



"Утверждаю" Для
 Директор школы: *Менцов*
 Н.В.Кравцова.

< 16 > 10 2023 г.

МЕНЮ на 17 октября
 1-4 класс

| № рецептуры | наименование блюд | масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | энергетическая ценность (ккал) | витамины | | | минералы (мг) | | | | | | | |
|-------------|--------------------------------|------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|--------------|-----------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|------|------|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe | | | |
| | | | | | | день | | | | | | | | | | | |
| 71 | помидор свежий в нарезке | 60 | 0,55 | 0,1 | 1,9 | 11 | 0,05 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 18,73 | 0 | 7 | 0,3 | |
| 140 | суп на курином бульоне | 200 | 9 | 11 | 24 | 195 | 0 | 0,95 | 0 | 0 | 0 | 0 | 27,3 | 0 | 27,2 | 0,73 | |
| 290 | птица тушеная в красном соусом | 90 | 7,8 | 8 | 11,1 | 150 | 0,06 | 9,71 | 43 | 0 | 0 | 0 | 31,5 | 132,9 | 33,2 | 1,6 | |
| 321 | капуста тушеная | 150 | 1,01 | 3,48 | 4,52 | 113,53 | 0,03 | 17,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 58 | 0 | 0 | 0,8 | |
| 356 | кисель | 200 | 0,31 | 0 | 19,6 | 160 | 0 | 15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 29,5 | 0 | 1 | 0 | |
| 2 | хлеб ржаной | 20 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 57,68 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 7117 | хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 14 | 0,3 | |
| 125 | фрукт (банан) | 100 | 1,25 | 0,76 | 14,7 | 49 | 0,03 | 0,6 | 0,02 | 0 | 0 | 119 | 91 | 14 | 1 | | |
| | Итого: | 850 | 24,18 | 23,94 | 102,46 | 806,53 | 0,21 | 48,76 | 43 | 0,52 | 293,23 | 258,7 | 95,6 | 4,73 | | | |



МЕНЮ на 18 октября
 1-4 класс

| № рецептур ы | наименование блюд | масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | | энергети ческая ценность (ккал) | витами ны | | | минерал ы (мг) | | | минералы (мг) | | |
|--------------------|------------------------------|------------------------|----------------------------|-------|--------|--------|---------------------------------------|--------------|------|------|-------------------|--------|--------|------------------|----|--|
| | | | Б | Ж | У | 4 - й | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | |
| 70 | помидор свежий в нарезке | 60 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 6 | 0,03 | 10,06 | 0 | 0 | 31,53 | 20,77 | 9,76 | 0,44 | | |
| 108 | суп с клецками | 200 | 5 | 10 | 27 | 229,55 | 0 | 0,77 | 0 | 0,48 | 34,41 | 5,89 | 2,98 | 0,32 | | |
| 26 | рыба тушеная в красном соусе | 90 | 9,8 | 8,96 | 15,4 | 184 | 0,1 | 3,35 | 0,01 | 0 | 52,11 | 238,46 | 59,77 | 0,96 | | |
| 302 | гречка рассыпчатая | 150 | 3,46 | 4,69 | 12,84 | 110,45 | 0 | 0 | 0 | 0 | 12,98 | 0 | 67,5 | 3,95 | | |
| 53 | сок фруктовый | 200 | 0,5 | 0,02 | 10,1 | 43 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0,4 | | |
| 2 | хлеб ржаной | 20 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 57,68 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| 7117 | хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 0,04 | 0 | 0 | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,3 | | |
| 125 | яблоко | 100 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 17 | 0,04 | 5 | 0 | 0,33 | 1 | 25 | 0 | 14,17 | | |
| | ИТОГО : | 850 | 23,97 | 24,92 | 107,63 | 718 | 0,21 | 19,18 | 0,01 | 1,33 | 147,23 | 324,92 | 153,21 | 20,54 | | |



меню на 19 октября
1-4 класс

| № реце птур ы блюд | наименование блюд | масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | | энергети ческая ценность (ккал) | витамины | | | | минерал ы (мг) | | | | | |
|--------------------------------|---|------------------------|----------------------------|-------|-------|-------|--|----------|-------|------|------|-------------------|--------|--------|----|--|--|
| | | | Б | Ж | У | 5 - й | | В1 | С | А | Е | Fe | Ca | P | Mg | | |
| | | | | | | | день | | | | | | | | | | |
| 2011 | салат из моркови с яблоком | 60 | 3 | 1,9 | 7 | 50,4 | 0 | 28,5 | 36,7 | 0 | 0 | 19,32 | 17,7 | 7,08 | | | |
| 102 | суп гороховый | 200 | 4,39 | 4,22 | 13,06 | 123 | 0,18 | 4,65 | 0 | 0 | 0,45 | 30,46 | 69,74 | 28,24 | | | |
| 246 | гуляш из говядины (1категории) | 90 | 8,48 | 13,5 | 25 | 200 | 0,07 | 5,07 | 1,49 | 2,25 | 0,85 | 27,7 | 98 | 19,5 | | | |
| 301 | рис отварной | 150 | 4 | 4 | 21 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 140,76 | 392 | 115 | | | |
| 376 | чай черный сладкий витаминизирован ный | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | | | |
| 2 | хлеб ржаной | 20 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 57,68 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | | | |
| 7117 | хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 0,04 | 0 | 0 | 0,52 | 0,3 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | | | |
| | итого : | 750 | 24,2 | 24,24 | 107,7 | 711,4 | 0,29 | 38,22 | 38,19 | 2,77 | 2 | 233,44 | 612,24 | 183,02 | | | |



меню на 20 октября
 1-4 класс

| № реце птур ы | наименование блюд | масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | энергети ческая ценность (ккал) | витамины | | минералы | | витамины | минералы | | витамины | минералы | |
|------------------------|----------------------------------|--------------------------|----------------------------|-------|--|----------|-------|----------|------|----------|----------|--------|----------|----------|----|
| | | | Б | Ж | | У | 7 - й | В1 | С | | А | Е | | Fe | Ca |
| 70 | огурец свежий в нарезке | 60 | 0,35 | 0,05 | 6 | 0,02 | 4 | 0 | 0 | 0,1 | 11,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 82 | Борщ со сметаной | 200/10 | 5,35 | 8,43 | 230 | 0,04 | 8,23 | 0 | 0 | 0,95 | 35,5 | 42,58 | 21 | | |
| 26 | рыба тушенная в красном соусе | 90 | 9,8 | 8,96 | 184 | 0,1 | 3,35 | 0,01 | 0 | 0,5 | 52,11 | 238,46 | 59,77 | | |
| 312 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 4,6 | 6 | 106 | 0 | 2,02 | 0,36 | 0 | 0,3 | 227,18 | 146,64 | 22,2 | | |
| 377 | ЧАЙ С лимоном | 200 | 0,53 | 0,02 | 62 | 0,01 | 3,67 | 0,01 | 0,01 | 0,28 | 112,55 | 185,54 | 99,08 | | |
| 2 | хлеб ржаной | 20 | 1,98 | 0,36 | 57,68 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 0,4 | 15 | 4,4 | 14,16 | | |
| 7117 | хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 70,32 | 0,04 | 0 | 0 | 0,52 | 0,3 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | | |
| | ИТОГО : | 760 | 24,89 | 24,06 | 716 | 0,21 | 21,27 | 0,38 | 1,13 | 2,83 | 462,74 | 652,42 | 235,41 | | |



Утверждаю:

Директор школы
Кравцова / Н.В. Кравцова

" 20 " 10 2023г

меню на 23 октября
1-4 класс

| № реце птур ы | наименование блюда | масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | энергети ческая ценность (ккал) | витамины | | | минерал ы (мг) | | | | | |
|------------------------|-----------------------------------|------------------------|----------------------------|------|--|----------|------|------|-------------------|------|------|--------|--------|--------|
| | | | Б | Ж | | У | В1 | С | А | Е | Fe | Ca | Р | Мg |
| 49 | салат витаминный | 60 | 0,55 | 0,1 | 1,9 | 11 | 0,05 | 5 | 0 | 0 | 0,3 | 18,73 | 0 | 7 |
| | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 3,31 | 4,15 | 12,11 | 85,75 | 0,09 | 6,6 | 0 | 0 | 0,85 | 19,68 | 53,32 | 21,6 |
| 268 | КОТЛЕТА | 90 | 11 | 14 | 28 | 230 | 0,08 | 0,12 | 23 | 0 | 1 | 35 | 133,1 | 25,7 |
| | ГРЕЧКА | 150 | 3,46 | 4,69 | 12,84 | 110,45 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,8 | 15,57 | 0 | 81 |
| 945 | РАССЫПЧАТАЯ какао с молоком | 200 | 3 | 1,6 | 16,4 | 91 | 0,01 | 1,08 | 0 | 0 | 0,6 | 6,4 | 3,6 | 0 |
| 2 | хлеб ржаной | 20 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 57,68 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 0,4 | 15 | 4,4 | 14,16 |
| 7117 | хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 0,04 | 0 | 0 | 0,52 | 0,3 | 9,2 | 34,8 | 13,2 |
| 125 | фрукт (банан) | 100 | 1,25 | 0,76 | 14,7 | 49 | 0,03 | 0,6 | 0,02 | 0 | 1 | 119 | 91 | 14 |
| | ИТОГО: | 850 | 26,83 | 25,9 | 112,59 | 705,2 | 0,3 | 13,4 | 23,02 | 1,12 | 8,25 | 238,58 | 320,22 | 176,66 |



Утверждаю: *И.А.*

директор школы: *ИМЕНТОВ*

Кравц / Н.В. Кравцова

" 16 " 10 2023г

меню на 17 октября

5-11класс

| № рецептуры | наименование блюда | масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | энергетическая ценность (ккал) | витамины | | минералы | | минералы (мг) | | | | |
|-------------|-------------------------------|------------------|----------------------|-------|--------------------------------|----------|-------|----------|------|---------------|--------|-------|---|------|
| | | | Б | Ж | | В1 | С | А | Е | | Fe | Ca | P | Mg |
| 25 | салат "степной" | 100 | 1,25 | 1,5 | 3,3 | 0,05 | 9,63 | 0 | 0 | 0,82 | 18,73 | 0 | 0 | 7 |
| 140 | суп на курином бульоне | 200 | 10,6 | 9,5 | 30,8 | 0 | 0,95 | 0 | 0 | 0,73 | 27,3 | 0 | 0 | 27,2 |
| 290 | птица тушеная в красном соусе | 100 | 9,76 | 10,5 | 31,2 | 0,06 | 9,71 | 43 | 0 | 1,6 | 31,5 | 132,9 | 0 | 33,2 |
| 321 | капуста тушеная | 150 | 1,01 | 6,48 | 4,52 | 0,03 | 17,5 | 0 | 0 | 1,2 | 58 | 0 | 0 | 0 |
| 356 | кисель | 200 | 0,31 | 0 | 19,6 | 0 | 15 | 0 | 0 | 0 | 29,5 | 0 | 0 | 1 |
| 2 | хлеб ржаной | 20 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 7117 | хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 0,04 | 0 | 0 | 0,52 | 0,3 | 9,2 | 34,8 | 0 | 13,2 |
| | итого: | 800 | 27,19 | 28,58 | 116,06 | 0,18 | 52,79 | 43 | 0,52 | 5,05 | 174,23 | 167,7 | 0 | 81,6 |



меню на 18 октября

5-11класс

| № рецептуры | наименование блюд | масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | энергетическая ценность (ккал) | витамин В1 | витамин С | витамин А | витамин Е | минералы (мг) | минералы (мг) | минералы (мг) | минералы (мг) |
|-------------|-------------------------------|------------------|----------------------|-------|--------------------------------|------------|-----------|-----------|-----------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| | | | Б | Ж | | | | | | | | | |
| 71 | помидор свежий в нарезке | 100 | 0,35 | 0,05 | 6 | 0,03 | 0,04 | 0,06 | 0 | 1,33 | 10 | 24 | 14 |
| 108 | суп с клецками | 200 | 8,1 | 12,6 | 270 | 0 | 0,77 | 0 | 0,48 | 0,95 | 34,41 | 5,89 | 2,98 |
| 26 | рыба тушенная в красном соусе | 100 | 11,6 | 10,3 | 250 | 0,1 | 3,35 | 0,01 | 0 | 0,5 | 52,11 | 238,46 | 59,77 |
| 302 | гречка рассыпчатая | 150 | 3,46 | 4,69 | 110,45 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 12,98 | 0 | 67,5 |
| 53 | сок фруктовый | 200 | 0,5 | 0,02 | 60 | 0 | 3,34 | 0 | 0 | 0,01 | 122 | 90 | 14 |
| 2 | хлеб ржаной | 20 | 1,98 | 0,36 | 57,68 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0 |
| 7117 | хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 70,32 | 0,04 | 0 | 0 | 0,52 | 0,3 | 9,2 | 34,8 | 13,2 |
| | Итого : | 800 | 28,27 | 28,26 | 824,45 | 0,17 | 7,5 | 0,07 | 1 | 3,69 | 240,7 | 393,15 | 171,45 |



Утверждаю:

директор школы М.А.

Храп / Н.В. Кравцова

" 18 " 10 2023г

меню на 19 октября
5-11класс

| № рецеп- туры | наименование блюда | масса порци и (г) | Пищевые вещества (г) | | энергети- ческая ценность (ккал) | витамины | | | минералы | | | | |
|---------------------|-----------------------------------|--------------------------------|----------------------------|-------|---|----------|-------|------|----------|------|--------|--------|--------|
| | | | Б | Ж | | У | В1 | С | А | Е | Fe | Ca | P |
| 8 | салат "морковный" | 100 | 0,58 | 3,11 | 3,3 | 0,06 | 3,29 | 0 | 1,57 | 0,66 | 25,38 | 51,84 | 35,72 |
| 102 | суп гороховый | 200 | 6,5 | 6,9 | 13,06 | 0,18 | 4,65 | 0 | 0 | 0,45 | 30,46 | 69,74 | 28,24 |
| 246 | гуляш из говядины (1категории) | 100 | 11,3 | 12,95 | 25 | 0,07 | 5,07 | 1,49 | 2,25 | 0,85 | 27,7 | 98 | 19,5 |
| 301 | рис отварной | 150 | 6 | 6 | 33 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 140,76 | 392 | 115 |
| 376 | чай сладкий | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 |
| 2 | хлеб ржаной | 20 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0 |
| 7117 | хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 0,04 | 0 | 0 | 0,52 | 0,3 | 9,2 | 34,8 | 13,2 |
| | итого : | 800 | 28,71 | 29,58 | 116 | 0,35 | 13,01 | 1,49 | 4,34 | 2,66 | 239,5 | 646,38 | 211,66 |



меню на 20 октября

5-11класс

| № рецептуры | наименование блюда | масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | Пищевые вещества (г) | | Пищевые вещества (г) | | энергетическая ценность (ккал) | витамины | | минералы | | минералы | |
|-------------|------------------------------|------------------|----------------------|-------|----------------------|-------|----------------------|-------|--------------------------------|----------|-------|----------|--------|----------|----|
| | | | Б | Ж | У | 7 - й | В1 | С | | А | Е | Fe | Ca | Р | Мg |
| 71 | огурец свежий в нарезке | 100 | 1,14 | 0,7 | 2,3 | 16,8 | 0,03 | 0,04 | 0,06 | 0 | 1,33 | 10 | 24 | 14 | |
| 82 | Борщ со сметаной | 200 | 7 | 15,5 | 24 | 278 | 0,04 | 8,23 | 0 | 0,95 | 35,5 | 42,58 | 21 | | |
| 26 | рыба тушеная в красном соусе | 100 | 11,6 | 10,3 | 18,3 | 250 | 0,1 | 3,35 | 0,01 | 0,5 | 52,11 | 238,46 | 59,77 | | |
| 312 | ПЮРЕ | 150 | 5,6 | 4 | 31 | 110 | 0 | 2,02 | 0,36 | 0 | 0,3 | 227,18 | 146,64 | 22,2 | |
| 377 | ЧАЙ С лимоном | 200 | 0,53 | 0,02 | 15,2 | 62 | 0,01 | 3,67 | 0,01 | 0,01 | 0,28 | 112,55 | 185,54 | 99,08 | |
| 2 | хлеб ржаной | 20 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 57,68 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 0,4 | 15 | 4,4 | 14,16 | |
| 7117 | хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 0,04 | 0 | 0 | 0,52 | 0,3 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | |
| | ИТОГО : | 800 | 30,13 | 31,12 | 117,44 | 844,8 | 0,22 | 17,31 | 0,44 | 1,13 | 4,06 | 461,54 | 676,42 | 243,41 | |



Утверждаю: Д.А.Я.

директор школы №107
Н.В. Кравцова

" 20 " 10 2023г

меню на 23 октября
5-11класс

| № реце птур ы | наименование блюда | масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | энергети ческая ценность (ккал) | витамины | | витамины | | витами ны Е | минерал ы (мг) Fe | минерал ы (мг) Ca | минерал ы (мг) P | минерал ы (мг) Mg |
|------------------------|--------------------------|------------------------|----------------------------|-------|--|----------|-------|----------|------|-------------------|-------------------------|-------------------------|------------------------|-------------------------|
| | | | Б | Ж | | У | В1 | С | А | | | | | |
| 49 | салат "витаминовый" | 100 | 1,7 | 1,8 | 100,5 | 0,02 | 5,95 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 18,73 | 0 | 7 |
| | СУП С | | | | день | | | | | | | | | |
| 103 | МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 4,5 | 5,53 | 180 | 0,09 | 6,6 | 0 | 0 | 0 | 0,85 | 19,68 | 53,32 | 21,6 |
| 268 | КОТЛЕТА | 100 | 10,9 | 11,9 | 165 | 0,01 | 0,12 | 23 | 0 | 0 | 1 | 35 | 133,1 | 25,7 |
| | ГРЕЧКА | | | | | | | | | | | | | |
| 302 | РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 3,46 | 4,69 | 110,45 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,8 | 15,57 | 0 | 81 |
| 945 | какао с молоком | 200 | 3 | 3,54 | 118,6 | 0,01 | 1,08 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 6,4 | 3,6 | 0 |
| 2 | хлеб ржаной | 20 | 1,98 | 0,36 | 57,68 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 0,4 | 0,4 | 15 | 4,4 | 14,16 |
| 7117 | хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 70,32 | 0,04 | 0 | 0 | 0,52 | 0,3 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | |
| | ИТОГО: | 800 | 27,82 | 28,06 | 802,55 | 0,17 | 13,75 | 23 | 1,12 | 7,25 | 119,58 | 229,22 | 162,66 | |



Утверждает: директор школы МЕНТОВ

директор школы МЕНТОВ
" 16 " 10 2023г.

меню на 17 октября
ОВЗ

| № рецептур | наименование блюд | масса порции (г) | пищевые вещества (г) | | энергетическая ценность (ккал) | витамины | | минералы | | витамины | минералы | | витамины | минералы | |
|------------|--------------------------------|------------------|----------------------|-------------|--------------------------------|----------|------|----------|---|----------|----------|-------|----------|----------|----|
| | | | Б | Ж | | У | С | А | Е | | Р | Ca | | Fe | Ca |
| | | | | 3-й завтрак | День | | | | | | | | | | |
| 40 | суп молочный гречневый | 200 | 12,65 | 14,84 | 35,2 | 0,09 | 6,6 | 0 | 0 | 19,68 | 53,32 | 21,6 | 0,87 | | |
| 376 | чай сладкий | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0,4 | | |
| 7117 | хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| | итого : | 430 | 15 | 15,1 | 64,96 | 0,13 | 6,6 | 0 | 0 | 25,68 | 53,32 | 21,6 | 1,27 | | |
| | | | | ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| 25 | салат степной | 100 | 1,25 | 1,5 | 3,3 | 0,02 | 5,95 | 0 | 0 | 18,73 | 0 | 12,07 | 0,49 | | |
| 140 | суп на курином бульоне | 200 | 10,6 | 9,5 | 30,8 | 0 | 0,95 | 0 | 0 | 27,3 | 0 | 27,2 | 0,73 | | |
| 290 | птица тушенная в красном соусе | 100 | 9,76 | 10,5 | 31,2 | 0,08 | 12,9 | 53,75 | 0 | 42 | 166,13 | 44,2 | 2,13 | | |
| 321 | капуста тушенная | 150 | 1,01 | 6,48 | 4,52 | 0,04 | 25,5 | 0 | 0 | 87 | 0 | 0 | 1,2 | | |
| 356 | кисель фруктовый | 200 | 0,31 | 0 | 19,6 | 0 | 15 | 0 | 0 | 29,5 | 0 | 1 | 0 | | |
| 2 | хлеб ржаной | 20 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| 7117 | хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| | итого : | 800 | 27,19 | 28,58 | 116,06 | 0,18 | 60,3 | 53,75 | 0 | 204,53 | 166,13 | 84,47 | 4,55 | | |



меню на 18 октября
ОВЗ

| № реце птур ы | наименование блюд | масса порции (г) | пище вые вещества (г) | | энергетич еская ценность (ккал) День | витами ы B1 | витами ы C | витами ы A | витами ы E | витами ы Ca | минерал ы P | минерал ы Mg | минерал ы Fe | |
|------------------------|--------------------------|------------------------|-----------------------------|-----------------|--|-------------------|------------------|------------------|------------------|-------------------|-------------------|--------------------|--------------------|------|
| | | | вещества (г) | вещества (г) | | | | | | | | | | |
| | | Б | Ж | У | | | | | | | | | | |
| | | | 4-й | | | | | | | | | | | |
| | | | завтрак | | | | | | | | | | | |
| 168 | каша манная молочная | 200 | 7,8 | 30,24 | 157,78 | 0,04 | 0 | 0 | 20 | 0 | 10,7 | 38,6 | 7,9 | 0,47 |
| 382 | какао с молоком | 200 | 3,54 | 17,57 | 118,6 | 0,04 | 1,3 | 0,01 | 0 | 0 | 122 | 90 | 14 | 0,56 |
| 14 | масло сливочное | 10 | 8,3 | 0,1 | 95 | 0 | 0 | 0 | 59 | 0 | 1 | 2 | 0 | 0 |
| 7117 | хлеб пшеничный | 30 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | итого : | 440 | 19,88 | 62,67 | 441,7 | 0,12 | 1,3 | 79,01 | 0 | 0 | 133,7 | 130,6 | 21,9 | 1,03 |
| | | | ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| 70 | помидор свежий в нарезке | 100 | 0,05 | 0,95 | 6 | 0,03 | 10,06 | 0 | 0 | 0 | 18,68 | 34,61 | 16,26 | 1,74 |
| 108 | суп с клецками | 200 | 12,6 | 40,6 | 270 | 0 | 0,77 | 0,47 | 0,48 | 0 | 34,41 | 5,89 | 2,98 | 0,32 |
| 26 | рыба тушеная в соусе | 100 | 10,3 | 18,7 | 250 | 0,11 | 3,9 | 0,01 | 0 | 0 | 60,08 | 273,4 | 67,3 | 1,1 |
| 302 | гречка рассыпчатая | 150 | 4,69 | 14,8 | 110,45 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 12,98 | 0 | 67,5 | 3,95 |
| | чай черный сладкий | | | | | | | | | | | | | |
| 376 | витаминынезирванный | 200 | 0,02 | 15 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0,4 |
| 2 | хлеб ржаной | 20 | 0,36 | 11,88 | 57,68 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 7117 | хлеб пшеничный | 30 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | итого : | 800 | 28,26 | 116,69 | 824,45 | 0,18 | 14,73 | 0,48 | 0,48 | 0,48 | 132,15 | 313,9 | 154,04 | 7,51 |



меню на 19 октября
ОВЗ

| № реце- птур ы | наименование блюд | масса порции (г) | пище вые вещества (г) | | энергетич еская ценность (ккал) день | витамины | | витамины | | минералы | | минералы | | |
|----------------------|-------------------------|------------------------|-----------------------------|-------|--|----------|-------|----------|---|----------|--------|----------|---------|------|
| | | | Б | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe | |
| | | | Ж | У | | | | | | | | | | |
| | | | 5-й завтрак | | | | | | | | | | | |
| 173 | каша пшеничная молочная | 200 | 13 | 14,84 | 32 | 270,68 | 0,127 | 0,87 | 0 | 0 | 133,7 | 0 | 42,2 | 2,15 |
| 376 | чай сладкий | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0,4 |
| 7117 | хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | итого : | 430 | 15,35 | 15,1 | 61,76 | 401 | 0,167 | 0,87 | 0 | 0 | 139,7 | 0 | 42,2 | 2,55 |
| | | | ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| 8 | салат " морковный" | 100 | 0,58 | 3,11 | 3,3 | 31 | 0,06 | 3,29 | 0 | 1,57 | 25,38 | 51,84 | 35,72 | 0,66 |
| 102 | суп гороховый | 200 | 6,5 | 6,9 | 13,06 | 215 | 0,18 | 4,65 | 0 | 0 | 30,46 | 69,74 | 28,24 | 1,62 |
| 245 | гуляш (из мясо кур) | 100 | 10,3 | 10,3 | 10 | 250 | 0,06 | 9,71 | 0 | 0 | 31,5 | 0 | 33,2 | 1,6 |
| 301 | рис отварной | 150 | 6 | 6 | 33 | 187 | 0 | 0 | 0 | 0 | 140,76 | 392,085 | 115,215 | 1,6 |
| 376 | чай сладкий | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 0 | 3,34 | 0 | 0 | 122 | 90 | 14 | 0,56 |
| 2 | хлеб ржаной | 20 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 57,68 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 7117 | хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 125 | яблоко | 100 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 17 | 0,04 | 5 | 0 | 0,33 | 25 | 0 | 14,17 | 0,5 |
| | итого : | 900 | 28,31 | 27,53 | 115,7 | 888 | 0,38 | 25,99 | 0 | 1,9 | 375,1 | 603,665 | 240,545 | 6,54 |



меню на 20 октября
ОВЗ

| № реце птур ы | наименование блюд | масса порции (г) | пище вые вещества (г) | | энергетич еская ценность (ккал) | витами н B1 | витами н C | витами н A | витами н E | витами н | минерал ы | | минерал ы | |
|------------------------|------------------------------|------------------------|-----------------------------|-------|--|-------------------|------------------|------------------|------------------|-------------|--------------|--------|--------------|------|
| | | | Б | Ж | | | | | | | Ca | P | | Mg |
| | | | | У | День | | | | | | | | | |
| | | | Ж | | | | | | | | | | | |
| | | | 7 -й | | | | | | | | | | | |
| | | | завтрак | | | | | | | | | | | |
| 168 | каша рисовая | 200 | 12,75 | 14,74 | 37,08 | 0,03 | 0 | 0 | 20 | 0 | 5,9 | 67 | 21,8 | 0,47 |
| 376 | чай сладкий | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0,4 |
| 7117 | хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | итого : | 430 | 15,1 | 15 | 66,84 | 0,07 | 0 | 0 | 20 | 0 | 11,9 | 67 | 21,8 | 0,87 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | огурец свежий в нарезке | 100 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 0 | 5,5 | 0 | 0 | 0 | 12 | 0 | 8 | 0,5 |
| 82 | борщ | 200 | 7 | 15,5 | 24 | 0,04 | 8,23 | 0 | 0 | 0 | 35,5 | 42,58 | 21 | 0,92 |
| 26 | рыба тушеная в красном соусе | 100 | 11,6 | 10,3 | 18,3 | 0,11 | 3,9 | 0,01 | 0 | 0 | 60,08 | 273,4 | 67,3 | 1,1 |
| 312 | пюре картофельное | 150 | 5,6 | 2 | 31 | 0,34 | 2,02 | 0,36 | 0 | 0 | 227,18 | 146,64 | 22,2 | 0,5 |
| 377 | чай с лимоном | 200 | 0,53 | 0,02 | 15,2 | 0 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 11,1 | 0 | 1,4 | 0,28 |
| 2 | хлеб ржаной | 20 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 7117 | хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | итого : | 800 | 29,34 | 28,47 | 116,09 | 0,53 | 19,95 | 0,37 | 0 | 0 | 345,86 | 462,62 | 119,9 | 3,3 |

