

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 2 октября 2023 г.

1-5 классы

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																			
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	250	11,2	5,9	47,5	288,2	0,3	0,6	0	4,1	0	0,2	142,1	127	257,4	4,1	420	13,4	0	0
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	0	9,2	13,2	33,6	0,8	51,6	0	0	0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	0,1	0	0	1	0	2	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:		14,6	14,5	82,7	517,9	0,4	0,6	0,1	5,0	0	0,2	157,3	144,2	301,0	5,9	471,6	13,4	0	0
Обед																			
ТОМАТЫ В СОБСТВЕННОМ СОКУ	60	0,8	4	0	42	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
СУП ЭССЕНТУКИ СО СМЕТАНОЙ	250	11,1	10,9	6,4	167,7	0	4,7	0,2	0,8	0,2	0,1	33,1	23,7	124	1,9	365,6	8	0	0
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	90	10,6	19,9	10,6	263,6	0,1	0,7	0	0,6	0,2	0	11,2	18,6	107,2	1,4	223,2	4,5	0	0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4,2	3,3	27	154,9	0,1	0	0	0,9	0,1	0	31	7,1	36,5	0,9	49,7	0,6	0	0
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	200	0	0	70,7	282,5	0	0	0	0	0	0	4,1	0,6	0	0	2,4	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	0	0	6,9	9,9	25,2	0,6	38,7	0	0	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	0	0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,1	0	0
Итого за прием пищи:		30,3	38,5	138,3	1022,5	0,2	5,4	0,2	3,3	0,5	0,1	89,9	63,7	310,3	5,6	706,8	14,2	0	0
Полдник																			
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	60	7,5	11,2	14,1	187	0	0	0,1	0,7	0	0	204	11	124	0,6	0	0	0	0
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61,3	0	0	0,1	0,8	0,9	0,2	19,9	4,3	69,6	0,9	56,4	8,1	0	0
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	14,5	58,6	0	0	0	0	0	0	12,3	5,7	7,4	0,7	25,8	0	0	0
Итого за прием пищи:		12,6	15,7	28,9	306,9	0	0	0,2	1,5	0,9	0,2	236,2	21,0	201,0	2,2	82,2	8,1	0	0
Всего за день:		57,5	68,7	249,9	1847,3	0,6	6,0	0,5	9,8	1,4	0,5	483,4	228,9	812,3	13,7	1260,6	35,7	0	0

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД


на 3 октября 2023 г.

1-5 классы

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																			
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"	200	6,6	9,9	26,4	222,1	0,1	0,2	0	1,1	0,1	0,1	125,2	46,8	163,6	1,2	248,5	11,0	0	0
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	5,9	5,3	72,9	0	0,1	0,1	0,1	0	0,1	176,2	7	100,1	0,2	17,6	0	0	0
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	0	0
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	46	0	0	0
Итого за прием пищи:		15,2	17,4	72,4	486,0	0,2	0,3	0,1	1,2	0,1	0,2	315,9	64,3	304,2	2,9	312,1	11,0	0	0
Обед																			
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С КУКУРУЗОЙ	60	13,8	8,7	45,5	1023,3	0,3	250,7	347,4	39,1	0	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	2,8	2,7	20,2	117,3	0,1	6,6	0,2	0,5	0	0,1	23,9	23,4	57,8	1,1	477,2	4,8	0	0
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	15,99	11,36	6,01	207,97	0,21	11,3	5,31	3,81	0	1,3	20,84	15,96	230,61	4,98	242,7	5,4	0,2	0
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,7	4,5	38,7	210,5	0	0	0	0,3	0,1	0	9,4	24,6	74,6	0,5	54,8	0,8	0	0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0	0	7,4	1,5	0	0	1,1	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	0	0	6,9	9,9	25,2	0,6	38,7	0	0	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	0	0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,1	0	0
Итого за прием пищи:		39,89	105,96	153,41	1748,27	0,61	268,6	352,91	44,71	0,1	1,9	72,04	79,16	405,61	7,98	841,7	12,1	0,2	0
Полдник																			
ЧАЙ С САХАРОМ	225	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	0	0
КОРЖ МОЛОЧНЫЙ	75	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:		0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	0	0
Всего за день:		55,29	123,46	240,81	2294,27	0,81	268,9	353,01	45,91	0,2	2,1	392,94	147,46	717,81	11,88	1153,8	23,1	0,2	0

Шеф повар

Солоньяр А.А.


 А.С. Рязанова /

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 4 октября 2023 г.

1-5 классы

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																			
КАША ЯЧНЕВАЯ	205	5,7	6,3	30	198,5	0,1	0,1	0	0,1	0,1	0,1	85	26,1	17,1	0,8	159,9	4,2	0	0
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	46	0	0	0
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	0	0
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	0	0	0	0	0	0	4,8	3	10,8	0,5	42	0	0	0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,8	2,8	15,4	98,8	0	0,5	0	0	0	0,1	99	15,3	74,6	0,3	146	8,1	0	0
Итого за прием пищи:		13,3	11,7	109,3	594,5	0,2	0,6	0	0,1	0,1	0,2	203,3	54,9	296,9	3,1	393,9	12,3	0	0
Обед																			
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,7	3,6	2,4	45,5	0	5,7	0	1,7	0	0	16,4	11	21	0,7	148,8	1,4	0	0
СВЕКОЛЬНИК	250/10	1,1	4	6,5	68	0	2,4	0,2	0	0	0	21,9	11,6	26,5	0,6	183,8	3,8	0	0
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	220	28,7	31,8	28,1	513,8	0,2	11,9	1	0,7	0	0,4	71,5	71,6	348,3	3,7	1005,6	10,5	0	0
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0	0	23,2	92,6	0	0	0	0	0	0	10	2,1	0	0	1,4	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БОГ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	0	0	6,9	9,9	25,2	0,6	38,7	0	0	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	0	0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,1	0	0
Итого за прием пищи:		34,1	39,8	83,8	831,7	0,2	20,0	1,2	3,4	0	0,4	130,3	110,0	438,4	6,4	1405,5	16,8	0	0
Полдник																			
БУЛОЧКА МОСКОВСКАЯ	100	3,5	2	35,5	136,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	14,5	58,5	0	0	0	0	0	0	12,3	5,7	7,4	0,7	25,8	0	0	0
Итого за прием пищи:		3,7	2	50,0	195,3	0	0	0	0	0	0	12,3	5,7	7,4	0,7	25,8	0	0	0
Всего за день:		51,1	53,5	243,1	1621,5	0,4	20,6	1,2	3,5	0,1	0,6	345,9	170,6	742,7	10,2	1825,2	29,1	0	0

Шеф повар




Солонарь А.А.

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 5 октября 2023 г.

1-5 классы

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																			
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	180	9,5	21,2	36,1	374,7	0,1	0	0,1	1,1	0	0	0	124	12	110,7	1,1	0	0	0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,4	0	11,6	49,2	0	1,3	0	0	0	0	0	24,6	10,5	13,9	1,4	55,4	0	0
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	46	0	0
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,2	0	4,2	0,1	0	0	0	0	24,5	9	22,1	0,4	188,4	0	0
Итого за прием пищи:		14,8	28,0	78,0	626,1	0,2	5,5	0,2	1,1	0	0	0	182,6	38,0	179,2	3,4	289,8	0	0
Обед																			
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,5	0,1	1	7,8	0	3	0	0	0	0	0	13,8	8,4	14,4	0,4	84,6	0	0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	5,7	4,5	19,0	140,4	0,3	5,0	0,2	2,0	0,1	0	0	37,3	33,1	79,7	2,0	478,9	4,3	0
КАЛЬМАРЫ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	19,3	9,9	9,6	206,2	0,2	10,0	0,1	0,2	0	0,1	0,1	64,3	89,2	257,3	1,5	371,4	3,1	0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,2	5,2	21,3	145,2	0,2	10,3	0	0,2	0,1	0,1	0,1	35,5	29,1	84,2	1,2	760,7	8,5	0
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	36,1	147,4	0	0	0	0	0	0	0	23,5	9,5	23,2	0,5	167,3	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	0	0	0	6,9	9,9	25,2	0,6	38,7	0	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	0	0	0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,1	0
Итого за прием пищи:		32,8	20,2	110,6	758,8	0,7	28,3	0,3	3,4	0,2	0,2	0,2	184,9	183,0	501,4	7,0	1928,8	17,0	0
Полдник																			
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	100	5,1	2,5	30	163	0,1	4	0	1	0	0	0	14	10	46	1	0	0	0
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	14,5	58,6	0	0	0	0	0	0	0	12,3	5,7	7,4	0,7	25,8	0	0
Итого за прием пищи:		5,3	2,5	44,5	221,6	0,1	4	0	1	0	0	0	26,3	15,7	53,4	1,7	25,8	0	0
Всего за день:		52,9	50,7	233,1	1606,5	1,0	37,8	0,5	5,5	0,2	0,2	0,2	393,8	236,7	734,0	12,1	2244,4	17,0	0

 /А.С.Рязанова /

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 6 октября 2023 г.

1-5 классы

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																			
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150/30	17,5	16,0	35,7	356,4	0	5,0	0,1	1,6	0,2	0,1	143,4	23,0	180,8	0,7	163,6	1,2	0	0
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	14,5	58,5	0	0	0	0	0	0	12,3	5,7	7,4	0,7	25,8	0	0	0
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	80	4,6	18,2	31,0	306,8	0,1	0	0,1	0,4	0,3	0	13,8	7,8	42,8	0,6	56,2	0	0	0
Итого за прием пищи:		22,3	34,2	81,2	721,7	0,1	5,0	0,2	2,0	0,5	0,1	169,5	36,5	231,0	2,0	247,6	1,2	0	0
Обед																			
ТОМАТЫ В СОБСТВЕННОМ СОКУ	60	0,8	4	0	42	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,3	4,6	16,6	116,5	0,1	6,7	0,2	0,5	0,1	0,1	25,9	25,1	65,7	1,0	486,0	4,4	0	0
ПЛОВ	220	20,8	21,1	44,4	450,3	0,1	1,0	0,3	3,7	0	0,1	20,8	49,7	229,7	2,8	418,6	8,6	0,1	0
КИСЕЛЬ	200	0	0	12,8	51,0	0	0	0	0	0	0	8,9	1,9	0	0	1,0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ- МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	0	0	6,9	9,9	25,2	0,6	38,7	0	0	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	0	0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,1	0	0
Итого за прием пищи:		27,5	30,1	97,4	771,6	0,2	7,7	0,5	5,2	0,1	0,2	66,1	90,4	338,0	5,2	971,5	14,1	0,1	0
Полдник																			
ВАФЛИ	80	0,8	1	23,2	106,2	0	0	0	0	0	0	4,8	3	10,8	0,5	42	0	0	0
СОК	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	240	2	0	0
Итого за прием пищи:		1,8	1,2	42,8	189,6	0	1,6	0	0	0	0	17,4	10,2	23,4	3,0	282	2	0	0
Всего за день:		51,6	65,5	221,4	1682,9	0,3	14,3	0,7	7,2	0,6	0,3	253,0	137,1	592,4	10,2	1501,1	17,3	0,1	0

Шеф повар



Солонярь А.А.

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 9 октября 2023 г.

1-5 классы

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																			
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	6,2	7,2	20,2	172,7	0,1	0,8	0	0,4	0	0,1	171,1	20,9	128,5	0,5	254,0	14,6	0	0
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	0	9,2	13,2	33,6	0,8	51,6	0	0	0
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0	0	0,1	0,2	0	0	22	5	77	1	0	0	0	0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	0	0,1	0,2	0,2	0	1,2	0	1,9	0	1,5	0	0	0
Итого за прием пищи:		14,7	20,4	55,7	465,2	0,2	0,8	0,2	1,6	0,2	0,1	208,5	43,1	249,0	3,3	307,1	14,6	0	0
Обед																			
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1	7,8	0	3	0	0	0	0	13,8	8,4	14,4	0,4	84,6	0	0	0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	250	7,3	8,4	8,8	141,2	0	4,6	0,2	0,6	0,1	0	22,6	22,5	88,5	1,4	387,3	4,9	0	0
РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	9,0	4,7	2,9	90,9	0	1,5	0,5	2,6	0	0	27,9	26,1	123,1	0,7	275,9	76,0	0,4	0
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,7	4,6	38,7	211,5	0	0	0	0,3	0,1	0	9,4	24,6	74,6	0,5	54,8	0,8	0	0
СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	19,7	78,8	0	0	0	0	0	0	9,2	2	0	0	1,3	0	0	0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	5,3	0,4	35,1	165,8	0,1	0	0	1,4	0	0	16,1	23,1	58,8	1,4	90,3	0	0	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	0	0	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,7	0	0
Итого за прием пищи:		27,8	18,5	118,9	757,2	0,2	9,1	0,7	5,6	0,2	0	104,4	112,4	385,5	5,6	935,0	83,4	0,4	0
Полдник																			
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	100	3,1	11,4	52,4	324,6	0	0,3	0,1	0,3	0,2	0	15,6	8,4	31,3	0,9	100,9	0	0	0
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0	10,3	42,3	0	0,1	0	0	0	0	19,6	8,7	11,2	1,1	38,5	0	0	0
Итого за прием пищи:		3,4	11,4	62,7	366,9	0	0,4	0,1	0,3	0,2	0	35,2	17,1	42,5	2,0	139,4	0	0	0
Всего за день:		45,9	50,3	237,3	1589,3	0,4	10,3	1,0	7,5	0,6	0,1	348,1	172,6	677,0	10,9	1381,5	98,0	0,4	0

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 10 октября 2023 г.

1-5 классы

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																			
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	155	5,6	7,1	26,8	194,2	0,1	0,2	0	0,9	0,1	0,1	90,2	31,5	119,6	0,9	175,5	8,2	0	0
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	5,9	5,3	72,9	0	0,1	0,1	0,1	0	0,1	176,2	7	100,1	0,2	17,6	0	0	0
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	0	0
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	46	0	0	0
ЯБЛОКО	200	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	0	0	16	8	11	2,2	278,2	2	0	0
Итого за прием пищи:		14,6	15,0	82,6	505,1	0,2	10,3	0,1	1,6	0,1	0,2	296,9	57,0	271,2	4,8	517,3	10,2	0	0
Обед																			
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,8	5,0	4,1	65,5	0	1,2	1,1	2,6	0	0	31,0	20,1	29,9	0,5	117,1	2,9	0	0
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	1,9	4,5	11,0	94,0	0	12,4	0,3	0,4	0,1	0	58,3	26,2	47,5	1,3	353,9	4,8	0	0
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	14,9	16,0	3,3	217,6	0	1,0	0	2,3	0	0,1	9,9	17,8	129,0	2,0	307,8	6,3	0	0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	0,7	35,9	171,9	0,1	0	0	1,1	0	0	27,6	9,3	44,1	1,0	65,2	0,8	0	0
СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	23,2	92,6	0	0	0	0	0	0	9,1	1,9	0	0	1,3	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	0	0	6,9	9,9	25,2	0,6	38,7	0	0	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	0	0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,1	0	0
Итого за прием пищи:		26,8	26,6	101,1	753,4	0,1	14,6	1,4	7,4	0,1	0,1	146,4	89,0	293,1	6,2	911,2	15,9	0	0
Полдник																			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	0	0
ОЛАДЫ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	75/30	93,0	30,4	549,8	2842,3	1,6	0,1	0,2	27,6	1,0	1,0	316,7	338,7	1000,0	15,9	1626,0	9,8	0,2	0,3
Итого за прием пищи:		93,2	30,5	564,8	2902,3	1,6	0,1	0,2	27,6	1,0	1,0	321,7	342,7	1008,0	16,9	1626,0	9,8	0,2	0,3
Всего за день:		134,6	72,1	748,5	4160,8	1,9	25,0	1,7	36,6	1,2	1,3	765,0	488,7	1572,3	27,9	3054,5	35,9	0,2	0,3


 А.С.Рязанова /

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 11 октября 2023 г.

1-5 классы

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																			
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	205	5,7	8,6	37,7	252,5	0	0,2	0	0,3	0,1	0,1	110,9	31,3	131,9	0,5	188,0	9,4	0	0
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,7	24,4	146,9	0	0,2	0	0	0	0,1	112,4	27,5	96,4	0,9	207,3	9	0	0
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	46	0	0	0
ЗЕФИР	50	0,2	0	15,5	63,2	0	0	0	0	0	0	4,5	1,1	2,2	0,3	9,2	0	0	0
Итого за прием пищи:		13,6	13,8	103,3	593,6	0,1	0,4	0	0,3	0,1	0,2	237,3	66,4	263,0	2,2	450,5	18,4	0	0
Обед																			
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,0	2,4	3,5	39,8	0	1,8	0	1,3	0	0	12,7	8,7	20,1	0,5	101,2	2,1	0	0
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,8	5,9	12,6	114,3	0	0,4	0	2,7	0,1	0	21,1	11,3	34,7	0,7	58,5	1,5	0	0
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	90	12,6	21,5	13,3	295,8	0,1	0	0	2,5	0	0	11,8	22,3	128,0	1,9	239,2	4,4	0	0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,8	10,4	39,6	285,5	0,2	0	0,1	4,9	0,2	0,1	23,2	129,6	193,7	4,5	272,8	2,4	0	0
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	50	0,9	4,8	5,0	68,3	0	2,2	0,3	0,4	0	0	14,3	10,1	18,7	0,5	110,6	1,6	0	0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,2	0,2	27,1	111,1	0	1,6	0	0,3	0	0	13,2	4,4	4	0,8	112,4	0,8	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	0	0	6,9	9,9	25,2	0,6	38,7	0	0	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	0	0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,1	0	0
Итого за прием пищи:		29,9	45,6	124,7	1026,6	0,3	6,0	0,4	13,1	0,3	0,1	106,8	200,1	441,8	10,3	960,6	13,9	0	0
Полдник																			
ЧАЙ С САХАРОМ	220	0,3	0	10,3	42,3	0	0,1	0	0	0	0	19,6	8,7	11,2	1,1	38,5	0	0	0
ПЕЧЕНЬЕ	80	6	7,8	59,5	333,6	0,1	0	0	0	0	0	23,2	16	72	1,7	88	0	0	0
Итого за прием пищи:		6,3	7,8	69,8	375,9	0,1	0,1	0	0	0	0	42,8	24,7	83,2	2,8	126,5	0	0	0
Всего за день:		49,8	67,2	297,8	1996,1	0,5	6,5	0,4	13,4	0,4	0,3	386,9	291,2	788,0	15,3	1537,6	32,3	0	0



МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 12 октября 2023 г.

1-5 классы

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																			
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	200	9,5	21,2	36,1	374,7	0,1	0	0,1	1,1	0	0	0	124	12	110,7	1,1	0	0	0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,4	0	11,6	49,2	0	1,3	0	0	0	0	0	24,6	10,5	13,9	1,4	55,4	0	0
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	46	0	0	0
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	80	1,1	5,3	4,6	71,2	0	4,2	0,1	0	0	0	24,5	9	22,1	0,4	188,4	0	0	0
Итого за прием пищи:		14,8	28,0	78,0	626,1	0,2	5,5	0,2	1,1	0	0	182,6	38,0	179,2	3,4	289,8	0	0	0
Обед																			
САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ, ПОМИДОРОВ И ЗЕЛЕНИ	60	0,9	3,6	2,8	47,5	0	12,3	0	1,7	0	0	10,6	5,6	10,3	0,3	143,6	0,7	0	0
ЩИ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,6	5,4	5,1	77,3	0	8,4	0,2	0,3	0,1	0	47,6	17,2	33,7	0,6	245,5	3,3	0	0
ПТИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	90	0,1	0	0,3	1,5	0	0,2	0	0	0	0	1	0,5	1,9	0	6,4	0,1	0	0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,2	5,2	21,3	145,2	0,2	10,3	0	0,2	0,1	0,1	35,5	29,1	84,2	1,2	760,7	8,5	0	0
КИСЕЛЬ	200	0	0	25,9	103,2	0	0	0	0	0	0	6,2	1,3	0	0	1,1	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	0	0	6,9	9,9	25,2	0,6	38,7	0	0	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	0	0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,1	0	0
Итого за прием пищи:		9,4	14,6	79,0	486,5	0,2	31,2	0,2	3,2	0,2	0,1	111,4	67,4	172,7	3,5	1223,2	13,7	0	0
Полдник																			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	14,5	58,6	0	0	0	0	0	0	12,3	5,7	7,4	0,7	25,8	0	0	0
БУЛОЧКА МОСКОВСКАЯ	100	3,5	2	35,5	136,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:		3,7	2	50,0	195,4	0	0	0	0	0	0	12,3	5,7	7,4	0,7	25,8	0	0	0
Всего за день:		27,9	44,6	207,0	1308,0	0,4	36,7	0,4	4,3	0,2	0,1	306,3	111,1	359,3	7,6	1538,8	13,7	0	0

Шеф повар

Солоньяр А.А.

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 13 октября 2023 г.

1-5 классы

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																			
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,5	23,9	2,7	283,7	0,1	0	0,3	4,9	0	0	114,6	19,1	248,2	2,7	0	0	0	0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	60	1,8	0,1	3,8	23,3	0,1	2,4	0	0,7	0	0	10,8	11,3	33,5	0,4	59,4	0	0	0
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	0	9,2	13,2	33,6	0,8	51,6	0	0	0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	0	0,1	0,2	0,2	0	1,2	0	1,9	0	1,5	0	0	0
Итого за прием пищи:		19,7	32,6	41,7	536,5	0,3	2,4	0,4	6,6	0,2	0	140,8	47,6	325,2	4,9	112,5	0	0	0
Обед																			
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	2,8	4,8	49,8	0	15,3	0	1,2	0	0	25,5	8,6	18,8	0,4	157,4	1,7	0	0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	4,6	3,8	15,1	112,8	0,1	4,0	0,2	1,6	0,1	0	29,9	26,5	63,5	1,6	382,5	3,4	0	0
АЗУ С ГОВЯДИНОЙ	220	19,6	22	19,5	354,2	0,1	7,7	0	4,5	0	0	28,6	46,2	225,5	3,3	0	0	0	0
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,4	103	0	200	0,2	0	0	0	13	3	3	1	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	0	0	6,9	9,9	25,2	0,6	38,7	0	0	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	0	0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,1	0	0
Итого за прием пищи:		29,5	29,3	87,4	731,6	0,2	227,0	0,4	8,3	0,1	0	107,5	98,0	353,4	7,7	605,8	6,2	0	0
Полдник																			
СОК	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	240	2	0	0
РУЛЕТ С КОРИЦЕЙ	100	8,3	9,9	60,5	376,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:		9,3	10,1	80,1	459,8	0	1,6	0	0	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	240	2	0	0
Всего за день:		58,5	72,0	209,2	1727,9	0,5	231,0	0,8	14,9	0,3	0	260,9	152,8	691,2	15,1	958,3	8,2	0	0