СОГЛАСОВАНО

Начальник

Стерлитамакского территориального отдела управления федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека

_____ А.Р. Саляхов

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор АО «Общепит»

_____ Дзобаев Т.А

СОГЛАСОВАНО

Руководитель общеобразовательного учреждения

Директор МАОУ "Гимназия № 6"

_____ О.В. Гуркова

Примерное меню питания учащихся с ОВЗ
на осенне-зимний период (возраст от 7 до 10 лет)
2019-2020 учебный год

Примерное меню питания учащихся с ОВЗ на осенне-зимний период на 2019-2020 год

		Выход гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ	К	Са	Mg	Р	Fe	F	В1	С
			гр	гр	гр	ккал	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг
1 неделя														
Понедельник														
	Завтрак													
№ 411 Сб 1983	Каша молочная манная с маслом	150/10	6.05	11.2	25.45	227.5	35.8	15.4	6.4	23	0.25	0	0.04	0
№ 8 сб 1983	Бутерброд с сыром с маслом сливочным	15/10/25	4.73	9.24	10.3	143.2	67	173.3	28	104	1.3	0	0.04	0
№ 1009 сб 1983	Чай с сахаром	200	0.09	0	14	56	24	12	6	8	0.8	0	0	2.2
ТТК	Апельсин порционно	115	0.57	0.23	9.3	69	197	34	13	23	0.3	0	0.03	60
	Итого:		**11.44**	**20.67**	**59.05**	**495.70**								
	Стоимость	**45-00**												
	Обед													
№ 132 Сб 2004	Рассольник "ленинградский" со сметаной	250/10	2.2	5.3	15.4	120	18	15.58	22.5	16	0.85	0	0.08	6.7
№ 599 Сб 1983	Поджарка из говядины	40/25	11.65	13.7	21.6	276	3	3.9	2.9	0	0.3	0	0.01	0.6
№ 753 Сб 1983	Макароны отварные	150	5.5	4.1	33	195.8	10	9.3	7.3	0	0.7	0	0.02	0
№ 1009 Сб 1983	Чай с лимоном	200/5	0.09	0	14	56	24	12	6	8	0.8	0	0	2.2
ТТК	Хлеб витаминизированный пшеничный/ржаной	50	4	0.7	21.2	107.42	64.6	11.2	18.2	65.2	1.1	0	0.08	0
	Итого:		**23.4**	**23.8**	**105.2**	**755.2**								
	Стоимость	**54-00**												
или	**Обед**													
№ 132 Сб 2004	Рассольник "ленинградский" со сметаной	250/10	2.2	5.3	15.4	120	18	15.58	22.5	16	0.85	0	0.08	6.7
№ 660 Сб 1983	Котлета "московская"	60	9.45	13.95	9.6	196.5	192	13.7	13	124.5	1	0	0.05	0.2
№ 108 Сб 2001	Гороховое пюре	200	18.1	5.9	42.5	298	90	101	91.49	5.95	0.62	0	0.13	0
№ 1009 Сб 1983	Чай с лимоном	200/5	0.09	0	14	56	24	12	6	8	0.8	0	0	2.2
ТТК	Хлеб витаминизированный пшеничный/ржаной	50	4	0.7	21.2	107.42	64.6	11.2	18.2	65.2	1.1	0	0.08	0
ТТК	Яблоко порционное	145	0.58	0.58	17.2	69	403.1	23.2	20.3	22.1	59	1	0.06	0
	Итого:		**34.42**	**26.43**	**119.90**	**846.92**								
	Стоимость	**54-00**												

		Выход гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ	К	Са	Mg	Р	Fe	F	В1	С
			гр	гр	гр	ккал	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг
			Вторник											
	Завтрак													
№ 411 Сб 1983	Каша молочная рисовая с маслом	150/10	5.55	10.7	26.6	218.5	176.7	130.2	20.3	116.7	0.15	22.3	0.06	0.6
ТТК	Яйцо вареное	1 шт	5.1	4.6	0.3	63	56	22	5	77	1	0	0.03	0
№ 1024 Сб 1983	Кофейный напиток	200	3.2	2.4	14.9	94	0	98	36	0	48	0	0.02	0.2
ТТК	Сыр порционный	25	6.6	6.65	3.8	87.5	25	250	14	150	0.2	0	0.01	0.2
ТТК	Хлеб витаминизированный пшеничный	25	2	0.38	10.1	51.2	44.1	7.6	123.7	44.7	0.75	0	0.08	0
	Итого:		**20.45**	**24.35**	**45.60**	**463.00**								
	Стоимость	**45-00**												
или	**Завтрак**													
№ 259 Сб 1983	Суп молочный рисовый	250	9.4	10.9	27.4	244	281	321.9	44.4	0.62	2.1	0	0.37	1.37
№ 8 Сб 1983	Бутерброд с маслом	15/25	2.15	9.68	10.4	136.7	400.2	121	149.5	30	70	0.11	0.5	0.2
ТТК	Сыр порционный	30	7.92	7.98	4.56	105	30	300	16.8	180	0.24	0	0.012	0.24
№ 1024 Сб 1983	Кофейный напиток	200	3.2	2.4	14.9	94	0	98	36	0	48	0	0.02	0.2
	Итого:		**22.67**	**30.96**	**57.26**	**579.70**								
	Стоимость	**45-00**												
	Обед													
№ 570 Сб 1996	Маринад овощной	30	0.6	1.6	5.8	40.8	4.38	6.6	0.12	0.18	0.66	2.4	0.015	0.48
№ 216 Сб 1983	Суп "крестьянский" со сметаной	250/5	2.08	5.5	12.2	102.7	181	18	14.7	7	0.48	0	0.03	5.3
№ 572 Сб 1983	Сосиски отварные	50	4.8	5.4	20.42	240.5	773	73.5	81.9	443.1	2.94	0	0.28	25.2
№ 759 Сб 1983	Картофельное пюре	150	3.08	5.25	19.5	140	684	40	30	84	1	1	0.15	5.6
ТТК	Напиток "Витошка"	200	0	0	18.6	73	0	0	0	3	0	120	1	20
ТТК	Хлеб витаминизированный пшеничный/ржаной	50	4	0.7	21.2	107.42	64.6	11.2	18.2	65.2	1.1	0	0.08	0
	Итого:		**14.6**	**18.5**	**97.7**	**704.4**								
	Стоимость	**54-00**												

		Выход гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ	К	Са	Mg	Р	Fe	F	В1	С
			гр	гр	гр	ккал	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг
			Среда											
	Завтрак													
№ 411 Сб 1983	Каша молочная геркулесовая с маслом	150/10	6.16	10.6	26.86	227.7	303.2	103	50.58	16.8	1.25	0	0.28	0.38
№ 8 Сб 1983	Бутерброд с ветчиной	25/25	7.25	3.85	10.6	100.7	46.8	7.75	35.3	0.8	30	0	0.1	0.7
ТТК	Яблоко порционное	190	0.76	0.76	22.6	89.3	528.2	30.4	26.6	29	77.4	1.3	0.09	0
№ 1011 Сб 1983	Чай с молоком	200	1.4	1.6	17.7	91	96	66	12	50	0.8	0	0.02	0.6
	Итого:		**15.57**	**16.81**	**77.76**	**508.70**								
	Стоимость	**45-00**												
	Обед													
№ 485 Сб 1996	Салат из свежей капусты	50	0.9	1.8	4.2	36.5	49.03	40.1	17.08	0.63	0.04	0	0.03	18.6
№ 140 Сб 2004	Суп картофельный с лапшой домашней	250	2.8	2.8	17.8	110	12	15.8	24	0	0.92	0	0.08	7
№ 205 Сб 2004	Биточки рубленые из птицы	75	11.1	19.15	11.8	218.8	192	13.7	13	124.5	1	0	0.05	0.2
№ 744 Сб 2004	Каша гречневая вязкая	200	11.2	7	46.2	296	138	17.2	162.7	0	5.58	0	0.24	0
ТТК	Пирожное "Турбинка"	40	4.6	6.9	37	142.4	117	23	8	47	1.1	124	0.07	3.5
№ 929 Сб 1983	Компот из апельсин	200	0.4	0.1	17.3	70	15.86	5.66	0.17	8	0.8	0.1	0.01	12
ТТК	Хлеб витаминизированный пшеничный/ржаной	50	4	0.7	21.2	107.42	64.6	11.2	18.2	65.2	1.1	0	0.08	0
	Итого:		**35.0**	**38.5**	**155.5**	**981.1**								
	Стоимость	**54-00**												

		Выход гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ	К	Са	Mg	Р	Fe	F	В1	С
			гр	гр	гр	ккал	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг
			Четверг											
	Завтрак													
№м 411 Сб 1983	Каша молочная пшенная жидкая с маслом	150/10	4.15	9	27	206.1	303.2	48	11.2	16.8	44.8	0.6	0.06	0
№ 8 Сб 1983	Бутерброд с колбасой вареной	20/25	5.91	10.26	11	187.5	160.5	19.6	29	150.7	1.5	19.2	0.1	0
№ 1025 Сб 1983	Какао на молоке	200	3.6	2.7	13.8	93	96	66	0	0	0	54	0.18	2.3
-----	Йогурт	1/95	2.5	1.1	14.6	78.3	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:		**16.16**	**23.06**	**66.40**	**564.90**								
	Стоимость	**45-00**												
	Обед													
№ 25 Сб 2004	Салат "Степной"	45	1.2	2.8	5.4	52	96	12.08	11.24	0	0.32	0	0.02	2
№ 110 Сб 2004	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/5	2.17	8.2	13.44	127.7	110	50.5	25.18	0	1.14	0	0.08	8.18
№ 159 Спр 2003	Зразы "Школьные"	65	9	10.9	8.38	168.35	10	19.79	27.28	1.69	0.06	0.13	0.06	0
№ 747 Сб 1983	Рис отварной	150	5.3	8.7	50.2	245	109.9	32.4	58.7	166.2	1.2	0	0.06	0
№ 824 Сб 1983	Соус красный основной	30	0.33	1.32	2.01	21.5	16	4.82	3.44	36	0.16	0	0.01	1.5
№ 924 Сб 1983	Компот из яблок	200	0.1	0	26.1	104.9	96	12	4	4	0.8	0	0.2	5.4
ТТК	Хлеб витаминизированный пшеничный/ржаной	50	4	0.7	21.2	107.42	64.6	11.2	18.2	65.2	1.1	0	0.08	0
ТТК	Пирожки печеные с повидлом	50	3.1	1.6	27.5	136.8	21	9.02	5.11	0.8	0.55	0	0.03	0.04
	Итого:		**25.2**	**34.2**	**154.2**	**963.7**								
	Стоимость	**54-00**												

		Выход гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ	К	Са	Mg	Р	Fe	F	В1	С
			гр	гр	гр	ккал	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг
					Пятница									
№ 310 Сб 2004	Омлет натуральный	100	8.7	13.8	1.6	165	168	60.05	10.08	1	1.5	1	0.04	0.13
№ 8 Сб 1983	Бутерброд с сыром с маслом	20/10/25	7.36	11.9	10.3	178.2	130	172.5	30	3.1	1.5	3	0.09	0.05
№ 1024 Сб 1983	Кофейный напиток	200	3.2	2.4	14.9	94	0	98	36	0	48	0	0.02	0.2
	Итого:		**19.26**	**28.10**	**26.80**	**437.20**								
	Стоимость	**45-00**												
	Обед													
№ 969 Спр 1995	Салат из св.капусты и свеклы	40	0.95	2.8	3.45	42.5	50	25.15	9.15	0	0.5	0	0.02	25
№ 139 Сб 1983 № 184 Сб 1983	Суп гороховый с фрикадельками	12,5/250	9.6	5.7	32.9	137.7	19	19.1	23.16	180	1.3	0	0.05	2.8
№ 697 Сб 1983	Птица отварная	60	13.05	11.4	6.9	191.2	160	17.5	19.6	98.7	1.2	0	0.02	0.98
№ 759 Сб 1983	Картофельное пюре	200	4.1	7	26	186	912	53	40	112	1.3	1.3	0.2	7.4
№ 1010 Сб 1983	Компот из сухофруктов	200	1	0.05	27.5	110	0	28.6	18.27	0	0.61	0	0.03	0.32
ТТК	Хлеб витаминизированный пшеничный/ржаной	50	4	0.7	21.2	107.42	64.6	11.2	18.2	65.2	1.1	0	0.08	0
	Итого:		**19.7**	**16.3**	**111.1**	**583.6**								
	Стоимость	**54-00**												
или	**Обед**													
№ 969 Спр 1995	Салат из св.капусты и свеклы	55	1.7	5.3	6.46	79.6	75	47.1	17.1	0	0.06	0	0.03	46.8
№ 139 Сб 1983 № 184 Сб 1983	Суп гороховый	250	8	4.4	31.8	114	18	19.1	23.16	180	1.3	0	0.05	2.8
№ 519 Сб 1983	Рыба тушёный с овощами	80/50	20.1	5.5	6.6	157	80	30.26	45.68	1	1.2	0	0.2	5.7
№ 759 Сб 1983	Картофельное пюре	200	4.1	7	26	186	912	53	40	112	1.3	1.3	0.2	7.4
№ 1010 Сб 1983	Компот из сухофруктов	200	1	0.05	27.5	110	0	28.6	18.27	0	0.61	0	0.03	0.32
ТТК	Хлеб витаминизированный пшеничный/ржаной	50	4	0.7	21.2	107.42	64.6	11.2	18.2	65.2	1.1	0	0.08	0
	Итого:		**38.90**	**22.95**	**119.56**	**754.02**								
	Стоимость	**54-00**												

		Выход гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ	К	Са	Mg	Р	Fe	F	В1	С
			гр	гр	гр	ккал	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг
2 неделя														
Понедельник														
	Завтрак													
№ 411 Сб 1983	Каша молочная геркулесовая с маслом	150/5	6.1	7.5	26.77	199.3	103.2	103	50.58	16.8	1.25	0	0.28	0.38
ТТК	Яйцо вареное	1 шт	5.2	4.6	0.3	63.2	56	22	5	77	10	50	0.03	42
№ 1009 Сб 1983	Чай с лимоном	200/5	0	0	13.6	54	34	16	6	8	0.8	0	0	2.2
ТТК	Сыр порционный	25	0.65	0.66	0	87.5	25	250	13.75	150	0.17	0	0	0.17
ТТК	Печенье сахарное (к/ц)	30	2.20	2.90	22.30	125.00	33.00	9.00	6.00	27.00	0.60	0.00	0.02	0.60
ТТК	Хлеб витаминизированный пшеничный	50	1.6	0.3	8.1	41	35.3	6.1	9.9	35.8	0.6	0	0.07	0
	Итого:		**15.75**	**15.96**	**71.07**	**570.00**								
	Стоимость	**45-00**												
	Обед													
№ 135 Сб 2004	Суп овощной со сметаной	250/5	2.12	4.6	11	100.8	20	22.39	21.79	0	0.76	0	0.06	9
№ 451 Сб 1983	Биточки рубленные	80	13.8	11.1	11.1	200	209	25.42	20.87	14	1	0	0.07	0.81
№ 744 Сб 1983	Каша гречневая вязкая	150	7.5	5.5	40.7	249.5	138	18	73.5	108	2.4	0	1.2	0
№ 948 Сб 1983	Кисель плодово-ягодный	200	0.18	0.18	42.7	174.7	174.6	64.8	10.8	3.6	5.4	0.54	0	2.7
ТТК	Яблоки порционные	85	3.4	3.4	8.3	39.9	118.0	6.8	3.8	4.6	0.7	0.0	0.1	8.5
ТТК	Хлеб витаминизированный пшеничный/ржаной	50	4	0.7	21.2	107.42	64.6	11.2	18.2	65.2	1.1	0	0.08	0
	Итого:		**31.0**	**25.5**	**135.0**	**872.3**								
	Стоимость	**54-00**												
или	**Обед**													
№ 135 Сб 2004	Суп овощной со сметаной	250/5	2.12	4.6	11	100.8	20	22.39	21.79	0	0.76	0	0.06	9
№ 431 Сб 2004	Печень по-строгановски	60/50	14.6	9.9	1.7	155	24	12.6	14.9	5.3	10.3	0.28	2.51	6.6
№ 297 Сб 1983	Каша перловая	150	5.5	4.3	38	216	108	33.4	64.7	1.88	16	0.11	0.08	10.17
№ 136 Сб ТК пк	Капуста тушеная	50	1.00	1.65	7.20	58.50	168.00	29.00	10.00	20.00	0.40	0.00	0.03	8.50
№ 948 Сб 1983	Кисель плодово-ягодный	200	0.18	0.18	42.7	174.7	174.6	64.8	10.8	3.6	5.4	0.54	0	2.7
ТТК	Хлеб витаминизированный пшеничный/ржаной	50	4	0.7	21.2	107.42	64.6	11.2	18.2	65.2	1.1	0	0.08	0
ТТК	Яблоки порционные	85	3.4	3.4	8.3	39.9	118.0	6.8	3.8	4.6	0.7	0.0	0.1	8.5
	Итого:		**30.80**	**24.73**	**130.10**	**852.32**								
	Стоимость	**54-00**												

		Выход гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ	К	Са	Mg	Р	Fe	F	B1	С
			гр	гр	гр	ккал	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг
			Вторник											
	Завтрак													
№ 272 Сб диет 2002	Запеканка творожная с морковью с повидлом	90/25	13.9	10.4	22.9	241	180	166.58	29.39	0	0.59	0	0.05	0.92
№ 8 Сб 1983	Бутерброд с сыром	10/25	7.26	6.58	10.1	121.2	61	60	8.5	73.5	0.64	30	0.03	0
№ 1024 Сб 1983	Кофейный напиток	200	3.2	2.4	14.9	94	0	98	36	0	48	0	0.02	0.2
	Итого:		**24.36**	**19.38**	**47.90**	**456.20**								
	Стоимость	**45-00**												
	Обед													
№ 894 Сб 1983	Маринад свекольный	60	0.69	5.5	10.9	97.4	54	14.4	9.6	15.6	0.24	0	0.01	0.8
№ 56 Сб 1983	Рассольник "Домашний" со сметаной	250/5	2.2	5.3	13.7	112	60	23.72	24.14	0	0.91	0	0.08	10.5
№ 519 Сб 1983	Рыба запеченая	85	23.12	7.3	0.5	161.5	187	19	24	0.36	30.6	0	0.2	0.25
№ 759 Сб 1983	Картофельное пюре	200	4.1	7	26	186	912	53	40	112	1.3	1.3	0.2	7.4
№ 1009 Сб 1983	Чай с сахаром	200	0.09	0	14	56	24	12	6	8	0.8	0	0	2.2
ТТК	Хлеб витаминизированный пшеничный/ржаной	50	4	0.7	21.2	107.42	64.6	11.2	18.2	65.2	1.1	0	0.08	0
	Итого:		**33.5**	**20.3**	**75.4**	**622.9**								
	Стоимость	**54-00**												
	Обед													
ТТК	Свекла отварная	30	0.9	0.06	4.9	24	171	22.6	13	25.3	0.87	0	0.01	4.5
№ 56 Сб 1983	Рассольник "Домашний" со сметаной	250/5	2.2	5.3	13.7	112	60	23.72	24.14	0	0.91	0	0.08	10.5
№ 437 Сб 2004	Гуляш	35/25	11.6	12.6	13.6	216.8	190	7.8	13.7	1.5	0.1	0	0.01	0.5
№ 759 Сб 1983	Картофельное пюре	200	4.1	7	26	186	912	53	40	112	1.3	1.3	0.2	7.4
№ 1009 Сб 1983	Чай с сахаром	200	0.09	0	14	56	24	12	6	8	0.8	0	0	2.2
ТТК	Хлеб витаминизированный пшеничный/ржаной	50	4	0.7	21.2	107.42	64.6	11.2	18.2	65.2	1.1	0	0.08	0
	Итого:		**22.89**	**25.66**	**93.40**	**702.22**								
	Стоимость	**54-00**												

		Выход гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ	К	Са	Mg	Р	Fe	F	В1	С
			гр	гр	гр	ккал	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг
			Среда											
	Завтрак													
№ 411 Сб 1983	Каша молочная манная с маслом	150/5	6	7.6	25.4	194.45	35.8	15.4	6.4	23	0.25	0	0.04	0
№ 8 Сб 1983	Бутерброд с ветчиной	25/30	7.25	3.85	10.6	100.7	46.8	7.75	35.3	0.8	30	0	0.1	0.7
№ 1011 Сб 1983	Чай с молоком	200	1.4	1.6	17.7	91	96	66	12	50	0.8	0	0.02	0.6
ТТК	Яйцо вареное	½ шт	2.55	2.3	0.15	31.5	28	11	2.5	38.5	0.5	0	0.15	0
ТТК	Пирожное "Школьное"	1/40	5.70	8.60	46.30	178.00	117.00	23.00	8.00	47.00	1.10	124.00	0.07	3.50
	Итого:		**22.90**	**23.95**	**100.15**	**595.65**								
	Стоимость	**45-00**												
	Обед													
№ 43 Сб 2004	Салат из свежей капусты	30	0.54	1.08	2.5	21.9	29.4	24	10.2	0.38	0.024	0	0.018	11.16
№ 110 Сб 2004	Суп картофельный с лапшой домашней	250	2.8	2.8	17.8	110	15.8	12.8	24	0.92	0	0	0.08	7
№ 126 Сб ТК шк	Котлеты рубленые из птицы	85	12.6	21.6	13.4	248	272	19.4	18.4	176.3	1.4	0	0.07	0.28
№ 824 Сб 1983	Соус красный основной	30	0.33	1.32	2.01	21.5	16	4.82	3.44	36	0.16	0	0.01	1.5
№ 748 Сб 1983	Рис припущенный	150	5.3	8.7	26.2	245	109.9	32.4	58.7	166.2	1.2	0	0.06	0
ТТК	Кисель "Витошка"	200	0.0	0.0	24.0	95.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	21.0
ТТК	Хлеб витаминизированный пшеничный/ржаной	50	4	0.7	21.2	107.42	64.6	11.2	18.2	65.2	1.1	0	0.08	0
	Итого:		**25.6**	**36.2**	**107.1**	**848.8**								
	Стоимость	**54-00**												

		Выход гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ	К	Са	Mg	Р	Fe	F	B1	С
			гр	гр	гр	ккал	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг
			Четверг											
	Завтрак													
№ 411 Сб 1983	Каша молочная "Артек" с маслом	150/10	6.45	13.6	32.5	263.1	92.8	23.5	25.6	105.6	1.8	0	0.08	0
№ 8 Сб 1983	Бутерброд с колбасой вареной	20/25	5.84	10.3	1.17	184.4	160.5	19.6	20.9	150.7	1.5	19.2	0.1	0
№ 1025 Сб 1983	Какао на молоке	200	3.6	2.7	13.8	93	96	66	0	0	0	54	0.18	2.3
---	Йогурт	1/95	2.5	1.1	14.6	78.3	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:		**18.39**	**27.70**	**62.07**	**618.80**								
	Стоимость	**45-00**												
	Обед													
№ 71 Сб 2004	Винегрет овощной	70	0.91	15.5	16.6	96.8	0	11.6	8	0	0.68	0	0.02	2.6
№ 193 Сб 1983	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1.8	5.8	8.4	93	30	32.43	19.03	0	0.71	0	0.05	11.98
№ 669 Сб 1983	Тефтели с рисом (по 2 шт на порцию)	75/50	12.3	17.7	18.6	287.25	103.7	11.5	13.6	68.1	0.8	0	0.04	0
№ 753 Сб 1983	Макароны отварные	150	5.5	4.1	33	195.8	10	9.3	7.3	0	0.7	0	0.02	0
№ 929 Сб 1983	Компот из апельсин	200	0.4	0.1	17.3	70	15.86	5.66	0.17	8	0.8	0.1	0.01	12
ТТК	Хлеб витаминизированный пшеничный/ржаной	50	4	0.7	21.2	107.42	64.6	11.2	18.2	65.2	1.1	0	0.08	0
	Итого:		**24.9**	**43.9**	**115.1**	**850.3**								
	Стоимость	**54-00**												

		Выход гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ	К	Са	Mg	Р	Fe	F	B1	С
			гр	гр	гр	ккал	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг
					Пятница									
	Завтрак													
№ 411 Сб 1983	Каша молочная рисовая с маслом	150/5	6.5	7.6	26.5	197.5	176.7	130.2	20.3	116.7	0.15	22.3	0.06	0.6
№ 8 Сб 1983	Бутерброд с сыром с маслом сливочным	20/10/25	7.36	11.9	10.3	178.2	130	172.5	30	3	1.5	3	0.09	0.05
№ 1024 Сб 1983	Кофейный напиток	200	3.2	2.4	14.9	94	0	98	36	0	48	0	0.02	0.2
ТТК	Булочка с повидлом	80	5	2.6	44.1	219	0	14.4	8.1	1.28	0.88	0	0.05	0
	Итого:		**22.06**	**24.50**	**95.80**	**688.70**								
	Стоимость	**45-00**												
	Обед													
ТТК	Салат из свеклы с морковью	50	0.75	6.75	4	79.65	20	20.08	11.68	1	1.05	0	0.02	2.96
№ 216 Сб 1983	Уха с рыбными консервами	20/250	3.2	3.6	20.3	227	181	14.39	11.6	101	0.74	0	0.06	12.9
№ 120 Сб ТК шк	Птица отварная	65	15.9	12.3	7.4	206.7	122.3	13.3	14.9	75.4	0.9	1.37	0.02	0.98
№ 759 Сб 1983	Картофельное пюре	150	3.08	5.25	19.5	140	684	40	30	84	1	1	0.15	5.6
№ 924 Сб 1983	Компот из кураги	200	0.9	0	30.6	126	124	18	4	10	0.2	0	0	1.8
ТТК	Хлеб витаминизированный пшеничный/ржаной	50	4	0.7	21.2	107.42	64.6	11.2	18.2	65.2	1.1	0	0.08	0
	Итого:		**27.8**	**28.6**	**103.0**	**886.8**								
	Стоимость	**54-00**												
или	**Обед**													
ТТК	Салат из свеклы с морковью	50	0.75	6.75	4	79.65	20	20.08	11.68	1	1.05	0	0.02	2.96
№ 134 Сб 2004	Суп "Крестьянский" со сметаной (пшено)	250/10	2.1	5.6	12.4	113	20	19.98	13.72	0	0.48	0	0.03	8
№ 98 Сб шк	Жаркое по-домашнему	40/175	20	21.7	20.3	364.7	7.7	7.97	7.19	0.35	0.34	0	0.01	1.6
№ 924 Сб 1983	Компот из яблок	200	0.1	0	26.1	104.9	96	12	11	11	0.8	0	0.2	5.4
ТТК	Хлеб витаминизированный пшеничный/ржаной	50	4	0.7	21.2	107.42	64.6	11.2	18.2	65.2	1.1	0	0.08	0
	Итого:		**26.95**	**34.75**	**84.00**	**769.67**								
	Стоимость	**54-00**												

1. Хлеб в меню включается пшеничный, ржаной с добавлением витаминизированной добавки (чередуя по дням недели).
2. Проводится С-витиминизация 3-х блюд (Общеобразовательные учреждения)
3. В школах, не имеющих цехового деления, салаты рекомендуется заменить на порционные овощи.

Ведущий технолог Н.А. Могучева