

Утверждаю:

Директор ООО "Вентиль"  Директор МБОУ "СОШ №61" Ворончихина Н. А.
Фефилов А.Г.
01.03.2025 г.

Примерное ежедневное меню

День: первый
Завтрак для обучающихся в 1-4 классах (2 смена)

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углев.- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг							Вита-ми- С, мг					
			всего	на 100 г				Na	K	Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	H3			
Завтрак																				
82	Колбаска "Витаминная" (кур)	60	7,65	8,40	1,98	118,33	47,72	147,88	5,64	41,89	83,23	0,69	7,20	500,92	2,06	0,03	0,04	0,06	0,10	
106-13	Каша пшеничная вязкая	200	4,54	6,11	32,48	197,58	760,88	103,54	21,13	38,89	108,63	1,34	19,51	23,41	0,20	0,17	0,02	0,67	2,25	
149	Какао с молоком	200	3,30	1,06	14,69	70,46	4,62	459,94	140,29	85,26	82,82	3,55	0,00	0,64	193,12	0,01	0,19	0,06	1,20	
тгк	Джем (повидло)	7	0,03	0,00	4,21	16,03	0,07	7,95	0,86	0,43	0,55	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,01	
тгк	Хлеб пшеничный	41	2,93	0,29	19,33	91,81	204,59	33,56	7,21	4,99	23,19	0,39	0,00	0,00	0,45	0,03	0,01	0,29	0,90	
Итого за 'Завтрак'			18,45	15,86	72,69	494,20	1017,88	752,86	175,14	171,46	298,42	6,05	26,71	524,97	332,88	2,72	0,42	0,12	4,38	4,43
Обед для обучающихся в 1-4 классах (2 смена)																				
95В	Салат "Мартовский"	60	2,07	5,29	6,83	91,23	13,61	78,17	9,16	9,32	36,77	0,44	13,50	123,36	48,17	2,85	0,03	0,05	0,28	0,89
46	Суп картофельный с макаронными изделиями и отварным мясом кур	200/8	2,58	1,15	20,32	106,38	13,45	341,60	10,29	23,27	55,39	0,75	0,00	925,12	192,54	1,06	0,08	0,05	1,35	1,37
164/1В	Котлета "Московская" (гов, свин)	90	12,93	14,61	15,76	252,33	104,40	206,08	8,48	19,98	112,26	1,15	0,00	0,00	0,00	2,66	0,18	0,09	2,06	2,72
106-13	Каша гречневая вязкая	150	5,76	5,83	25,20	175,50	567,04	1,23	6,26	0,32	2,20	0,05	14,63	10,98	16,46	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01
153	Компот из сухофруктов	200	0,21	0,01	13,42	51,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
тгк	Хлеб пшеничный	28	2,00	0,20	13,20	62,70	139,72	22,92	4,93	3,42	15,83	0,27	0,00	0,00	0,31	0,03	0,00	0,20	0,62	0,00
тгк	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	7,59	35,34	122,00	43,12	6,16	8,18	27,49	0,68	0,00	0,80	0,20	0,03	0,01	0,11	0,40	0,00

День: третий Неделя: первая
Завтрак для обучающихся в 1-4 классах (1 смена)

№ рецеп	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углевос- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг						Витамины, мг						Вита-мин С, мг		
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	В1	В2		PP	НЭ
Завтрак																					
125-08	Каша манная молочная вязкая со слив/маслом	200/10	9,41	13,20	26,01	239,59	859,08	300,48	215,59	31,40	189,84	0,70	89,20	62,80	99,12	0,93	0,13	0,28	0,71	2,66	2,13
630	Чай с молоком или сливками	200	1,54	1,58	11,34	63,47	25,10	64,50	53,06	6,09	39,15	0,07	9,00	8,00	16,50	0,05	0,01	0,06	0,04	0,40	0,26
т.т.к	Печенье для детского питания	12,5	0,93	1,38	4,00	38,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
т.т.к	Хлеб пшеничный	46	3,29	0,32	21,69	103,00	229,54	37,65	8,10	5,60	26,01	0,44	0,00	0,00	0,00	0,51	0,03	0,01	0,33	1,01	0,00
т.т.к	Яблоки	100	0,40	0,40	11,60	48,68	26,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	30,00	5,00	0,20	0,03	0,02	0,30	0,40	10,00
Итого за "Завтрак"			15,56	16,87	74,64	493,61	1139,72	680,63	292,75	52,09	266,00	3,40	98,20	100,80	120,62	1,69	0,21	0,37	1,38	4,48	12,39

Обед для обучающихся в 1-4 классах (2 смена)

19	Салат из квашеной капусты с морковью																				
151/1	200/11	60	0,86	5,32	4,02	66,26	393,13	132,03	20,62	9,81	17,17	0,30	0,00	1152,00	240,00	2,73	0,01	0,01	0,23	0,38	5,28
т.т.к	Картофель тушеный с фаршем (гов,свин)	240	12,39	16,24	35,31	332,25	43,05	1124,28	28,35	57,13	194,12	2,42	20,00	1193,40	253,45	2,62	0,30	0,17	3,24	4,86	12,40
334В	Чай с шиповником	200	0,50	0,16	20,25	78,12	1,25	4,80	5,68	1,48	1,48	0,30	0,00	392,00	81,70	0,38	0,01	0,02	0,10	0,14	40,00
т.т.к	Печенье для детского питания	12,5	0,93	1,38	4,00	38,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
т.т.к	Хлеб пшеничный	30	2,14	0,21	14,14	67,18	149,70	24,55	5,28	3,65	16,97	0,29	0,00	0,00	0,00	0,33	0,02	0,01	0,22	0,66	0,00
т.т.к	Хлеб ржаной	25	1,55	0,26	9,49	44,18	152,50	53,90	7,70	10,22	34,37	0,85	0,00	1,00	0,25	0,35	0,03	0,02	0,14	0,50	0,00

День: четвертый Неделя: первая

Завтрак для обучающихся в 1-4 классах (1 смена)

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг						Витамины, мг						Вита-мин С, мг		
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	В1	В2		PP	НЭ
Завтрак																					
64/1В	Котлета "Московская" (гов.свин)	65	7,16	8,39	11,38	117,24	75,40	148,84	6,12	14,43	81,08	0,83	0,00	0,00	0,00	1,92	0,13	0,07	1,48	1,96	0,03
106	Каша гречневая вязкая	200	6,68	6,77	23,60	183,01	756,05	1,64	8,35	0,43	2,93	0,07	19,51	14,64	21,95	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
629	Чай с лимоном	200	0,24	0,05	14,07	55,61	0,92	10,44	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,56	0,14	0,01	0,00	0,00	0,01	0,01	1,12
ттк	Кекс для детского питания (хл/зав)	28	1,70	4,16	10,68	124,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ттк	Хлеб пшеничный	47	3,35	0,33	22,15	105,24	234,53	38,47	8,27	5,72	26,58	0,45	0,00	0,00	0,00	0,52	0,04	0,01	0,33	1,03	0,00

Обед для обучающихся в 1-4 классах (2 смена)

573В	Салат "Ульяна"	60	4,43	6,98	8,81	150,39	101,08	108,53	4,72	5,28	13,49	0,22	0,00	5,04	0,99	2,68	0,02	0,01	0,20	0,37	1,81
39	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,57	4,87	10,95	90,94	18,58	277,89	26,40	16,86	38,66	0,75	6,92	620,92	140,85	1,86	0,04	0,04	0,46	0,86	6,57
461	Быточки (котлеты) из мяса кур	90	11,52	6,78	12,58	145,18	354,96	197,97	32,00	54,99	117,92	0,97	17,74	16,07	24,78	0,12	0,06	0,08	4,67	0,30	0,06
106-13	Каша пшеничная вязкая	150	4,88	4,23	34,52	169,50	142,17	1,13	2,22	0,08	1,37	0,02	14,63	10,98	16,46	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
29В	Напиток из черноплодной рябины	200	0,28	0,34	18,16	70,47	0,26	1,64	1,02	0,61	0,00	1,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,18	0,00	0,00	0,00
т.т.к	Хлеб пшеничный	31	2,21	0,21	14,61	69,41	154,69	25,36	5,45	3,78	17,53	0,30	0,00	0,00	0,00	0,34	0,03	0,01	0,23	0,68	0,00
т.т.к	Хлеб ржаной	30	1,86	0,32	11,39	53,01	183,00	64,68	9,24	12,27	41,24	1,02	0,00	1,20	0,30	0,42	0,05	0,02	0,17	0,60	0,00
Итого за 'Обед'			26,75	23,73	111,02	748,90	954,74	677,20	81,05	93,87	230,20	4,39	39,29	654,21	183,38	5,46	0,29	0,34	5,72	2,82	8,44
Итого за день (1 и 2 смена)			45,88	43,43	192,90	1334,04	2021,64	876,59	106,65	115,17	342,14	5,82	58,80	669,41	205,47	7,95	0,46	0,41	7,55	5,83	9,59

День: пятый Неделя: первая

Завтрак для обучающихся в 1-4 классах (1 смена)

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г исего	Жиры, г исего	Углеро- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг							Витамины, мг							Вита-мин С, мг
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	В1	В2	pp	НЭ	
Завтрак																					
130-08	Каша рисовая молочная вязкая	200	5,90	10,79	40,02	275,25	793,41	190,07	131,68	35,43	156,86	0,61	67,81	48,38	75,54	0,36	0,08	0,18	0,78	2,21	1,29
109В	Флан творожный с повидлом	50/10	6,78	6,70	9,23	130,52	51,28	118,68	104,46	13,84	113,98	0,38	40,73	27,53	70,73	0,36	0,03	0,18	0,13	1,80	1,12
628	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,21	35,88	0,10	0,26	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК	Хлеб пшеничный	42	3,00	0,29	19,80	94,05	209,58	34,38	7,39	5,11	23,75	0,40	0,00	0,00	0,00	0,46	0,03	0,01	0,30	0,92	0,00
Итого за 'Завтрак '		502	15,87	17,83	78,26	535,69	1054,37	343,38	243,79	54,38	294,59	1,42	108,54	75,91	146,27	1,18	0,37	0,03	0,30	3,92	2,40

Обед для обучающихся в 1-4 классах (2 смена)

34-13	Салат из отварной свеклы с раст/маслом	60	0,83	3,58	5,45	54,08	134,01	134,96	20,58	11,66	22,96	0,75	0,00	4,98	0,02	0,01	1,64	1,20	0,24	1,17
63	Пунттые шнд	200	4,08	5,20	15,13	125,75	476,43	490,75	20,81	22,59	66,72	1,04	20,00	882,72	0,09	0,09	1,06	183,20	1,86	6,88
90	Котлета рыбная "Любительская" (минт)	90	11,81	9,25	17,61	199,80	71,03	335,55	48,19	45,57	189,24	1,04	30,69	2208,53	0,14	0,10	2,81	406,89	3,68	2,04
92	Картофельное пюре	150	3,09	5,49	21,52	146,68	19,35	666,16	37,92	28,29	84,51	1,03	20,52	40,32	0,11	0,12	0,22	42,10	2,49	10,26
154	Компот из изюма	200	0,42	0,00	24,80	94,67	0,10	0,26	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
т.т.к	Хлеб пшеничный	25	1,79	0,18	11,78	55,98	124,75	20,46	4,40	3,05	14,14	0,24	0,00	0,00	0,01	0,02	0,28	0,00	0,18	0,55
т.т.к	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	7,59	35,34	122,00	43,12	6,16	8,18	27,49	0,68	0,00	0,80	0,01	0,02	0,28	0,00	0,01	0,00
Итого за 'Обед '		745	23,26	23,91	103,88	712,30	947,67	1691,26	138,32	119,34	405,06	4,81	71,21	3137,35	0,38	0,36	6,29	633,59	20,35	20,35
Итого за день (1 и 2 смена)		39,14	41,74	182,14	1247,99	2002,04	2034,64	382,11	173,72	699,65	6,23	179,75	3213,26	0,75	0,50	7,47	779,86	22,75	22,75	22,75

День: шестой Неделя: первая

Завтрак для обучающихся в 1-4 классах (1 смена)

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углероды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг							Витамины, мг					Вита-мин С, мг		
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	В1	В2		PP	HЭ
Завтрак																					
29-08	Каша овсяная "Геркулес" молочная со слив/маслом	200/10	9,15	12,70	23,02	246,80	873,29	403,50	235,13	74,90	307,06	1,99	89,20	62,80	99,12	1,02	0,28	0,31	0,66	3,24	2,13
294	Булочка Российская	70	3,93	5,53	25,98	174,70	168,08	62,82	16,57	7,42	46,27	0,60	7,18	2,89	12,54	0,65	0,06	0,04	0,51	1,59	0,03
48-08	Кофейный напиток на молоке	200	2,77	0,57	15,69	70,04	4,10	406,82	135,78	70,47	60,03	2,78	0,00	0,00	193,00	0,00	0,19	0,06	0,00	0,93	7,20
т.т.к	Хлеб пшеничный	47	3,36	0,33	18,15	95,24	234,53	38,46	8,27	5,72	26,58	0,45	0,00	0,00	0,00	0,52	0,04	0,01	0,34	1,03	0,00

Обед для обучающихся в 1-4 классах (2 смена)

29	Салат картофельный с соевым соусом	60	0,77	5,40	15,81	125,09	169,50	173,37	8,47	9,94	22,76	0,37	0,00	583,92	0,02	0,03	2,72	121,56	2,82
153	Суп с крупой и отварным мясом кур	200/9	5,64	4,33	24,47	170,14	13,62	93,81	10,86	26,20	65,29	0,71	9,60	972,80	0,03	0,08	0,16	218,60	0,52
т.т.к	Капуста тушеная с фаршем (гов)	240	13,46	13,73	29,76	274,76	63,61	866,55	116,62	54,82	162,30	2,08	0,00	1190,68	0,14	0,09	3,54	232,72	36,13
628	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,21	35,88	0,10	0,26	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
т.т.к	Хлеб пшеничный	30	2,14	0,21	14,14	67,18	149,70	24,55	5,28	3,65	16,96	0,29	0,00	0,00	0,01	0,03	0,33	0,00	0,00
т.т.к	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	7,59	35,34	122,00	43,12	6,16	8,18	27,49	0,68	0,00	0,80	0,01	0,03	0,28	0,00	0,00
Итого за 'Обед '		759	23,43	23,92	100,98	708,39	518,53	1201,66	147,65	102,79	294,80	4,16	9,60	2748,20	0,21	0,26	7,03	573,08	39,47
Итого за день (1 и 2 смена)		42,64	43,05	183,82	1295,17	1798,53	2113,26	543,40	261,30	734,74	9,98	105,98	2813,89	0,63	0,63	9,22	877,74	15,62	48,83

Завтрак для обучающихся в 1-4 классах (1 смена)

День: второй Неделя: вторая
Завтрак для обучающихся в 1-4 классах (1 смена)

Завтрак для обучающихся в 1-4 классах (1 смена)

Завтрак для обучающихся в 1-4 классах (1 смена)

День: третий Неделя: вторая

Завтрак для обучающихся в 1-4 классах (1 смена)

№ п.п.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг							Витамины, мг					Вита-мин С, мг		
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	В1	В2		РР	НЭ
Завтрак																					
81	Фрикадельки "Петушок" (кур)	80	9,11	7,07	4,93	118,69	101,16	184,60	26,86	47,61	108,88	0,83	14,98	14,60	27,94	0,15	0,04	0,06	3,72	0,34	0,10
106-13	Каша пшеничная вязкая	200	5,51	7,04	40,03	226,00	189,56	1,51	2,96	0,11	1,83	0,03	19,51	14,64	21,95	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
629	Чай с лимоном	200	0,24	0,05	14,07	55,61	0,92	10,44	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,56	0,14	0,01	0,00	0,00	0,01	0,01	1,12
тгк	Печенье для детского питания	12,5	0,93	1,38	4,00	38,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
тгк	Хлеб пшеничный	43	3,07	0,30	20,27	93,35	214,57	35,19	7,57	5,24	24,32	0,41	0,00	0,00	0,00	0,47	0,03	0,01	0,31	0,95	0,00
Итого за 'Завтрак'		536	18,86	15,84	83,30	532,52	506,21	231,74	40,25	53,68	136,37	1,35	34,48	29,80	50,02	0,69	0,08	0,07	4,04	1,31	1,22
Обед для обучающихся в 1-4 классах (2 смена)																					
184В	Салат "Минский"	60	4,00	5,44	7,08	80,49	85,44	182,95	8,08	7,99	20,70	0,32	0,00	4,80	0,90	2,69	0,03	0,02	0,35	0,62	3,72
56	Суп из овощей с отварным мясом кур	200/8	2,65	5,92	9,58	116,95	8,66	281,06	21,04	15,89	41,73	0,53	6,92	770,46	171,89	1,84	0,06	0,05	0,66	1,18	6,93
157/1В	Битки "Нежные" (гов.кур)	90	9,15	8,10	13,99	156,89	38,84	147,30	6,30	25,38	77,83	0,62	0,00	0,00	0,00	2,14	0,03	0,05	2,38	0,15	0,30
97	Макаронные изделия отварные	150	5,47	3,95	35,13	197,43	2,36	58,21	9,89	7,31	41,11	0,74	12,60	12,60	23,63	0,84	0,06	0,02	0,51	1,53	0,00
28В	Чай с соком	200	0,32	0,07	16,56	64,99	1,95	32,08	2,24	1,04	1,83	0,40	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,02	0,06	0,24
тгк	Хлеб пшеничный	31	2,21	0,22	14,61	69,41	154,69	25,37	5,46	3,78	17,53	0,30	0,00	0,00	0,00	0,34	0,02	0,01	0,22	0,68	0,00
тгк	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	7,59	35,34	122,00	43,12	6,16	8,18	27,49	0,68	0,00	0,80	0,20	0,28	0,03	0,01	0,11	0,40	0,00
Итого за 'Обед'		759	25,04	23,91	104,54	721,52	413,94	770,09	59,17	69,57	228,22	3,59	19,52	788,66	196,62	8,16	0,23	0,16	4,25	4,62	11,19
Итого за день (1 и 2 смена)			43,90	39,75	187,84	1254,04	920,15	1001,83	99,42	123,25	364,59	4,94	54,00	818,46	246,64	8,85	0,31	0,23	8,29	5,93	12,41

День: четвертый Неделя: вторая

Завтрак для обучающихся в 1-4 классах (1 смена)

№ п.п.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг							Витамины, мг					Вита-мин С, мг		
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	В1	В2		РР	НЭ
Завтрак																					
129-08	Каша овсяная "Геркулес" молочная	200	8,71	11,10	24,92	235,05	831,70	384,28	223,93	71,34	292,43	1,89	84,95	59,81	94,40	0,97	0,27	0,29	0,63	3,09	2,03
337В	Кекс "Творожный" со сгущ./молоком	50/10	5,00	7,72	30,49	216,75	31,08	72,93	52,35	8,40	70,27	0,46	41,16	31,09	75,08	0,40	0,03	0,10	0,20	1,41	0,07
628	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,21	35,88	0,10	0,26	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
тгк	Хлеб пшеничный	40	2,85	0,28	18,85	89,57	199,60	32,74	7,04	4,87	22,62	0,38	0,00	0,00	0,00	0,44	0,03	0,01	0,29	0,88	0,00
Итого за 'Завтрак '		500	16,75	19,14	83,47	577,25	1062,48	490,21	283,58	84,61	385,32	2,76	126,11	90,90	169,48	1,81	0,33	0,40	1,12	5,38	2,10
Обед для обучающихся в 1-4 классах (2 смена)																					
81В	Салат "Петровский"	60	0,82	5,39	7,30	72,36	246,36	175,77	11,25	8,67	20,98	0,35	0,00	6,72	1,32	2,70	0,03	0,02	0,31	0,56	3,84
44	Агюрчи шльд с отварным мясом кур	200/11,5	3,80	5,59	14,50	136,75	104,71	320,24	25,51	24,22	61,93	0,74	7,00	762,24	170,28	1,03	0,06	0,05	1,28	1,18	7,27
79В	Котлета "Донская" (кур)	90	13,12	9,91	12,54	190,97	65,87	264,08	12,56	51,10	118,98	1,13	13,50	6,94	23,89	2,46	0,05	0,08	3,96	0,66	1,67
106-13	Каша рисовая вязкая	150	2,26	2,97	23,70	130,90	570,90	33,39	8,78	15,75	47,52	0,36	14,63	10,98	16,46	0,17	0,02	0,02	0,45	1,08	0,00
102В	Напиток "Витаминный"	200	0,39	0,13	22,83	88,47	1,98	82,76	10,96	9,88	8,49	0,43	0,00	213,04	44,46	0,36	0,01	0,02	0,17	0,25	26,60
тгк	Хлеб пшеничный	27	1,93	0,19	12,73	60,46	134,73	22,10	4,75	3,29	15,27	0,26	0,00	0,00	0,00	0,30	0,02	0,01	0,19	0,59	0,00
тгк	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	7,59	35,34	122,00	43,12	6,16	8,18	27,49	0,68	0,00	0,80	0,20	0,28	0,03	0,01	0,11	0,40	0,00
Итого за 'Обед '		758	23,56	24,39	101,19	715,25	1246,55	941,46	79,97	121,09	300,66	3,95	35,13	1000,72	256,61	7,30	0,22	0,21	6,47	4,72	39,38
Итого за день (1 и 2 смена)			40,31	43,53	184,66	1292,49	2309,03	1431,66	363,55	205,70	685,98	6,71	161,24	1091,62	426,09	9,11	0,55	0,61	7,59	10,11	41,48

День: пятый Неделя: вторая

Завтрак для обучающихся в 1-4 классах (1 смена)

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углетво- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг						Витамины, мг				Вита-мин С, мг				
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	B1	B2	PP	НЭ	
Завтрак																					
125-08	Каша манная молочная вязкая	160	6,41	10,47	18,00	186,85	654,54	228,94	164,26	23,92	144,64	0,53	67,96	47,85	75,52	0,71	0,10	0,21	0,54	2,03	1,62
148-08	Кофейный напиток на молоке	200	2,77	0,57	15,69	70,04	4,10	406,82	135,78	70,47	60,03	2,78	0,00	0,00	193,00	0,00	0,19	0,06	0,00	0,93	7,20
30В	Плюшка "Новомосковская"	60	4,97	4,50	18,00	178,50	272,61	57,27	15,18	7,26	40,87	0,54	2,81	1,37	4,96	2,55	0,06	0,02	0,45	1,47	0,02
ттек	Хлеб пшеничный	42	3,00	0,30	19,80	94,05	209,58	34,37	7,39	5,12	23,75	0,40	0,00	0,00	0,00	0,46	0,03	0,01	0,31	0,93	0,00
ттек	Яблоки	100	0,40	0,40	11,60	48,68	26,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	30,00	5,00	0,20	0,03	0,02	0,30	0,40	10,00

Примечание: холодные закуски и салаты могут быть заменены в зависимости от сезонности овощей