2 день вторник. Возраст 7-11 (сезон зима)

№ сб/р	Блюдо	Выход (гр.)	Содержание в расчете на 1 порцию				Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы	К.калории	вит.А	вит.В1	вит.В2	вит.С	Са (кальций)	Fe (железо)	I (йод)	Mg (магний)	P (фосфор)
284/2021	Суфле из творога	80	8,09	5,37	10,75	150,26	19,49782	0,04257	0,20487	0,47331	75,85947	0,51352	0,00770	16,59643	88,34046
119/2008	Каша молочная "Дружба"	200/10	6,42	10,61	41,41	295,36	18,74938	0,20360	0,16804	1,21558	106,26213	2,39905	0,03848	42,68702	131,47077
460/2021	Чай с молоком	200	1,25	1,25	12,33	63,92	9,62000	0,01925	0,07234	0,62722	54,46171	0,09274	0,00000	8,15199	43,44873
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	25	1,90	0,23	12,43	56,50	0,00000	0,03848	0,01924	0,00000	6,25300	0,38480	0,00000	8,41750	19,96150
82/2021	Яблоко	130	0,52	0,00	14,69	59,80	0,00000	0,01251	0,00375	16,25780	20,00960	2,75132	0,00000	11,25540	13,75660
ИТОГО за Завтрак			**18,18**	**17,46**	**91,61**	**625,84**	**47,86720**	**0,31641**	**0,46824**	**18,57391**	**262,84591**	**6,14143**	**0,04618**	**87,10834**	**296,97806**
25/2021	Салат из моркови с зеленым горошком	80	1,54	4,12	5,87	70,05	0,84040	0,05933	0,04492	5,20250	17,12052	0,51682	0,00770	22,52311	42,48462
168/2004	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200/10	3,40	5,70	20,86	142,55	6,09996	0,09644	0,10013	15,27194	57,30826	0,90140	0,03999	26,05673	75,60550
391/2004	Шницель рыбный натуральный (фарш минтая)	90	12,27	9,05	8,11	170,13	0,00866	0,01108	0,01870	1,73160	12,47444	0,53074	0,03463	3,09264	27,73157
516/2004	Макаронные изделия отварные	150	5,86	4,24	28,12	202,42	0,02405	0,08341	0,04406	0,00000	22,92061	0,62626	0,03848	10,85521	44,31934
496/2021	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	14,28	59,40	0,00000	0,00000	0,00000	1,05820	8,08080	0,02886	0,00000	1,73160	0,00000
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	25	1,90	0,23	12,43	56,50	0,00000	0,03848	0,01924	0,00000	6,25300	0,38480	0,00000	8,41750	19,96150
575/2021	Хлеб дарницкий	25	1,75	0,25	11,13	51,50	0,00000	0,04089	0,01924	0,00000	0,69745	0,93795	0,00000	11,30350	24,05000
ИТОГО за Обед			**27,40**	**23,59**	**100,80**	**752,55**	**6,97307**	**0,32963**	**0,24629**	**23,26424**	**124,85508**	**3,92683**	**0,12080**	**83,98029**	**234,15253**
ВСЕГО			**45,58**	**41,05**	**192,41**	**1378,39**									

3 день среда. Возраст 7-11 (сезон зима)

№ сб/р	Блюдо	Выход (гр.)	Содержание в расчете на 1 порцию				Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы	К.калории	вит.А	вит.В1	вит.В2	вит.С	Са (кальций)	Fe (железо)	I (йод)	Mg (магний)	Р (фосфор)
268/2021	Омлет натуральный	80	5,20	9,79	1,77	123,88	5,81633	0,04452	0,25390	0,36943	55,45593	1,22849	0,01424	9,82645	117,32081
302/2004	Каша ячневая молочная	200/5	9,35	6,81	40,87	250,66	18,95621	0,15318	0,18097	1,23059	98,71044	0,89995	0,01154	14,02826	129,03787
462/2021	Какао с молоком	200	2,96	2,92	14,74	99,35	19,24000	0,04079	0,15123	1,25060	100,94939	0,39519	0,00000	16,45501	88,88880
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,00000	0,03078	0,01539	0,00000	5,00240	0,30784	0,00000	6,73400	15,96920
82/2021	Яблоко	100	0,40	0,00	11,30	46,00	0,00000	0,00962	0,00289	12,50600	15,39200	2,11640	0,00000	8,65800	10,58200
ИТОГО за Завтрак			**19,43**	**19,70**	**78,62**	**565,09**	**44,01254**	**0,27889**	**0,60438**	**15,35662**	**275,51016**	**4,94787**	**0,02578**	**55,70172**	**361,79868**
32/2021	Салат из свеклы с сыром	80	2,49	6,09	6,20	93,66	0,01541	0,01591	0,04487	6,81396	77,39868	1,01299	0,00770	31,23806	58,89556
129/2021	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,20	4,56	16,03	116,12	0,15509	0,07261	0,04315	9,27368	18,31840	0,63184	0,04812	16,51369	40,99659
ТТК	Котлета Мозаика	90	9,57	11,55	9,50	183,96	0,43050	0,06858	0,14189	17,10917	33,12839	1,46360	0,03473	28,24433	95,94219
377;380/2021	Сложный овощной гарнир	150	3,36	4,79	23,54	133,54	2,32330	0,13446	0,10936	54,97224	62,59502	1,53377	0,06105	31,39670	77,57829
494/2021	Компот из кураги + С	200	1,04	0,06	21,04	88,23	0,00000	0,01924	0,03848	0,83194	27,43913	1,49110	0,00000	20,99757	19,24000
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	25	1,90	0,23	12,43	56,50	0,00000	0,03848	0,01924	0,00000	6,25300	0,38480	0,00000	8,41750	19,96150
575/2021	Хлеб дарницкий	25	1,75	0,25	11,13	51,50	0,00000	0,04089	0,01924	0,00000	0,69745	0,93795	0,00000	11,30350	24,05000
ИТОГО за Обед			**22,31**	**27,53**	**99,87**	**723,51**	**2,92430**	**0,39017**	**0,41623**	**89,00099**	**225,83007**	**7,45605**	**0,15160**	**148,11135**	**336,66413**
ВСЕГО			**41,74**	**47,23**	**178,49**	**1288,60**									

4 день четверг. Возраст 7-11 (сезон зима)

№ сб/р	Блюдо	Выход (гр.)	Содержание в расчете на 1 порцию				Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы	К.калории	вит.А	вит.В1	вит.В2	вит.С	Са (кальций	Fe (железо)	I (йод)	Mg (магний)	P (фосфор)
302/2004	Каша манная молочная с маслом	200/5	6,17	6,68	41,76	254,37	19,01393	0,09724	0,17686	1,23434	108,46512	1,21939	0,05156	26,98718	122,89069
97/2004	Сыр	25	5,80	7,88	0,00	91,00	0,06253	0,00962	0,07215	0,16835	211,64000	0,24050	0,00000	8,41750	120,25000
464/2021	Кофейный напиток	200	1,61	1,34	12,50	66,76	9,62000	0,01924	0,07215	0,62530	54,60312	0,07696	0,00000	8,11928	43,29000
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	25	1,90	0,23	12,43	56,50	0,00000	0,03848	0,01924	0,00000	6,25300	0,38480	0,00000	8,41750	19,96150
575/2021	Хлеб дарницкий	20	1,40	0,20	8,90	41,20	0,00000	0,03271	0,01539	0,00000	0,55796	0,75036	0,00000	9,04280	19,24000
82/2021	Яблоко	100	0,40	0,00	11,30	46,00	0,00000	0,00962	0,00289	12,50600	15,39200	2,11640	0,00000	8,65800	10,58200
ИТОГО за Завтрак			**17,28**	**16,33**	**86,89**	**555,83**	**28,69646**	**0,20691**	**0,35868**	**14,53399**	**396,91120**	**4,78841**	**0,05156**	**69,64226**	**336,21419**
612/2004	Маринад овощной с томатом	80	1,02	6,87	8,20	105,87	0,92352	0,04041	0,04256	5,55007	19,51474	0,55814	0,03078	21,28175	35,82873
39/2008	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/8	1,64	6,46	12,35	114,15	7,81213	0,05465	0,05111	16,74712	38,14715	0,90995	0,06277	24,31358	43,08028
87/2008	Суфле рыбное "Золотая рыбка "	90	11,13	10,80	7,37	180,10	7,00866	0,07861	0,12589	1,23809	40,12463	0,91567	0,01385	34,47443	93,18606
510/2004	Каша пшеничная вязкая	150	4,42	4,21	25,77	153,06	0,02525	0,10505	0,04007	0,00000	20,81287	2,27908	0,03848	22,41220	36,69790
494/2021	Компот из изюма и кураги +С	200	0,70	0,03	22,74	89,83	0,00000	0,02405	0,02694	0,44714	25,51513	1,04858	0,00000	15,41797	19,24000
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,00000	0,04618	0,02309	0,00000	7,50360	0,46176	0,00000	10,10100	23,95380
575/2021	Хлеб дарницкий	30	2,10	0,30	13,35	61,80	0,00000	0,04906	0,02309	0,00000	0,83694	1,12554	0,00000	13,56420	28,86000
ИТОГО за Обед			**23,29**	**28,94**	**104,69**	**772,61**	**15,76956**	**0,39801**	**0,33275**	**23,98242**	**152,45506**	**7,29872**	**0,14588**	**141,56513**	**280,84677**
ВСЕГО			**40,57**	**45,27**	**191,58**	**1328,44**									

5 день пятница. Возраст 7-11 (сезон зима)

№ сб/р	Блюдо	Выход (гр.)	Содержание в расчете на 1 порцию				Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы	К.калории	вит.А	вит.В1	вит.В2	вит.С	Са (кальций)	Fe (железо)	I (йод)	Mg (магний)	P (фосфор)
259/2021	Макароны отварные с сыром	180	10,71	9,90	30,26	281,18	0,06915	0,09709	0,10139	0,12788	172,08640	0,85022	0,03463	15,16449	138,76177
110/2008	Сырники из творога запеченные	75/15	9,45	10,84	24,98	267,53	25,58559	0,05190	0,24949	0,46898	84,93017	0,57913	0,01924	22,82345	94,38663
457/2021	Чай с сахаром	200/10	0,00	0,00	9,98	37,42	0,00000	0,00001	0,00019	0,00192	8,17604	0,04464	0,00000	1,81626	0,15873
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,00000	0,04618	0,02309	0,00000	7,50360	0,46176	0,00000	10,10100	23,95380
ИТОГО за Завтрак			**22,44**	**21,01**	**80,13**	**653,93**	**25,65474**	**0,19518**	**0,37416**	**0,59878**	**272,69621**	**1,93575**	**0,05387**	**49,90520**	**257,26093**
ТТК	Салат из свежей капусты с зеленым горошком	80	1,38	3,78	8,26	70,04	0,00000	0,04495	0,03425	31,16880	31,41507	0,69571	0,03096	11,51321	24,27318
100/2021	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	2,07	5,22	17,88	116,79	9,75641	0,08469	0,06105	12,82077	27,73061	0,86348	0,04137	23,72100	52,08845
ТТК	Котлеты рубленые из птицы	90	12,28	7,43	15,05	189,34	2,43194	0,08427	0,06342	1,21597	15,59729	1,40559	0,03463	21,48397	85,43618
377/2021	Картофельное пюре	150	3,06	5,94	28,25	150,17	4,36498	0,14892	0,12078	23,65799	35,33907	1,10333	0,02893	30,23518	88,93931
495/2021	Компот из смеси сухофруктов +С	200	0,64	0,00	23,64	92,23	0,00000	0,00000	0,00000	0,06234	8,19913	0,02886	0,00000	1,75757	0,00000
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	25	1,90	0,23	12,43	56,50	0,00000	0,03848	0,01924	0,00000	6,25300	0,38480	0,00000	8,41750	19,96150
575/2021	Хлеб дарницкий	20	1,40	0,20	8,90	41,20	0,00000	0,03271	0,01539	0,00000	0,55796	0,75036	0,00000	9,04280	19,24000
ИТОГО за Обед			**22,73**	**22,80**	**114,41**	**716,27**	**16,55333**	**0,43402**	**0,31413**	**68,92587**	**125,09213**	**5,23213**	**0,13589**	**106,17123**	**289,93862**
ВСЕГО			**45,17**	**43,81**	**194,54**	**1370,20**									

6 день суббота. Возраст 7-11 (сезон зима)

№ сб/р	Блюдо	Выход (гр.)	Содержание в расчете на 1 порцию				Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы	К.калории	вит.А	вит.В1	вит.В2	вит.С	Са (кальций)	Fe (железо)	I (йод)	Mg (магний)	P (фосфор)
302/2004	Каша пшённая молочная с маслом	200/5	8,45	7,18	45,22	273,42	18,49445	0,33516	0,16258	1,20058	109,99893	3,60077	0,03848	61,93933	132,85220
97/2004	Сыр	15	3,30	4,17	0,00	52,95	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000
462/2021	Какао с молоком	200	2,96	2,92	14,74	99,35	19,24000	0,04079	0,15123	1,25060	100,94939	0,39519	0,00000	16,45501	88,88880
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,00000	0,03078	0,01539	0,00000	5,00240	0,30784	0,00000	6,73400	15,96920
82/2021	Яблоко	100	0,40	0,00	11,30	46,00	0,00000	0,00962	0,00289	12,50600	15,39200	2,11640	0,00000	8,65800	10,58200
ИТОГО за Завтрак			**16,63**	**14,45**	**81,20**	**516,92**	**37,73445**	**0,41635**	**0,33209**	**14,95718**	**231,34272**	**6,42020**	**0,03848**	**93,78634**	**248,29220**
29/2008	Салат картофельный с соленым огурцом	80	1,46	10,38	9,34	142,89	0,15645	0,05179	0,03383	8,69263	12,58065	0,53834	0,01703	14,36766	32,51252
109/2004удм.	Суп " Пуштыё шыд"	200	2,45	2,71	18,59	90,71	0,03117	0,10188	0,09219	17,12807	22,19334	0,99789	0,04233	21,86626	65,86814
ТТК	Котлета Азбука	90	9,53	10,44	15,97	197,04	0,01791	0,08479	0,13644	4,64069	19,43875	1,34866	0,03561	24,54120	96,22983
516/2004	Макаронные изделия отварные	150	5,86	4,24	28,12	202,42	0,02405	0,08341	0,04406	0,00000	22,92061	0,62626	0,03848	10,85521	44,31934
494/2021	Компот из изюма + С	200	0,36	0,00	24,44	91,43	0,00000	0,02886	0,01539	0,06234	23,59113	0,60606	0,00000	9,83837	19,24000
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	25	1,90	0,23	12,43	56,50	0,00000	0,03848	0,01924	0,00000	6,25300	0,38480	0,00000	8,41750	19,96150
575/2021	Хлеб дарницкий	20	1,40	0,20	8,90	41,20	0,00000	0,03271	0,01539	0,00000	0,55796	0,75036	0,00000	9,04280	19,24000
ИТОГО за Обед			**22,96**	**28,20**	**117,79**	**822,19**	**0,22958**	**0,42192**	**0,35654**	**30,52373**	**107,53544**	**5,25237**	**0,13345**	**98,92900**	**297,37133**
ВСЕГО			**39,59**	**42,65**	**198,99**	**1339,11**									

7 день понедельник. Возраст 7-11 (сезон зима)

№ сб/р	Блюдо	Выход (гр.)	Содержание в расчете на 1 порцию				Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы	К.калории	вит.А	вит.В1	вит.В2	вит.С	Са (кальций	Fe (железо)	I (йод)	Mg (магний)	P (фосфор)
268/2021	Омлет натуральный	80	5,20	9,79	1,77	123,88	5,81633	0,04452	0,25390	0,36943	55,45593	1,22849	0,01424	9,82645	117,32081
302/2004	Каша гречневая молочная с маслом	200/10	9,30	12,25	40,13	303,93	18,48579	0,29181	0,24410	1,19845	131,57659	4,17781	0,03848	61,09873	133,61891
464/2021	Кофейный напиток	200	1,61	1,34	12,50	66,76	9,62000	0,01924	0,07215	0,62530	54,60312	0,07696	0,00000	8,11928	43,29000
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,00000	0,03078	0,01539	0,00000	5,00240	0,30784	0,00000	6,73400	15,96920
575/2021	Хлеб дарницкий	20	1,40	0,20	8,90	41,20	0,00000	0,03271	0,01539	0,00000	0,55796	0,75036	0,00000	9,04280	19,24000
ИТОГО за Завтрак			**19,03**	**23,76**	**73,24**	**580,97**	**33,92212**	**0,41906**	**0,60093**	**2,19318**	**247,19600**	**6,54146**	**0,05272**	**94,82126**	**329,43892**
2/2021	Салат Витаминный	80	1,03	3,46	5,95	60,41	0,35402	0,03533	0,03211	22,22605	26,02788	0,86985	0,00782	14,37997	23,58632
128/2021	Суп - лапша домашняя	200	0,90	3,40	2,51	44,27	0,21939	0,01451	0,03014	1,20346	17,58767	0,30235	0,07696	7,54015	20,29647
492/2004	Плов из птицы	200	16,71	12,34	36,11	386,02	3,54016	0,13775	0,10756	5,97402	21,84317	2,43535	0,02886	39,69501	150,74589
495/2021	Компот из смеси сухофруктов +С	200	0,64	0,00	23,64	92,23	0,00000	0,00000	0,00000	0,06234	8,19913	0,02886	0,00000	1,75757	0,00000
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,00000	0,04618	0,02309	0,00000	7,50360	0,46176	0,00000	10,10100	23,95380
575/2021	Хлеб дарницкий	30	2,10	0,30	13,35	61,80	0,00000	0,04906	0,02309	0,00000	0,83694	1,12554	0,00000	13,56420	28,86000
ИТОГО за Обед			**23,66**	**19,77**	**96,47**	**712,53**	**4,11357**	**0,28283**	**0,21599**	**29,46587**	**81,99839**	**5,22371**	**0,11364**	**87,03790**	**247,44248**
ВСЕГО			**42,69**	**43,53**	**169,71**	**1293,50**									

8 день вторник. Возраст 7-11 (сезон зима)

№ сб/р	Блюдо	Выход (гр.)	Содержание в расчете на 1 порцию				Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы	К.калории	вит.А	вит.В1	вит.В2	вит.С	Са (кальций)	Fe (железо)	I (йод)	Mg (магний)	P (фосфор)
279/2021	Запеканка из творога	80	9,24	7,83	12,49	187,46	23,56900	0,03762	0,20571	0,36095	77,37944	0,57760	0,00693	18,33149	85,62473
302/2004	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	8,50	10,50	45,94	302,02	18,51850	0,18124	0,19625	1,20058	117,31013	3,40837	0,03848	42,84363	133,76610
457/2021	Чай с сахаром	200/10	0,00	0,00	9,98	37,42	0,00000	0,00001	0,00019	0,00192	8,17604	0,04464	0,00000	1,81626	0,15873
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	25	1,90	0,23	12,43	56,50	0,00000	0,03848	0,01924	0,00000	6,25300	0,38480	0,00000	8,41750	19,96150
ИТОГО за Завтрак			**19,64**	**18,56**	**80,84**	**583,40**	**42,08750**	**0,25735**	**0,42139**	**1,56345**	**209,11861**	**4,41541**	**0,04541**	**71,40888**	**239,51106**
27/2021	Салат из свеклы и моркови	80	1,10	4,16	6,75	72,44	0,43098	0,02327	0,03577	6,24915	25,14591	0,88046	0,00770	30,46923	34,23450
168/2004	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200/10	3,40	5,70	20,86	142,55	6,09996	0,09644	0,10013	15,27194	57,30826	0,90140	0,03999	26,05673	75,60550
88/2008	Котлета рыбная Нептун (фарш минтая)	90	10,60	12,61	8,51	196,60	1,78355	0,01883	0,04309	1,01683	17,84895	0,29861	0,03848	5,24482	26,52618
516/2004	Макаронные изделия отварные	160	6,26	4,71	30,00	217,68	0,02694	0,08897	0,04726	0,00000	24,44095	0,66666	0,03848	11,57248	47,27461
494/2021	Компот из изюма + С	200	0,36	0,00	24,44	91,43	0,00000	0,02886	0,01539	0,06234	23,59113	0,60606	0,00000	9,83837	19,24000
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,00000	0,04618	0,02309	0,00000	7,50360	0,46176	0,00000	10,10100	23,95380
575/2021	Хлеб дарницкий	25	1,75	0,25	11,13	51,50	0,00000	0,04089	0,01924	0,00000	0,69745	0,93795	0,00000	11,30350	24,05000
ИТОГО за Обед			**25,75**	**27,70**	**116,60**	**840,00**	**8,34143**	**0,34344**	**0,28397**	**22,60026**	**156,53625**	**4,75290**	**0,12465**	**104,58613**	**250,88459**
ВСЕГО			**45,39**	**46,26**	**197,44**	**1423,40**									

9 день среда. Возраст 7-11 (сезон зима)

№ сб/р	Блюдо	Выход (гр.)	Содержание в расчете на 1 порцию				Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы	К.калории	вит.А	вит.В1	вит.В2	вит.С	Са (кальций)	Fe (железо)	I (йод)	Mg (магний)	P (фосфор)
113/2008	Омлет натуральный с зеленым горошком	100	5,21	8,02	3,37	113,02	7,80822	0,06279	0,23953	2,35979	64,65794	1,16496	0,03848	14,21759	121,37295
230/2021	Каша манная молочная жидкая	200/5	5,31	6,63	31,88	211,60	20,80325	0,08304	0,18139	1,35065	113,94698	0,81780	0,01154	24,23085	119,52561
462/2021	Какао с молоком	200	2,96	2,92	14,74	99,35	19,24000	0,04079	0,15123	1,25060	100,94939	0,39519	0,00000	16,45501	88,88880
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	25	1,90	0,23	12,43	56,50	0,00000	0,03848	0,01924	0,00000	6,25300	0,38480	0,00000	8,41750	19,96150
575/2021	Хлеб дарницкий	25	1,75	0,25	11,13	51,50	0,00000	0,04089	0,01924	0,00000	0,69745	0,93795	0,00000	11,30350	24,05000
82/2021	Яблоко	100	0,40	0,00	11,30	46,00	0,00000	0,00962	0,00289	12,50600	15,39200	2,11640	0,00000	8,65800	10,58200
ИТОГО за Завтрак			**17,53**	**18,05**	**84,85**	**577,97**	**47,85147**	**0,27561**	**0,61352**	**17,46704**	**301,89676**	**5,81710**	**0,05002**	**83,28245**	**384,38086**
3/2021	Салат из свежей капусты с яблоками	80	0,89	4,12	5,85	67,50	0,00000	0,02771	0,02161	24,38093	24,57333	1,03068	0,00782	9,18517	16,07502
116/2021	Суп из овощей	200/8	1,65	4,80	11,67	90,83	7,83568	0,07111	0,05203	16,91836	29,43759	0,68260	0,04045	18,09695	43,16263
ТТК	Шницель Почемучка	90	13,13	13,68	19,59	260,95	0,03608	0,16093	0,19721	1,44300	36,21930	3,01117	0,03463	38,81286	121,95755
104/2013	Каша перловая рассыпчатая с овощами и маслом	150/5	4,36	4,28	33,95	181,21	0,40885	0,06249	0,04365	1,15440	27,74216	1,64877	0,03848	47,99225	54,98792
486/2021	Компот из свежих яблок +С	200	0,08	0,00	12,30	46,83	0,00000	0,00192	0,00058	2,56354	10,84366	0,45214	0,00000	3,39394	2,11640
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,00000	0,04618	0,02309	0,00000	7,50360	0,46176	0,00000	10,10100	23,95380
575/2021	Хлеб дарницкий	25	1,75	0,25	11,13	51,50	0,00000	0,04089	0,01924	0,00000	0,69745	0,93795	0,00000	11,30350	24,05000
ИТОГО за Обед			**24,14**	**27,40**	**109,40**	**766,62**	**8,28061**	**0,41123**	**0,35741**	**46,46023**	**137,01709**	**8,22507**	**0,12138**	**138,88567**	**286,30332**
ВСЕГО			**41,67**	**45,45**	**194,25**	**1344,59**									

10 день четверг. Возраст 7-11 (сезон зима)

№ сб/р	Блюдо	Выход (гр.)	Содержание в расчете на 1 порцию				Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы	К.калории	вит.А	вит.В1	вит.В2	вит.С	Са (кальций)	Fe (железо)	I (йод)	Mg (магний)	P (фосфор)
284/2021	Суфле из творога	100	10,13	8,16	13,47	20[illegible]	24,38189	0,05320	0,25802	0,59163	95,24762	0,64575	0,00962	20,80325	110,79114
119/2008	Каша молочная "Дружба"	200/10	6,42	10,61	41,41	29[illegible]	18,74938	0,20360	0,16804	1,21558	106,26213	2,39905	0,03848	42,68702	131,47077
460/2021	Чай с молоком	200	1,25	1,25	12,33	63,9[illegible]	9,62000	0,01925	0,07234	0,62722	54,46171	0,09274	0,00000	8,15199	43,44873
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	20	1,52	0,18	9,94	45,2[illegible]	0,00000	0,03078	0,01539	0,00000	5,00240	0,30784	0,00000	6,73400	15,96920
ИТОГО за Завтрак			**19,32**	**20,20**	**77,15**	**605,5[illegible]**	**52,75127**	**0,30683**	**0,51379**	**2,43443**	**260,97386**	**3,44538**	**0,04810**	**78,37626**	**301,67984**
612/2004	Маринад овощной с томатом	80	1,02	6,87	8,20	105,8[illegible]	0,92352	0,04041	0,04256	5,55007	19,51474	0,55814	0,03078	21,28175	35,82873
93/2021	Борщ из свежей капусты	200/8	1,54	4,69	8,95	86,1[illegible]	7,83068	0,03441	0,04574	18,26088	45,51463	1,02079	0,03855	27,76506	39,54609
498/2004	Котлеты рубленые из птицы	90	11,77	9,09	13,56	190,9[illegible]	2,70130	0,08572	0,06650	1,35065	14,79498	1,43917	0,01462	21,94534	89,39962
520/2004	Картофельное пюре	150	3,21	4,02	29,78	137,9[illegible]	4,64054	0,15729	0,12484	24,97544	37,23421	1,16908	0,04465	31,93600	93,79019
156/2008	Напиток лимонный	200	0,06	0,01	24,16	92,14	0,00000	0,00269	0,00135	2,69360	11,59595	0,10966	0,00000	2,66089	1,48148
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	35	2,66	0,32	17,40	79,1[illegible]	0,00000	0,05387	0,02694	0,00000	8,75420	0,53872	0,00000	11,78450	27,94610
575/2021	Хлеб дарницкий	35	2,45	0,35	15,58	72,1[illegible]	0,00000	0,05724	0,02694	0,00000	0,97643	1,31313	0,00000	15,82490	33,67000
ИТОГО за Обед			**22,71**	**25,35**	**117,63**	**764,3[illegible]**	**16,09604**	**0,43163**	**0,33487**	**52,83064**	**138,38514**	**6,14869**	**0,12860**	**133,19844**	**321,66221**
ВСЕГО			**42,03**	**45,55**	**194,78**	**1369,8[illegible]**									

11 день пятница. Возраст 7-11 (сезон зима)

№ сб/р	Блюдо	Выход (гр.)	Содержание в расчете на 1 порцию				Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы	К.калории	вит.А	вит.В1	вит.В2	вит.С	Са (кальций)	Fe (железо)	I (йод)	Mg (магний)	P (фосфор)
302/2004	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	4,34	10,28	37,54	284,36	19,03798	0,07215	0,16913	1,23434	101,75575	1,10140	0,03848	23,33081	129,43518
110/2008	Сырники из творога запеченные	75/15	9,45	10,84	24,98	267,53	25,58559	0,05190	0,24949	0,46898	84,93017	0,57913	0,01924	22,82345	94,38663
457/2021	Чай с сахаром	200/10	0,00	0,00	9,98	37,42	0,00000	0,00001	0,00019	0,00192	8,17604	0,04464	0,00000	1,81626	0,15873
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,00000	0,04618	0,02309	0,00000	7,50360	0,46176	0,00000	10,10100	23,95380
ИТОГО за Завтрак			**16,07**	**21,39**	**87,41**	**657,11**	**44,62357**	**0,17024**	**0,44190**	**1,70524**	**202,36556**	**2,18693**	**0,05772**	**58,07152**	**247,93434**
78/2004	Икра свекольная	80	1,54	5,53	9,10	99,87	0,00000	0,03146	0,04062	11,06492	30,76918	1,14628	0,03078	30,50021	39,41679
104/2021	Щи из св. капусты с картофелем со сметаной	200/8	1,36	4,74	8,10	78,14	7,69669	0,05156	0,04242	20,79960	32,62334	0,64049	0,03972	13,37180	31,10531
388/2004	Шницель рыбный (минтай)	90	12,40	7,34	13,61	169,24	5,71428	0,31221	0,07533	0,28571	32,07442	0,96537	0,03463	37,27616	79,52373
510/2004	Каша гречневая вязкая	150	5,00	5,48	21,55	154,51	0,02525	0,18559	0,07508	0,00000	31,17592	2,83934	0,03848	35,68741	36,69790
495/2021	Компот из смеси сухофруктов+С	200	0,64	0,00	23,64	92,23	0,00000	0,00000	0,00000	0,06234	8,19913	0,02886	0,00000	1,75757	0,00000
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,00000	0,04618	0,02309	0,00000	7,50360	0,46176	0,00000	10,10100	23,95380
575/2021	Хлеб дарницкий	30	2,10	0,30	13,35	61,80	0,00000	0,04906	0,02309	0,00000	0,83694	1,12554	0,00000	13,56420	28,86000
ИТОГО за Обед			**25,32**	**23,66**	**104,26**	**723,59**	**13,43622**	**0,67606**	**0,27963**	**32,21257**	**143,18253**	**7,20764**	**0,14361**	**142,25835**	**239,55753**
ВСЕГО			**41,39**	**45,05**	**191,67**	**1380,70**									

12 день суббота. Возраст 7-11 (сезон зима)

№ сб/р.	Блюдо	Выход (гр.)	Содержание в расчете на 1 порцию				Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы	К.калории	вит.А	вит.В1	вит.В2	вит.С	Са (кальций)	Fe (железо)	I (йод)	Mg (магний)	P (фосфор)
302/2004	Каша ячневая молочная	200/10	9,40	10,59	40,94	283,76	18,98026	0,15318	0,18578	1,23059	100,44204	1,01568	0,03848	14,32071	130,45682
97/2004	Сыр	20	4,64	6,30	0,00	72,80	0,05002	0,00770	0,05772	0,13468	169,31200	0,19240	0,00000	6,73400	96,20000
460/2021	Чай с молоком	200	1,25	1,25	12,33	63,92	9,62000	0,01925	0,07234	0,62722	54,46171	0,09274	0,00000	8,15199	43,44873
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,00000	0,04618	0,02309	0,00000	7,50360	0,46176	0,00000	10,10100	23,95380
82/2021	Яблоко	100	0,40	0,00	11,30	46,00	0,00000	0,00962	0,00289	12,50600	15,39200	2,11640	0,00000	8,65800	10,58200
ИТОГО за Завтрак			**17,97**	**18,41**	**79,48**	**534,28**	**28,65028**	**0,23593**	**0,34182**	**14,49849**	**347,11135**	**3,87898**	**0,03848**	**47,96570**	**304,64135**
71/2004	Винегрет овощной	80	1,56	6,94	6,91	100,48	0,15440	0,03671	0,02825	7,08032	17,62384	0,61414	0,03159	16,62336	31,15341
118/2021	Суп крестьянский с крупой и сметаной	200/8	2,40	5,22	12,82	104,81	7,85050	0,08235	0,04811	16,56949	35,99419	1,16306	0,03951	22,16833	40,04806
ТТК	Котлета АБВГДЕЙКА	90	9,49	11,23	12,65	195,60	0,01732	0,07305	0,13252	10,51081	26,87424	1,36823	0,03469	23,17150	90,94671
512/2004	Рис припущенный	150	2,15	4,12	31,73	204,33	0,02525	0,04040	0,02525	0,00000	7,62385	0,94709	0,03848	11,92159	50,67095
494/2021	Компот из кураги + С	200	1,04	0,06	21,04	88,23	0,00000	0,01924	0,03848	0,83194	27,43913	1,49110	0,00000	20,99757	19,24000
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,00000	0,04618	0,02309	0,00000	7,50360	0,46176	0,00000	10,10100	23,95380
575/2021	Хлеб дарницкий	30	2,10	0,30	13,35	61,80	0,00000	0,04906	0,02309	0,00000	0,83694	1,12554	0,00000	13,56420	28,86000
ИТОГО за Обед			**21,02**	**28,14**	**113,41**	**823,05**	**8,04747**	**0,34699**	**0,31879**	**34,99256**	**123,89579**	**7,17092**	**0,14427**	**118,54755**	**284,87293**
ВСЕГО			**38,99**	**46,55**	**192,89**	**1357,33**									

11 день пятница. Возраст 7-11 (сезон зима)

№ сб/р	Блюдо	Выход (гр.)	Содержание в расчете на 1 порцию				Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы	К.калории	вит.А	вит.В1	вит.В2	вит.С	Са (кальций)	Fe (железо)	I (йод)	Mg (магний)	P (фосфор)
302/2004	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	4,34	10,28	37,54	284,36	19,03798	0,07215	0,16913	1,23434	101,75575	1,10140	0,03848	23,33081	129,43518
110/2008	Сырники из творога запеченные	75/15	9,45	10,84	24,98	267,53	25,58559	0,05190	0,24949	0,46898	84,93017	0,57913	0,01924	22,82345	94,38663
457/2021	Чай с сахаром	200/10	0,00	0,00	9,98	37,42	0,00000	0,00001	0,00019	0,00192	8,17604	0,04464	0,00000	1,81626	0,15873
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,00000	0,04618	0,02309	0,00000	7,50360	0,46176	0,00000	10,10100	23,95380
ИТОГО за Завтрак			**16,07**	**21,39**	**87,41**	**657,11**	**44,62357**	**0,17024**	**0,44190**	**1,70524**	**202,36556**	**2,18693**	**0,05772**	**58,07152**	**247,93434**
78/2004	Икра свекольная	80	1,54	5,53	9,10	99,87	0,00000	0,03146	0,04062	11,06492	30,76918	1,14628	0,03078	30,50021	39,41679
104/2021	Щи из св. капусты с картофелем со сметаной	200/8	1,36	4,74	8,10	78,14	7,69669	0,05156	0,04242	20,79960	32,62334	0,64049	0,03972	13,37180	31,10531
388/2004	Шницель рыбный (минтай)	90	12,40	7,34	13,61	169,24	5,71428	0,31221	0,07533	0,28571	32,07442	0,96537	0,03463	37,27616	79,52373
510/2004	Каша гречневая вязкая	150	5,00	5,48	21,55	154,51	0,02525	0,18559	0,07508	0,00000	31,17592	2,83934	0,03848	35,68741	36,69790
495/2021	Компот из смеси сухофруктов+С	200	0,64	0,00	23,64	92,23	0,00000	0,00000	0,00000	0,06234	8,19913	0,02886	0,00000	1,75757	0,00000
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,00000	0,04618	0,02309	0,00000	7,50360	0,46176	0,00000	10,10100	23,95380
575/2021	Хлеб дарницкий	30	2,10	0,30	13,35	61,80	0,00000	0,04906	0,02309	0,00000	0,83694	1,12554	0,00000	13,56420	28,86000
ИТОГО за Обед			**25,32**	**23,66**	**104,26**	**723,59**	**13,43622**	**0,67606**	**0,27963**	**32,21257**	**143,18253**	**7,20764**	**0,14361**	**142,25835**	**239,55753**
ВСЕГО			**41,39**	**45,05**	**191,67**	**1380,70**									

Анализ энергетической ценности

	Белки	Жиры	Углеводы	К.калории	вит.А	вит.В1	вит.В2	вит.С	Са (кальций)	Fe (железо)	I йод)	Mg (магний)	P (фосфор)
1	17,6	19,38	99,33	677,09	51,50789	0,30429	0,39326	1,4632	198,60779	4,53738	0,06926	69,14856	247,71981
	27,77	22,65	97,03	695,3	3,60461	0,53262	0,33283	29,42835	121,11987	9,6297	0,0752	117,87935	285,19684
2	18,18	17,46	91,61	625,84	47,8672	0,31641	0,46824	18,57391	262,84591	6,14143	0,04618	87,10834	296,97806
	27,4	23,59	100,8	752,55	6,97307	0,32963	0,24629	23,26424	124,85508	3,92683	0,1208	83,98029	234,15253
3	19,43	19,7	78,62	565,09	44,01254	0,27889	0,60438	15,35662	275,51016	4,94787	0,02578	55,70122	361,79868
	22,31	27,53	99,87	723,51	2,9243	0,39017	0,41623	89,00099	225,83007	7,45605	0,15116	148,11135	336,66413
4	17,28	16,33	86,89	555,83	28,69646	0,20691	0,35868	14,53399	396,9112	4,78841	0,05156	69,64226	336,21419
	23,29	28,94	104,69	772,61	15,76956	0,39801	0,33275	23,98242	152,45506	7,29872	0,14588	141,56513	280,84677
5	22,44	21,01	80,13	653,93	25,65474	0,19518	0,37416	0,59878	272,69621	1,93575	0,05387	49,9052	257,26093
	22,73	22,8	114,41	716,27	16,55333	0,43402	0,31413	68,92587	125,09213	5,23213	0,13589	106,17123	289,93862
6	16,63	14,45	81,2	516,92	37,73445	0,41635	0,33209	14,95718	231,34272	6,4202	0,03848	93,78634	248,2922
	22,96	28,2	117,79	822,19	0,22958	0,42192	0,35654	30,52373	107,53544	5,25237	0,13345	98,929	297,37133
7	19,03	23,76	73,24	580,97	33,92212	0,41906	0,60093	2,19318	247,196	6,54146	0,05272	94,82126	329,43892
	23,66	19,77	96,47	712,53	4,11357	0,28283	0,21599	29,46587	81,99839	5,22371	0,11364	87,0379	247,44248
8	19,64	18,56	80,84	583,4	42,0875	0,25735	0,42139	1,56345	209,11861	4,41541	0,04541	71,40888	239,51106
	25,75	27,7	116,6	840	8,34143	0,34344	0,28397	22,60026	156,53625	4,7529	0,12465	104,58613	250,88459
9	17,53	18,05	84,85	577,97	47,85147	0,27561	0,61352	17,46704	301,89676	5,8171	0,05002	83,28245	384,38086
	24,14	27,4	109,4	766,62	8,28061	0,41123	0,35741	46,46023	137,01709	8,22507	0,12138	138,88567	286,30332
10	19,32	20,2	77,15	605,54	52,75127	0,30683	0,51379	2,43443	260,97386	3,44538	0,0481	78,37626	301,67984
	22,71	25,35	117,63	764,33	16,09604	0,43163	0,33487	52,83064	138,38514	6,14869	0,1286	133,19844	321,66221
11	16,07	21,39	87,41	657,11	44,62357	0,17024	0,4419	1,70524	202,36556	2,18693	0,05772	58,07152	247,93434
	25,32	23,66	104,26	723,59	13,43622	0,67606	0,27963	32,21257	143,18253	7,20764	0,14361	142,25835	239,55753
12	17,97	18,41	79,48	534,28	28,65028	0,23593	0,34182	14,49849	347,11135	3,87898	0,03848	47,9657	304,64135
	21,02	28,14	113,41	823,05	8,04747	0,34699	0,31879	34,99256	123,89579	7,17092	0,14427	118,54755	284,87293
Итого:	510,18	534,43	2293,11	16246,52									
Среднее	43	45	191	1354									

Суточная энергетическая ценность 2350 ккал
Завтрак составляет от 470 до 587 ккал
Обед составляет от 705 до 822 ккал
завтрак белки 15,4-19,25
обед белки 23,1-26,95
завтрак жиры 15,8-19,75
обед жиры 23,7-27,65
завтрак углеводы 67-83,75
обед углеводы 100,5-117,25

Сбалансированное питание обучающихся – это залог крепкого здоровья, хорошего самочувствия и успеваемости. Очень важно грамотно составить рацион ребенка, чтобы в раннем периоде заложить необходимый фундамент, позволяющий укрепить защитные функции организма и его адаптацию к повышенным физическим, эмоциональным нагрузкам, а так же улучшению интеллектуального развития.

Во исполнение действующего санитарного законодательства и других нормативно-правовых документов, регулирующих организацию горячего питания обучающихся в общеобразовательных организациях, разработано технологами МАУ ЦСОО «ПЕРЕМЕНА» , в школы с продолжительностью нахождения ребенка в организации до 6 часов, примерное 12-ти дневное меню горячих завтраков, обедов, дифференцированного по возрастным категориям (7-11 лет, 12 лет и старше), с учетом физиологических норм потребности в пищевых веществах и энергии, на основании требований СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», «Регионального стандарта оказания услуг по обеспечению горячим питанием обучающихся государственных и муниципальных общеобразовательных организаций Удмуртской Республики», руководствуясь сборниками «Единым сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений», (Сборник разработан ООО «Уральским региональным центром питания» и ФГБОУ ВО «Пермским государственным медицинским университетом им.академика Е.А.Вагнера» Минздрава России, г.Пермь, 2018, 2021г.г.)

Примечание: Допускаются отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам и напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.

1 день понедельник. Возраст 7-11 (сезон зима)

№ сб/р	Блюдо	Выход (гр.)	Содержание в расчете на 1 порцию				Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы	К.калории	вит.А	вит.В1	вит.В2	вит.С	Са (кальций)	Fe (железо)	I (йод)	Mg (магний)	P (фосфор)
302/2004	Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	7,45	6,73	45,87	268,92	18,49445	0,18124	0,19144	1,20058	116,25193	3,31217	0,03848	42,69933	132,85220
368/2004	Творожные батончики	85/15	8,63	12,47	33,54	325,55	33,01344	0,09226	0,18624	0,26070	69,17742	0,87273	0,03078	17,89897	98,73968
457/2021	Чай с сахаром	200/10	0,00	0,00	9,98	37,42	0,00000	0,00001	0,00019	0,00192	8,17604	0,04464	0,00000	1,81626	0,15873
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,00000	0,03078	0,01539	0,00000	5,00240	0,30784	0,00000	6,73400	15,96920
ИТОГО за Завтрак			**17,60**	**19,38**	**99,33**	**677,09**	**51,50789**	**0,30429**	**0,39326**	**1,46320**	**198,60779**	**4,53738**	**0,06926**	**69,14856**	**247,71981**
8/2021	Салат из свежей капусты и морской	80	1,12	4,34	5,66	68,77	0,03078	0,03756	0,03541	26,47424	31,51512	2,99856	0,00786	23,80758	24,83307
127/2021	Суп гороховый	200	5,56	3,87	23,83	133,03	0,18278	0,25178	0,05643	1,23232	36,11694	2,03942	0,03848	29,85894	37,18111
369/2021	Суфле из птицы с рисом	150	15,65	13,77	10,39	251,87	3,39105	0,10282	0,17173	1,65945	21,27716	2,02318	0,02886	26,18786	141,50886
494/2021	Компот из изюма + С	200	0,36	0,00	24,44	91,43	0,00000	0,02886	0,01539	0,06234	23,59113	0,60606	0,00000	9,83837	19,24000
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,00000	0,04618	0,02309	0,00000	7,50360	0,46176	0,00000	10,10100	23,95380
575/2021	Хлеб дарницкий	40	2,80	0,40	17,80	82,40	0,00000	0,06542	0,03078	0,00000	1,11592	1,50072	0,00000	18,08560	38,48000
ИТОГО за Обед			**27,77**	**22,65**	**97,03**	**695,30**	**3,60461**	**0,53262**	**0,33283**	**29,42835**	**121,11987**	**9,62970**	**0,07520**	**117,87935**	**285,19684**
ВСЕГО			**45,37**	**42,03**	**196,36**	**1372,39**									

Муниципальное автономное учреждение «Центр сопровождения образовательных организаций «ПЕРЕМЕНА»

СОГЛАСОВАНО:
Директор
Муниципального бюджетного
Общеобразовательного учреждения
«СОШ № 9»
28.11.2024
(подпись, дата) С.А.Сабрекова

УТВЕРЖДАЮ:
Заместитель директора по производству
МАУ ЦСОО «Перемена»
Н.А.Касимова
(подпись, дата)

Примерное меню на 12 дней для организации цикличного рационального питания школьников возрастной категории 7-11 лет на зимний период

г. Глазов