Утверждаю: Директор ООО "Школяр" Степанова А.Г. Дирентом МАОУ ООШ № 86

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюдом Период действия с 01.09.2025 по 31.12.2025 Завтрак (дотация) 1-4 классы 108-64 рублей

День: понедельник

	4
едепя:	

Nº		Macca	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)	Минеральные веществ (мг)				
рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	С	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Завтр	рак 1-4 классы									110/ 0		
Завтр	рак											
257,96	Каша ячневая молочная с маслом	200/10	7,4	12	43,2	299,7	. 1	130,6	243,4	16	1,1	
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2	
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2		
Итого з	за Завтрак		8,8	12,3	86,1	469,7	17,2	152,9	262,5	28,4	3,9	
Итого з	за Завтрак 1-4 классы		8,8	12,3	86,1	469,7	17,2	152,9	262,5	28,4	3,9	
Итого за день				12.3	86,1	469,7	17,2	152.9	262,5	28,4	3,9	

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Macca		Іищевь щества		Энерге- тическая	Витамины (мг)	Минеральные вещесть (мг)			
		порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	С	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завт	рак 1-4 классы										
Завт	рак										
270,02	Каша Царская с курицей	250	20,2	20,5	49,9	452,8	6,8	104,9	346,5	98,4	7,1
	Подгарнировка овощная	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6	15,3	7,4	4,2	0,3
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,4	0,3	14,5	70,5		6,9	26,1	9,9	0,6
Итого :	за Завтрак		23,1	23,8	94	664	21,6	131,7	382,7	114,8	8,6
Итого :	за Завтрак 1-4 классы		23,1	23,8	94	664	21,6	131,7	382,7	114,8	8,6
Итого :	того за день			23,8	94	664	21,6	131,7	382,7	114,8	8,6

День: среда

Неделя: 1

Nº	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)	Минеральные веществ (мг)			
рец.	Прием пищи, наименование опода	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	С	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завт	рак 1-4 классы										
Завт	рак										
257,96	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	5,9	11,7	45,7	300,1	1	141,3	134,2	25,3	1,1
297,16	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/10	17,9	13,2	20,5	273	0,6	195,8	245,4	30	0,8
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого :	за Завтрак		24,8	25,2	97,8	697,2	4,8	343,4	387,7	58,7	2,6
Итого :	за Завтрак 1-4 классы		24,8	25,2	97,8	697,2	4,8	343,4	387,7	58,7	2,6
Итого з	за день		24,8	25,2	97,8	697,2	4,8	343,4	387,7	58,7	2,6

День: четверг

1e	пе	Л	a:	1

Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)	Минеральные веществ (мг)			
рец.		порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	С	Ca	Р.	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завт	рак 1-4 классы				***						
Завт	рак										
54,1	Купаты с соусом	100	6	7,1	45,4	269,7	0,5	23,5	78,6	23	1,5
472,96	Пюре картофельное	150	3,3	5,2	26,4	159,5	19,5	49,9	97	34,4	1,3
	Подгарнировка овощная	20	0,3	2	1,9	26,3	7,7	10,2	4,9	2,8	0,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,4	0,3	14,5	70,5	(46)	6,9	26,1	9,9	0,6
Итого :	за Завтрак		12,1	14,7	115	627,2	30,9	95	209,3	72,4	4,3
Итого :	за Завтрак 1-4 классы		12,1	14,7	115	627,2	30,9	95	209,3	72,4	4,3

MICIO	за день										
	за день		12,1			627,2	30,9	95	209,3	72,4	4,3
		ш	день: еделя:	: ПЯТНИ • 1	ица		3 - 3 - 3 - 3 - 3 - 3 - 3 - 3 - 3 - 3 -				
				. т Пищев	LIA	Энерге-					
Nº		Macca	1	ществ		тическая	Витамины (мг)	Мине	еральні •/•		ества
рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции		T		ценность	Ale		(N	иг) Т	Т
		порции	Б	Ж	У	(ккал)	С	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завт	грак 1-4 классы								1 10		1 12
Завт											
284,96	Омлет натуральный с маслом	200/5	21	33	3,8	395,8	0,6	164.1	335,6	92,6	4,4
	Подгарнировка овощная	50	0.7	5	4,6	65.7	19,3	25,6	12,3	7.1	0,5
	Напиток	200	0.1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
899.03	Хлеб пшеничный	50	4	0,6	24,2	117,5		11,5	43,5	16.5	1
	витаминизированный			-,-				1 , 0	10,0	10,0	
Итого	за Завтрак		25,8	38,6	59,4	680,3	23,1	205,7	394.1	118,4	6,5
Итого	за Завтрак 1-4 классы		25,8	38,6	59,4	680,3	23,1	205.7	394.1		_
Итого	за день		25,8	38,6	59,4	680,3	23,1	205,7	394,1		
			День:	понед	ельник						
		H	еделя:	2			· ·				
			Г	1ищевь	ыe	Энерге-	Distriction (Ass.)	Мине	ральны	не веш	ества
Nº	Прием пиши наимонования быста	Macca	ве	щества	a (r)	тическая	Витамины (мг)		20	1 r)	
рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции	_	216	V	ценность	^	_			-
	2/		Б	Ж	У	(ккал)	С	Ca	Р	Mg	Fe
1	.2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завт	рак 1-4 классы										
Завт	рак	9									
257,96	Каша пшенная молочная с маслом	200/10	9,7	14,1	50,8	356,5	1,1	156,6	227,4	73,1	4,2
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	. 3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
2	витаминизированный			CORV.	10.51				00000000	9840000	L
/того	за Завтрак		11,1	14,4	93,7	526,6	17,3	178,9	246,6	85,6	7,1
1того	за Завтрак 1-4 классы		11,1	14,4	93,7	526,6	17,3	178,9	246,6	85,6	7,1
1того	за день		11,1	14,4	93,7	526,6	17,3	178,9	246,6	85,6	7,1
		.59	День:	вторн	ик						
		He	еделя:	2							
			Г	Іищевь	ie	Энерге-	Purrosusu (Asr)	Мине	ральнь	е вещ	ества
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	ве	щества	a (r)	тическая	Витамины (мг)		(N	IF)	
рец.	Прием пищи, наименование олюда	порции	Б	ж	У	ценность	С	Ca	Р	14-	Fe
			Ь	ж	y	(ккал)	C	Ca		Mg	re
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завт	рак 1-4 классы										
Завт	рак										
	Биточки из мяса	100	13,7	32,2	16,6	406,7	0,2		161,3		1,6
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	5,9	41,3	238,9		50,9	181,8	61,1	- 5
	Подгарнировка овощная	20	0,3	2	1,9	26,3	7,7	10,2	4,9	2,8	0,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52.06	Хлеб пшеничный	30	00								
,	витаминизированный		0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
3 1 2 3 7 7 7 1 1 1 2 3 2 7 7			10.000		500000			1,8	5,4	1,2	
/того	за Завтрак		22,7	40,4	91,3	795,9	11,2	1,8 111,9	5,4 356,2	1,2 91	7,4
Итого Итого	за Завтрак за Завтрак 1-4 классы		22,7	40,4 40,4	91,3 91,3	795,9 795,9	11,2	1,8 111,9 111,9	5,4 356,2 356,2	1,2 91 91	7,4
Итого Итого	за Завтрак		22,7 22,7 22,7	40,4 40,4 40,4	91,3 91,3 91,3	795,9		1,8 111,9 111,9	5,4 356,2	1,2 91	
Итого Итого	за Завтрак за Завтрак 1-4 классы		22,7 22,7 22,7 День:	40,4 40,4 40,4 среда	91,3 91,3 91,3	795,9 795,9	11,2	1,8 111,9 111,9	5,4 356,2 356,2	1,2 91 91	7,4
Итого Итого	за Завтрак за Завтрак 1-4 классы	Н	22,7 22,7 22,7 День:	40,4 40,4 40,4 среда 2	91,3 91,3 91,3	795,9 795,9 795,9	11,2	1,8 111,9 111,9 111,9	5,4 356,2 356,2 356,2	91 91 91 91	7,4 7,4
Итого Итого Итого	за Завтрак за Завтрак 1-4 классы		22,7 22,7 22,7 День: еделя:	40,4 40,4 40,4 среда 2	91,3 91,3 91,3	795,9 795,9 795,9 795,9	11,2 11,2	1,8 111,9 111,9 111,9	5,4 356,2 356,2 356,2	1,2 91 91 91 91	7,4 7,4
Итого Итого Итого	за Завтрак за Завтрак 1-4 классы за день	Macca	22,7 22,7 22,7 День: еделя:	40,4 40,4 40,4 среда 2	91,3 91,3 91,3	795,9 795,9 795,9 795,9 Энерге- тическая	11,2	1,8 111,9 111,9 111,9	5,4 356,2 356,2 356,2	1,2 91 91 91 91	7,4 7,4
Итого Итого Итого	за Завтрак за Завтрак 1-4 классы		22,7 22,7 22,7 День: эделя:	40,4 40,4 40,4 среда 2 Іищевь щества	91,3 91,3 91,3 91,3	795,9 795,9 795,9 795,9 Энерге- тическая ценность	11,2 11,2 Витамины (мг)	1,8 111,9 111,9 111,9	5,4 356,2 356,2 356,2 ральнь	1,2 91 91 91 91 ые вещ	7,4 7,4 ества
Итого Итого Итого Итого	за Завтрак за Завтрак 1-4 классы за день Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	22,7 22,7 22,7 День: эделя: ве	40,4 40,4 40,4 среда 2 Іищевы щества	91,3 91,3 91,3 91,3	795,9 795,9 795,9 795,9 Энерге- тическая ценность (ккал)	11,2 11,2 Витамины (мг)	1,8 111,9 111,9 111,9 Мине	5,4 356,2 356,2 356,2 ральны (м	1,2 91 91 91 91 ые вещ	7,4 7,4 ества Fe
Итого Итого Итого Итого Рец.	за Завтрак за Завтрак 1-4 классы за день Прием пищи, наименование блюда	Macca	22,7 22,7 22,7 День: эделя:	40,4 40,4 40,4 среда 2 Іищевь щества	91,3 91,3 91,3 91,3	795,9 795,9 795,9 795,9 Энерге- тическая ценность	11,2 11,2 Витамины (мг)	1,8 111,9 111,9 111,9	5,4 356,2 356,2 356,2 ральнь	1,2 91 91 91 91 ые вещ	7,4 7,4 ества
Итого Итого Итого Рец. 1 Завт	за Завтрак за Завтрак 1-4 классы за день Прием пищи, наименование блюда 2 рак 1-4 классы	Масса порции	22,7 22,7 22,7 День: эделя: ве	40,4 40,4 40,4 среда 2 Іищевы щества	91,3 91,3 91,3 91,3	795,9 795,9 795,9 795,9 Энерге- тическая ценность (ккал)	11,2 11,2 Витамины (мг)	1,8 111,9 111,9 111,9 Мине	5,4 356,2 356,2 356,2 ральны (м	1,2 91 91 91 91 ые вещ	7,4 7,4 ества Fe
Итого Итого Итого Итого № рец. 1 Завт Завт	за Завтрак за Завтрак 1-4 классы за день Прием пищи, наименование блюда 2 рак 1-4 классы рак	Масса порции 3	22,7 22,7 22,7 22,7 День: эделя: Бе	40,4 40,4 40,4 среда 2 ищевы щества Ж	91,3 91,3 91,3 91,3	795,9 795,9 795,9 795,9 Энерге- тическая ценность (ккал)	11,2 11,2 Витамины (мг) С 8	1,8 111,9 111,9 111,9 Мине Са	5,4 356,2 356,2 356,2 ральны (м	1,2 91 91 91 91 ые вещиг) Мд	7,4 7,4 ества Fe 12
Итого Итого Итого № рец. 1 Завт Завт	за Завтрак за Завтрак 1-4 классы за день Прием пищи, наименование блюда 2 рак 1-4 классы рак	Масса порции	22,7 22,7 22,7 День: эделя: ве	40,4 40,4 40,4 среда 2 Іищевы щества	91,3 91,3 91,3 91,3	795,9 795,9 795,9 795,9 Энерге- тическая ценность (ккал)	11,2 11,2 Витамины (мг)	1,8 111,9 111,9 111,9 Мине	5,4 356,2 356,2 356,2 ральны (м	1,2 91 91 91 91 ые вещ	7,4 7,4 ества Fe
Итого Итого Итого № рец. 1 Завт Завт	за Завтрак за Завтрак 1-4 классы за день Прием пищи, наименование блюда 2 рак 1-4 классы рак Каша молочная геркулесовая с маслом	Масса порции 3 200/10	22,7 22,7 22,7 22,7 День: эделя: Б Ве Б	40,4 40,4 40,4 среда 2 ищевы щества Ж	91,3 91,3 91,3 91,3 91,3 91,3	795,9 795,9 795,9 795,9 Энергетическая ценность (ккал) 7	11,2 11,2 Витамины (мг) С 8	1,8 111,9 111,9 111,9 111,9 Мине Са 9	5,4 356,2 356,2 356,2 ральны (м Р	1,2 91 91 91 ые вещиг) Мд 11	7,4 7,4 ества Fe 12
Итого Итого Итого № рец. 1 Завт Завт	за Завтрак за Завтрак 1-4 классы за день Прием пищи, наименование блюда 2 рак 1-4 классы рак Каша молочная геркулесовая с маслом Фрукт	Масса порции 3 200/10	22,7 22,7 22,7 22,7 День: еделя: Б 4	40,4 40,4 40,4 среда 2 ищевы щества Ж	91,3 91,3 91,3 91,3 91,3 91,3 91,3	795,9 795,9 795,9 795,9 Энергетическая ценность (ккал) 7	11,2 11,2 Витамины (мг) С 8	1,8 111,9 111,9 111,9 Мине Са 9	5,4 356,2 356,2 356,2 ральны (м Р 10 252,3	1,2 91 91 91 91 ме вещиг) ме 11	7,4 7,4 ества Fe 12 3,8 2,2
Мтого Мтого Мтого Мтого Рец. 1 Завт Завт 257,96	за Завтрак за Завтрак 1-4 классы за день Прием пищи, наименование блюда 2 рак 1-4 классы рак Каша молочная геркулесовая с маслом Фрукт Напиток	Масса порции 3 200/10 100 200	22,7 22,7 22,7 22,7 День: эделя: Б 4	40,4 40,4 40,4 среда 2 ищевы щества Ж 5	91,3 91,3 91,3 91,3 91,3 91,3 91,3 10 40,6	795,9 795,9 795,9 795,9 Энергетическая ценность (ккал) 7 314,3 46 101,3	11,2 11,2 Витамины (мг) С 8	1,8 111,9 111,9 111,9 111,9 Мине Са 9 153,7 16 4,5	5,4 356,2 356,2 356,2 ральны (м Р 10 252,3 11 2,8	1,2 91 91 91 91 ме вещиг) ме 11 79 9 2,3	7,4 7,4 ества Fe 12
Мтого Мтого Мтого Мтого Рец. 1 Завт Завт 257,96	за Завтрак за Завтрак 1-4 классы за день Прием пищи, наименование блюда 2 рак 1-4 классы рак Каша молочная геркулесовая с маслом Фрукт Напиток Хлеб пшеничный	Масса порции 3 200/10	22,7 22,7 22,7 22,7 День: еделя: Б 4	40,4 40,4 40,4 среда 2 ищевы щества Ж	91,3 91,3 91,3 91,3 91,3 91,3 91,3	795,9 795,9 795,9 795,9 Энергетическая ценность (ккал) 7	11,2 11,2 Витамины (мг) С 8	1,8 111,9 111,9 111,9 Мине Са 9	5,4 356,2 356,2 356,2 ральны (м Р 10 252,3	1,2 91 91 91 91 ме вещиг) ме 11	7,4 7,4 ества Fe 12 3,8
1того 1того 1того 1того 1 1 3авт 3авт 257,96	за Завтрак за Завтрак 1-4 классы за день Прием пищи, наименование блюда 2 рак 1-4 классы рак Каша молочная геркулесовая с маслом Фрукт Напиток Хлеб пшеничный витаминизированный	Масса порции 3 200/10 100 200	22,7 22,7 22,7 22,7 День: эделя: Б 4 8,6 0,4 0,1 0,9	40,4 40,4 40,4 среда 2 ищевь щества Ж 5	91,3 91,3 91,3 91,3 91,3 91,3 01e 40,6 40,6 11,3 26,8 4,8	795,9 795,9 795,9 795,9 Энергетическая ценность (ккал) 7 314,3 46 101,3 22,8	11,2 11,2 Витамины (мг) С 8 1 1 13 3,3	1,8 111,9 111,9 111,9 Мине Са 9 153,7 16 4,5 1,8	5,4 356,2 356,2 356,2 356,2 ральны (м Р 10 252,3 11 2,8 5,4	1,2 91 91 91 91 Ме 11 79 9 2,3 1,2	7,4 7,4 7,4 ества Fe 12 3,8 2,2 0,6
1того 1того 1того 1того 1 3авт 3авт 257,96	за Завтрак за Завтрак 1-4 классы за день Прием пищи, наименование блюда 2 рак 1-4 классы рак Каша молочная геркулесовая с маслом Фрукт Напиток Хлеб пшеничный витаминизированный	Масса порции 3 200/10 100 200	22,7 22,7 22,7 22,7 День: эделя: Б 4 8,6 0,4 0,1 0,9	40,4 40,4 40,4 среда 2 ищевы щества Ж 5	91,3 91,3 91,3 91,3 91,3 91,3 91,3 91,3	795,9 795,9 795,9 795,9 Энерге- тическая ценность (ккал) 7 314,3 46 101,3 22,8	11,2 11,2 Витамины (мг) С 8 1 13 3,3	1,8 111,9 111,9 111,9 111,9 Мине Са 9 153,7 16 4,5 1,8	5,4 356,2 356,2 356,2 356,2 ральны (м Р 10 252,3 11 2,8 5,4 271,4	1,2 91 91 91 91 Ме 11 79 9 2,3 1,2 91,5	7,4 7,4 7,4 ества Fe 12 3,8 2,2 0,6
Мтого Мтого Мтого Мтого 1 3авт 3авт 3авт 257,96 Мтого:	за Завтрак за Завтрак 1-4 классы за день Прием пищи, наименование блюда 2 рак 1-4 классы рак Каша молочная геркулесовая с маслом Фрукт Напиток Хлеб пшеничный витаминизированный за Завтрак за Завтрак	Масса порции 3 200/10 100 200	22,7 22,7 22,7 22,7 День: эделя: Б 4 8,6 0,4 0,1 0,9	40,4 40,4 40,4 среда 2 ищевы щества Ж 5	91,3 91,3 91,3 91,3 91,3 91,3 91,3 91,3	795,9 795,9 795,9 795,9 Энерге- тическая ценность (ккал) 7 314,3 46 101,3 22,8 484,4 484,4	11,2 11,2 11,2 Витамины (мг) С 8 1 1 13 3,3	1,8 111,9 111,9 111,9 111,9 Мине Са 9 153,7 16 4,5 1,8 176 176	5,4 356,2 356,2 356,2 356,2 ральны (м Р 10 252,3 11 2,8 5,4 271,4 271,4	1,2 91 91 91 91 Ме 11 79 9 2,3 1,2 91,5 91,5	7,4 7,4 7,4 ества Fe 12 3,8 2,2 0,6 6,6 6,6
Мтого Мтого Мтого Мтого 1 3авт 3авт 3авт 257,96 Мтого:	за Завтрак за Завтрак 1-4 классы за день Прием пищи, наименование блюда 2 рак 1-4 классы рак Каша молочная геркулесовая с маслом Фрукт Напиток Хлеб пшеничный витаминизированный	Масса порции 3 200/10 100 200	22,7 22,7 22,7 22,7 День: эделя: Б 4 8,6 0,4 0,1 0,9	40,4 40,4 40,4 среда 2 ищевь щества Ж 5 14,1	91,3 91,3 91,3 91,3 91,3 91,3 91,3 91,3	795,9 795,9 795,9 795,9 Энерге- тическая ценность (ккал) 7 314,3 46 101,3 22,8	11,2 11,2 Витамины (мг) С 8 1 13 3,3	1,8 111,9 111,9 111,9 111,9 Мине Са 9 153,7 16 4,5 1,8	5,4 356,2 356,2 356,2 356,2 ральны (м Р 10 252,3 11 2,8 5,4 271,4	1,2 91 91 91 91 Ме 11 79 9 2,3 1,2 91,5	7,4 7,4 7,4 ества Fe 12 3,8 2,2 0,6
1того 1того 1того 1того 1 3авт 3авт 257,96	за Завтрак за Завтрак 1-4 классы за день Прием пищи, наименование блюда 2 рак 1-4 классы рак Каша молочная геркулесовая с маслом Фрукт Напиток Хлеб пшеничный витаминизированный за Завтрак за Завтрак	Масса порции 3 200/10 100 200 30	22,7 22,7 22,7 22,7 День: эделя: Б 4 8,6 0,4 0,1 0,9 10 10 10	40,4 40,4 40,4 среда 2 ищевь щества Ж 5 14,1 0,3 14,4 14,4 четве	91,3 91,3 91,3 91,3 91,3 91,3 91,3 91,3	795,9 795,9 795,9 795,9 Энерге- тическая ценность (ккал) 7 314,3 46 101,3 22,8 484,4 484,4	11,2 11,2 11,2 Витамины (мг) С 8 1 1 13 3,3	1,8 111,9 111,9 111,9 111,9 Мине Са 9 153,7 16 4,5 1,8 176 176	5,4 356,2 356,2 356,2 356,2 ральны (м Р 10 252,3 11 2,8 5,4 271,4 271,4	1,2 91 91 91 91 Ме 11 79 9 2,3 1,2 91,5 91,5	7,4 7,4 7,4 ества Fe 12 3,8 2,2 0,6 6,6 6,6
Мотого	за Завтрак за Завтрак 1-4 классы за день Прием пищи, наименование блюда 2 рак 1-4 классы рак Каша молочная геркулесовая с маслом Фрукт Напиток Хлеб пшеничный витаминизированный за Завтрак за Завтрак	Масса порции 3 200/10 100 200 30	22,7 22,7 22,7 22,7 День: Эделя: Б 4 8,6 0,4 0,1 0,9 10 10 10 День:	40,4 40,4 40,4 среда 2 ищевь щества Ж 5 14,1 0,3 14,4 14,4 4 четве	91,3 91,3 91,3 91,3 91,3 91,3 91,3 91,3	795,9 795,9 795,9 795,9 795,9 Энергетическая ценность (ккал) 7 314,3 46 101,3 22,8 484,4 484,4 484,4	11,2 11,2 11,2 Витамины (мг) С 8 1 1 13 3,3	1,8 111,9 111,9 1111,9 1111,9 Мине Са 9 153,7 16 4,5 1,8 176 176 176	5,4 356,2 356,2 356,2 356,2 Р 10 252,3 11 2,8 5,4 271,4 271,4	1,2 91 91 91 91 Мер вещиту Мер 11 79 9 2,3 1,2 91,5 91,5 91,5	7,4 7,4 7,4 ества Fe 12 3,8 2,2 0,6 6,6 6,6 6,6
Мтого Мтого Мтого Мтого Рец. 1 Завт 3авт 257,96 Мтого: Мтого:	за Завтрак за Завтрак 1-4 классы за день Прием пищи, наименование блюда 2 рак 1-4 классы рак Каша молочная геркулесовая с маслом Фрукт Напиток Хлеб пшеничный витаминизированный за Завтрак за Завтрак	Масса порции 3 200/10 100 200 30	22,7 22,7 22,7 22,7 День: Эделя: Б 4 8,6 0,4 0,1 0,9 10 10 10 10 День:	40,4 40,4 40,4 среда 2 ищевы щества Ж 5 14,1 0,3 14,4 14,4 четве 2	91,3 91,3 91,3 91,3 91,3 91,3 91,3 91,3	795,9 795,9 795,9 795,9 795,9 Энергетическая ценность (ккал) 7 314,3 46 101,3 22,8 484,4 484,4 484,4 9нерге-	11,2 11,2 11,2 Витамины (мг) С 8 1 1 13 3,3	1,8 111,9 111,9 1111,9 1111,9 Мине Са 9 153,7 16 4,5 1,8 176 176 176	5,4 356,2 356,2 356,2 356,2 Ральнь (м Р 10 252,3 11 2,8 5,4 271,4 271,4 271,4	1,2 91 91 91 91 Ме 11 79 9 2,3 1,2 91,5 91,5	7,4 7,4 7,4 ества Fe 12 3,8 2,2 0,6 6,6 6,6 6,6
Мтого Мтого Мтого Мтого Рец. 1 Завт 257,96 Мтого: Мтого:	за Завтрак за Завтрак 1-4 классы за день Прием пищи, наименование блюда 2 рак 1-4 классы рак Каша молочная геркулесовая с маслом Фрукт Напиток Хлеб пшеничный витаминизированный за Завтрак за Завтрак за Завтрак 1-4 классы за день	Масса порции 3 200/10 100 200 30 Не	22,7 22,7 22,7 22,7 День: Эделя: Б 4 8,6 0,4 0,1 0,9 10 10 10 10 День:	40,4 40,4 40,4 среда 2 ищевь щества Ж 5 14,1 0,3 14,4 14,4 4 четве	91,3 91,3 91,3 91,3 91,3 91,3 91,3 91,3	795,9 795,9 795,9 795,9 795,9 795,9 Энергетическая ценность (ккал) 7 314,3 46 101,3 22,8 484,4 484,4 484,4 9нергетическая	11,2 11,2 11,2 Витамины (мг) С 8 1 1 13 3,3 17,2 17,2 17,2	1,8 111,9 111,9 1111,9 1111,9 Мине Са 9 153,7 16 4,5 1,8 176 176 176	5,4 356,2 356,2 356,2 356,2 Р 10 252,3 11 2,8 5,4 271,4 271,4	1,2 91 91 91 91 Ме 11 79 9 2,3 1,2 91,5 91,5	7,4 7,4 7,4 ества Fe 12 3,8 2,2 0,6 6,6 6,6 6,6
Мтого Итого Итого Итого Рец. 1 3авт 3авт 257,96 Итого: Итого:	за Завтрак за Завтрак 1-4 классы за день Прием пищи, наименование блюда 2 рак 1-4 классы рак Каша молочная геркулесовая с маслом Фрукт Напиток Хлеб пшеничный витаминизированный за Завтрак за Завтрак	Масса порции 3 200/10 100 200 30	22,7 22,7 22,7 22,7 День: Эделя: Б 4 8,6 0,4 0,1 0,9 10 10 10 10 День:	40,4 40,4 40,4 среда 2 ищевы щества Ж 5 14,1 0,3 14,4 14,4 четве 2	91,3 91,3 91,3 91,3 91,3 91,3 91,3 91,3	795,9 795,9 795,9 795,9 795,9 795,9 Энергетическая ценность (ккал) 7 314,3 46 101,3 22,8 484,4 484,4 484,4 484,4 Энергетическая ценность	11,2 11,2 11,2 Витамины (мг) С 8 1 1 13 3,3 17,2 17,2 17,2	1,8 111,9 111,9 1111,9 1111,9 Мине Са 9 153,7 16 4,5 1,8 176 176 176	5,4 356,2 356,2 356,2 356,2 Ральнь (м Р 10 252,3 11 2,8 5,4 271,4 271,4 271,4	1,2 91 91 91 91 Мд 11 79 9 2,3 1,2 91,5 91,5 91,5	7,4 7,4 7,4 ества Fe 12 3,8 2,2 0,6 6,6 6,6 6,6
Итого Итого Итого Итого Итого 1 3авт 3авт 257,96 Итого: Итого:	за Завтрак за Завтрак 1-4 классы за день Прием пищи, наименование блюда 2 рак 1-4 классы рак Каша молочная геркулесовая с маслом Фрукт Напиток Хлеб пшеничный витаминизированный за Завтрак за Завтрак за Завтрак 1-4 классы за день Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 3 200/10 100 200 30 Не Масса порции	22,7 22,7 22,7 22,7 День: Эделя: Б 4 8,6 0,4 0,1 0,9 10 10 10 День: Эделя:	40,4 40,4 40,4 среда 2 ищевь щества 3 5 14,1 14,4 14,4 14,4 четве 2 ищевь щества ж	91,3 91,3 91,3 91,3 91,3 91,3 91,3 91,3	795,9 795,9 795,9 795,9 795,9 795,9 314,3 46 101,3 22,8 484,4 484,4 484,4 484,4 484,4 484,4 (Винисть инфексион и пределенность инфексион и пределенность и пр	11,2 11,2 11,2 Витамины (мг) С 8 1 13 3,3 17,2 17,2 17,2 17,2 Витамины (мг)	1,8 111,9 111,9 1111,9 1111,9 Мине Са 9 153,7 16 4,5 1,8 176 176 176 176 Мине Са	5,4 356,2 356,2 356,2 ральны (м Р 10 252,3 11 2,8 5,4 271,4 271,4 ральны (м	1,2 91 91 91 91 Мд 11 79 9 2,3 1,2 91,5 91,5 91,5 91,5	7,4 7,4 7,4 ества Fe 12 3,8 2,2 0,6 6,6 6,6 6,6 6,6
Мтого Итого Итого Итого Итого 1 3авт 3авт 257,96 Итого: Итого:	за Завтрак за Завтрак 1-4 классы за день Прием пищи, наименование блюда 2 рак 1-4 классы рак Каша молочная геркулесовая с маслом Фрукт Напиток Хлеб пшеничный витаминизированный за Завтрак за Завтрак за Завтрак за день Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 3 200/10 100 200 30 Не	22,7 22,7 22,7 22,7 День: Эделя: Ве Ве Ве Ве Ве Ве Ве Ве Ве Ве Ве Ве Ве	40,4 40,4 40,4 среда 2 ищевь щества 3 14,1 0,3 14,4 14,4 14,4 14,4 14,4 14,4 14,4 14	91,3 91,3 91,3 91,3 91,3 91,3 91,3 91,3	795,9 795,9 795,9 795,9 795,9 795,9 Энергетическая ценность (ккал) 7 314,3 46 101,3 22,8 484,4 484,4 484,4 484,4 Энергетическая ценность	11,2 11,2 Витамины (мг) С 8 1 13 3,3 17,2 17,2 17,2 17,2 Витамины (мг)	1,8 111,9 111,9 111,9 111,9 Мине Са 9 153,7 16 4,5 1,8 176 176 176 Мине	5,4 356,2 356,2 356,2 356,2 ральны (м Р 10 252,3 11 2,8 5,4 271,4 271,4 271,4 ральны (м	1,2 91 91 91 91 Мд 11 79 9 2,3 1,2 91,5 91,5 91,5	7,4 7,4 7,4 ества Fe 12 3,8 2,2 0,6 6,6 6,6 6,6
Nº рец. 1 3авт 52,06 того: того: 1 1 3 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	за Завтрак за Завтрак 1-4 классы за день Прием пищи, наименование блюда 2 рак 1-4 классы рак Каша молочная геркулесовая с маслом Фрукт Напиток Хлеб пшеничный витаминизированный за Завтрак за Завтрак за Завтрак за день Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 3 200/10 100 200 30 Не Масса порции	22,7 22,7 22,7 22,7 День: Эделя: Б 4 8,6 0,4 0,1 0,9 10 10 10 День: Эделя:	40,4 40,4 40,4 среда 2 ищевь щества 3 5 14,1 14,4 14,4 14,4 четве 2 ищевь щества ж	91,3 91,3 91,3 91,3 91,3 91,3 91,3 91,3	795,9 795,9 795,9 795,9 795,9 795,9 314,3 46 101,3 22,8 484,4 484,4 484,4 484,4 484,4 484,4 (Винисть инфексион и пределенность инфексион и пределенность и пр	11,2 11,2 11,2 Витамины (мг) С 8 1 13 3,3 17,2 17,2 17,2 17,2 Витамины (мг)	1,8 111,9 111,9 1111,9 1111,9 Мине Са 9 153,7 16 4,5 1,8 176 176 176 176 Мине Са	5,4 356,2 356,2 356,2 ральны (м Р 10 252,3 11 2,8 5,4 271,4 271,4 ральны (м	1,2 91 91 91 91 Мд 11 79 9 2,3 1,2 91,5 91,5 91,5 91,5	7,4 7,4 7,4 ества Fe 12 3,8 2,2 0,6 6,6 6,6 6,6 6,6

358 14	Котлеты из филе куриного	100	13,6	10,7	12,6	232,7	0,3	46,7	165,5	71,9	1,4
	Рис припущенный	150	3.7	4,7	40,6	209,2		21	51,9	12,6	1,1
400,00	Подгарнировка овощная	20	0,3	2	1,9	26,3	7,7	10,2	4,9	2,8	0,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Seed to Cartesian .	витаминизированный										
Итого	за Завтрак		18,6	17,7	86,6	592,3	11,2	84,2	230,5	90,8	3,3
Итого	за Завтрак 1-4 классы		18,6	17,7	86,6	592,3	11,2	84,2	230,5	90,8	3,3
	за день		18,6	17,7	86,6	592,3	11,2	84,2	230,5	90,8	3,3

День: пятница еделя: 2

		110	еделя:			0		T 8.4			
Nº		Macca	200.000	Іищевь щества		Энерге- тическая	Витамины (мг)	Минеральные веществ (мг)			
рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	С	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завт	рак 1-4 классы										
Завт	рак										
54,1	Купаты с соусом	100	6	7,1	45,4	269,7	0,5	23,5	78,6	23	1,5
	Макаронные изделия с сыром	150	8,8	8,3	34,3	239,2	0,4	16,6	122,1	8,9	0,7
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	1,5	0,5	8	38		3	9	2	
Итого :	за Завтрак		16,4	15,9	114,4	648,2	4,2	47,6	212,4	36,1	2,9
	за Завтрак 1-4 классы		16,4	15,9	114,4	648,2	4,2	47,6	212,4	36,1	2,9
Итого :	за день		16,4	15,9	114,4	648,2	4,2	47,6	212,4	36,1	2,9
Итого всего средняя			17,3	21,7	92,2	618,6	15,9	152,7	295,3	78,8	5,3