СОГЛАСОВАНО

Начальник

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

_____ А.Р. Саляхов

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ЗАО «Общепит»

_____ Дзобаев Т.А

СОГЛАСОВАНО

Руководитель общеобразовательного учреждения

Директор МАОУ "Гимназия № 6"

_____ О.В. Упрямова

Примерное меню питания школьников
на осенне-зимний период (возраст от 7 до 10 лет)
2018-2019 учебный год

Примерное меню питания школьников на осенне-зимний период на 2018-2019 учебный год														
		Выход гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ	К	Са	Mg	Р	Fe	F	В1	С
		7-10 лет	%	%	%	ккал	Мг %	Мг %	Мг %	Мг %	Мг %	Мг %	Мг %	Мг %
1 неделя														
Понедельник														
	Завтрак													
	Завтрак													
№ 411 сб 1983	Каша молочная манная с маслом сливочным	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	20/25	14,63	11,46	22,4	194	67	116	11,6	104	0,87	30	0,07	0,07
№ 1009 сб 1983	Чай с сахаром	200	0,09	0	14	56	24	12	6	8	0,8	0	0	2,2
	Итого		20,77	22,66	74,9	477,5								
	Стоимость	**25-00**												
	Обед													
№ 632 сб 1983	Гуляш из говядины	50/25	20,9	21,2	3,35	288	538	29,8	38,5	256	2.85	0	0,3	1,57
№ 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 сахаром, лимоном	200/5	0,09	0,1	16	86	24	12	6	8	0,8	0	0	2,2
ТТК	Хлеб пшеничный/ржаной	35	2,8	0,5	14,9	75,2	64,6	11,2	18,2	65,2	1.1	0	0,08	0
	Итого		29,29	25,8	65,25	645								
	Стоимость	**50-00**												

						Вторник								
	Завтрак													
№ 411 сб 1983	Каша молочная рисовая с маслом	150/10	5,55	11,2	26,55	230,0	176,7	130,2	20,3	116,7	0.15	22,3	0,06	0,6
ТТК	Яйцо отварное	1/2 шт	2,6	2,3	0,15	31,6	28	11	2,5	38,5	5	25	0.015	21
№ 1024 сб 1983	Кофейный напиток	200	3,2	2,4	14,9	94	0	98	36	0	48	0	0.02	0,2
ТТК	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	8,1	41	35,3	6,1	99	35,8	0,6	0	0,07	0
	Итого		12,95	16,2	49,7	396,6								
	Стоимость	**25-00**												
	или													
№ 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	3,6	13,7	21,9	219	400,2	215,1	149,5	30	70	0,11	0,5	0,2
№ 1024 сб 1983	Кофейный напиток	200	3,2	2,4	14,9	94	0	98	36	0	48	0	0.02	0,2
	Итого		16,2	27	64,2	557								
	Стоимость	**25-00**												
	Обед													
№ 570 сб 1996	Маринад морковный	60	1,08	2,88	9,84	69,9	8,76	13,2	0,24	0,36	1,32	4,8	0,036	0,96
№ 572 сб 1983	Сосиски молочные или сардельки	70	6,7	7,6	28,6	336,7	973	73,5	81,9	443,1	2,94	0	0,28	25,2
№ 759 сб 1983	Картофельное пюре	200	3,6	1,6	29,4	149	684	40	30	84	1	1	0,15	5,6
№ 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 пш./ржаной	35	2,8	0,5	14,9	75,2	64,6	11,2	18,2	65,2	1,1	0	0,08	0
	Итого		14,28	12,58	108,84	735,7								
	Стоимость	**50-00**												
	или													
№ 71 сб 2004	Винегрет овощной	100	1,3	2,3	7,2	55	0	23,2	16	0	1,36	0	0,04	5,2
№ 134 сб 2004	Суп крестьянский со сметаной	250/10	3,35	5,7	12,5	184	0	32,3	16,8	0	0,64	0	0,03	7,5
№ 591 сб 1994	Вак беляш	100	12,8	12,5	25,6	270	206,5	22,78	34	119	135,95	0	7,6	0
ТТК	Напиток «Валетек»	200	0	0	18,6	73	0	0	0	3	0	120	1	20
ТТК	Хлеб пш./ржаной	35	2,8	0,5	14,9	75,2	64,6	11,2	18,2	65,2	1,1	0	0,08	0
	Итого		20,25	21,0	78,8	647,2								
	Стоимость	50-00												

						Среда								
	Завтрак													
№ 411 сб 1983	Каша молочная геркулесовая с маслом	150/10	6,16	11,1	26,82	232,2	303,2	103	50,58	16,8	1,25	0	0,28	0,38
№ 8 сб 1983	Бутерброд с колбасой п/к	20/25	9,94	9,3	6,9	136,1	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
	Итого		17,5	22	51,42	459,3								
	Стоимость	**25-00**												
	Обед													
№ 485 сб 1996	Салат из свежей капусты	60	1,56	3,0	1,87	44,04	104,5	23	7,5	27,7	0,4	30	0,02	7,9
№ 205 сб 2004	Биточки куриные	80	11,2	19,2	11,9	218,9	192	13,7	13	124,5	1	0	0,05	0,2
№ 744 сб 2004	Каша гречневая вязкая	150	7,5	5,5	40,7	249,5	138	18	73,5	108	2,4	0	1,2	0
ТТК	Пирожное «Турбинка»	1/50 шт	5,7	8,6	46,3	178	117	23	8	47	1,1	124	0,07	3,5
№ 929 сб1983	Компот из апельсин	200	0,09	0	14	56	24	12	6	8	0,8	0	0	2,2
ТТК	Хлеб пшеничный/ржаной	35	2,8	0,5	14,9	75,2	64,6	11,2	18,2	65,2	1,1	0	0,08	0
	Итого		28,85	36,8	129,67	821,6								
	Стоимость	**50-00**												

						Четверг								
	Завтрак													
№ 411 сб 1983	Каша молочная пшенная с маслом	150/5	4,1	5,9	26,9	177,6	303,2	40,8	11,2	16,8	44,8	0,6	0,06	0
№ 8 сб 1983	Бутерброд с сыром	10/25	2	8,8	12,4	159	57	16	6	44	0,6	9	0,03	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
	Итого		9,7	17,4	53,1	429,6								
	Стоимость	**25-00**												
	или													
№ 259 сб 1983	Суп молочный пшенный	250	9,4	10,9	27,4	244	281	321,9	44,4	0,62	2,1	0	0,37	1,37
№ 1081 сб 1983	Блины со сгущенным молоком	75/20	5,8	3,95	38,15	221,8	40,8	59,1	9,3	0,8	0	0	0	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
	Итого		18,8	17,55	79,35	558,8								
	Стоимость	**25-00**												
	Обед													
№ 894 сб 1983	Маринад свекольный	60	0,7	5,5	11,0	97,4	90	24	16	26	0,4	0	0,02	1,4
№ 670 сб 1983	Фрикадельки в соусе (2 шт)	80/50	11,6	10,0	8,4	172,3	158	24,1	20,8	0,9	0	0	0,04	0,14
№ 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
№ 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 пшеничный/ржаной	35	2,8	0,5	14,9	75,2	64,6	11,2	18,2	65,2	1,1	0	0,08	0
	Итого		21,3	24,7	115,7	715,9								
	Стоимость	**50-00**												
	или													
№ 176 сб 1983	Борщ из свежей капусты со сметаной с фрикадельками мясными	20/250/10	13,9	13	15,58	238,0	459	65,5	38	246	1,7	0	0,08	10,8
ТТК	Сосиска в тесте	50/50	12,2	20,8	65	241,5	110	17,5	10	80	0,8	0	0,09	0
№ 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 пшенич. ржаной	35	2,8	0,5	14,9	75,2	64,6	11,2	18,2	65,2	1,1	0	0,08	0
	Итого		29,8	34,3	126,08	680,7								
	Стоимость	**50-00**												

						Пятница								
	Завтрак													
№ 411 сб 1983	Каша молочная Артек с маслом сливочным	150/5	6.4	10,5	32,4	243.6	92,8	23.5	25,6	105,6	1,8	0	0,08	0
№ 8 сб 1983	Бутерброд с колбасой вареной	20/25	5,8	10,3	11,0	187	160,5	19,6	20,9	150,7	1,5	19,2	0,1	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		15,4	23,2	58,3	524,5								
	Стоимость	**25-00**												
	Обед													
№ 139 сб 1983	Суп гороховый	250	8	4,4	31,8	114	18	19,1	23,16	180	1,3	0	0,05	2,8
№ 697 сб 1983	Куры отварные	80	19,8	15,3	9,2	255	160	17.5	19,6	98,7	1.2	0	0,02	0,98
№ 759 сб 1983	Картофельное пюре	200	3,6	1,6	29,4	149	684	40	30	84	1	1	0,15	5,6
№ 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 пшеничный/ржаной	35	2,8	0,5	14,9	75,2	64,6	11,2	18,2	65,2	1,1	0	0,08	0
	Итого		27,2	21.85	112,8	703,2								
	Стоимость	**50-00**												
	или													
№ 7 сб ТК по шк	Салат из свежей капусты со свеклой, яйцом	80/20	6,16	23,68	2,73	129,12	132,5	34	10	66,2	0,9	80	0,03	7,9
№ 519 сб 1983	Рыба тушеная с овощами (минтай)	80/50	21,6	21,76	0	220	310	47	43	180	0,9	2,0	0,1	0
№ 759 сб 1983	Картофельное пюре	200	3,6	1,6	29,4	149	684	40	30	84	1	1	0,15	5,6
№ 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 пшеничный/ржаной	35	2,8	0,5	14,9	75,2	64,6	11,2	18,2	65,2	1,1	0	0,08	0
	Итого		35,16	27,59	74,5	683,32								
	Стоимость	**50-00**												

						Суббота								
	Завтрак													
№ 411 сб 1983	Каша молочная Дружба с маслом сливочным	150/5	3,7	7,4	21,4	166,4	60,2	30,7	11,5	105	0,1	12,8	0,06	0
№ 1109 сб ТК шк	Сосиска отварная	25	2,6	5,0	0,2	56,2	50	6.25	3,75	347	0,45	0	0	0
№1011 сб.1983	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,6	17,7	91	96	66	12	50	0,8	0	0,02	0,6
ТТК	Хлеб пшеничный	20	1.6	0,3	8,1	41	35,3	6,1	99	35,8	0,6	0	0,07	0
	Итого		9.3	14,3	47,4	354,6								
	Стоимость	**25-00**												
	Обед													
ТТК	Салат «Бардо»	60	0,8	3,6	5,3	57	21,9	11,6	0,94	80,1	0,02	0	0,06	341
№197 сб.1983	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	20/250/10	7,5	8,08	18,4	223,4	290	65	25	185	0,8	0	0,1	0
№258/2 сб.д/п	Уч-почмак	90	12,2	5,7	35,5	245	190	21	31	109	1,4	0	0,23	0
ТТК	Напиток из шиповника	200	0,4	0,2	23,8	100	8	14	4	2	0,6	0	0,01	2
ТТК	Хлеб пшеничный/ржаной	35	2,8	0,5	14,9	75,2	64,6	11,2	18,2	65,2	1,1	0	0,08	0
	Итого		23,7	18,08	87,9	700,6								
	Стоимость	**50-00**												
	или													
ТТК	Яблоко порционное	50	0,2	0,2	4,9	24	8,0	4,5	5,5	1,1	0	0,1	0,02	5,0
№227/2 сб. д/п	Запеканка творожная со сгущенным молоком	75/15	19.4	24,6	25,3	290,4	127	113	23	183	0,5	20	0,29	0,3
№160 сб.2004	Суп молочный вермишелевый	250	5,5	4,7	19,8	245	208	148	20	125	0,5	25	0.08	0,8
№1009 сб.1983	Чай с сахаром	200	0,09	0	14	56	24	12	6	8	0,8	0	0	2,2
ТТК	Хлеб пшеничный/ржаной	35	2.8	0,5	14.9	75,2	64,6	11,2	18,2	65,2	1,1	0	0,08	0
	Итого		27,99	30	78,9	690,6								
	Стоимость	**50-00**												
	или													
№376 сб.1996	Поджарка из говядины	50/15	19,1	20,8	14,16	373	200	333	21	121	0	0	0,2	1,1
№755 сб.1983	Макароны отварные	150	5,5	4,1	33	195	10	9,3	7,3	0	0,7	0	0,02	0
№ 1099 сб 1983	Чай с сахаром	200	0,09	0	14	56	24	12	6	8	0,8	0	0	2,2
ТТК	Хлеб пшеничный/ржаной	35	2,8	0,5	14,9	75,2	64,6	11,2	18,2	65,2	1,1	0	0,08	0
	Итого		27.49	25,4	76,08	699,2								
	Стоимость	**50-00**												

2 неделя														
Понедельник														
	Завтрак													
№ 411 сб 1983	Каша молочная геркулесовая с маслом	150/10	6,16	11,1	26,82	232,2	303,2	103,0	50,58	16,8	1,25	0	0,28	0,38
ТТК	Яйцо отварное	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	200/7	0	0	13,6	56	34	16	6	8	0,8	0	0	2,2
ТТК	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	8,1	41	35,3	6,1	9,9	35,8	0,6	0	0,07	0
	Итого		12,96	16	48,82	392,4								
	Стоимость	**25-00**												
	Обед													
ТТК	Салат из соленых огурцов с луком, маслом растительным	60/10/10	0,9	50	2,6	61	42,3	6,9	4,2	7,2	0,18	0	0,06	5,5
№ 660 сб 1983	Котлета Московская	80	12,6	18,6	12,8	262,0	192	13,7	13	124,5	1	0	0,05	0,2
ТТК	Рис припущенный	150	3,1	3	31,4	145	0	60,1	70	0	1,4	0	0,06	10,1
№ 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 пшеничный/ржаной	35	2,8	0,5	14,9	75,2	64,6	11,2	18,2	65,2	1,1	0	0,08	0
	Итого		19,58	27,28	104,4	717,9								
	Стоимость	**50-00**												

						Вторник								
	Завтрак													
№ 411 сб 1983	Каша молочная дружба с маслом	150/5	3,7	7.4	21,4	166.4	60.2	30.7	11,5	105	0.1	12,8	0,06	0
№ 8 сб 1983	Бутерброд с сыром	15/25	13,3	10,1	32,4	176,5	63	61	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		20,2	19.9	68,7	436.9								
	Стоимость	**25-00**												
	или													
№ 336 сб 2004	Макаронник	150/10	7,3	7,2	45,4	278	15	16,16	11,78	1,25	0,08	0	0,06	0
№ 8 сб 1983	Бутерброд с сыром	10/25	2	8,8	12,4	159	57	16	6	4	0,6	9	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		12,5	18,4	72,7	531								
	Стоимость	**25-00**												
	Обед													
№ 894 сб 1983	Маринад свекольный	60	1,2	9,4	10,5	132	21,2	14,0	14,2	0,73	0,03	0	0,03	2.3
№ 56 сб 1983	Рассольник по-ленинградски	250/5	2,2	5,3	15,4	120	563	15,6	22,5	193	0,85	0	0,08	6,7
№ 519 сб 1983	Биточки рыбные (минтай)	75	9,45	4,4	11,25	123	141,5	32	16	86	0,6	0	0,03	0,2
№ 759 сб 1983	Картофельное пюре	150	3,2	1,2	22,1	112,1	684	40	30	84	1	1	0,15	5,6
№ 929 сб 1983	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92,0	240	14	8	14	2,8	0	0.02	4,0
ТТК	Хлеб пшенич./ржаной	35	2,8	0,5	14,9	75,2	64,6	11,2	18,2	65,2	1,1	0	0,08	0
			19,85	21,0	94,35	654,3								
	Стоимость	**50-00**												
	или													
№ 91 сб.ТК шк	Азу	50/50	15,7	18,4	22,15	423,0	320	20	20	170	1,9	0	0,07	1,4
№ 759 сб 1983	Картофельное пюре	150	3,2	1,2	22,1	112,1	684	40	30	84	1	1	0,15	5,6
№ 1009 сб 1983	Чай с сахаром	200	0,09	0	14	56	24	12	6	8	0,8	0	0	2,2
ТТК	Хлеб пшенич./ржаной	35	2,8	0,5	14,9	75,2	64,6	11,2	18,2	65,2	1,1	0	0,08	0
	Итого		21,79	20.1	73,15	666,3								
	Стоимость	**50-00**												

						Среда								
	Завтрак													
№ 411 сб 1983	Каша молочная манная с маслом	150/10	4,05	8.3	32,05	232.1	35.8	15,4	6.4	23	0,25	0	0.04	0
№ 8 сб 1983	Бутерброд с колбасой п/к	20/25	9.2	7.4	16,9	112,5	112,5	31,9	6.4	34,1	0,8	0	0,1	0,7
№ 1011 сб 1983	Чай с сахаром с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91	96	66	12	50	0,8	0	0,02	0.6
	Итого		14.65	17,3	66,65	435,6								
	Стоимость	**25-00**												
	или													
№ 227/2 сб.д/п	Запеканка творожная с морковью со сладким соусом	55/20	14.89	12	32.1	242	107.5	95.6	19.5	154.8	0.4	16,9	0.24	0.25
№ 1011 сб.1983	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1.6	17.7	91	96	66	12	50	0.8	0	0,02	0.6
ТТК	Хлеб пшеничный	25	2.0	0.35	10.6	53.7	46.1	8.0	13	46,5	0.8	0	0,06	0
	Итого		18.29	13.95	60.4	386.7								
	Стоимость	**25-00**												
	Обед													
№ 110 сб.2004	Суп лапша домашняя или с макаронными изделиями	250	2.8	2.8	17.8	110	15.8	12.8	24	0,92	0	0	0.08	7
№ 126 сб ТК шк	Котлета куриная	80	12.7	7,2	9,7	155,4	177,8	40.6	21	75.6	1.26	28	0,06	0.56
№ 147 сб ТК шк	Рагу овощное	150	2.85	6,75	15,9	136,5	459	57	40,5	97.5	1.2	0	0,07	12
ТТК	Пирожное школьное	1 шт/50	2,5	12.9	25,4	220.3	72.2	15.5	7	29.9	0.83	7.63	6.06	0
№ 1009 сб 1983	Чай с сахаром	200	0.09	0	14	56	24	12	6	8	0.8	0	0	2.2
ТТК	Хлеб пшеничный/ржаной	35	2.8	0.5	14,9	75.2	64,6	11,2	18.2	65,2	1.1	0	0.08	0
	Итого		23,74	30.15	97,7	753,4								
	Стоимость	**50-00**												
	или													
ТТК	Котлета по деревенски	80	8,5	7.1	4,5	116.7	19,2	14,0	0.7	113	1,1	0	0,03	0
№ 744 сб 1983	Каша гречневая	150	7.5	5.5	40,7	249.5	138	18	73,5	108	2,4	0	1,2	0
ТТК	Пирожное школьное	1 шт/50	2.5	12.9	25.4	220.3	72.2	15,5	7	29,9	0.83	7.65	6,06	0
№ 1009 сб 1983	Чай с сахаром	200	0.09	0	14	56	24	12	6	8	0.8	0	0	2,2
ТТК	Хлеб пшеничный/ржаной	35	2,8	0.5	14.9	75.2	64.6	11.2	18.2	65.2	1.1	0	0.08	0
	Итого		21.39	26.0	99.5	717.7								
	стоимость	50-00												

						Четверг								
	Завтрак													
№ 411 сб 1983	Каша молочная Артек с маслом	150/5	6,4	10,5	32,4	243.6	92,8	23,5	25,6	105,6	1,8	0	0,08	0
№ 8 сб 1983	Бутерброд с колбасой вареной	20/25	5,37	9,68	6,9	137.7	112,5	31,9	6,4	34,1	0,8	0	0,1	0,7
№ 1025 сб 1983	Какао на молоке	200	3,6	2,7	13,8	93	96	66	0	0	0	54	0,18	2,3
	Итого		15,37	22,88	53,1	474,3								
	Стоимость	**25-00**												
	Обед													
№ 193 сб 1983	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	1,8	5,8	8,4	93	30	32,4	19,03	0,71	0	0,05	0.05	11,98
№ 669 сб 1983	Тефтели с рисом (по 2 шт на порцию)	80/50	11,4	16,5	17	262,7	103,7	11,5	13,6	68,1	0.8	0	0,4	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
№ 1010 сб 1983	Компот из сухофруктов	200	10	0,05	27,5	110	0	28,6	18,27	0	0,61	0	0,03	0,32
ТТК	Апельсин порционно	50	0,6	0,13	5,2	27,9	0	22,1	8,5	14,9	0,2	0	0,03	39
ТТК	Хлеб пшеничный/ржаной	35	2,8	0,5	14,9	75,2	64,6	11,2	18,2	65,2	1,1	0	0,08	0
	Итого		32,1	27,08	106	764,6								
	Стоимость	**50-00**												
	или													
№ 71 сб 2004	Винегрет овощной	60	0,78	13,3	14,3	83	0	11,6	8	0	0,68	0	0,02	2,6
№ 197 сб 1983	Щи из свежей капусты со сметаной с мясом	15/250/10	5,9	7,7	8,4	177,3	30	32,4	19,03	0,71	0	0,05	0,05	11,98
ТТК	Сосиска в тесте	50/50	12,2	20,8	65	241,5	110	17,5	10	80	0,8	0	0,09	0
№ 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 пшеничный/ржаной	35	2,8	0,5	14,9	75,2	64,6	11,2	18,2	65,2	1,1	0	0,08	0
	Итого		22,68	42,35	120,1	687,0								
	Стоимость	**50-00**												

						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	10/25	2	8,8	12,4	159	57	16	6	44	0,6	9	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		11,7	18.8	53,8	450,5								
	Стоимость	**25-00**												
	или													
№ 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	2,4	9.1	14,6	146	400,2	215,1	149,5	30	70	0,11	0,5	0,2
№ 1024 сб 1983	Кофейный напиток	200	3,2	2,4	14,9	94	0	98	36	0	48	0	0,02	0,2
	Итого		15	22.4	56,9	484								
	Стоимость	**25-00**												
	Обед													
№ 120 сб ТК шк	Куры отварные	80	25,8	20.2	0	278.8	163	33	19	156	1,6	0	0,04	1,4
№ 759 сб 1983	Картофельное пюре	150	3,2	1,2	22,1	112,1	684	40	30	84	1	1	0,15	5,6
№ 136 сб ТК шк	Капуста тушеная	50	1,0	1,65	4,6	37,5	168	29	10	20	0,4	0	0,03	8,5
№ 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
№ 687 сб 1996	Пирожок печенный с повидлом	50	2,7	2,25	20,8	114	13,2	13,25	7,7	81	1,04	0	0,03	1,1
ТТК	Хлеб пшеничный/ржаной	35	2,8	0,5	14,9	75,2	64,6	11,2	18,2	65,2	1,1	0	0.08	0
	Итого		35.6	25.8	88,5	722,5								
	Стоимость	**50-00**												
	Или													
	Обед													
№ 98 сб шк	Жаркое по домашнему	50/150	24,3	15.0	41,6	401,25	1419	48	66	282	4.2	0	0,24	13,8
№ 924 сб 1983	Компот из свежих яблок	200	0,1	0	26,1	104,9	96	12	4	4	0.8	0	0,2	5,4
ТТК	Хлеб пшеничный/ржаной	35	2,8	0.5	14,9	75,2	64,6	11,2	18,2	65,2	1.1	0	0.08	0
	Итого		27,2	15,05	156,8	581,35								
	Стоимость	**50-00**												

						Суббота								
	Завтрак													
№ 340 сб.2004	Омлет натуральный	90	10.3	17	1.6	200	118	54	11	193	2.1	210	0.05	0
№ 1 сб. 2004	Бутерброд с маслом	10/25	2.4	8.6	14.6	146	18.0	8.1	9.9	0.62	0	0	0.03	0
№ 1009 сб.1983	Чай с сахаром	200	0,09	0	14	56	24	12	6	8	0.8	0	0	2.2
	Итого		12.79	25.6	30,2	402								
	Стоимость	**25-00**												
	Обед													
ТК № 38 сб ТК шк	Салат «Степной»	60	1.2	2.8	5.4	52	12.08	11.24	0.32	80	0.04	0.02	0	2.0
ТТК	Сыр порционный	15	39.4	39.9	0	52.5	15	150	8.25	90	0.1	31.5	0.01	0.108
№ 55 сб ТК шк	Свекольник со сметаной	250/10	2.0	5.2	14,8	113	18	31.3	26,37	0.5	1,32	0	0.05	6.95
ТТК	Пицца домашняя	80	13	9.27	25.64	240.87	101	128.5	19.02	1.35	0.07	0	0.01	0.7
ТТК	Напиток из «Валетек»	200	0	0	18.6	73	0	0	0	3	0	120	1	20
ТТК	Хлеб пшеничный/ржаной	35	2.8	0.5	14.9	75.2	64,6	11.2	18.2	65,2	1.1	0	0.08	0
	Итого		58.4	57.67	79,34	606.57								
	Стоимость	**50-00**												
	или													
ТК № 16 сб ТК шк	Салат из моркови	60	0.8	3.6	11.6	80	16,58	22.8	33.0	17.44	0.02	0.04	0	1.38
№ 411 сб.1983	Каша молочная «Дружба» с маслом	150/10	5.7	8.0	30.6	217	101	113,85	33.29	0.73	0.11	0,14	0	0.48
№ 413 сб.2004	Колбаса отварная	70	5.9	12,25	0.63	136.5	12	11,3	6,4	0,8	0,01	0	0	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	Хлеб пшеничный/ржаной	35	2.8	0.5	14,9	75.2	64,6	11,2	18,2	65.2	1,1	0	0,08	0
	Итого		18,4	26.75	72,63	602.7								
	Стоимость	**50-00**												
	или													
№ 443 сб.2004	Плов из говядины	45/200	25.95	24.95	44.1	588	27.4	21	57.9	2.8	0.09	0.09	0	3.09
№ 924 сб.1983	Компот из кураги	200	0.9	0	30.6	126.0	124	18	4	10	0.2	0	0	1.8
ТТК	Хлеб пшеничный/ржаной	35	2.8	0.5	14.9	75.2	64.6	11.2	18.2	65,2	1.1	0	0.08	0
	Итого		30,65	48.75	139,0	789.2								
	Стоимость	**50-00**												

1. Хлеб в меню включается пшеничный, ржаной с добавлением витаминизированной добавки "Колосок" (чередуя по дням недели).
2. Проводится С-витаминизация 3-х блюд (Общеобразовательные учреждения)
3. В школах не имеющих цехового деления салаты рекомендуется заменить на порционные овощи.
4. В каждом учебном заведении организованы альтернативные варианты горячих обедов для старшеклассников.
5. В Гимназии № 1, Лицей № 1, школах № 32, 31, 5 организовано питание в формате «шведского стола».

Ведущий технолог Н.А. Могучева