	20,04	50,00	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0	
	Итого за прием	730	23,10	11,30	23,79	7,28	101,15	707,28	100,75	85,73	204,67	5,58	59,77	1122,94	328,60	3,58	0,24	18,62	
	ПОЛДНИК																		
	Кукуруза консервированная	60	1,85	0,00	3,77	3,09	6,48	84,00	12,86	11,68	41,54	0,59	14,7	0	22,63	1,43	0,05	4,11	
62/3	Омлет с сыром 180/10	190	9,60	8,60	10,46	0,00	1,34	211,70	52,91	11,34	131,52	1,48	86,89	52,4	221,17	0,55	0,05	0,05	
17/1	Кофейный напиток с молоком	200	2,49	1,45	1,66	0,29	20,30	102,21	53,33	6,09	39,15	0,1	6	4	11	0	0,01	0,26	
7/1	Хлебцы без глютена	50	1,45	0,00	0,70	1,50	23,10	73,00	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0	
	Итого за прием	500	15,39	10,05	16,59	4,88	51,22	470,91	127,90	42,31	246,21	2,97	107,59	56,40	254,80	2,66	0,17	4,42	
	Итого за день	1730	53,88	31,40	56,97	17,04	203,59	1649,11	356,55	170,35	697,09	11,52	274,95	1235,74	838,20	8,90	0,58	27,46	

5-11 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	ЗАВТРАК																	
	Кукуруза консервированная	80	2,11	0,00	3,77	3,09	6,48	70,16	12,86	11,68	41,54	0,59	14,7	0	22,63	1,43	0,05	4,11
62/3	Омлет с сыром 200/20	220	12,00	11,00	21,40	0,00	1,67	246,99	52,91	11,34	131,52	1,48	86,89	52,4	221,17	0,55	0,05	0,05
17/1	Кофейный напиток с молоком	200	2,49	1,45	1,66	0,29	20,30	102,21	53,33	6,09	39,15	0,1	6	4	11	0	0,01	0,26
7/1	Хлебцы без глютена	50	1,45	0,00	0,70	1,50	23,10	73,00	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
	Итого за прием	550	18,05	12,45	27,53	4,88	51,55	492,36	127,90	42,31	246,21	2,97	107,59	56,40	254,80	2,66	0,17	4,42
	ОБЕД																	
5/2	Борщ с морской капустой со сметаной без глютена	260	2,12	0,35	6,60	5,40	12,94	123,32	37,64	35,99	53,43	2,41	9,37	1041,66	232,65	2,52	0,04	6,24
4/10	Котлета куриная (без глютена)	100	12,78	12,78	10,56	0,05	13,00	192,50	6,65	3,15	26,55	0,31	35,7	20,96	63,85	0,14	0,01	0
3/3	Морковь припущенная	180	11,18	0,83	10,11	0,62	38,57	316,67	47,21	34,31	101,15	1,27	17,64	41,18	37,56	0,21	0,14	12,45
2/10	Компот из кураги	200	0,16	0,00	0,12	0,12	28,07	111,29	8,32	4,8	6,4	0,99	0	26	1,1	1,36	0,01	2
7/1	Хлебцы без глютена	50	1,45	0,00	0,70	1,50	23,10	73,00	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
	Итого за прием	790	27,69	13,96	28,09	7,69	115,68	816,78	108,62	91,45	221,53	5,78	62,71	1129,80	335,16	4,91	0,26	20,69
	ПОЛДНИК																	
	Кукуруза консервированная	80	2,11	0,00	3,77	3,09	6,48	70,16	12,86	11,68	41,54	0,59	14,7	0	22,63	1,43	0,05	4,11
62/3	Омлет с сыром 200/20	220	12,00	11,00	21,40	0,00	1,67	246,99	52,91	11,34	131,52	1,48	86,89	52,4	221,17	0,55	0,05	0,05
17/1	Кофейный напиток с молоком	200	2,49	1,45	1,66	0,29	20,30	102,21	53,33	6,09	39,15	0,1	6	4	11	0	0,01	0,26
7/1	Хлебцы без глютена	50	1,45	0,00	0,70	1,50	23,10	73,00	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
	Итого за прием	550	18,05	12,45	27,53	4,88	51,55	492,36	127,90	42,31	246,21	2,97	107,59	56,40	254,80	2,66	0,17	4,42
	Итого за день	1890	63,79	38,86	83,15	17,45	218,78	1801,51	364,42	176,07	713,95	11,72	277,89	1242,60	844,76	10,23	0,60	29,53



МЕНЮ 2 НЕДЕЛЯ 5 ДЕНЬ

1-4 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	ЗАВТРАК																	
37/1	Горошек зеленый	20	1,85	0,00	1,50	0,00	2,40	36,10	2,08	2,06	6,22	0,07	1,96	30,87	7,25	0,03	0,01	0,98
63/1	Рыба припущенная с овощами	100	9,67	9,67	10,21	0,10	13,90	176,92	24,64	18,64	118,96	0,57	56,72	36,58	110,1	0,93	0,08	0,53
3/3	Пюре картофельное	180	3,06	0,69	4,28	0,51	20,04	156,00	39,34	28,59	84,29	1,06	14,7	34,32	31,3	0,18	0,12	10,38
15/1	Чай с лимоном	200	0,41	0,00	0,08	0,11	13,75	56,43	2,83	0,72	1,33	0,07	0	0,55	0,14	0,01	0	1,11
7/1	Хлебцы без глютена	30	1,00	0,00	0,50	1,20	20,04	50,00	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
	Итого за прием	530	15,99	10,36	16,57	1,92	70,13	475,45	77,69	63,21	244,80	2,57	73,38	102,32	148,79	1,83	0,27	13,00
	ОБЕД																	
15/2	Суп из разных овощей со сметаной	260	2,07	0,27	6,19	5,47	10,83	112,09	28,1	20,24	51,89	0,72	6,24	1032,1	225,21	2,47	0,07	8,86
11/8	Мясо свинины отварное	90	14,80	14,80	13,60	0,04	12,76	219,00	12,77	23,12	185,1	2,67	18,31	51,39	31,62	0,52	0,05	0,56
57/3	Рис припущенный	150	5,31	0,04	3,77	0,66	48,08	298,80	12,82	7,29	40,56	0,74	12	12	22,5	0,82	0,06	0
14/1	Чай с сахаром	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	0
7/1	Хлебцы без глютена	30	1,00	0,00	0,50	1,20	20,04	50,00	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
	Итого за прием	730	23,53	15,11	24,14	7,47	105,40	734,40	62,89	63,85	311,55	4,97	36,55	1095,49	279,33	4,49	0,24	9,42
	ПОЛДНИК																	
37/1	Горошек зеленый	20	1,85	0,00	1,50	0,00	2,40	36,10	2,08	2,06	6,22	0,07	1,96	30,87	7,25	0,03	0,01	0,98
63/1	Рыба припущенная с овощами	100	9,67	9,67	10,21	0,10	13,90	176,92	24,64	18,64	118,96	0,57	56,72	36,58	110,1	0,93	0,08	0,53
3/3	Пюре картофельное	180	3,06	0,69	4,28	0,51	20,04	156,00	39,34	28,59	84,29	1,06	14,7	34,32	31,3	0,18	0,12	10,38
15/1	Чай с лимоном	200	0,41	0,00	0,08	0,11	13,75	56,43	2,83	0,72	1,33	0,07	0	0,55	0,14	0,01	0	1,11
7/1	Хлебцы без глютена	30	1,00	0,00	0,50	1,20	20,04	50,00	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
	Итого за прием	530	15,99	10,36	16,57	1,92	70,13	475,45	77,69	63,21	244,80	2,57	73,38	102,32	148,79	1,83	0,27	13,00
	Итого за день	1790	55,51	35,83	57,28	11,31	245,66	1685,29	218,27	190,27	801,15	10,11	183,31	1300,13	576,91	8,15	0,78	35,42

5-11 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг
	ЗАВТРАК																	
37/1	Горошек зеленый	30	2,30	0,00	1,89	0,00	2,40	36,10	2,08	2,06	6,22	0,07	1,96	30,87	7,25	0,03	0,01	0,98
63/1	Рыба припущенная с овощами	100	9,67	9,67	10,21	0,10	13,90	176,92	24,64	18,64	118,96	0,57	56,72	36,58	110,1	0,93	0,08	0,53
3/3	Пюре картофельное	200	4,30	0,69	5,67	0,51	24,48	203,08	39,34	28,59	84,29	1,06	14,7	34,32	31,3	0,18	0,12	10,38
14/1	Чай с лимоном	200	0,41	0,00	0,08	0,11	13,75	56,43	2,83	0,72	1,33	0,07	0	0,55	0,14	0,01	0	1,11
7/1	Хлебцы без глютена	50	1,45	0,00	0,70	1,50	23,10	73,00	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
	Итого за прием	580	18,13	10,36	18,55	2,22	77,63	545,53	77,69	63,21	244,80	2,57	73,38	102,32	148,79	1,83	0,27	13,00
	ОБЕД																	
	Суп из разных овощей со сметаной	260	2,07	0,27	6,19	5,47	10,83	112,09	28,1	20,24	51,89	0,72	6,24	1032,1	225,21	2,47	0,07	8,86
11/8	Мясо свинины отварное	100	16,45	16,45	17,53	0,04	13,10	249,52	12,77	23,12	185,1	2,67	18,31	51,39	31,62	0,52	0,05	0,56
57/3	Рис припущенный	180	7,70	0,04	4,30	0,66	55,70	327,00	15,39	8,75	48,67	0,89	14,4	14,4	27	0,98	0,08	0
1/10	Чай с сахаром	200	0,41	0,00	0,08	0,11	13,75	56,43	2,83	0,72	1,33	0,07	0	0,55	0,14	0,01	0	1,11
7/1	Хлебцы без глютена	50	1,45	0,00	0,70	1,50	23,10	73,00	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
	Итого за прием	790	28,08	16,76	28,80	7,78	116,48	818,04	67,89	66,03	320,99	5,15	38,95	1098,44	283,97	4,66	0,26	10,53
	ЗАВТРАК																	
37/1	Горошек зеленый	30	2,30	0,00	1,89	0,00	2,40	36,10	2,08	2,06	6,22	0,07	1,96	30,87	7,25	0,03	0,01	0,98
63/1	Рыба припущенная с овощами	100	9,67	9,67	10,21	0,10	13,90	176,92	24,64	18,64	118,96	0,57	56,72	36,58	110,1	0,93	0,08	0,53
3/3	Пюре картофельное	200	4,30	0,69	5,67	0,51	24,48	203,08	39,34	28,59	84,29	1,06	14,7	34,32	31,3	0,18	0,12	10,38
14/1	Чай с лимоном	200	0,41	0,00	0,08	0,11	13,75	56,43	2,83	0,72	1,33	0,07	0	0,55	0,14	0,01	0	1,11
7/1	Хлебцы без глютена	50	1,45	0,00	0,70	1,50	23,10	73,00	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
	Итого за прием	580	18,13	10,36	18,55	2,22	77,63	545,53	77,69	63,21	244,80	2,57	73,38	102,32	148,79	1,83	0,27	13,00
	Итого за день	1950	64,34	37,48	65,90	12,22	271,74	1909,09	223,27	192,45	810,59	10,29	185,71	1303,08	581,55	8,32	0,80	36,53