

**Меню для учащихся, получающих бюджетные средства на питание в размере 147,00 руб. (завтрак, обед)**

Категории:

- Отдельные категории обучающихся по образовательным программам начального общего образования в муниципальных образовательных организациях - дети-инвалиды и дети с ограниченными возможностями здоровья (за исключением муниципальных образовательных организациях для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья).

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины водорастворимые		Витамины жирорастворимые	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг		А, мкг рет. экв	Са, мг	Р, мг	Mg, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	18	19	20	21
<b>ДЕНЬ 1. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>43,81</b>	<b>43,60</b>	<b>212,05</b>	<b>1434,28</b>	<b>0,65</b>	<b>41,79</b>	<b>45,20</b>	<b>485,44</b>	<b>193,09</b>	<b>96,20</b>	<b>10,64</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>15,40</b>	<b>15,80</b>	<b>83,75</b>	<b>535,79</b>	<b>0,30</b>	<b>18,31</b>	<b>20,00</b>	<b>347,50</b>	<b>2,87</b>	<b>40,04</b>	<b>5,79</b>
182/17	Каша молочная 5 злаков (жидкая) с маслом	200/5	6,81	10,45	29,51	239,33	0,18	1,38	20,00	149,37	2,87	40,04	1,30
414/16	Кофейный напиток с молоком	200	1,99	1,7	15,89	86,81	0,03	0,65		64,43			0,4
15/17	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35	35,65		0,28		100,5			0,09
	Батон нарезной	40	3	1	21	105	0,04			7,6			0,48
	Яблоко	130	1		17	69	0,05	16		25,6			3,52
	<b>Итого:</b>	<b>585</b>											
	<b>ОБЕД</b>		<b>28,41</b>	<b>27,80</b>	<b>128,30</b>	<b>898,49</b>	<b>0,35</b>	<b>23,48</b>	<b>25,20</b>	<b>137,94</b>	<b>190,22</b>	<b>56,16</b>	<b>4,85</b>
52/17	Салат из свеклы	60	0,8	6,04	6,46	83,45	0,01	3,99		21,28	24,38	12,42	0,79
96/17	Рассольник "Ленинградский" с курицей отварной	200/15	11,23	1,41	43,96	233,45	0,11	16,79		25,90	68,13	23,75	0,99
182/06	Ёжики в соусе	60/50	5,78	16,35	10,65	212,83	0,05	1,22		9,8	16,87	4,54	1,39
309/17	Макаронные изделия отварные	150	5,68	3,89	23,23	150,66	0,1		25,2	13,46	54,84	9,85	0,03
394/16	Компот из кураги, витамин С	200	1,92	0,11	24	124,1	0,04	1,48		59,5			1,21
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	0,04			8	26	5,6	0,44
	<b>Итого:</b>	<b>775</b>											
<b>ДЕНЬ 2. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>43,16</b>	<b>39,70</b>	<b>173,37</b>	<b>1287,90</b>	<b>1,41</b>	<b>76,64</b>	<b>26,10</b>	<b>255,58</b>	<b>487,40</b>	<b>171,14</b>	<b>12,80</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>16,21</b>	<b>16,00</b>	<b>68,00</b>	<b>482,80</b>	<b>0,74</b>	<b>48,43</b>	<b>25,20</b>	<b>93,46</b>	<b>125,84</b>	<b>42,87</b>	<b>4,20</b>
70/17	Овощи натуральные солёные (огурцы)	60	0,48	0	1,02	6	0,04	15		8,4			0,54
260/17	Гуляш из птицы (грудка)	50/50	9	11,92	14,02	199,36	0,46	1,78		10,16	8,54	1,88	1,14
312/17	Пюре картофельное	150	3,27	4,08	21,96	137,62	0,19	31,07	25,2	49,59	91,3	35,39	1,43
394/16	Компот из смеси сухофруктов, витамин	200	0,46		11,00	45,82	0,01	0,58		17,31			0,65

	С												
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	0,04			8	26	5,6	0,44
<b>Итого:</b>		<b>550</b>											
	<b>ОБЕД</b>		<b>26,95</b>	<b>23,70</b>	<b>105,37</b>	<b>805,10</b>	<b>0,67</b>	<b>28,21</b>	<b>0,90</b>	<b>162,12</b>	<b>361,56</b>	<b>128,27</b>	<b>8,60</b>
75/17	Икра морковная	60	1,21	0,06	12,33	111,18	0,02	2,53		27,92	36,55	19,35	0,60
99/17	Суп из овощей	200	8,31	7,70	18,21	175,38	0,10	21,34		30,80	51,54	21,58	0,80
278/17	Тефтели 1-й вариант	60/50	9,29	10,89	11,52	181,29	0,06	2,82		14,58	25,31	6,62	1,51
54/21	Горошница	150	6,12	5,05	18	141,93	0,44		0,9	78	215	70	4,45
247/06	Кисель из концентрата плодового или ягодного, витамин С	200	0,02		29,31	117,32	0,01	1,52		3,57	0,66	0,22	0,34
	Хлеб ржаной	40	2		16	78	0,04			7,25	32,50	10,50	0,90
<b>Итого:</b>		<b>760</b>											
<b>ДЕНЬ 3. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>42,94</b>	<b>52,62</b>	<b>169,34</b>	<b>1327,86</b>	<b>0,62</b>	<b>35,22</b>	<b>596,40</b>	<b>182,93</b>	<b>512,99</b>	<b>219,59</b>	<b>11,26</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>19,25</b>	<b>18,72</b>	<b>59,22</b>	<b>482,59</b>	<b>0,10</b>	<b>16,39</b>	<b>40,00</b>	<b>72,97</b>	<b>29,50</b>	<b>5,70</b>	<b>4,07</b>
210/17	Омлет натуральный с маслом	160/5	15,66	18,72	18,21	303,96	0,01	0,39	40	38,9	3,5	0,1	0,07
411/16	Чай с сахаром	200			11,01	44,04				0,47			0,04
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	0,04			8	26	5,6	0,44
	Яблоко	100	0,59		10	40,59	0,05	16		25,6			3,52
<b>Итого:</b>		<b>505</b>											
	<b>ОБЕД</b>		<b>23,69</b>	<b>33,90</b>	<b>110,12</b>	<b>845,27</b>	<b>0,52</b>	<b>18,83</b>	<b>556,40</b>	<b>109,96</b>	<b>483,49</b>	<b>213,89</b>	<b>7,19</b>
612/04	Маринад овощной с томатом	60	1,8	10,2	10	142	0,02	2,30	443,00	14,00	28,00	17,00	0,45
113/17	Суп-лапша домашняя	200	3,39	10,34	9,40	144,22	0,05	1,50		13,87	27,46	8,19	0,51
235/17	Шницель натуральный рыбный (минтай)	90	11,49	8,67	8,48	157,83	0,1	6,03	92,4	52,89	193,68	44,45	1,01
304/17	Рис отварной	150	3,87	4,69	40,07	217,99	0,3		21	15,38	208,35	138,65	4,66
1008/13	Напиток апельсиновый	200	0,14		22,17	89,23	0,01	9,00		5,82			0,12
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	0,04			8	26	5,6	0,44
<b>Итого:</b>		<b>740</b>											
<b>ДЕНЬ 4. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>43,51</b>	<b>42,20</b>	<b>187,92</b>	<b>1317,44</b>	<b>0,80</b>	<b>39,42</b>	<b>25,20</b>	<b>161,97</b>	<b>464,66</b>	<b>220,54</b>	<b>13,61</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>19,23</b>	<b>17,26</b>	<b>83,75</b>	<b>573,26</b>	<b>0,29</b>	<b>2,12</b>	<b>25,20</b>	<b>52,03</b>	<b>146,85</b>	<b>38,21</b>	<b>4,79</b>
271/17	Котлета домашняя	90	10,4	12,59	10,56	197,15	0,08	0,6		17,6	13,35	2,94	2,26
309/17	Макаронные изделия отварные	180	6,81	4,67	27,88	180,79	0,1		25,2	13,46	54,84	9,85	0,03
247/06	Кисель из концентрата плодового или ягодного, витамин С	200	0,02		29,31	117,32	0,01	1,52		3,57	0,66	0,22	0,34
	Хлеб ржаной	40	2		16	78	0,1			17,4	78	25,2	2,16
<b>Итого:</b>		<b>510</b>											
	<b>ОБЕД</b>		<b>24,28</b>	<b>24,94</b>	<b>104,17</b>	<b>744,18</b>	<b>0,51</b>	<b>37,30</b>	<b>0,00</b>	<b>109,94</b>	<b>317,81</b>	<b>182,33</b>	<b>8,82</b>
1/06	Винерет с зеленым горошком (без капусты)	60	0,75	6,08	4,41	75,30	0,03	5,80		18,74	25,96	11,72	0,50

88/17	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,71	3,56	36,26	195,92	0,08	30,30		41,80	44,28	20,10	0,76
280/17	Фрикадельки в соусе	55/50	10,01	9,78	15,20	188,86	0,05	0,40		7,54	6,72	1,36	1,28
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,35	5,52	21,3	160,28	0,3	0,15		15,38	208,35	138,65	4,66
394/16	Компот из смеси сухофруктов, витамин С	200	0,46		11,00	45,82	0,01	0,65		19,23			0,72
	Хлеб ржаной	40	2		16	78	0,04			7,25	32,50	10,50	0,90
<b>Итого:</b>		<b>755</b>											
<b>ДЕНЬ 5. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>45,88</b>	<b>39,86</b>	<b>196,80</b>	<b>1329,48</b>	<b>0,66</b>	<b>70,66</b>	<b>16,00</b>	<b>423,51</b>	<b>173,92</b>	<b>63,46</b>	<b>10,28</b>
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>19,25</b>	<b>16,00</b>	<b>79,55</b>	<b>537,25</b>	<b>0,16</b>	<b>16,88</b>	<b>16,00</b>	<b>316,85</b>	<b>8,20</b>	<b>1,48</b>	<b>4,75</b>
223/17	Запеканка из творога с молоком сгущенным	120/30	15,6	15	36,54	343,56	0,07	0,88	16	283,18	8,2	1,48	0,71
411/16	Чай с сахаром	200			11,01	44,04				0,47			0,04
	Батон нарезной	40	3	1	21	105	0,04			7,6			0,48
	Яблоко	110	0,65		11	44,65	0,05	16		25,6			3,52
<b>Итого:</b>		<b>500</b>											
<b>ОБЕД</b>			<b>26,63</b>	<b>23,86</b>	<b>117,25</b>	<b>792,23</b>	<b>0,50</b>	<b>53,78</b>	<b>0,00</b>	<b>106,66</b>	<b>165,72</b>	<b>61,98</b>	<b>5,53</b>
70/17	Овощи натуральные солёные (огурцы)	60	0,48	0	1,02	6	0,04	15		8,4			0,54
102/17	Суп картофельный с бобовыми	200	4,70	3,84	15,42	115,01	0,18	11,50		40,80	40,38	16,70	1,78
ТТК 212	Жаркое "Петушок" (грудка)	200	17,71	19,86	53,05	461,78	0,22	27,28		29,14	79,98	31,56	2,32
394/16	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм), витамин С	200	0,74	0,16	27,76	115,44	0,02			20,32	19,36	8,12	0,45
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	0,04			8	26	5,6	0,44
<b>Итого:</b>		<b>700</b>											
<b>ДЕНЬ 6. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>38,94</b>	<b>43,45</b>	<b>183,54</b>	<b>1286,92</b>	<b>0,61</b>	<b>70,44</b>	<b>483,00</b>	<b>431,73</b>	<b>331,08</b>	<b>112,67</b>	<b>10,33</b>
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>15,84</b>	<b>15,80</b>	<b>83,04</b>	<b>534,71</b>	<b>0,23</b>	<b>17,88</b>	<b>40,00</b>	<b>297,79</b>	<b>71,29</b>	<b>23,64</b>	<b>5,28</b>
93/17	Каша "Дружба" с маслом	200/5	7,25	10,45	28,80	238,25	0,11	0,95	40,00	99,66	71,29	23,64	0,79
414/16	Кофейный напиток с молоком	200	1,99	1,7	15,89	86,81	0,03	0,65		64,43			0,4
15/17	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35	35,65		0,28		100,5			0,09
	Батон нарезной	40	3	1	21	105	0,04			7,6			0,48
	Яблоко	130	1		17	69	0,05	16		25,6			3,52
<b>Итого:</b>		<b>585</b>											
<b>ОБЕД</b>			<b>23,10</b>	<b>27,65</b>	<b>100,50</b>	<b>752,21</b>	<b>0,38</b>	<b>52,56</b>	<b>443,00</b>	<b>133,94</b>	<b>259,79</b>	<b>89,03</b>	<b>5,05</b>
612/04	Маринад овощной с томатом	60	1,8	10,2	10	142	0,02	2,30	443,00	14,00	28,00	17,00	0,45
82/17	Борщ с капустой и картофелем	200	1,64	3,56	11,76	85,61	0,07	19,32		42,23	31,76	13,48	1,14
295/17	Биточек куриный	90	11,84	10,06	16,03	202,02	0,09	0,94		50	87,8	18,72	1,28
310/17	Картофель отварной	150	5,68	3,83	24,54	155,35	0,15	21		14,64	79,73	29,33	1,16

1008/13	Напиток апельсиновый	200	0,14		22,17	89,23	0,01	9,00		5,82			0,12
	Хлеб ржаной	40	2		16	78	0,04			7,25	32,50	10,50	0,90
<b>Итого:</b>		<b>755</b>											
<b>ДЕНЬ 7. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>43,10</b>	<b>40,70</b>	<b>173,28</b>	<b>1253,28</b>	<b>1,21</b>	<b>133,56</b>	<b>21,00</b>	<b>260,77</b>	<b>515,86</b>	<b>244,99</b>	<b>14,16</b>
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>20</b>	<b>17</b>	<b>72,78</b>	<b>543,59</b>	<b>0,5</b>	<b>4,45</b>	<b>21</b>	<b>106,86</b>	<b>311,66</b>	<b>170,47</b>	<b>9,54</b>
278/17	Тефтели 1-й вариант	60/50	9,29	10,89	11,52	181,29	0,06	2,82		14,58	25,31	6,62	1,51
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,35	5,52	21,3	160,28	0,3	0,15	21	15,38	208,35	138,65	4,66
394/16	Компот из кураги, витамин С	200	1,92	0,11	24	124,1	0,04	1,48		59,5			1,21
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	0,1			17,4	78	25,2	2,16
<b>Итого:</b>		<b>500</b>											
<b>ОБЕД</b>			<b>23,10</b>	<b>23,70</b>	<b>100,50</b>	<b>709,69</b>	<b>0,71</b>	<b>129,11</b>	<b>0,00</b>	<b>153,91</b>	<b>204,20</b>	<b>74,52</b>	<b>4,62</b>
70/17	Овощи натуральные солёные (огурцы)	60	0,48	0	1,02	6	0,04	15		8,4			0,54
63/06	Суп картофельный с крупой, с сайрой	200	3,47	3,74	13,95	103,33	0,11	16,50		22,75	97,35	31,20	1,02
260/17	Гуляш из птицы (грудка)	50/50	9	11,92	14,02	199,36	0,46	1,78		10,16	8,54	1,88	1,14
321/17	Капуста тушеная	150	7,15	8,04	40,5	262,96	0,05	95,18		104,13	72,31	35,84	1,44
411/16	Чай с сахаром	200			11,01	44,04	0,01	0,65		0,47			0,04
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	0,04			8	26	5,6	0,44
<b>Итого:</b>		<b>750</b>											
<b>ДЕНЬ 8. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>44,54</b>	<b>43,07</b>	<b>186,77</b>	<b>1320,71</b>	<b>0,71</b>	<b>66,77</b>	<b>117,60</b>	<b>213,14</b>	<b>552,10</b>	<b>178,39</b>	<b>8,41</b>
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>19,25</b>	<b>15,80</b>	<b>70,21</b>	<b>501,89</b>	<b>0,36</b>	<b>39,50</b>	<b>117,60</b>	<b>121,75</b>	<b>312,30</b>	<b>86,16</b>	<b>3,38</b>
235/17	Шницель натуральный рыбный (минтай)	90	11,49	8,67	8,48	157,83	0,1	6,03	92,4	52,89	193,68	44,45	1,01
312/17	Пюре картофельное	150	3,27	4,08	21,96	137,62	0,19	31,07	25,2	49,59	91,3	35,39	1,43
412/16	Чай с лимоном	200/7	0,06		11,22	45,13		2,4		2,87	1,32	0,72	0,08
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	0,04			8	26	5,6	0,44
	Печенье	20	1,43	3,05	8,55	67,31	0,03			8,4			0,42
<b>Итого:</b>		<b>507</b>											
<b>ОБЕД</b>			<b>25,29</b>	<b>27,27</b>	<b>116,56</b>	<b>818,82</b>	<b>0,35</b>	<b>27,27</b>	<b>0,00</b>	<b>91,39</b>	<b>239,80</b>	<b>92,23</b>	<b>5,03</b>
52/17	Салат из свеклы	60	0,8	6,04	6,46	83,45	0,01	3,99		21,28	24,38	12,42	0,79
103/17	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,30	2,37	16,63	96,99	0,13	16,50		15,20	63,45	24,05	0,83
291/17	Плов из птицы (грудка филе)	200	19,45	18,7	49,71	444,94	0,15	6,78		27,34	100,11	37,14	2,06
394/16	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм), витамин С	200	0,74	0,16	27,76	115,44	0,02			20,32	19,36	8,12	0,45
	Хлеб ржаной	40	2		16	78	0,04			7,25	32,50	10,50	0,90
<b>ДЕНЬ 9. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>43,46</b>	<b>43,55</b>	<b>186,82</b>	<b>1373,54</b>	<b>0,71</b>	<b>50,81</b>	<b>56,41</b>	<b>155,65</b>	<b>538,96</b>	<b>102,84</b>	<b>11,25</b>

