

54-19н	Фруктовый чай	200,00	0,20	0,00	1,70	8,60	0,00	0,02	0,01	1,24	2,28	0,40	9,30	11,00	6,80	0,91	0,12	0,30
пром.	Хлеб пшеничный	30,00	2,30	0,20	14,80	70,30	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,30	0,00
пром.	Хлеб ржаной колдованный	25,00	1,70	0,30	8,40	42,70	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02
пром.	бани	170,00	0,60	0,60	14,03	160,71	0,04	0,01	5,61	0,00	0,70	28,33	20,74	16,58	0,57	0,54	0,00	0,00
Итого		635,00	15,51	14,60	48,16	554,61	0,28	0,44	15,93	136,58	9,52	195,57	294,43	75,48	5,12	3,09	0,00	41,92
День 6 (понедельник)																		
пром.	Нарезка из соевых хлопьев ***	60,00	0,42	0,06	1,38	7,68	0,06	0,03	16,76	0,00	0,67	13,41	24,90	19,15	0,86	0,14	0,00	0,00
54-4н	Колбаса из говядины	90,00	16,44	15,72	1,88	265,56	0,08	0,08	0,13	0,10	0,42	20,58	87,59	16,36	1,19	2,32	0,00	0,00
54-2р	Макарона отварные	150,00	5,40	4,90	32,80	196,80	0,07	0,08	19,06	0,70	0,00	56,60	68,56	24,70	0,91	0,43	0,00	0,00
54-2н	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,01	0,03	0,00	0,00	1,10	2,80	1,40	12,06	0,02	0,00	0,00
пром.	Хлеб ржаной колдованный	25,00	1,70	0,30	8,40	42,70	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02	0,00
пром.	Хлеб пшеничный	30,00	2,30	0,20	14,80	70,30	0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,30	0,00	0,00
Итого		555,00	26,46	21,18	78,76	609,84	0,37	0,30	36,15	0,80	1,64	141,62	264,53	84,71	16,64	3,51	0,00	0,02
День 7 (вторник)																		
пром.	капуста квашеная	60,00	0,54	0,06	2,58	11,40	0,05	0,02	12,60	0,00	0,50	10,08	18,72	14,40	0,65	0,10	0,00	0,00
54-2р	котлета рыбная	100,00	14,20	2,60	8,60	114,20	0,08	0,10	0,16	19,60	0,00	36,00	189,00	41,00	0,90	0,00	0,00	138,00
54-2с	суп мясной	30,00	1,10	2,20	2,90	35,70	0,04	0,13	0,52	34,80	0,00	110,00	87,00	13,00	0,12	0,00	0,00	21,00
54-1г	Картофельное пюре	150,00	3,20	5,20	19,80	139,40	0,12	0,11	10,20	23,80	0,07	39,00	84,00	28,00	1,03	0,12	0,00	28,00
54-2н	Чай с лимоном	200,00	0,30	0,00	6,70	27,90	0,00	0,01	1,60	0,38	0,05	6,90	8,50	4,60	0,77	0,02	0,00	0,00
пром.	Хлеб пшеничный	30,00	2,30	0,20	14,80	70,30	0,17	0,10	23,73	0,00	0,23	62,04	90,06	33,11	1,30	0,66	0,00	0,00
пром.	Хлеб ржаной колдованный	25,00	1,70	0,30	8,40	42,70	0,20	0,40	8,00	0,00	11,06	32,00	29,00	21,00	6,40	0,25	0,00	2,01
пром.	производства	60,00	4,80	8,40	33,60	229,20	0,06	0,05	1,70	0,62	0,61	26,70	40,40	7,30	0,17	0,25	0,00	0,00
Итого		655,00	28,14	18,96	97,38	670,80	0,71	0,92	58,51	79,20	12,45	322,72	546,68	162,41	11,34	1,94	0,00	187,01
День 8 (среда)																		
54-1з	Нарезка из сосисок острого	60	0,50	0,10	1,50	8,50	0,03	0,00	3,91	0,00	0,08	13,57	23,94	11,17	0,40	0,14	0,00	0,00
54-16н	Фершл из говядины с рисом	90,00	13,05	13,20	7,50	199,65	0,04	0,12	0,56	2,22	0,00	32,00	184,00	26,00	2,36	0,96	0,00	36,00
54-1с	Суп куриный	25,00	0,75	4,10	1,60	46,30	0,01	0,01	0,04	19,45	20,00	20,00	14,50	2,15	0,06	0,07	0,00	2,85
54-4г	Капса гречневая рассыпчатая	150,00	8,30	6,30	36,00	233,70	0,21	0,12	0,00	19,20	0,44	15,00	181,00	120,00	4,04	1,10	0,00	22,00
54-19н	Фруктовый чай	200,00	0,20	0,00	1,70	8,60	0,00	0,01	1,24	2,38	0,40	9,20	11,00	6,80	0,91	0,12	0,30	0,00
пром.	Хлеб ржаной колдованный	25,00	1,70	0,30	8,40	42,70	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02	0,00
пром.	Хлеб пшеничный	30,00	2,30	0,20	14,80	70,30	0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,30	0,00	0,00
Итого		580	26,80	24,20	71,50	609,75	0,44	0,35	5,93	43,15	21,47	129,80	495,13	189,22	9,39	2,99	0,00	61,17
День 9 (четверг)																		
54-4г	Пудинг из творога с яблоками	180,00	27,48	12,96	18,48	300,36	0,05	0,29	1,59	64,70	0,00	170,72	224,08	29,82	1,18	0,59	0,00	0,00
пром.	Молоко ступенное	15,00	1,13	0,00	8,54	38,70	0,01	0,02	0,15	0,00	0,00	47,67	34,44	5,11	0,03	0,15	0,00	0,00
54-21н	Кавалс с молоком	200,00	4,60	3,60	12,60	100,40	0,04	0,17	0,68	17,20	0,33	143,00	110,00	34,00	1,90	0,48	0,00	12,00
пром.	Хлеб пшеничный	30,00	2,30	0,20	14,80	70,30	0,02	0,01	0,90	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,30	0,00	0,00
пром.	Пшеница Юбейковское	20,00	1,60	2,00	14,80	83,60	0,03	0,26	0,34	0,36	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18	0,72	0,00	0,00
пром.	Сов. натуральный (яблочный)	200,00	0,75	0,00	15,21	63,86	0,03	0,26	0,34	0,36	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18	0,72	0,00	0,00
Итого		645,00	37,86	18,76	84,43	657,22	0,15	0,75	2,96	82,36	0,75	597,59	580,12	99,73	3,69	2,24	0,00	12,00

Умбук м...
и.о. ф...
ИИИ

Меню завтраков для обучающихся 1-4 классов

Элемент	Имя-вес	Пищевая ценность ЗАВТРАК	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)		
День 1 (понедельник)																			
проем			60,00	4,60	0,50	29,50	140,60	0,05	0,47	0,11	0,62	0,22	137,20	79,00	5,09	0,60	1,32	0,00	
54-1з	Хлеб пшеничный		15,00	3,50	4,40	0,00	53,70	0,01	0,02	0,19	0,03	0,00	21,63	22,88	1,09	0,07	1,10	0,00	
54-19з	Сыр Российский		10,00	0,10	7,20	0,00	66,10	0,00	0,01	0,13	45,30	0,00	2,40	3,00	21,34	0,22	0,50	0,00	
54-2з 1к	Каша ячменная молочная (рисовая)		200,00	5,30	5,40	28,70	184,60	0,05	0,15	0,61	26,40	0,22	149,00	134,00	2,80	0,42	0,15	51,00	
54-21гн	Какао с молоком		200,00	4,60	3,60	12,60	100,40	0,04	0,17	0,68	17,30	0,33	143,00	130,00	34,00	1,90	0,48	12,00	
проем	Всего		120,00	0,50	0,50	11,80	53,30												
	Итого		605,00	18,60	21,60	82,70	598,70	0,15	0,82	1,72	89,35	0,77	453,23	368,88	74,13	3,01	3,55	63,00	
День 2 (вторник)																			
54-2з	Нарезка из свежих овощей***		60,00	0,48	0,06	1,02	6,60	0,05	0,02	12,60	0,00	0,50	10,08	18,72	14,40	0,65	0,10	0,00	
54-9гн	Жаркое по-домашнему		200	20,10	18,70	17,20	318,00	0,13	0,19	9,53	27,30	10,07	26,00	231,00	45,00	3,43	3,38	45,00	
54-19гн	Фруктовый чай		200,00	0,20	0,00	1,70	8,60	0,00	0,01	1,24	2,28	0,40	9,30	11,00	6,80	0,91	0,12	0,30	
проем	Хлеб пшеничный		30,00	2,30	0,20	14,80	70,30	0,03	0,01	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	0,19	0,00	
проем	Хлеб ржаной подорожный		25,00	1,70	0,30	8,40	42,70	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02	
проем	Сок натуральный (абрикосовый)		200,00	0,60	0,00	33,00	134,40	0,03	0,26	0,54	0,36	0,00	733,20	165,60	25,20	0,18	0,80	0,00	
	Итого		715,00	25,38	19,26	76,12	580,60	0,37	0,58	24,09	29,94	11,37	305,52	497,26	112,40	6,67	4,89	45,32	
День 3 (среда)																			
54-1зз	Икра свекольная		60,00	1,30	4,20	6,80	71,40	0,02	0,01	4,13	20,70	0,67	22,00	33,00	17,00	0,93	0,14	11,00	
54-5гн	Котлеты рубленные на кур, запеченные с соусом молочным		110,00	17,28	3,84	12,20	151,68	0,07	0,14	0,51	0,81	2,30	78,20	78,52	16,16	28,97	2,00	0,10	
54-6г	Макаронные отходы		150,00	5,40	4,90	32,80	196,80	0,03	0,03	0,00	18,40	0,51	6,90	73,00	24,00	0,49	1,10	21,00	
54-2згн	Корейский напиток на молоке		200,00	3,80	2,90	11,30	86,00	0,03	0,13	0,52	13,30	0,10	120,30	90,00	14,00	0,13	0,40	21,00	
проем	Хлеб пшеничный		30,00	2,30	0,20	14,80	70,30	0,03	0,01	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	0,19	0,00	
проем	Хлеб ржаной подорожный		25,00	1,70	0,30	8,40	42,70	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,01	
	Итого		575,00	31,78	16,34	86,30	618,88	0,31	0,40	5,34	53,21	3,98	264,34	345,46	92,16	32,02	4,13	53,11	
День 4 (четверг)																			
проем	Нарезка из свежих помидор ***		60,00	0,42	0,06	1,38	7,68	0,06	0,03	16,76	0,00	0,67	13,41	24,90	19,15	0,86	0,14	0,00	
54-9г	Рыба запеченная с соусом		100	18,90	22,00	5,50	295,80	0,11	0,15	0,34	70,40	0,00	138,00	282,00	57,00	0,98	0,68	176,00	
54-11г	Картофельное пюре		150,00	3,20	5,20	19,80	139,40	0,12	0,11	10,20	23,80	0,07	11,83	20,88	9,74	0,35	0,12	28,00	
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром		200,00	0,20	0,00	6,70	27,90	0,00	0,01	1,60	0,38	0,05	6,90	8,50	4,60	0,77	0,02	0,00	
проем	Хлеб ржаной подорожный		25,00	1,70	0,30	8,40	42,70	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02	
проем	Хлеб пшеничный		30,00	2,30	0,20	14,80	70,30	0,03	0,01	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	0,19	0,00	
	Итого		565,00	26,82	27,76	56,58	583,78	0,46	0,40	29,07	94,58	1,19	207,08	407,22	111,50	4,46	1,45	204,02	
День 5 (пятница)																			
проем	Икра кабачковая		60,00	0,91	2,80	4,43	46,80	0,01	0,02	7,42	10,10	0,07	18,00	18,00	10,00	0,46	0,11	8,60	
54-1о	Омлет картофельный		130	9,80	10,70	4,80	225,50	0,07	0,31	1,48	124,00	7,80	100,00	164,00	19,00	1,55	1,72	32,00	



		Девч. 10 (патрица)																
пром.	Нареска из сосновых опилок	60,00	0,42	0,06	1,38	7,68	0,06	0,06	0,03	16,76	0,00	0,67	13,41	24,90	19,15	0,86	0,14	0,00
54-23м	Пилок из стружки	200,00	17,28	3,84	12,12	151,68	0,02	0,06	0,51	0,52	0,30	2,41	24,21	53,55	7,21	0,57	1,99	0,02
54-23гн	Коричневый напиток на молоке	200,00	3,80	2,90	11,30	86,00	0,03	0,13	0,52	13,30	0,10	1,20	30	90,00	14,00	0,13	0,40	21,00
пром.	Хлеб ржаной бездрожжевой	25,00	1,70	0,30	8,40	42,70	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02
пром.	Хлеб пшеничный	30,00	2,30	0,20	14,80	70,30	0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,30	9,00
пром.	Макароны	100,00	0,90	0,14	7,57	35,00	0,04	0,01	5,00	0,00	0,33	25,00	18,30	14,16	14,16	0,50	0,48	0,00
	Итого	765,00	31,80	12,34	88,57	590,16	0,37	0,35	22,96	13,69	4,62	231,05	294,64	83,94	4,31	3,61	30,04	0,00

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 620742407212716292896657514693751711534004166487

Владелец Волошина Елена Ивановна

Действителен с 19.09.2024 по 19.09.2025