

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон :осенний, зимний,весенний.

Возрастная категория: с 1 по 4 класс

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая цен. (ккал)	Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
Завтрак										
№495сб.2004г.	Каша манная. молочная	200/10/10	3	0,4	32	146	11,49	138,3	92,5	3,11
№466сб.2004г.	Биточки паровые	80	12,72	11,52	12,8	208,8	14,4	120,8	22,4	1,28
таб.24 сб.1994г.	Овощи св.,солен., кон.	60	0,4	7,6	1,3	7	4,6	8,4	2,8	0,12
ТУ9115-001-12123	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	9,2	34,8	13,2	0,44
№684,685 сб.2004	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	5,25	8,24	4,4	0,86
			19,48	19,92	80,42	513,3	44,94	310,54	135,3	5,81
Обед										
№101 сб.2004	Суп картофель с рисом	200	4,96	4,48	17,84	133,6	35,08	87,52	32,24	1,62
№ 500 сб.2004г.	Котлета руб. птицы паровые	80	12,88	12,08	12,08	209,6	22,9	173	24,9	1,82
№520 сб.2004г.	Картофельное пюре	130	3,51	5,33	33,41	197,6	17,46	43,88	15,29	0,41
таб.24 сб.1994г.	Овощи св сол., консер.	60	2,2	4,5	3	7	9,91	30,4	10,19	0,34
ТУ9115-001-12123	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	4,6	17,4	6,6	0,22
Сб.2017г.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,2	42,4	10	1,24
№684,685 сб.2004	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	5,25	8,24	4,4	0,86
			27,57	27,03	110,8	744,5	104,4	402,84	103,62	6,51

День: вторник

Неделя: первая

Сезон :осенний, зимний,весенний.

Возрастная категория: с 1 по 4 класс

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал)	Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак									
№ 97 сб.2004 г.	Сыр / порциями /	20	5,33	5,33	5,47	72	150	81	7,5	0,165
№ 489 сб.2004г.	Рагу из птицы	50/125	10,5	9,8	16,98	203	493,7	63,13	16,46	9,6
таб.24 сб.1994г.	Овощи св.,,солен., кон.	60	0,95	4,45	3,85	60	20,5	18,5	7,5	0,35
ТУ9115-001-12123	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	9,2	34,8	13,2	0,44
№684,685 сб.2004	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	5,25	8,24	4,4	0,86
			17,14	18,2	70,62	486,5	678,65	205,67	49,06	11,415
	Обед									
№110 сб. 2004г.	Борщ с капустой кар. смет.	200/10	1,6	4,16	10,5	84,6	42,89	55,5	17,8	0,96
№487 сб.2004г.	Птица отварная	100/5	15,7	8,9	0,4	182,5	15,63	137,7	15,46	1,18
№202 сб.2017	Макароны отварные	130	2,73	5,85	18,85	142	37,07	51,58	18,4	0,75
таб.24 сб.1994г.	Овощи св.,,солен., кон.	60	0,95	3,8	6,85	60	20,5	18,5	7,5	0,35
ТУ9115-001-12123	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	4,6	17,4	6,6	0,22
Сб.2017г.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,2	42,4	10	1,24
№684,685 сб.2004	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	5,25	8,24	4,4	0,86
			21,5	20,4	81,02	665,8	135,14	331,32	80,16	5,56

День: среда

Неделя: первая

Сезон :осенний, зимний,весенний.

Возрастная категория: с 1 по 4 класс

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал)	Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
Завтрак										
№495сб.2004г.	Каша рис. молочная	200/10/10	5,2	3,4	30,8	184	11,49	138,3	92,5	3,11
№362 сб.2004г.	Запеканка из творога с см	100/20	13,4	15,01	33,7	207	37,58	93,3	21,37	0,83
№693 сб.2004г.	Какао с молоком	150	3,675	3,75	24,37	142	133,3	111,11	25,56	2
			22,28	22,16	88,87	533	182,37	342,71	139,43	5,94
Обед										
№140 сб.2004г.	Суп картоф. с вермиш.	200	2,9	2,5	21	120	19,72	67,35	27	0,99
№471 СБ 2004Г	Рыба отварная	80/5	9,15	2,01	2,09	64	14,99	114,12	24,49	0,5
№518 сб.2004г.	Картофель отварной	200	3,84	7,55	26,64	200	26	106,27	38,71	1,57
таб.24 сб.1994г.	Овощи св., сол., консер.	60	0,4	0,05	2,85	7	4,6	8,4	2,8	0,12
ТУ9115-001-12123	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	4,6	17,4	6,6	0,22
Сб 2017г.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,2	42,4	10	1,24
№ 639,631 сб 2004	Компот из фруктов	200	0,6	0,18	24,84	102,9	23,4	23,4	17	60,3
			19,78	19,2	106,8	632,6	102,51	379,34	126,6	64,94

День: четверг

Неделя: первая

Сезон :осенний, зимний,весенний.

Возрастная категория: с 1 по 4 класс

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая цен. (ккал)	Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
Завтрак										
№463 сб.2004г.	Тефтели (паровые)	80/40	11,04	13,12	10,48	205,6	49,53	131,2	44,87	1,51
№508 сб.2004г.	Каша пшеничная	130	3,9	5,33	21,58	154,7	57	257	62	4,4
таб.24 сб 1994г.	Овощи св.,,солен., кон.	60	0,95	1,74	3,85	60	20,5	18,5	7,5	0,35
ТУ9115-001-12123	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	9,2	34,8	13,2	0,44
№684,685 сб.2004	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	5,25	8,24	4,4	0,86
			19,25	20,59	70,23	571,8	141,48	449,74	131,97	7,56
Обед										
№110 сб 2004г	Суп картоф с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,6	34,14	70,48	28,46	1,64
№ 498 сб.2004г.	Биточки руб.из птицы	80	12,88	12,08	12,08	209,6	22,9	173	24,9	1,82
№304 сб 2017	Рис отварной	130	3,9	5,33	21,58	154,7	24,04	158,97	34,21	2,69
таб.24 сб.1994г.	Овощи св.,,солен., кон.	60	0,95	2,86	3,85	60	20,5	18,5	7,5	0,35
ТУ9115-001-12123	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	4,6	17,4	6,6	0,22
Сб.2017г.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,2	42,4	10	1,24
№684,685 сб.2004	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	5,25	8,24	4,4	0,86
			26,14	25,13	95,16	739,6	120,63	488,99	116,07	8,82

День: пятница

Неделя: первая

Сезон :осенний, зимний,весенний.

Возрастная категория: с 1 по 4 класс

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая цен. (ккал)	Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак									
№1 сб.2004г.	Бутерброд с маслом	10/20/00	1,1	9	6,8	115	6,76	21,16	7,2	0,45
№302 сб.2004г.	Каша молочная геркулес	200/10/10	5,6	10,4	36,4	230	11,49	138,3	92,5	3,11
№358 сб.2004г.	Сырники из творога	75/20/10	11,4	9,3	14,18	188,3	99,05	128,35	14,36	0,4
№684,685 сб.2004г.	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	5,25	8,24	4,4	0,86
			18,3	19,3	72,38	591,3	122,55	296,05	118,46	4,82
	Обед									
№110 сб. 2004г.	Борщ с капустой карт с см	200/10	1,6	4,16	10,5	84,6	42,89	55,5	17,8	0,96
№241 сб2017г	Мясо отв с бел соусом	80	11,04	9,1	17,48	305,6	49,53	131,2	44,87	1,51
№171 сб2017	Каша гречневая	130	3,9	5,85	19,37	136	11,49	138,3	92,5	3,11
таб.24 сб.1994г.	Овощи св., сол., консер.	60	0,4	0,05	2,85	7	4,6	8,4	2,8	0,12
ТУ9115-001-12123	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	4,6	17,4	6,6	0,22
Сб.2017г.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,2	42,4	10	1,24
№ 639,631 сб 2004г.	Компот из фруктов	200	0,6	0,18	24,84	102,9	23,4	23,4	17	60,3
			21,36	19,98	104,5	774,8	145,71	416,6	191,57	67,46

День: суббота

Неделя: первая

Сезон :осенний, зимний,весенний.

Возрастная категория: с 1 по 4 класс

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая цен. (ккал)	Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
Завтрак										
№466сб.2004г.	Биточки паровые	80	12,72	11,52	12,8	208,8	14,4	120,8	22,4	1,28
№ 520 сб.2004г.	Пюре картофельное	130	2,73	5,85	18,85	142	37,07	51,58	18,4	0,75
таб.24 сб.1994г	Овощи св., сол., консер.	60	0,05	0,45	3,85	60	4,6	8,4	2,8	0,12
ТУ9115-001-12123	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	9,2	34,8	13,2	0,44
№684,685 сб.2004	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	5,25	8,24	4,4	0,86
			18,86	18,22	69,82	562,3	70,52	223,82	61,2	3,45
Обед										
№110 сб.2004г.	Суп - лапша домашняя	200	2,24	4,64	11,12	96	19,72	67,35	27	0,99
№ 381 сб.2004г	Птица тушеная в сметан.	50/50	15,3	12	0,2	171	31,33	83	12,67	7,33
№511 сб.2004г.	Рис отварной	130	2,12	5,33	33,41	197,6	17,46	43,88	15,29	0,41
таб.24 сб.1994г.	Овощи св., сол., кон.	60	0,4	2,5	1,3	38	4,6	8,4	2,8	0,12
ТУ9115-001-12123	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	4,6	17,4	6,6	0,22
Сб.2017г.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,2	42,4	10	1,24
	Сок фруктовый	150	1	0	21,2	63	12	14	8	2,8
			24,88	25,11	96,65	704,3	98,91	276,43	82,36	13,11

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенний, зимний, весенний

Возрастная категория: с 1 по 4 класс

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг. %			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe
Завтрак										
№498 сб. 2004г.	Сосиски отварные	100	10,3	17,2	0,2	202	16,3	160,4	20,3	0,9
№ 508 сб.2004г.	Каша гречневая	130	3,9	5,85	19,37	136	11,49	138,3	92,5	3,11
табл сб.1994г.	Овощи свеж.,сол.,консерв.	60	0,7	2,5	3	38	9,9	30,4	10,19	0,34
ТУ9115-001-1212	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	9,2	34,8	13,2	0,44
№684,685 сб.200	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	5,25	8,24	4,4	0,86
			18,26	25,95	56,89	527,52	52,14	372,14	140,59	5,65
Обед										
№110 сб.2004г.	Суп карт. с горохом	200	2,9	2,5	21	120	19,72	67,35	27	0,99
№466 сб. 2004г.	Биточки паровые	80	12,72	11,52	12,8	209	18,1	149,4	30,1	0,77
№516 сб.2004г.	Макароны отварные	130	3,9	5,33	16,6	154,7	27	128	31	2,2
табл сб.1994г.	Овощи свеж.,сол.,консерв.	60	0,7	2,5	3	38	9,9	30,4	10,19	0,34
ТУ9115-001-1212	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	4,6	17,4	6,6	0,22
сб.2017 г.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,2	42,4	10	1,24
№684,685 сб.200	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	5,25	8,24	4,4	0,86
			24,24	23	97,82	684,7	93,77	443,19	119,29	6,62

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенний, зимний, весенний

Возрастная категория: с 1 по 4 класс

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг. %			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
Завтрак										
№489 сб.2004г.	Рагу из птицы	50/125	10,5	9,8	16,9	203	493,7	63,13	16,46	9,6
табл сб.1994г.	Овощи свеж., солен., консерв.	60	0,95	5,45	3,85	77	20,5	18,5	7,5	0,35
ТУ9115-001-1212	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	84	5,25	8,24	4,4	0,86
			15,61	15,65	66,1	457,52	34,95	61,54	25,1	1,65
Обед										
№124 сб.2004г.	Щи из св.капусты с картоф.	200	2	5,2	13,1	71	34,31	44,4	17,8	0,96
№463 сб.2004г.	Тефтели /паровые/	80/40	11,04	13,12	10,48	205	49,53	131,2	44,87	1,51
№520 сб.2004г.	Картофельное пюре	130	4,42	7,93	29,64	191,1	21,8	32,04	13,11	0,53
табл сб.1994г.	Овощи свеж., солен., консерв.	60	0,95	4,45	3,85	60	20,5	18,5	7,5	0,35
ТУ9115-001-1212	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	4,6	17,4	6,6	0,22
сб.2017 г.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,2	42,4	10	1,24
№684,685 сб.2004г.	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	5,25	8,24	4,4	0,86
			21,4	26,5	101,49	723,82	145,19	294,18	104,28	5,67

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенний, зимний, весенний

Возрастная категория: с 1 по 4 класс

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг. %			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
Завтрак										
№302 сб. 2004г.	Каша молочная «Геркулес»	200/10/10	5,6	10,4	26,4	230	129,7	138	29,44	0,42
№223 сб.2017г.	Запеканка из творога со смет.	100/20	13,4	15,1	33,7	207	37,58	93,3	22	0,9
№684 сб. 2004г.	Чай с сахаром	200	3,7	3,8	24,4	142	133,3	111,11	25,56	2
			22,7	29,3	84,5	579	300,58	342,41	77	3,32
Обед										
№103 сб.2017	Суп карт. с рисом	200	2,4	3,6	16,1	108	34,31	44,4	17,8	0,96
№487 сб. 2004 г	Птица отварная	100	15,7	8,9	0,4	144	15,63	137,7	15,46	1,18
№511 сб.2004г.	Рис отварной	130	3,12	7,8	30,94	197,5	17,46	43,88	15,29	0,41
табл сб.1994г.	Овощи свеж.,сол.,консерв.	60	0,7	2,5	3	60	9,9	30,4	10,19	0,34
ТУ9115-001-1212	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	4,6	17,4	6,6	0,22
сб.2017 г.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,2	42,4	10	1,24
№684,685 сб.2004г.	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	5,25	8,24	4,4	0,86
			25,94	23,44	84	706,22	96,35	324,42	79,74	5,21

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: ОСЕННИЙ, ЗИМНИЙ, ВЕСЕННИЙ

Возрастная категория: с 1 по 4 класс

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг- ческая цен-ть (ккал)	Минеральные вещества мг. %			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
Завтрак										
№97 сб. 2004г.	Сыр/порциями/	15	3,8	3,8	4,85	60	264	150	10,5	0,3
№340 сб.2004г.	Омлет натуральный	100/5	10,4	16,7	1,9	199	68,7	17,04	93,35	0,59
табл.сб.1994г.	Овощи св., солен., консерв.	60	2,73	7,15	18,85	144	37,07	51,58	18,4	0,75
ТУ9115-001-1212	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	9,2	34,8	13,2	0,44
№684 сб 2004г.	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	5,25	8,24	4,4	0,86
			20,29	28,05	59,92	554,52	384,22	261,66	139,85	2,94
Обед										
№103 сб.2017	Суп карт с макар./лапша/	200	6,2	5,6	22,3	167	35,5	87,52	32,24	1,62
№471 сб.2004г.	Фрикадельки из гов. туш.в соусе	80/40	12	11,36	11,5	135	21,18	47,99	110	1,1
№518 сб.2004г.	Картофель отварной	130	3,9	5,33	16,6	154,7	27	128	31	2,2
табл сб.1994г.	Овощи свеж., солен., консерв.	60	0,95	4,45	3,85	60	20,5	18,5	7,5	0,35
ТУ9115-001-1212	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	4,6	17,4	6,6	0,22
сб.2017 г.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,2	42,4	10	1,24
№684,685 сб.2004г.	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	5,25	8,24	4,4	0,86
			27,07	27,38	98,67	713,42	123,23	350,05	201,74	7,59

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: ОСЕННИЙ, ЗИМНИЙ, ВЕСЕННИЙ

Возрастная категория: с 1 по 4 класс

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг. %			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
Завтрак										
№97 сб. 2004г.	Сыр/порциями/	15	3,8	3,8	4,85	60	264	150	10,5	0,3
№389 сб.2004г.	Котлеты рыбные паровые	80	10,4	7,04	12,16	157	30,33	17,04	93,35	0,59
№520 сб2004г.	Картофельное пюре	130	2,73	7,15	18,85	144	37,07	51,58	18,4	0,75
табл сб.1994г.	Овощи св., солен., консерв.	60	0,95	4,45	3,85	60	20,5	18,5	7,5	0,32
Ту9115-001-1212	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	9,2	34,8	13,2	0,44
№684 сб 2004г	Чай с сахаром	200	0,2	0	7,5	38	35	17	11	0,1
			21,04	25,84	69,03	552,52				
Обед										
№124 сб.2004г.	Щи из св.капусты с картоф.	200	2	5,2	13,1	71	34,31	44,4	17,8	0,96
№466 сб. 2004г.	Биточки паровые	80	12,72	11,52	12,8	209	18,1	149,4	30,1	0,77
№ 508 сб.2004г.	Каша пшеничная	150	6,41	7,51	37,56	203	33,83	146,69	34,36	2,48
табл сб.1994г.	Овощи свеж., солен., консерв.	60	0,95	4,45	3,85	60	20,5	18,5	7,5	0,35
ТУ9115-001-1212	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	4,6	17,4	6,6	0,22
Сб.2017 г.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,2	42,4	10	1,24
№684,685 сб.2004г.	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	5,25	8,24	4,4	0,86
			26,1	29,32	111,73	739,72	125,79	427,03	110,76	6,88

День: суббота

Неделя: вторая

Сезон: осенний, зимний, весенний

Возрастная категория: с 1 по 4 класс

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества мг. %			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
Завтрак										
№97 сб. 2004г.	Сыр/порциями/	20	5,33	5,33	5,47	72	150	81	7,5	0,17
№489 сб.2004г.	Рагу из птицы	50/125	10,5	9,8	16,9	203	493,7	63,13	16,46	9,6
табл сб.1994г.	Овощи свеж., солен., консерв.	60	0,95	4,45	3,85	60	20,5	18,5	7,5	0,35
ТУ9115-001-1212	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	9,2	34,8	13,2	0,44
№684,686 сб.200	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	8,05	9,78	5,24	0,9
			14,91	14,65	67,65	488,52	681,45	207,21	49,90	11,46
Обед										
№110 сб.2004г.	Суп-лапша домашняя	200	2,24	4,64	11,12	96	19,72	67,35	27	0,99
№457 сб. 2004г.	Зразы рубл.из говяд./паров./	80/5	12,16	12,3	6,24	185	18	148	30	0,7
№ 508 сб.2004г.	Каша гречневая	130	3,9	5,85	19,37	136	11,49	138,3	92,5	3,11
табл сб.1994г.	Овощи свеж., солен., консерв.	60	0,95	0,5	3,85	60	20,5	18,5	7,5	0,35
ТУ9115-001-1212	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	4,6	17,4	6,6	0,22
Сб.2017 г.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,2	42,4	10	1,24
№639,631 сб.200	Компот из фруктов	200	0,6	0,18	24,84	102,9	23,4	23,4	17	60,3
			23,67	24,11	94,84	718,62	106,91	455,35	190,6	66,91