

Утверждаю:
Исполнительный директор ГБОУ СО «Гимназия № 1 (Базовая школа РАН)»
Блинов О. О.

Утверждаю:
Директор ООО "Самарский Кулинарный Дом"
Погодина И. В.

Примерное 12 ти дневное меню одноразового бесплатного питания обучающихся 1 – 4 классов, получающих основное общее и среднее общее образование в ГБОУ СО «Гимназия № 1 (Базовая школа РАН)»

1 день		УСБДН САНКТ-ПЕТЕРБУРГ														УСБДН САНКТ-ПЕТЕРБУРГ			
Наименование блюда	Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				№ реце	Сборник			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо						
Завтрак 7-11 лет (льготный)																			
Каша пшенная молочная с маслом	200/10	6,64	7,72	44,29	294	0,14	0,96	0,055	0,73	146,77	221,3	44,33	2,34	173	2015				
Сырник со стученным молоком	40/10	8,7	6,7	10,7	140	0,03	0,3	0,003	1,07	98	117,8	13,69	0,29	219	2015				
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	0,02	2	0,01	0,2	34	36	0	0,6	379	2015				
Хлеб пшеничный	40	3,04	0	19,68	94	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44						
Завтрак 12-18 лет (платный)																			
Каша пшенная молочная с маслом	200/10	6,64	7,72	44,29	294	0,14	0,96	0,055	0,73	146,77	221,3	44,33	2,34	173	2015				
Сырник со стученным молоком	40/10	8,7	6,7	10,7	140	0,03	0,3	0,003	1,07	98	117,8	13,69	0,29	219	2015				
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	0,02	2	0,01	0,2	34	36	0	0,6	379	2015				
Хлеб пшеничный	40	3,04	0	19,68	94	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44						
Обед 12-18 лет (платный)																			
Салат из белокочанной капусты с яблоком	60	0,78	3,06	4,67	54	0,02	4,13	0	0	20,1	17,62	9,6	0,59	46	2015				
Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,45	3,39	16,19	121,4	0,13	20,35	0,13	0	34,31	121,65	40,33	1,46	97	2007				
Филе куриное, тушеное в соусе	50/50	11,78	14,12	2,93	150	0,05	1,44	0,038	0	38,9	90,5	13,14	0,91	290	2015				
Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	225	0,074	0	0	0	6,48	49,56	28,16	1,47	309	2015				
Компот из свежих ягод	200	0,68	0,22	18,63	83	0,01	6	0,01	0,48	21,3	18	12,62	0,5	345	2015				
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8	0,028	0	0	0,28	5	16,25	3,5	0,28						
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	0,04	0	0	0,35	7,25	37,5	11,75	0,96						
																	Цена, руб.		
ИТОГО:																			
Завтрак 7-11 лет(льготный)	500	21,55	17,1	90,62	629	0,234	3,26	0,068	2,44	286,77	401,1	63,62	3,67	78,68					
Завтрак 12-18 лет(платный)	500	21,55	17,1	90,62	629	0,234	3,26	0,068	2,44	286,77	401,1	63,62	3,67	99					
Обед 12-18 лет(платный)	860	30,6	27,31	99,88	741,7	0,352	31,92	0,178	1,11	133,34	351,08	119,1	6,17	137,50					
За день 12-18 лет		Цикл	44,41	190,5	1370,7	0,586	35,18	0,246	3,55	420,11	752,18	182,72	9,84						
2 день																			
Наименование блюда	Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ реце	Сборник		
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо						
Ряльцо отварное	60	6,1	5,52	0,34	72	0,04	0	0,1	0	26,4	92,2	5,8	1,2	209	2015				

Жаркое по-домашнему с мясом птицы	200	13,94	11,49	23,98	337	0,14	7,73	0,024	0	34,86	235,14	48,55	4,41	259	2015	
Кисель плодово-ягодный (из	200	0,12	0	30,1	121	0,02	2	0,01	0,2	34	36	0	0,6	591	2015	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0	14,76	71	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33			
Завтрак 12-18 лет (платный)																
Рацио отварное	60	6,1	5,52	0,34	72	0,04	0	0,1	0	26,4	92,2	5,8	1,2	209	2015	
Жаркое по-домашнему с мясом птицы	220	15,33	12,64	26,38	370,7	0,15	8,5	0	0	38,36	258,65	53,41	4,9	259	2015	
Кисель плодово-ягодный (из	200	0,12	0	30,1	121	0,02	2	0,01	0,2	34	36	0	0,6	591	2015	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0	14,76	70,5	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33			
Обед 12-18 лет (платный)																
Салат "Свежесть" (из моркови с изюмом)	60	0,76	0,5	13,75	57	0	0	0	0	30,64	0	20,73	5,1	35	2003	
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	3,84	8,29	75	0	12,18	0	0	40,95	0	19,05	0,74	88	2015	
Филе индейки в томатном соусе	50/50	11,78	15,1	3,51	197	0,04	0,67	0,018	0	44,45	131,4	15,67	1,05	290	2015	
Гороховое пюре	180	7,74	2,92	17,57	128	0,17	0	11,9	0	52,65	130,5	42,42	2,67	199	2015	
Чай с сахаром	200	0,07	0	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	375	2015	
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8	0,028	0	0	0,28	5	16,25	3,5	0,28			
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	0,04	0	0	0,35	7,25	37,5	11,75	0,96			
Завтрак 7-11 лет(льготный)																
ИТОГО:	490	22,44	17,01	69,18	601	0,233	9,73	0,134	0,53	101,26	382,84	58,55	6,54	78,68		
Завтрак 12-18 лет(платный)	510	23,83	18,16	71,58	634,2	0,243	10,5	0,11	0,53	104,76	406,35	63,41	7,03	99		
Обед 12-18 лет(платный)	840	25,67	22,86	80,32	625,3	0,278	12,88	11,918	0,63	192,04	318,45	114,52	11,08	137,50		
За день 12-18 лет		49,5	41,02	151,9	1259,5	0,521	23,38	12,028	1,16	296,8	724,8	177,93	18,11			
3 День																
Наименование блюда	Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				№	Сборн
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	реце	ик	
Завтрак 7-11 лет (льготный)																
Икра кабачковая	60	0,6	4,2	4,2	58,2	0,01	4,2	0,092	0	24,6	22,2	9	0,42			
Макаронник с куриным фаршем	180	19,06	25,46	37,51	506	0,135	1,26	84,24	0	26,21	169,89	50,97	2,03	285	2015	
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	18,21	78,6	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,96	342	2015	
Хлеб пшеничный	50	3,8	0	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55			
Завтрак 12-18 лет (платный)																
Икра кабачковая	60	0,6	4,2	4,2	58,2	0,01	4,2	0,092	0	24,6	22,2	9	0,42			
Макаронник с куриным фаршем	200	21,14	28,29	41,68	506	0,15	0,094	1,4	0	29,13	188,77	56,64	2,26	285	2015	
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	18,21	78,6	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,96	342	2015	
Хлеб пшеничный	50	3,8	0	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55			
Обед 12-18 лет (платный)																
Огулец консервированный	60	0,48	0,06	1,2	7,8	0,01	3	0,003	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36	70	2015	
Суп картофельный с рисом	250	1,97	2,7	12,11	86	0,09	8,25	0	0	26,7	22,78	55,98	0,86	101	2015	
Котлета рубленые из куриного филе с маслом	75/5	15,06	13,76	6,18	198	0,15	0,67	0,04	0	44,24	59,25	17,55	2,71			
Рагу овощное	100	2,96	10,49	12,9	213	0,09	18,77	469	0	55,74	67,5	24,39	0,9	382	2004	
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	1,3	0,9	0,003	2,54	18,4	2,7	5,8	3,01	143	2015	
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8	0,028	0	0	0,28	5	16,25	3,5	0,28	349	2015	

[illegible]

4 День																	
Наименование блюда	Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ реце	Сборн ик
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
Завтрак 7-11 лет (плотный)																	
Булочка "Витушка"	60	4,3	5,48	31,96	204	0,06	0	0,002	0	9,9	35	13,7	0,65	424	2015		
Каша молочная из овсяных хлопьев	200	6,88	8,18	37,48	260	0	0,96	0	0	133,38	0	37,22	0,81	182	2015		
Чай с сахаром и лимоном	207	0,25	0,06	9,23	38	0	1,1	0	0	6,61	0	4,65	0,79	377	2015		
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	0,028	0	0	0,28	5	16,25	3,5	0,28				
Завтрак 12-18 лет (плотный)																	
Булочка "Витушка"	60	4,3	5,48	31,96	204	0,06	0	0,002	0	9,9	35	13,7	0,65	424	2015		
Каша молочная из овсяных хлопьев	250	8,6	10,25	46,85	325	0	1,2	0	0	166,73	0	46,53	1,01	182	2015		
Чай с сахаром и лимоном	207	0,25	0,06	9,23	38	0	1,1	0	0	6,61	0	4,65	0,79	377	2015		
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	0,028	0	0	0,28	5	16,25	3,5	0,28				

[illegible]

Наименование блюда	Пищевая ценность			Эн. ценность (ккал)	Витаминны (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецепта	Сборник
	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
Заполнить 7.44														

Детский (1-11 лет) (тысячи руб.)															
Огурец консервированный	60	0,48	0,06	1,2	7,8	0,01	3	0,003	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36	70	2015
Плов из куриного филе	180	13,51	10,71	47,34	224	0,11	4,9	0,021	0	27,07	142	40,45	1,4	291	2003
Чай с сахаром и лимоном	200/10/	0,25	0,06	9,23	38	0	1,1	0	0	6,61	0	4,65	0,79	377	2015
Хлеб пшеничный	40	3,04	0	19,68	94	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44		

Завтрак 12-18 лет (платный)																
Огурец консервированный	60	0,48	0,06	1,2	7,8	0,01	3	0,003	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36	70	2015	
Плов из куриного филе	180	13,51	10,71	47,34	224	0,11	4,9	0,021	0	27,07	142	40,45	1,4	291	2003	
Чай с сахаром и лимоном	200/10/	0,25	0,06	9,23	38	0	1,1	0	0	6,61	0	4,65	0,79	377	2015	
Хлеб пшеничный	40	3,04	0	19,68	94	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44			
Обед 12-18 лет (платный)																
Свекла порционно	60	0,84	5,05	5,07	40	0	5,64	0	0	253,07	0	12,54	0,8	64	2015	
Суп картофельный с горохом и гречками	250/20	5,19	4,25	31,53	181	0,05	5,34	0	0	45,39	17,62	35,97	1,86	199	2008	
Шницель из говядины с маслом	75	10,36	11,34	10,71	241,5	0,06	0,25	0,033	0	31,76	140,85	41,84	2,1	268	2007	
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,7	6,09	44	277	0,21	0	0	0	17	231	153,9	5,17	302	2015	
Чай с сахаром	200	0,07		15	60		0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	375	2015	
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8	0,028	0	0	0,28	5	16,25	3,5	0,28			
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	0,04	0	0	0,35	7,25	37,5	11,75	0,96			
Цена, руб																
Завтрак 7-11 лет(льготный)	497	17,28	10,83	77,45	363,8	0,164	9	0,003	0,5	55,48	182,4	59,1	2,99	78,68		
Завтрак 12-18 лет(платный)	497	17,28	10,83	77,45	363,8	0,164	9	0,003	0,5	55,48	182,4	59,1	2,99	99		
Обед 12-18 лет(платный)	835	29,71	27,23	128,51	907,8	0,388	11,26	0,033	0,63	370,57	446,02	260,9	11,45	137,50		
За день 12-18 лет		46,99	38,06	205,96	1271,6	0,562	20,26	0,036	1,13	426,05	628,42	320	14,44			

6 день																
Наименование блюда	Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ реце	Сборн ик	
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо			
Завтрак 7-11 лет (льготный)																
Огурец консервированный	60	0,48	0,06	1,2	7,8	0,01	3	0,003	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36	70	2015	
Жаркое по-домашнему с мясом птицы	200	13,94	11,49	23,98	337	0,14	7,73	0,024	0	34,86	235,14	48,55	4,41	259	2015	
Чай с сахаром и лимоном	200/10/	0,25	0,06	9,23	38	0	1,1	0	0	6,61	0	4,65	0,79	377	2015	
Хлеб пшеничный	50	3,8	0	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55			
Завтрак 12-18 лет (платный)																
Огурец консервированный	60	0,48	0,06	1,2	7,8	0,01	3	0,003	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36	70	2015	
Жаркое по-домашнему с мясом птицы	200	13,94	11,49	23,98	337	0,14	7,73	0,024	0	34,86	235,14	48,55	4,41	259	2015	
Чай с сахаром и лимоном	200/10/	0,25	0,06	9,23	38	0	1,1	0	0	6,61	0	4,65	0,79	377	2015	
Хлеб пшеничный	50	3,8	0	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55			
Цена, руб																
Завтрак 7-11 лет(льготный)	527	18,47	11,61	59,01	500,3	0,205	11,83	0,027	0,61	65,27	282,04	68,6	6,11	78,68		
Завтрак 12-18 лет(платный)	527	18,47	11,61	59,01	500,3	0,205	11,83	0,027	0,61	65,27	282,04	68,6	6,11	99		
За день 12-18 лет		18,47	11,61	59,01	500,3	0,205	11,83	0,027	0,61	65,27	282,04	68,6	6,11			

7 день															
Наименование блюда	Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ реце	Сборник
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
Завтрак 7-11 лет (льготный)															
Каша "Дружба" молочная из риса и пшена с маслом	200/8	6,15	11,22	33,8	260	0,13	1,3	0,068	0,4	164,88	165	39,4	1,05	175	2015
Бутерброд с маслом и сыром	80	10,8	16,1	19,8	269	0,06	0,21	0,131	0,69	272	179	16,1	0,76	3	2015

Какао с молоком	200	4,08	3,5	15,58	118,6	0,056	1,59	0,056	0	152,2	124,6	21,34	0,48	382	2015
Хлеб пшеничный	40	3,04	0	19,68	94	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44		

Завтрак 12-18 лет (платный)															
Каша "Дружба" молочная из риса и пшена с маслом	200/8	6,15	11,22	33,8	260	0,13	1,3	0,068	0,4	164,88	165	39,4	1,05	175	2015
Бутерброд с маслом и сыром	80	10,8	16,1	19,8	269	0,06	0,21	0,131	0,69	272	179	16,1	0,76	3	2015
Какао с молоком	200	4,08	3,5	15,58	118,6	0,056	1,59	0,056	0	152,2	124,6	21,34	0,48	382	2015
Хлеб пшеничный	40	3,04	0	19,68	94	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44		

Обед 12-18 лет (платный)															
Салат из белокочанной капусты со свежим огурцом	60	1,02	3,06	5,74	55,3	0	24,4	0	0	27,7	0	10	0,39	45	2015
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	0,05	10,68	0	0	29,2	67,58	2,28	1,23		
Суп/ле из филе кур	100	17,33	26,33	5,33	327,5	2,7	0	4,6	0,6	1,3	4,8	0,8	3,7	103	2015
Каша ячневая вязкая	180	3,89	5,08	24,96	158,4	0,07	0	0	0	32,18	133,48	19,19	7,04	310	2015
Чай с сахаром	200	0,07	0	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	303	2015
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8	0,028	0	0	0,28	5	16,25	3,5	0,28	375	2015
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	0,04	0	0	0,35	7,25	37,5	11,75	0,96		

ИТОГО:	Завтрак 7-11 лет(лыготный)	528	24,07	30,82	88,86	741,6	0,29	3,1	0,255	1,53	597,08	494,6	82,44	2,73	Цена, руб
	Завтрак 12-18 лет(платный)	528	24,07	30,82	88,86	741,6	0,29	3,1	0,255	1,53	597,08	494,6	82,44	2,73	78,68
	Обед 12-18 лет(платный)	840	28,55	37,81	90,69	827,75	2,888	35,11	4,6	1,23	113,73	262,41	48,92	13,88	99
	За день 12-18 лет		52,62	68,63	179,55	1569,35	3,178	38,21	4,855	2,76	710,81	757,01	131,36	16,61	137,50

8 день																
Наименование блюда	Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				№ реце	Сборн ик
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо			

Завтрак 7-11 лет (лыготный)															
Горошек консервированный	40	1,2	0,2	2,92	23,2	2,04	3,48	3,36	0,04	0,8	3,16	1,92	2,88	71	2015
Хлебцы рыбные с маслом	60/5	6,55	2,8	4	115	0	0	0	0	16,5	0	13	0,6	238	2015
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	22,44	137,25	0,14	18,16	0,05	0	36,98	86,6	27,75	1,01	312	2015
Чай с сахаром и лимоном	200/10/	0,25	0,06	9,23	38	0	1,1	0	0	6,61	0	4,65	0,79	377	2015
Хлеб пшеничный	30	2,28	0	14,76	70,5	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33		

Завтрак 12-18 лет (платный)															
Горошек консервированный	40	1,2	0,2	2,92	23,2	2,04	3,48	3,36	0,04	0,8	3,16	1,92	2,88	71	2015
Хлебцы рыбные с маслом	60/5	6,55	2,8	4	115	0	0	0	0	16,5	0	13	0,6	238	2015
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	22,44	137,25	0,14	18,16	0,05	0	36,98	86,6	27,75	1,01	312	2015
Чай с сахаром и лимоном	200/10/	0,25	0,06	9,23	38	0	1,1	0	0	6,61	0	4,65	0,79	377	2015
Хлеб пшеничный	30	2,28	0	14,76	70,5	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33		

Обед 12-18 лет (платный)															
Салат из моркови с яблоками	60	0,64	0,1	5,11	24	0,032	2,63	0	0	14,4	26,72	18,23	0,64	59	2007

Суп из овощей на курином бульоне	250	1,59	4,99	9,15	95	0,073	10,38	0	0	34,85	49,27	20,75	0,78	99	2015
Котлеты рубленые из Цыплят	95	16,53	15,82	8,2	242	0,19	0,84	0,05	0	55,71	74,65	22,23	3,43	294	2015
Каша гречневая рассыпчатая	180	8,92	5,31	49,84	293	0,25	0	0	0	17,78	244,71	162,99	5,47	302	2015
Кисель плодово-ягодный (из концентрата)	200	0,12	0	30,1	121	0,02	2	0,01	0,2	34	36	0	0,6	591	1994
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8	0,028	0	0	0,28	5	16,25	3,5	0,28		
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	0,04	0	0	0,35	7,25	37,5	11,75	0,96		

ИТОГО:	Завтрак 7-11 лет(льготный)	502	13,34	7,86	53,35	383,95	2,213	22,74	3,41	0,37	66,89	109,26	51,52	5,61	78,68
	Завтрак 12-18 лет(платный)	502	13,34	7,86	53,35	383,95	2,213	22,74	3,41	0,37	66,89	109,26	51,52	5,61	99
	Обед 12-18 лет(платный)	835	31,35	26,72	124,6	883,3	0,633	15,85	0,06	0,83	168,99	485,1	239,45	12,16	137,50
	За день 12-18 лет		44,69	34,58	177,95	1267,25	2,846	38,59	3,47	1,2	235,88	594,36	290,97	17,77	

9 день

Наименование блюда	Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					№ реце	Сборн ик
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо			
Завтрак 7-11 лет (льготный)																
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,045	0,1	2,4	3	0	0,2	14	2015	
Омлет натуральный	140	13,32	21,76	1,71	256	0,07	0	0,283	0	56,2	193,62	12	2,51	210	2015	
Булочка домашняя	100	3,64	6,26	21,96	159	0,06	0	0,002	0	9,9	35	13,7	0,65	424	2015	
Компот из ягод	200	0,52	0,18	24,86	122,6	0,01	55,2	0	0,28	23,7	18,4	13,42	0,5	345	2015	
Хлеб пшеничный	25	3,8	0	24,6	118	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55			
Завтрак 12-18 лет (платный)																
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,045	0,1	2,4	3	0	0,2	14	2015	
Омлет натуральный	140	13,32	21,76	1,71	256	0,07	0	0,283	0	56,2	193,62	12	2,51	210	2015	
Булочка домашняя	100	3,64	6,26	21,96	159	0,06	0	0,002	0	9,9	35	13,7	0,65	424	2015	
Компот из ягод	200	0,52	0,18	24,86	122,6	0,01	55,2	0	0,28	23,7	18,4	13,42	0,5	345	2015	
Хлеб пшеничный	25	3,8	0	24,6	118	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55			
Обед 12-18 лет (платный)																

Обед 12-18 лет (платный)

Орлец свежий (Весна-Лето) / Кукуруза консервированная (Осень-Зима)	60	0,84	5,05	5,07	40	0	5,64	0	0	1,38	0	12,54	0,8	71	2015
	40	0,88	0,16	4,48	23,2	0,52	2,12	0,08	0,08	1,68	2,04	1,32	0,8	71	2015
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,15	3,83	12,74	94	0,05	11,29	0	0	49,66	54,6	26,12	1,22	82	2015
Фрикадельки из Цыплят	100	11,27	13,55	4,04	187,5	0,03	0,76	0,06	0	35,72	79,58	10,82	0,85	297	2015
Макаронные изделия отварные	180	4,62	5,18	34,74	222	0,067	0	0	0	5,83	44,6	26,64	1,33	309	2015
Чай с сахаром	200	0,07	0	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	375	2015
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8	0,028	0	0	0,28	5	16,25	3,5	0,28		
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	0,04	0	0	0,35	7,25	37,5	11,75	0,96		
Цена, руб															
ИТОГО:	Завтрак 7-11 лет(льготный)	475	17,48	28,2	48,53	655,6	0,14	55,2	0,285	0,28	89,8	247,02	39,12	3,66	78,68
	Завтрак 12-18 лет(платный)	475	21,28	28,2	73,13	655,6	0,195	55,2	0,285	0,83	99,8	279,52	46,12	4,21	99
	Обед 12-18 лет(платный)	840/820	22,5/22,54	28,1/12/3,22	93,79/93,2	711,8/695	0,215/0,735	17,7/214,2	0,06/0,14	0,63/0,71	115,94/116,24	235,33/237,37	92,77/81,55	5,72/6,52	137,50
	За день 12-18 лет		43,78/43,82	56,31/51,42	166,92/166,33	1367,4/1350,6	0,41/0,93	72,92/69,4	0,345/0,425	1,46/1,54	215,74/216,04	514,85/516,89	138,89/127,67	9,93/10,73	

10 день															Сборн рек ик	
Наименование блюда	Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				№ рек ик	
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо			
Завтрак 7-11 лет (плотный)																
Пюре фруктовое	125	2,5	1,2	16	85	0	0	0	0	0	0	0	0			
Запеканка из творога с морковью со сладким молоком	160/20	14,6	13,82	45,8	336	0	0,35	0,067	1,52	237	290	36,28	1,05	224	2015	
Чай с сахаром и лимоном	200/10/	0,25	0,06	9,23	38	0	1,1	0	0	6,61	0	4,65	0,79	377	2015	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0	14,76	71	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33			
Завтрак 12-18 лет (плотный)																
Пюре фруктовое	125	2,5	1,2	16	85	0	0	0	0	0	0	0	0			
Запеканка из творога с морковью со сладким молоком	160/20	14,6	13,82	45,8	336	0	0,35	0,067	1,52	237	290	36,28	1,05	224	2015	
Чай с сахаром и лимоном	200/10/	0,25	0,06	9,23	38	0	1,1	0	0	6,61	0	4,65	0,79	377	2015	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0	14,76	71	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33			
Обед 12-18 лет (плотный)																
Горошек консервированный	40	1,2	0,2	2,92	23,2	2,04	3,48	3,36	0,04	0,8	3,16	1,92	2,88	71	2015	
Суп с вермишелью по-домашнему	250	6,45	3,39	16,19	121,4	0,13	20,35	0,13	0	34,31	121,65	40,33	1,46	97	2007	
Поджарка из филе птицы	50/25	13	17,03	2,81	217	0	0	1,55	0	23,52	0	19,76	1,78	209	2003	
Рис отварной	180	3,95	5,53	42,18	227	0,28	0	0	0	17,5	0	28,9	0,58	304	2015	
Чай с сахаром	200	0,07	0	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	375	2015	
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8	0,028	0	0	0,28	5	16,25	3,5	0,28			
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	0,04	0	0	0,35	7,25	37,5	11,75	0,96			
Цена, руб																
ИТОГО:	Завтрак 7-11 лет(плотный)	552	19,63	15,08	85,79	530	0,033	1,45	0,067	1,85	249,61	309,5	45,13	2,17	78,68	
	Завтрак 12-18 лет(плотный)	552	19,63	15,08	85,79	530	0,033	1,45	0,067	1,85	249,61	309,5	45,13	2,17	99	
	Обед 12-18 лет(плотный)	795	28,22	26,65	101,3	756,9	2,518	23,86	5,04	0,67	99,48	181,36	107,56	8,22	137,50	
		За день 12-18 лет	47,85	41,73	187,09	1286,9	2,551	25,31	5,107	2,52	349,09	490,86	152,69	10,39		
11 день																
Наименование блюда	Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				№ рек ик	Сборн ик
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо			
Завтрак 7-11 лет (плотный)																
Бутерброд с ветчиной	40/30	6,43	1,14	20,8	122	0,09	0,63	0	0,56	9,8	52,7	8,9	0,74	6	2015	
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,045	0,1	2,4	3	0	0,2	14	2015	
Каша кукурузная молочная	200	7,09	7,43	45,26	277	0,11	1,3	0,06	0	134	145	29,7	1,47	174	2015	
Чай с сахаром	200	0,07	0	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	375	2015	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0	14,76	71	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33			
Завтрак 12-18 лет (плотный)																
Бутерброд с ветчиной	40/30	6,43	1,14	20,8	122	0,09	0,63	0	0,56	9,8	52,7	8,9	0,74	6	2015	
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,045	0,1	2,4	3	0	0,2	14	2015	
Каша кукурузная молочная	200	7,09	7,43	45,26	277	0,11	1,3	0,06	0	134	145	29,7	1,47	174	2015	
Чай с сахаром	200	0,07	0	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	375	2015	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0	14,76	71	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33			
Обед 12-18 лет (плотный)																
Салат "Пестрый" (из свеклы с блюдами)	100	1,09	6,08	11,21	104	0,02	6,44	0	0	29,27	31,81	16,83	1,48	54	2015	

Гуссильник Ленинградский с перловым крупой	250	2,92	6,09	6,98	107	0,09	8,38	0	0	29,15	56,73	24,18	0,93	96	2015
Пудинг из говядины	50/5	10,84	4,28	0,52	84,3	0,04	0,09	26,25	0	18,31	98,25	12,3	1,12	283	2015
Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	225	0,074	0	0	0	6,48	49,56	28,16	1,47	309	2015
Чай с сахаром	200	0,07	0	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	375	2015
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8	0,028	0	0	0,28	5	16,25	3,5	0,28		
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	0,04	0	0	0,35	7,25	37,5	11,75	0,96		
Завтрак 7-11 лет(льготный)	510	13,6	15,82	66,19	465	0,2	1,93	0,105	0,66	146,2	200,7	38,6	2,41	78,68	
Завтрак 12-18 лет(платный)	510	13,67	15,82	81,19	525	0,2	1,96	0,105	0,66	157,3	203,5	40	2,69	99	
Обед 12-18 лет(платный)	855	24,18	22,67	81,27	639,1	0,252	14,94	26,25	0,28	99,31	255,4	86,37	5,56	137,50	
За день 12-18 лет		37,85	38,49	162,46	1164,1	0,452	16,9	26,355	0,94	256,61	458,9	126,37	8,25		

12 день																
Наименование блюда	Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				№ рече	Сборн ик
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо			
Завтрак 7-11 лет (льготный)																
Огурец консервированный	60	0,48	0,06	1,2	7,8	0,01	3	0,003	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36	70	2015	
Плов из куриного филе	180	15,2	14,05	51,89	269	0,13	5,88	0,025	0	32,48	170,4	48,54	1,68	291	2015	
Чай с сахаром и лимоном	207	0,25	0,06	9,23	38	0	1,1	0	0	6,61	0	4,65	0,79	377	2015	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0	14,76	71	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33			
Хлеб пшеничный	30	2,28	0	14,76	71	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33			
Завтрак 12-18 лет (платный)																
Огурец консервированный	60	0,48	0,06	1,2	7,8	0,01	3	0,003	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36	70	2015	
Плов из куриного филе	180	15,2	14,05	51,89	269	0,13	5,88	0,025	0	32,48	170,4	48,54	1,68	291	2015	
Чай с сахаром и лимоном	207	0,25	0,06	9,23	38	0	1,1	0	0	6,61	0	4,65	0,79	377	2015	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0	14,76	71	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33			
Хлеб пшеничный	30	2,28	0	14,76	71	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33			
Завтрак 7-11 лет (льготный)																
Завтрак 7-11 лет (льготный)	507	20,49	14,17	91,84	456,8	0,206	9,98	0,028	0,72	64,89	223,8	69,99	3,49	Цена, руб		
Завтрак 12-18 лет (платный)	507	20,49	14,17	91,84	456,8	0,206	9,98	0,028	0,72	64,89	223,8	69,99	3,49	78,68		
ИТОГО:														99		
	За день 12-18 лет	20,49	14,17	91,84	456,8	0,206	9,98	0,028	0,72	64,89	223,8	69,99	3,49			