

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор  
Муниципального бюджетного общеобразовательного  
учреждения «Гимназия №79»

  
Т.В. Чернова  
2023г.



**УТВЕРЖДАЮ:**

Генеральный директор  
ООО «АЛЬТЕРНАТИВА»  
А.В. Толмачев

  
2023г.



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОЕ ПО ВОЗРАСТАМ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ  
(СЕЗОННОЕ) ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ  
И АССОРТИМЕНТ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПИТАНИЯ  
УЧАЩИХСЯ ПРИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ  
ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА И УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

Г.УЛЬЯНОВСК, 2023 г

Понедельник, 2 неделя																				
Завтрак																				
120,29	Салат-коктейль фруктовый с сахарной пудрой	120	8	0,4	14,3	63,7	0,04	0,03	7,8	0	42	4	285,11	30,11	13,2	20,4	1,51	2,4	0,48	15
679,34	Блинчики с молоком сгущенным	205	13,6	13,7	87,5	535,5	0,23	0,38	44,02	0	2,01	111,02	431,31	272,99	44,41	274,11	1,32	15,32	8,58	55,78
375,01	Чай фруктовый с лимоном	200	0,6	0,2	7	32,4	0,01	0,03	6,05	0	41,45	8,59	130,95	82,2	16,1	24,95	1,98	0,22	0,23	3,55
0,33	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>19,3</b>	<b>14,5</b>	<b>123,6</b>	<b>701,9</b>	<b>0,31</b>	<b>0,45</b>	<b>57,87</b>	<b>0</b>	<b>85,46</b>	<b>292,75</b>	<b>875,27</b>	<b>391,3</b>	<b>77,91</b>	<b>338,96</b>	<b>5,14</b>	<b>18,9</b>	<b>11,09</b>	<b>78,68</b>
Обед																				
20,08	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,9	1,6	5	37,5	0,01	0,02	1,14	0	5,7	103,64	164,18	21,83	12,58	24,69	0,8	11,99	0,4	11,4
124,56/ 331,1	Ши из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	5,8	7	7,1	115,3	0,03	0,04	131,18	0	13,46	123,15	230	46,84	16,41	38,72	0,6	19,06	0,42	18,45
267,76	Крокеты "Детские" с соусом овощным	100	21,50	18,80	23,70	350,10	0,16	0,30	262,11	1,59	28,68	373,69	473,94	138,90	39,97	252,01	4,24	53,16	4,24	79,16
332,28	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2	0,08	0,03	22,03	0,11	0	178,84	64,56	127	8,63	48,84	0,88	24,92	0,07	14,3
349,10	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0	26,8	110	0,32	0,45	134,33	2,67	12,47	0,06	0,2	69,35	2,95	6,03	0,11	0	0	0
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
<b>Итого за Обед</b>		<b>850</b>	<b>39,3</b>	<b>34</b>	<b>125,8</b>	<b>966,5</b>	<b>0,7</b>	<b>0,89</b>	<b>550,79</b>	<b>4,37</b>	<b>60,31</b>	<b>1022,98</b>	<b>1073,9</b>	<b>421,32</b>	<b>108,74</b>	<b>460,29</b>	<b>8,97</b>	<b>111,8</b>	<b>8,43</b>	<b>137,71</b>
Полдник																				
3003,03	Драники	50	1,7	4	10,9	86,2	0,06	0,04	4,25	0,04	5,2	151,7	307,2	9,54	13,68	39,04	0,6	23,7	0,81	21,68
234,04	Соус сметанный	10	0,3	1,5	0,4	16	0	0,01	10,7	0	0,04	4	11,6	8,8	0,9	6	0,02	0,9	0,04	1,4
456,31	Пирожок печёный мясо-овощной	100	11,6	7,9	41,9	284,9	0,13	0,09	19,19	0,04	9,87	104,11	240,1	32,47	20,23	118,91	1,62	12,36	4,11	34,43
420,13	Напиток из яблок	200	0,2	0,2	6,7	29,1	0,01	0,01	1,35	0	1,8	8,91	103,91	6,39	3,52	4,31	0,87	0,9	0,12	3,6
<b>Итого за Полдник</b>		<b>360</b>	<b>13,8</b>	<b>13,6</b>	<b>59,9</b>	<b>416,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,15</b>	<b>35,49</b>	<b>0,08</b>	<b>16,91</b>	<b>268,72</b>	<b>662,81</b>	<b>57,2</b>	<b>38,33</b>	<b>168,26</b>	<b>3,11</b>	<b>37,86</b>	<b>5,08</b>	<b>61,11</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1760</b>	<b>72,4</b>	<b>62,1</b>	<b>309,3</b>	<b>2084,6</b>	<b>1,21</b>	<b>1,49</b>	<b>644,15</b>	<b>4,45</b>	<b>162,7</b>	<b>1584,45</b>	<b>2612</b>	<b>869,82</b>	<b>224,98</b>	<b>967,51</b>	<b>17,22</b>	<b>168,5</b>	<b>24,6</b>	<b>277,5</b>

Вторник, 2 неделя																				
Завтрак																				
740,02	Выпечка: Шанежка наливная	80	8	4,5	37,1	220,8	0,08	0,07	24,88	0,16	0,02	202,58	77,6	72,86	12,21	90,22	0,78	21,47	5	15,42
173,26	Каша пшённая молочная с маслом сливочным	250	8,9	12,2	40,4	306,8	0,19	0,18	51,15	0,16	0,65	163,09	242,31	178,62	51,4	202,74	1,33	28,5	3,5	39,35
303,03	Кофейный напиток с сахаром	200	0,5	0,3	5,6	26,7	0	0	0,04	0	0	0,24	25,2	63,96	7,4	11,4	0,4	0	0	0
0,34	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>18,9</b>	<b>17,2</b>	<b>92,9</b>	<b>601,2</b>	<b>0,29</b>	<b>0,26</b>	<b>76,07</b>	<b>0,32</b>	<b>0,67</b>	<b>465,71</b>	<b>363,71</b>	<b>319,44</b>	<b>73,81</b>	<b>317,36</b>	<b>2,73</b>	<b>50,61</b>	<b>9,7</b>	<b>57,67</b>
Обед																				
24,25	Овощная нарезка	50	0,5	0,1	1,7	9,7	0,02	0,02	51,58	0	11,25	3,32	121,08	13,33	9,92	18,58	0,41	1,32	0,18	13,08
*ЗП 115	Овощи натуральные: Фасоль отварная	30	1,41	0,05	2,27	15,2	0,07	0,05	12,06	0	3	0,46	70,97	6,86	9,92	31,84	0,18	0,4	0,9	2,2
81,21	Свекольник "Классический"	250	6,8	9,4	14,6	170	0,03	0,05	168,25	0,06	11,13	450,78	306,48	49,02	25,38	48,61	1,27	5,45	0,56	27,1
392,40	Пельмени "Аппетитные" отварные	150	24,1	22,8	46,2	486,5	0,27	0,25	45,54	1,31	3,73	300,4	393,14	95,12	34,29	247,78	3,85	48,96	7,08	81,53
331,02	Соус овощной с томатом	50	1,6	4,3	3,4	59	0,01	0,02	26,1	0,04	0,54	4,13	43,66	11,57	3,39	13,16	0,15	1,18	0,3	3,03
430,00	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	0	0,02	1,03	0	1,49	1,75	51,35	81,34	8,95	16,62	1,66	0	0,01	0
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
<b>Итого за Обед</b>		<b>810</b>	<b>37,4</b>	<b>37,4</b>	<b>94,9</b>	<b>865,9</b>	<b>0,43</b>	<b>0,41</b>	<b>292,5</b>	<b>1,41</b>	<b>28,14</b>	<b>1003,98</b>	<b>1056,7</b>	<b>267,78</b>	<b>110,13</b>	<b>434,75</b>	<b>9,68</b>	<b>59,55</b>	<b>11,43</b>	<b>139,14</b>
Полдник																				
338,08	Фруктовая нарезка	50	0,2	0,2	6,7	29,3	0,01	0,01	1,5	0	2	9,9	115,43	7,08	3,92	4,79	0,96	1	0,13	4
432,28	Эчпочмак	100	8,6	6,8	33,4	229,4	0,09	0,07	12,5	0,02	2,31	309,73	237,19	21,58	16,84	90,51	1,23	44,21	2,61	32,84
519,01	Компот из ягод	200	0,1	0,1	6,4	26,8	0	0	1,34	0	1,52	3,58	45,77	76,77	3,18	3,67	0,25	0,4	0,04	2,1
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>8,9</b>	<b>7,1</b>	<b>46,5</b>	<b>285,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,08</b>	<b>15,34</b>	<b>0,02</b>	<b>5,83</b>	<b>323,21</b>	<b>398,39</b>	<b>105,43</b>	<b>23,94</b>	<b>98,97</b>	<b>2,44</b>	<b>45,61</b>	<b>2,78</b>	<b>38,94</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1710</b>	<b>65,2</b>	<b>61,7</b>	<b>234,3</b>	<b>1752,6</b>	<b>0,82</b>	<b>0,75</b>	<b>383,91</b>	<b>1,75</b>	<b>34,64</b>	<b>1792,9</b>	<b>1818,8</b>	<b>692,65</b>	<b>207,88</b>	<b>851,08</b>	<b>14,85</b>	<b>155,8</b>	<b>23,91</b>	<b>235,75</b>

Завтрак																				
51,76	Салат из моркови с яблоками	60	0,6	1,9	7,4	49,3	0,03	0,03	840,79	0	5,15	12,82	127,71	15,41	17,49	24,93	0,64	2,4	0,1	24,3
219,15	Сырники творожные	160	6	15,2	25,6	373,8	0,08	0,35	41,34	0,16	0,31	176,42	228,38	34,9	323,9	0,97	15,57	43,65	58,47	
228,06	Соус заварной сладкий	50	2	5,3	8,2	88,4	0,02	0,07	27,79	0	0,22	105,5	69,72	58,19	6,89	43,86	0,15	5,46	0,94	12,2
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,4
5,37	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>41,2</b>	<b>23</b>	<b>75,9</b>	<b>675,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0,49</b>	<b>911</b>	<b>0,16</b>	<b>7,48</b>	<b>475,36</b>	<b>485,92</b>	<b>325,58</b>	<b>76,96</b>	<b>449,07</b>	<b>4,1</b>	<b>25,35</b>	<b>48,31</b>	<b>104,07</b>
Обед																				
50,09	Салат из свеклы с сыром	60	4,3	7,5	4,6	102,6	0,02	0,07	40,04	0,14	5,31	145,42	162,96	151,24	16,69	97,42	0,88	3,64	2,54	10,4
124,56	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,5	6,6	8,5	115,7	0,05	0,04	151,26	0	10	7,24	281,87	24,4	17,07	37,65	0,6	3,68	0,23	23,48
34,00	Фрикадельки "Школьные" тушеные с соусом овощным	90	8,5	11	13,1	185,3	0,06	0,12	30,11	0,76	2,59	66,05	173,77	82,3	14,21	101,89	1,63	11,17	1,91	27,51
332,28	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2	0,08	0,03	22,03	0,11	0	178,84	64,56	127	8,63	48,84	0,88	24,92	0,07	14,3
349,10	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	21,6	88,1	0	0	12	0	0,12	0,1	0,56	39,99	1,71	3,47	0,08	0	0	0
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>840</b>	<b>29,1</b>	<b>31,7</b>	<b>111</b>	<b>845,3</b>	<b>0,31</b>	<b>0,31</b>	<b>255,44</b>	<b>1,01</b>	<b>18,02</b>	<b>641,25</b>	<b>824,72</b>	<b>442,33</b>	<b>86,51</b>	<b>379,27</b>	<b>6,41</b>	<b>46,05</b>	<b>8,05</b>	<b>90,09</b>
Полдник																				
338,08	Фруктовая нарезка	50	0,3	0,2	6	26,5	0,02	0,01	3,25	0	17,5	9,77	118,8	12,55	5,5	8,5	0,63	1	0,2	6,25
476,08	Пирожок с фруктовой начинкой	100	5,3	3,4	43,4	225,4	0,07	0,05	21,85	0,07	0,72	13,68	126,59	28,94	10,94	56,14	1,07	2,93	3,33	15,09
407,00	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>6,6</b>	<b>3,8</b>	<b>69,6</b>	<b>338,5</b>	<b>0,11</b>	<b>0,08</b>	<b>25,1</b>	<b>0,07</b>	<b>22,22</b>	<b>35,45</b>	<b>485,39</b>	<b>55,49</b>	<b>24,44</b>	<b>78,64</b>	<b>4,5</b>	<b>3,93</b>	<b>3,53</b>	<b>21,34</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1740</b>	<b>76,9</b>	<b>58,5</b>	<b>256,5</b>	<b>1859,6</b>	<b>0,62</b>	<b>0,88</b>	<b>1191,5</b>	<b>1,24</b>	<b>47,72</b>	<b>1152,06</b>	<b>1796</b>	<b>823,4</b>	<b>187,91</b>	<b>906,98</b>	<b>15,01</b>	<b>75,33</b>	<b>59,89</b>	<b>215,5</b>

Четверг, 1 неделя																				
Завтрак																				
50,32	Лепешка с сыром	100	9,6	7,2	40,8	266,2	0,09	0,07	35,1	0,23	0,03	99,48	87,25	92,86	13,43	108,32	0,94	2,22	6,29	17,34
71,27	Каша вязкая молочная овсяная	220	8,7	12,8	37	297,7	0,19	0,18	44,22	0,14	0,57	50,45	268,74	140,73	67,72	227,12	1,65	12,8	14,34	44,09
303,03	Кофейный напиток	200	0,5	0,3	5,6	26,7	0	0	0,04	0	0	0,24	25,2	63,96	7,4	11,4	0,4	0	0	0
0,33	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>21,1</b>	<b>20,5</b>	<b>98,2</b>	<b>660,9</b>	<b>0,31</b>	<b>0,26</b>	<b>79,36</b>	<b>0,37</b>	<b>0,6</b>	<b>299,87</b>	<b>409,09</b>	<b>303,55</b>	<b>92,75</b>	<b>366,34</b>	<b>3,32</b>	<b>15,98</b>	<b>22,43</b>	<b>65,78</b>
Обед																				
67,04	Овощи натуральные: кукуруза	30	0,6	0,1	3,1	15,7	0	0,01	0	0	0,58	91,2	0	1,32	0	13,05	0,1	0	0	0
*ЗП 54,20	Овощи натуральные: зеленый горошек	30	3,6	3	0,2	42,4	0,02	0,11	46,8	0,66	0	30,55	34,86	14,52	3,13	50,11	0,65	6	8,1	16,5
99,91	Суп овощной "Летний"	250	6,5	5,6	11,3	121,6	0,08	0,1	266,01	0	14,05	766,75	487,75	51,28	37,82	65,47	1,51	108	0,53	38,13
279,51	Тефтели "Детские" с овощами тушеными	90	15,6	20,7	21,8	335,9	0,11	0,19	137	1,23	5,74	308,23	347,6	95,69	31,65	189,81	3,19	50,42	3,26	64,1
128,01	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	4,3	13,1	25,1	235,4	0,15	0,16	57,7	0,23	12,54	732,2	786,96	75,78	37,04	121,35	1,34	108	1,37	56,18
420,12	Напиток из яблоч и лимона	200	0,3	0,1	8,4	35,5	0,01	0,01	3,06	0	24	7,35	87,32	61,37	8,09	8,61	0,36	0,3	0,29	5,1
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>31,3</b>	<b>40,3</b>	<b>93,5</b>	<b>861,5</b>	<b>0,45</b>	<b>0,52</b>	<b>463,77</b>	<b>1,46</b>	<b>56,91</b>	<b>2149,33</b>	<b>1850,6</b>	<b>302,84</b>	<b>142,8</b>	<b>488,29</b>	<b>8,84</b>	<b>269,4</b>	<b>8,75</b>	<b>177,91</b>
Полдник																				
3003,03	Драники	50	1,7	4	10,9	86,2	0,06	0,04	4,25	0,04	5,2	151,7	307,2	9,54	13,68	39,04	0,6	23,7	0,81	21,68
234,04	Сметана порционно	10	0,3	1,5	0,4	16	0	0,01	10,7	0	0,04	4	11,6	8,8	0,9	6	0,02	0,9	0,04	1,4
738,36	Пирожок с зелёным луком и яйцом	100	9,7	6,7	38,9	254,5	0,09	0,16	95,65	0,7	2,43	212,68	147,56	50,08	15,3	105,85	1,47	31,71	11,23	43,88
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,5	0,1	5,4	24,4	0	0,02	1,16	0	3,4	2,57	62,79	83,2	9,76	18,26	1,7	0,01	0,03	0,8
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>360</b>	<b>12,2</b>	<b>12,3</b>	<b>55,6</b>	<b>381,1</b>	<b>0,15</b>	<b>0,23</b>	<b>111,76</b>	<b>0,74</b>	<b>11,07</b>	<b>370,95</b>	<b>529,15</b>	<b>151,62</b>	<b>39,64</b>	<b>169,15</b>	<b>3,79</b>	<b>56,32</b>	<b>12,11</b>	<b>67,76</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1730</b>	<b>64,6</b>	<b>73,1</b>	<b>247,3</b>	<b>1903,5</b>	<b>0,91</b>	<b>1,01</b>	<b>654,89</b>	<b>2,57</b>	<b>68,58</b>	<b>2820,15</b>	<b>2788,9</b>	<b>758,01</b>	<b>275,19</b>	<b>1023,78</b>	<b>15,95</b>	<b>341,7</b>	<b>43,29</b>	<b>311,45</b>

Пятница, 2 неделя																				
<b>Завтрак</b>																				
28,12	Фрукт порционно	120	3	0,6	25,2	113,4	0,05	0,06	24	0	12	417,6	9,6	50,4	33,6	0,72	0,06	1,2	2,64	
219,15	Сырники творожные	160	29,7	13,4	22,6	329,9	0,07	0,31	36,48	0,14	0,27	40,98	155,67	201,51	30,8	285,8	0,85	13,74	38,52	51,59
621,01	Соус ягодный сладкий	50	0,2	0	10,1	41,7	0,01	0,01	40,09	0	2,03	0,77	66,27	18,25	2	6,53	0,19	0,25	0,03	2,75
430	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	0	0,02	1,03	0	1,49	1,75	51,35	81,34	8,95	16,62	1,66	0	0,01	0
0,08	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>35,1</b>	<b>14,4</b>	<b>82,8</b>	<b>602,1</b>	<b>0,17</b>	<b>0,41</b>	<b>101,6</b>	<b>0,14</b>	<b>15,79</b>	<b>288,3</b>	<b>728,09</b>	<b>318,7</b>	<b>97,75</b>	<b>368,55</b>	<b>3,86</b>	<b>15,33</b>	<b>42,16</b>	<b>62,78</b>
<b>Обед</b>																				
1183,06	Нарезка овощная "Ассорти"	30	0,4	0	1,1	6,2	0,01	0,01	14,6	0	8	2,4	73,1	8,5	5	9,9	0,21	0,8	0,1	4,7
*ЗП 16	Овощи натуральные/ кукуруза	30	0,62	0,11	3,06	15,7	0	0,01	0	0,58	91,2	0	1,32	0	13,05	0,1	0	0	0	0
155,76	Суп картофельный с клецками	250	5,8	4,1	14,2	117	0,06	0,05	126,79	0,06	4,61	72,52	277,65	16,6	15,93	44,96	0,68	12,86	1,18	26,53
279,39	Тефтели "Новинка" с овощами тушеными	90	13,6	19,3	17	295,9	0,16	0,19	166,57	1,31	6,03	63,59	272,02	95,41	24,7	154,95	2,39	15,26	3,36	83,39
518,05	Картофель отварной с маслом и зеленью	180	4,9	6	29,1	189,8	0,17	0,17	26,57	0,08	14,68	62,17	915,54	74,64	42,7	134,68	1,48	13,86	1,43	64,97
407,00	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>29,7</b>	<b>30,3</b>	<b>105,4</b>	<b>812,9</b>	<b>0,52</b>	<b>0,49</b>	<b>334,53</b>	<b>1,45</b>	<b>37,32</b>	<b>456,28</b>	<b>1919,3</b>	<b>226,55</b>	<b>124,53</b>	<b>448,49</b>	<b>9,9</b>	<b>45,42</b>	<b>9,37</b>	<b>193,99</b>
<b>Полдник</b>																				
520,20	Крокеты картофельные	50	2,2	5,2	11,6	101,8	0,06	0,05	8,79	0,11	4,4	193,91	272,13	10,36	13,08	41,53	0,66	27,8	2,19	19,91
738,36	Пирожок с зелёным луком и яйцом	100	9,7	6,7	38,9	254,5	0,09	0,16	95,65	0,7	2,43	212,68	147,56	50,08	15,3	105,85	1,47	31,71	11,23	43,88
345,78	Кромятка из мякоти и шиповника	200	0,6	0,2	10,6	47,2	0,01	0,05	98,04	0	80	1,69	8,35	72,2	2,96	2,96	0,53	0	0	0
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>12,5</b>	<b>12,1</b>	<b>61,1</b>	<b>403,5</b>	<b>0,16</b>	<b>0,26</b>	<b>202,48</b>	<b>0,81</b>	<b>86,83</b>	<b>408,28</b>	<b>428,04</b>	<b>132,64</b>	<b>31,34</b>	<b>150,34</b>	<b>2,66</b>	<b>59,51</b>	<b>13,42</b>	<b>63,79</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1730</b>	<b>77,3</b>	<b>56,8</b>	<b>249,3</b>	<b>1818,5</b>	<b>0,85</b>	<b>1,16</b>	<b>638,61</b>	<b>2,4</b>	<b>139,9</b>	<b>1152,86</b>	<b>3075,4</b>	<b>677,89</b>	<b>253,62</b>	<b>967,38</b>	<b>16,42</b>	<b>120,3</b>	<b>64,95</b>	<b>320,56</b>

Суббота, 2 неделя																				
<b>Завтрак</b>																				
60,00	Салат из моркови с яблоками	60	0,6	1,9	7,4	49,3	0,03	0,03	840,79	0	5,15	12,82	127,71	15,41	17,49	24,93	0,64	2,4	0,1	24,3
672,05	Вареники с овощной начинкой (картофель)	150	7,2	10,9	40,1	287,1	0,12	0,1	33,28	0,2	5,4	136,99	372,93	50,35	23,89	102,18	1,23	7,18	4,29	41,09
234,09	Соус сметанный	30	0,8	2,4	2,3	33,9	0,01	0,02	11,39	0	0,06	50,01	25,61	22,91	2,48	15,11	0,07	2,06	0,29	4,04
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>40</b>	<b>22,1</b>	<b>75,1</b>	<b>659,7</b>	<b>0,21</b>	<b>0,61</b>	<b>937,61</b>	<b>0,29</b>	<b>6,4</b>	<b>402,3</b>	<b>626,33</b>	<b>461,74</b>	<b>100,22</b>	<b>528,82</b>	<b>3,27</b>	<b>35,34</b>	<b>46,36</b>	<b>135,37</b>
<b>Обед</b>																				
33,00	Салат "Дальневосточный"	60	1	2,5	16,3	91,1	0,08	0,21	151,21	1,8	14,9	928,33	155,75	113,07	77,18	22,37	1,88	214,34	1,95	8,98
99,21	Суп овощной "Летний"	200	4	2,9	6,8	69,1	0,05	0,05	166,06	0	18,1	485,41	252,9	23,65	19,09	34,15	0,84	67,78	0,28	20,67
239-У	Тефтели из рыбы под соусом овощным	100	21,3	12,8	26,6	307	0,16	0,17	166,55	1,88	4,64	268,74	472,45	114,27	48,32	288,35	1,86	179,9	25,87	795,8
54-12г	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,7	7,8	42,6	271	0,21	0,03	25,56	0,12	0	182,88	125,23	58,78	50,81	145,04	1,68	27,16	1,75	19,91
15,00	Напиток фруктовый	200	0,1	0,1	6,5	26,9	0	0	0	0	1,8	0,27	29,78	3,8	3,92	2,87	0,17	0,02	0,03	3
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>38,1</b>	<b>26,8</b>	<b>122,6</b>	<b>882,5</b>	<b>0,6</b>	<b>0,51</b>	<b>509,38</b>	<b>3,8</b>	<b>39,44</b>	<b>2109,23</b>	<b>1177,1</b>	<b>330,97</b>	<b>227,52</b>	<b>582,78</b>	<b>8,77</b>	<b>2171,1</b>	<b>33,18</b>	<b>862,76</b>
<b>Полдник</b>																				
210-У	Омлет натуральный	150	13,8	16,4	2,7	213,8	0,07	0,43	189,99	2,41	0,23	124,89	178,41	99,92	16,44	212,58	2,34	25,05	29,22	66,96
15,00	Напиток фруктовый	200	0,8	0,1	23,2	97,2	0,18	0,25	214,2	1,26	10	2,3	253,2	24,68	6,96	22,62	0,61	1	0,09	11
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>14,6</b>	<b>16,5</b>	<b>25,9</b>	<b>311</b>	<b>0,25</b>	<b>0,68</b>	<b>404,19</b>	<b>3,67</b>	<b>10,23</b>	<b>127,19</b>	<b>431,61</b>	<b>124,6</b>	<b>23,4</b>	<b>235,2</b>	<b>2,95</b>	<b>26,05</b>	<b>29,31</b>	<b>77,96</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1700</b>	<b>92,7</b>	<b>65,4</b>	<b>223,6</b>	<b>1853,2</b>	<b>1,06</b>	<b>1,8</b>	<b>1851,2</b>	<b>7,76</b>	<b>56,07</b>	<b>2638,72</b>	<b>2235,1</b>	<b>917,31</b>	<b>351,14</b>	<b>1346,8</b>	<b>14,99</b>	<b>2177,3</b>	<b>108,9</b>	<b>1076,1</b>

ПРИМЕЧАНИЕ:

\*ЗП - замена блюда по сезону

\*Фрукт выдается в целом виде ( 1 шт) без нарушения целостности, ЛИБО выдается фруктовой нарезкой

\* Исполнитель отменяет за собой право на внесение изменений в меню без изменения стоимости комплекса (замена осуществляется на равноценные по пищевой ценности продукты, согласно приложения № 11 к СанПиН 2,3/2,4, 3590-20)

\* Химико-энергетическая характеристика готовых изделий (гастрономия, фрукты, овощи и т.д) могут меняться в зависимости от маркировки производителя.

Организация: ООО "АЛЬТЕРНАТИВА"		Название меню: Образовательные учреждения																		Возрастная категория: от 7 до 11 лет					
№ рецепта	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеб.	Энерг	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F					
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	ре	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг				
<b>Понедельник, 1 неделя</b>																									
<b>Завтрак</b>																									
3,01	Гастрономия: Сыр	10	2,3	3	0	35,8	0	0,03	26	0,1	0,07	81	8,8	88	3,5	50	0,1	0	1,45	0					
901,01	Гастрономия: Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28					
345,65	Каша молочная "Дружба"	220	5,5	6,5	26,4	185,8	0,08	0,15	29,88	0,07	0,58	369,33	172,38	151,02	29,79	136,07	0,57	54,87	4,5	34,23					
693,11	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25					
0,11	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7					
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>17,2</b>	<b>20,8</b>	<b>68,5</b>	<b>528,7</b>	<b>0,19</b>	<b>0,37</b>	<b>118,13</b>	<b>0,3</b>	<b>1,33</b>	<b>801,18</b>	<b>460,31</b>	<b>421,1</b>	<b>76,01</b>	<b>358,35</b>	<b>2,44</b>	<b>68,49</b>	<b>11,94</b>	<b>81,46</b>					
<b>Обед</b>																									
24,24	Овощная нарезка	30	0,3	0	1	5,8	0,01	0,01	30,95	0	6,75	1,99	72,65	8	5,95	11,15	0,24	0,79	0,11	7,85					
* ЗП 117	Овощная закуска сезонная	30	0,6	0,07	2,13	11,6	0	0,01	0	0	5,22	199,5	45	7,95	2,4	12,15	0,15	0	0,1	1,1					
140,11	Суп картофельный с вермишелью	200	5,4	5,5	15,5	133,3	0,07	0,04	97,94	0	5,28	4,83	316,53	11,05	16,81	45,61	0,72	3,98	0,18	27,44					
33,09	Биточки "Детские" тушеные с овощами	90	16,6	16,6	21,8	303,4	0,12	0,21	131,38	1,11	4,75	157,37	349,85	104,34	31,49	195,6	3,21	17,53	4,44	61,7					
74,05	Каша гречневая с маслом сливочным	150	7,8	7	33,9	229,4	0,2	0,11	22,38	0,1	0	30,83	207,01	13,56	113,18	170,61	3,81	2,15	3,33	15,17					
519,01	Компот из ягод	200	0,5	0,1	12,8	54,6	0,01	0,02	18,66	0	16,62	5,91	155,54	62,38	14,99	15,25	0,57	0,36	0,23	4,9					
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12					
<b>Итого за Обед</b>		<b>720</b>	<b>34,2</b>	<b>31,5</b>	<b>101,4</b>	<b>826,9</b>	<b>0,47</b>	<b>0,43</b>	<b>217,82</b>	<b>1,3</b>	<b>28,58</b>	<b>413,94</b>	<b>967,64</b>	<b>213,35</b>	<b>195,98</b>	<b>519,14</b>	<b>10,38</b>	<b>25,1</b>	<b>12,93</b>	<b>135</b>					
<b>Полдник</b>																									
695,31	Ватрушка с творогом	100	10,8	5,4	41,9	259,9	0,08	0,1	21,71	0,07	0,08	71,16	96,7	59,4	14,76	105,7	0,79	4,17	10,72	23,1					
420,13	Напиток из яблок	200	0,4	0	29,5	119,6	0,01	0,01	11,7	0	0,54	7,98	90,89	29,04	5,22	9,14	0,26	0	0	0					
<b>Итого за Полдник</b>		<b>300</b>	<b>11,2</b>	<b>5,4</b>	<b>71,4</b>	<b>379,5</b>	<b>0,09</b>	<b>0,11</b>	<b>33,41</b>	<b>0,07</b>	<b>0,62</b>	<b>79,14</b>	<b>187,59</b>	<b>88,44</b>	<b>19,98</b>	<b>114,84</b>	<b>1,05</b>	<b>4,17</b>	<b>10,72</b>	<b>23,1</b>					
<b>Итого за день</b>		<b>1520</b>	<b>62,6</b>	<b>57,7</b>	<b>241,3</b>	<b>1735</b>	<b>0,75</b>	<b>0,91</b>	<b>369,36</b>	<b>1,67</b>	<b>30,53</b>	<b>1294,3</b>	<b>1615,5</b>	<b>722,89</b>	<b>291,97</b>	<b>992,33</b>	<b>13,87</b>	<b>97,76</b>	<b>35,59</b>	<b>239,5</b>					

<b>Вторник, 1 неделя</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
28,12	Фрукт порционно	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6	
672,06	Вареники с овощной начинкой (картофель)	120	5,8	8,7	32,1	229,7	0,1	0,08	26,62	0,16	4,32	109,59	298,34	40,28	19,11	81,75	0,98	5,74	3,43	32,87	
234,09	Соус сметанный	30	0,8	2,4	2,3	33,9	0,01	0,02	11,39	0	0,06	50,01	25,61	22,91	2,48	15,11	0,07	2,06	0,29	4,04	
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20	
0,33	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>13,3</b>	<b>14,7</b>	<b>72,2</b>	<b>473,2</b>	<b>0,21</b>	<b>0,26</b>	<b>57,3</b>	<b>0,16</b>	<b>16,9</b>	<b>379,05</b>	<b>869,43</b>	<b>236,71</b>	<b>67,26</b>	<b>236,35</b>	<b>5,08</b>	<b>20,16</b>	<b>7,64</b>	<b>70,86</b>	
<b>Обед</b>																					
1183,06	Нарезка овощная "Ассорти"	30	0,4	0	1,1	6,2	0,01	0,01	14,6	0	8	2,4	73,1	8,5	5	9,9	0,21	0,8	0,1	4,7	
* 54,60/54	Яйцо отварное 1/2 с зеленым горошком (сезонность)	30	3,6	3	0,2	42,4	0,02	0,11	46,8	0,66	0	30,55	34,86	14,52	3,13	50,11	0,65	6	8,1	16,5	
184,05	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	5,1	4,5	10,8	103,9	0,04	0,04	130,23	0	8,53	19,35	319,65	30,92	22,45	46,51	1,03	5,21	0,44	27,35	
279,2	Бифштекс "Детский" с овощами тушеными	90	17,1	23,1	22,6	366,8	0,14	0,27	90,66	2	6,89	408,41	280,09	158,96	28,05	196,89	3,17	22,18	4,76	99,49	
355	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,5	4,3	35,8	195,8	0,03	0,02	16,2	0,08	0	6,37	45,48	5,01	23,06	70,73	0,47	0,74	7,1	26,67	
409,08	Напиток из свежих яблок и ягод	200	0,2	0,1	20,1	82,4	0,17	0,21	56,43	1,26	8,1	8,23	101,17	70,76	5,74	6,79	0,65	0,9	0,09	4,35	
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12	
<b>Итого за Обед</b>		<b>720</b>	<b>29,6</b>	<b>32,6</b>	<b>110,2</b>	<b>852,9</b>	<b>0,48</b>	<b>0,59</b>	<b>308,12</b>	<b>3,34</b>	<b>31,52</b>	<b>647,76</b>	<b>936,99</b>	<b>288,65</b>	<b>107,8</b>	<b>405,82</b>	<b>7,48</b>	<b>32,03</b>	<b>15,24</b>	<b>174,6</b>	
<b>Полдник</b>																					
432,28	Эчпочмак	100	8,6	6,8	33,4	229,4	0,09	0,07	12,5	0,02	2,31	309,73	237,19	21,58	16,84	90,51	1,23	44,21	2,61	32,84	
345,78	Компот из яблок и шиповника	200	0,4	0	6,4	27,6	0,01	0,02	72,09	0	1,9	1,06	114,26	61,27	3,16	10,2	0,28	0,45	0,04	4,95	
<b>Итого за Полдник</b>		<b>300</b>	<b>9</b>	<b>6,8</b>	<b>39,8</b>	<b>257</b>	<b>0,1</b>	<b>0,09</b>	<b>84,59</b>	<b>0,02</b>	<b>4,21</b>	<b>310,79</b>	<b>351,45</b>	<b>82,85</b>	<b>20</b>	<b>100,71</b>	<b>1,51</b>	<b>44,66</b>	<b>2,65</b>	<b>37,79</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1520</b>	<b>51,9</b>	<b>54,1</b>	<b>222,2</b>	<b>1583</b>	<b>0,79</b>	<b>0,94</b>	<b>450,01</b>	<b>3,52</b>	<b>52,63</b>	<b>1337,6</b>	<b>2157,9</b>	<b>608,21</b>	<b>195,06</b>	<b>742,88</b>	<b>14,07</b>	<b>96,85</b>	<b>25,53</b>	<b>283,2</b>	

Пятница, 1 неделя																				
<b>Завтрак</b>																				
28,11	Фрукт порционно	130	2	0,7	27,3	122,9	0,05	0,07	26	0	13	40,5	452,4	10,4	54,6	36,4	0,78	0,07	1,3	2,86
340,19	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	12,7	18	3,2	225,5	0,06	0,41	182,79	2,18	0,3	249,63	180,08	109,5	16,75	202,67	2,09	41,65	26,05	62,63
430,1	Чай витаминизированный	200	0,5	0,1	4,6	21,1	0	0,02	0,73	0	3,69	1,6	50,58	78,65	8,57	15,09	1,49	0	0,04	0
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>530</b>	<b>19</b>	<b>19,2</b>	<b>59,7</b>	<b>486,7</b>	<b>0,17</b>	<b>0,52</b>	<b>209,52</b>	<b>2,18</b>	<b>16,99</b>	<b>541,03</b>	<b>729,56</b>	<b>208,55</b>	<b>86,92</b>	<b>286,66</b>	<b>4,91</b>	<b>43,32</b>	<b>30,39</b>	<b>72,74</b>
<b>Обед</b>																				
1183,06	Нарезка овощная "Ассорти"	30	0,4	0	1,1	6,2	0,01	0,01	14,6	0	8	2,4	73,1	8,5	5	9,9	0,21	0,8	0,1	4,7
* 117	Овощная закуска из консервированных продуктов(сезонность)	30	0,6	0,07	2,13	11,6	0	0,01	0	0	5,22	199,5	45	7,95	2,4	12,15	0,15	0	0,1	1,1
392,21	Пельмени "Аппетитные" отварные с бульоном и зеленью	200	18	18,7	30,9	364,3	0,18	0,17	77,4	0,92	5,89	201,88	292,21	78,15	27,27	169,79	2,65	32,65	4,54	61,33
239,48	Тефтели рыбные под соусом овощным	90	15,3	10,9	23,7	254,5	0,13	0,18	52,12	1,77	4,33	173,3	334,92	117,72	33,65	207,9	1,93	102,61	19,14	475,3
1087,21	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	0,03	0,02	18,36	0,09	0	152,8	46,55	106,65	23,59	72,57	0,49	20,76	7,24	27,19
409,08	Напиток из яблок и ягод	200	0,5	0,1	12,8	54,6	0,01	0,02	18,66	0	16,62	5,91	155,54	62,38	14,99	15,25	0,57	0,36	0,23	4,9
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
<b>Итого за Обед</b>		<b>720</b>	<b>41,1</b>	<b>35,1</b>	<b>124,7</b>	<b>980,9</b>	<b>0,45</b>	<b>0,44</b>	<b>181,14</b>	<b>2,78</b>	<b>34,84</b>	<b>739,29</b>	<b>1019,8</b>	<b>387,9</b>	<b>128</b>	<b>550,41</b>	<b>7,8</b>	<b>159,38</b>	<b>34</b>	<b>585,4</b>
<b>Полдник</b>																				
401,22	Оладьи "Домашние" с маслом сливочным	150	10,1	15,3	50,3	379,2	0,12	0,14	28,08	0,13	0,39	63,53	179,35	94,08	20,52	126,86	0,96	12,53	6,03	32,85
304,05	Ряженка 2.5%	150	4,4	3,8	6,3	76,4	0,03	0,2	33	0	0,45	75	219	186	21	138	0,15	13,5	1,5	30
<b>Итого за Полдник</b>		<b>300</b>	<b>14,5</b>	<b>19,1</b>	<b>56,6</b>	<b>455,6</b>	<b>0,15</b>	<b>0,34</b>	<b>61,08</b>	<b>0,13</b>	<b>0,84</b>	<b>138,53</b>	<b>398,35</b>	<b>280,08</b>	<b>41,52</b>	<b>264,86</b>	<b>1,11</b>	<b>26,03</b>	<b>7,53</b>	<b>62,85</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1550</b>	<b>74,6</b>	<b>73,4</b>	<b>241</b>	<b>1923</b>	<b>0,77</b>	<b>1,3</b>	<b>451,74</b>	<b>5,09</b>	<b>52,67</b>	<b>1418,9</b>	<b>2147,7</b>	<b>876,53</b>	<b>256,44</b>	<b>1101,9</b>	<b>13,82</b>	<b>228,73</b>	<b>71,92</b>	<b>721</b>

Суббота, 1 неделя																				
<b>Завтрак</b>																				
54-1з	Гастрономия: Сыр	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,05	39	0,14	0,11	121,5	13,2	132	5,25	75	0,15	0	2,18	0
53-19з	Гастрономия: Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
2,35	Каша молочная манная	220	6,9	6,9	32,3	219,1	0,07	0,16	32,63	0,08	0,64	155,88	189,31	138,06	20,7	124,65	0,45	25,67	2,2	31,95
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
Пром.	Хлеб пшеничный	55	4,2	0,4	27,1	128,9	0,06	0,02	0	0	0	274,45	51,15	11	7,7	35,75	0,61	1,76	3,3	7,98
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>19,4</b>	<b>22,5</b>	<b>72</b>	<b>568,2</b>	<b>0,18</b>	<b>0,4</b>	<b>133,88</b>	<b>0,35</b>	<b>1,43</b>	<b>603,28</b>	<b>476,99</b>	<b>451,14</b>	<b>67,97</b>	<b>368,68</b>	<b>2,32</b>	<b>39,13</b>	<b>10,07</b>	<b>78,46</b>
<b>Обед</b>																				
239,44 Ш	Закуска: Рыба тушеная в томате с овощами	60	11,7	8,8	10,3	167,5	0,09	0,11	160,99	1,33	5,16	193,03	301,44	71,91	28,82	163,88	1,27	115,25	14,39	473,4
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5	0,06	0,05	103,93	0	5,54	196,79	334,95	21,08	19,71	51,39	0,71	16,6	0,75	28,28
33,09	Биточки "Селянские" тушеные с соусом овощным	90	18,7	21,5	17	336,3	0,12	0,25	96,78	1,58	5,03	185,31	342,77	199,03	30,88	236,56	3,44	20,51	4,92	53,07
171	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,3	4,9	35,2	209,7	0,18	0,02	14,54	0,07	0	19,2	102,83	52,01	41,92	118,88	1,38	2,61	1,42	16,38
345,78	Компот из яблок и шиповника	200	0,6	0,2	10,6	47,2	0,01	0,05	98,04	0	80	1,69	8,35	72,2	2,96	2,96	0,53	0	0	0
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
<b>Итого за Обед</b>		<b>750</b>	<b>45,4</b>	<b>41,8</b>	<b>106,5</b>	<b>984</b>	<b>0,55</b>	<b>0,52</b>	<b>474,28</b>	<b>2,98</b>	<b>95,73</b>	<b>799,02</b>	<b>1207,8</b>	<b>430,73</b>	<b>147,79</b>	<b>648,67</b>	<b>9,28</b>	<b>157,17</b>	<b>24,23</b>	<b>583,1</b>
<b>Полдник</b>																				
15	Напиток фруктовый	200	0,3	0	8,9	36,8	0,01	0,02	48,08	0	1,72	0,78	77,45	8,69	2,22	6,89	0,21	0,3	0,03	3,3
432,28	Эчпочмак	100	8,6	6,8	33,4	229,4	0,09	0,07	12,5	0,02	2,31	309,73	237,19	21,58	16,84	90,51	1,23	44,21	2,61	32,84
<b>Итого за Полдник</b>		<b>300</b>	<b>8,9</b>	<b>6,8</b>	<b>42,3</b>	<b>266,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,09</b>	<b>60,58</b>	<b>0,02</b>	<b>4,03</b>	<b>310,51</b>	<b>314,64</b>	<b>30,27</b>	<b>19,06</b>	<b>97,4</b>	<b>1,44</b>	<b>44,51</b>	<b>2,64</b>	<b>36,14</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1550</b>	<b>73,7</b>	<b>71,1</b>	<b>220,8</b>	<b>1818</b>	<b>0,83</b>	<b>1,01</b>	<b>668,74</b>	<b>3,35</b>	<b>101,2</b>	<b>1712,8</b>	<b>1999,5</b>	<b>912,14</b>	<b>234,82</b>	<b>1114,8</b>	<b>13,04</b>	<b>240,81</b>	<b>36,94</b>	<b>697,7</b>

Среда, 2 неделя																				
Завтрак																				
28,12	Фрукт порционно	120	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,1	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6	
219,19	Вареники с творожной начинкой	130	15,5	14,8	38,3	348,6	0,08	0,16	47,94	0,26	0,63	148,7	130,73	98,17	21,29	158,57	0,93	6,89	18,87	33,22
331,1	Соус молочный сладкий	30	1,4	2,2	8,5	68	0,02	0,06	12,69	0,03	0,23	17,54	60,34	48,93	6,18	39,63	0,11	4,13	1,08	10,17
693,11	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
0,34	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>24,4</b>	<b>21,6</b>	<b>89,1</b>	<b>647,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,46</b>	<b>85,29</b>	<b>0,26</b>	<b>13,61</b>	<b>368,65</b>	<b>812,76</b>	<b>381,15</b>	<b>79,41</b>	<b>380,75</b>	<b>4,94</b>	<b>23,73</b>	<b>23,62</b>	<b>94,47</b>
Обед																				
0,05	Закуска овощная	30	0,5	1	1,5	17,2	0,01	0,01	5,84	0	13,05	42,5	87,9	15,31	4,77	9,17	0,19	4,86	0,09	3,85
*ЗП 113	Закуска овощная: свекла в нарезке	30	0,44	0,02	2,36	11,6	0,01	0,01	13,4	0	4,86	13,33	91,55	14,08	7,22	13,27	0,42	2	0,2	8,6
102,08	Суп картофельный с горохом	200	7,3	4,7	15	131,9	0,14	0,05	109,01	0	4,13	8,87	339,66	25,65	27,44	76,32	1,39	3,71	1,99	27,53
33,02	Котлета "Аппетитная"	90	17,7	17	17,2	293	0,11	0,21	71,55	1,1	3,76	244,56	229,62	88,21	24,73	178,83	2,54	13,54	5,36	110,8
331,07	Соус овощной с томатом	10	1,6	4,3	3,4	59	0,01	0,02	26,1	0,04	0,54	4,13	43,66	11,57	3,39	13,16	0,15	1,18	0,3	3,03
255,13	Рис отварной с овощами	150	3,2	5,7	26	167,8	0,04	0,03	268,68	0	1,33	240,26	93,2	17,35	26,16	67,46	0,57	21,56	4,64	31,3
275,01	Чай черный с лимоном	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,4
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
<b>Итого за Обед</b>		<b>720</b>	<b>32,4</b>	<b>29,1</b>	<b>84,7</b>	<b>731,4</b>	<b>0,39</b>	<b>0,36</b>	<b>456,16</b>	<b>1,1</b>	<b>24,07</b>	<b>741,32</b>	<b>924,15</b>	<b>172,62</b>	<b>115,88</b>	<b>424,16</b>	<b>8,32</b>	<b>45,87</b>	<b>14,85</b>	<b>185,8</b>
Полдник																				
476,08	Пирожок с фруктовой начинкой	100	5,3	3,4	43,4	225,4	0,07	0,05	21,85	0,07	0,72	13,68	126,59	28,94	10,94	56,14	1,07	2,93	3,33	15,09
420,12	Напиток из яблок и лимона	200	0,2	0,1	6,2	26,4	0,01	0,01	0,89	0	2,92	5,97	74,02	7,81	3,21	4,69	0,55	0,51	0,11	3,2
<b>Итого за Полдник</b>		<b>300</b>	<b>5,5</b>	<b>3,5</b>	<b>49,6</b>	<b>251,8</b>	<b>0,08</b>	<b>0,06</b>	<b>22,74</b>	<b>0,07</b>	<b>3,64</b>	<b>19,65</b>	<b>200,61</b>	<b>36,75</b>	<b>14,15</b>	<b>60,83</b>	<b>1,62</b>	<b>3,44</b>	<b>3,44</b>	<b>18,29</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1520</b>	<b>62,3</b>	<b>54,2</b>	<b>223,4</b>	<b>1631</b>	<b>0,67</b>	<b>0,88</b>	<b>564,19</b>	<b>1,43</b>	<b>41,32</b>	<b>1129,6</b>	<b>1937,5</b>	<b>590,52</b>	<b>209,44</b>	<b>865,74</b>	<b>14,88</b>	<b>73,04</b>	<b>41,91</b>	<b>298,6</b>

Четверг, 2 неделя																				
Завтрак																				
118,06	Морковь в нарезке	50	0,7	0,1	3,5	16,9	0,03	0,04	1000	0	2,5	10,5	100	13,5	19	27,5	0,35	2,5	0,05	27,5
279,28	Тефтели "Детские" с овощами тушёными	60	9,4	12,4	13,1	201,5	0,07	0,11	82,2	0,74	3,44	184,94	208,56	57,41	18,99	113,89	1,92	30,25	1,96	38,46
332,26	Макароньы отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92
430,1	Чай витаминизированный	200	0,3	0,1	1,6	8,6	0	0,01	2,28	0	1,24	3,18	58,33	64,71	6,8	11,25	0,92	0,26	0,03	1,44
0,08	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>18,7</b>	<b>17,8</b>	<b>70,7</b>	<b>517,6</b>	<b>0,2</b>	<b>0,19</b>	<b>1102,8</b>	<b>0,83</b>	<b>7,18</b>	<b>547,26</b>	<b>457,89</b>	<b>249,45</b>	<b>57,58</b>	<b>219,34</b>	<b>4,36</b>	<b>55,06</b>	<b>4,5</b>	<b>85,12</b>
Обед																				
171,05	Яйцо отварное со свежим огурцом	30	2,4	2	0,1	28,3	0,01	0,07	31,2	0,44	0	20,37	23,24	9,68	2,09	33,41	0,44	4	5,4	11
*ЗП72,2	Винегрет овощной	50	0,95	3,10	5,17	52,68	0,03	0,03	9,30	0,01	0,00	17,95	26,89	0,09	0,19	14,78	0,00	12,28	0,52	0,34
140,11	Суп картофельный с вермишелью	200	5,4	5,5	15,5	133,3	0,07	0,04	97,94	0	5,28	4,83	316,53	11,05	16,81	45,61	0,72	3,98	0,18	27,44
34,01	Фрикадельки "Детские" тушеные с соусом овощ	90	10,1	13,2	14,2	215,7	0,08	0,14	125,18	0,89	3,77	68,19	230,99	79,64	20,08	122,86	2,04	12,61	2,03	38,31
171,15	Гречневый гарнир	150	7,1	3,7	31,2	186,3	0,19	0,1	8,82	0,04	0	30,15	190	11,62	104,48	156,34	3,51	1,98	3,04	13,88
519,01	Компот из ягод	200	0,5	0,1	25,3	104,4	0,12	0,16	54,66	0,84	20,52	5,93	155,38	16,02	14,96	15,23	0,57	0,36	0,23	4,9
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
<b>Итого за Обед</b>		<b>710</b>	<b>28,8</b>	<b>25,1</b>	<b>106,1</b>	<b>765,8</b>	<b>0,56</b>	<b>0,55</b>	<b>317,8</b>	<b>2,21</b>	<b>29,57</b>	<b>332,47</b>	<b>1033,6</b>	<b>142,51</b>	<b>181,92</b>	<b>448,45</b>	<b>9,23</b>	<b>25,13</b>	<b>13,63</b>	<b>107,5</b>
Полдник																				
401,22	Оладьи "Домашние" с маслом сливочным	150	10,1	15,3	50,3	379,2	0,12	0,14	28,08	0,13	0,39	63,53	179,35	94,08	20,52	126,86	0,96	12,53	6,03	32,85
304,05	Ряженка	150	4,4	3,8	6,3	76,4	0,03	0,2	33	0	0,45	75	219	186	21	138	0,15	13,5	1,5	30
<b>Итого за Полдник</b>		<b>300</b>	<b>14,5</b>	<b>19,1</b>	<b>56,6</b>	<b>455,6</b>	<b>0,15</b>	<b>0,34</b>	<b>61,08</b>	<b>0,13</b>	<b>0,84</b>	<b>138,53</b>	<b>398,35</b>	<b>280,08</b>	<b>41,52</b>	<b>264,86</b>	<b>1,11</b>	<b>26,03</b>	<b>7,53</b>	<b>62,85</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1510</b>	<b>62</b>	<b>62</b>	<b>233,4</b>	<b>1739</b>	<b>0,91</b>	<b>1,08</b>	<b>1481,7</b>	<b>3,17</b>	<b>37,59</b>	<b>1018,3</b>	<b>1889,9</b>	<b>672,04</b>	<b>281,02</b>	<b>932,65</b>	<b>14,7</b>	<b>106,22</b>	<b>25,66</b>	<b>255,5</b>

**Примерный ассортимент пищевых продуктов для организации  
дополнительного питания обучающихся через буфет  
и вейдинговые аппараты**

Наименование пищевых продуктов	Масса (объем) порции, упаковки	Примечание
Вода питьевая, расфасованная в емкости (бутилированная), негазированная	до 500мл	Реализуется в потребительской упаковке промышленного изготовления
Чай, какао-напиток или кофейный напиток с сахаром, в том числе с молоком	200мл	Горячие напитки готовятся непосредственно перед реализацией или реализуются в течении 3 часов с момента приготовления на мармите
Соки плодовые (фруктовые) и овощные, нектары, инстантные витаминизированные напитки	до 500 мл	Реализуются в ассортименте, в потребительской упаковке промышленного изготовления
Мучные кондитерские изделия промышленного (печенье, вафли, мини-кексы, пряники) и собственного производства, в т.ч. обогащенные микронутриентами (витаминизированные)	до 100 г	Реализуются в ассортименте, в потребительской упаковке
Кондитерские изделия сахарные (ирис тираженный, Зефир, кондитерские батончики, конфеты, кроме карамели) в т.ч. обогащенные микронутриентами (витаминизированные), шоколад,	до 100 г	Реализуются в ассортименте, в потребительской упаковке