

"СОГЛАСОВАНО"

Директор АНОО "Пушкинская школа"

Баталова Д.А.



МП

"УТВЕРЖДЕНО"

С/АНО "Вкусноежка"

ИП Шандлер М.И.



Меню завтраков для обучающихся 7-11 лет

* Профилактика недоеданий осуществляется путем введения в рацион йодированной соли.

* Дополнительное обогащение рациона питания детей проводится с-витаминизацией претрых блюд витаминизированными напитками промышленного выпуска.

		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг							
		Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F	
День 1 (понедельник)																			
тк17	Омлет натуральный	200,00	17,70	31,68	43,56	369,42	0,36	0,12	0,72	0,12	0,00	147,76	326,12	24,48	3,62	283,06	0,00	0,00	
І/І	Горошек зеленый	60,00	1,86	2,22	3,84	43,20	5,88	0,07	0,03	0,07	0,00	12,47	0,00	0,00	0,42	0,00	0,00	0,00	
701	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	94,00	0,00	0,06	0,02	0,06	0,00	9,20	34,80	13,20	0,80	53,20	0,00	0,00	
501	Урцил Перма	200,00	3,20	2,70	15,90	79,00	1,30	0,04	0,00	0,04	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10	0,00	0,00	0,00	
	Итого	500,00	25,92	37,00	82,62	585,62	7,54	0,29	0,77	0,29	0,00	295,43	450,92	51,68	4,94	336,26	0,00	0,00	
	Норма по СанПин 2.3/2.4.3590-20	500,00	19,25	19,75	83,75	587,50	15,00	0,30	0,35	1,75	2,50	275,00	275,00	62,50	3,00	275,00	0,03	0,01	
День 2 (вторник)																			
302	СРЕЖИКОЛ Марек	200,00	6,92	7,42	35,80	239,02	0,48	0,12	0,16	0,12	0,00	143,34	0,00	32,36	0,86	0,00	0,00	0,00	
тк18	Бутерброд с маслом и сыром	60,00	8,32	8,48	26,40	217,72	0,04	0,07	0,08	0,07	0,00	148,54	0,00	24,00	1,12	0,00	0,00	0,00	
2	Урцил Перма	100,00	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	0,02	0,00	0,02	0,00	19,00	16,00	12,00	2,20	0,00	0,00	0,00	
609	Урцил Перма	25,00	1,88	2,45	18,60	104,25	0,00	0,02	0,01	0,02	0,00	7,25	0,00	0,00	0,53	0,00	0,00	0,00	
400	СРЕЖИКОЛ Марек	200,00	6,08	5,42	10,08	113,34	2,74	0,08	0,32	0,08	0,00	252,00	189,00	29,44	0,22	306,56	0,00	0,00	
	Итого	585,00	23,60	24,07	101,18	721,33	8,26	0,31	0,57	0,31	0,00	570,13	205,00	97,80	4,93	306,56	0,00	0,00	

Норма по СанПин 2.3/2.4.3590-20		500,00	19,25	19,75	83,75	587,50	15,00	0,30	0,35	1,75	2,50	275,00	275,00	62,50	3,00	275,00	0,03	0,01	0,75
День 3 (среда)																			
тк8	СРЕБЯ ДОШК Молочный	Опален с шоколадным сиропом	200,00	14,42	14,78	87,04	539,40	1,82	0,20	0,22	0,20	0,00	146,66	0,00	0,00	1,46	0,00	0,00	0,00
371	Молочный	Апельсины	100,00	0,78	0,17	20,06	27,83	52,17	0,03	0,03	0,03	0,00	30,00	20,00	11,30	0,30	171,74	0,00	0,00
тк10		Чай с лимоном	200,00	0,12	0,02	10,36	41,62	2,88	0,00	0,00	0,00	0,00	13,00	4,06	2,24	0,32	19,50	0,00	0,00
		Итого	500,00	15,32	14,97	117,46	608,85	56,87	0,23	0,25	0,23	0,00	189,66	24,06	13,54	2,08	191,24	0,00	0,00
Норма по СанПин 2.3/2.4.3590-20		500,00	19,25	19,75	83,75	587,50	15,00	0,30	0,35	1,75	2,50	275,00	275,00	62,50	3,00	275,00	0,03	0,01	0,75
День 4 (четверг)																			
тк4	Каши геркулесовая молочная с маслом сливочным		200,00	6,40	7,40	27,20	202,00	0,42	0,14	0,12	0,14	0,00	104,71	0,00	0,00	1,24	0,00	0,00	0,00
95	УРЕЦП Пермь	Бутерброд с джемом	60,00	1,70	4,30	32,60	176,00	0,20	0,02	0,00	0,02	0,00	10,00	17,00	5,00	0,70	0,00	0,00	0,00
112	УРЕЦП Пермь, 2013	Пиццы свежие (банан)	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	0,04	0,00	0,04	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	0,00	0,00	0,00
тк12		Какао с молоком сухим/2	200,00	2,20	2,20	22,40	118,00	0,20	0,02	0,00	0,02	0,00	62,00	71,00	23,00	1,00	0,00	0,00	0,00
		Итого	560,00	11,80	14,40	103,20	592,00	10,82	0,22	0,12	0,22	0,00	184,71	116,00	70,00	3,54	0,00	0,00	0,00
Норма по СанПин 2.3/2.4.3590-20		500,00	19,25	19,75	83,75	587,50	15,00	0,30	0,35	1,75	2,50	275,00	275,00	62,50	3,00	275,00	0,03	0,01	0,75
День 5 (пятница)																			
тк19	Запеканка из творога с йогуртом		200,00	35,08	24,10	34,30	494,00	0,48	0,10	0,52	0,10	0,00	294,60	420,60	44,40	1,38	249,20	0,00	0,00
4	СМОЛДЛП ств	Яблоко	100,00	0,50	0,50	9,75	47,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,00	11,00	8,00	2,25	0,00	0,00	0,00
тк11		Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30	0,00	0,00	0,00
		Итого	500,00	35,68	24,60	59,05	601,00	10,48	0,10	0,52	0,10	0,00	321,60	434,60	53,40	3,93	249,20	0,00	0,00
Норма по СанПин 2.3/2.4.3590-20		500,00	19,25	19,75	83,75	587,50	15,00	0,30	0,35	1,75	2,50	275,00	275,00	62,50	3,00	275,00	0,03	0,01	0,75
День 6 (понедельник)																			
1	СРЕБЯ ДОШК Мирок	Бутерброд с маслом	60,00	3,60	12,90	21,90	219,00	0,00	0,07	0,05	0,07	0,00	12,15	0,00	14,85	0,93	0,00	0,00	0,00
1/1	СТНДЛДЮ Гришено	Горошек зеленый	60,00	1,86	2,22	3,84	43,20	5,88	0,07	0,03	0,07	0,00	12,47	0,00	0,00	0,42	0,00	0,00	0,00
125	СРЕБЯ ДОШК Молочный	Картофель отварной	200,00	3,94	5,38	31,08	188,38	28,36	0,20	0,12	0,20	0,00	20,90	107,74	39,62	1,76	979,74	0,00	0,00
609	УРЕЦП Пермь	Печенье	10,00	0,75	98,00	7,44	41,70	0,00	0,01	0,01	0,00	2,90	0,00	0,00	0,21	0,00	0,00	0,00	0,00
501	УРЕЦП Пермь	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,20	2,70	15,90	79,00	1,30	0,04	0,00	0,04	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10	0,00	0,00	0,00
		Итого	530,00	13,35	121,20	80,16	571,28	35,54	0,39	0,21	0,38	2,90	171,52	197,74	68,68	3,21	979,74	0,00	0,00
Норма по СанПин 2.3/2.4.3590-20		500,00	19,25	19,75	83,75	587,50	15,00	0,30	0,35	1,75	2,50	275,00	275,00	62,50	3,00	275,00	0,03	0,01	0,75
День 7 (вторник)																			
235	СРЕБЯ ДОШК Молочный	Пудинг из творога (запеченный)	200,00	30,28	21,52	48,66	510,00	0,38	0,12	0,46	0,12	0,00	259,80	376,40	44,80	1,94	212,60	0,00	0,00
371	СРЕБЯ ДОШК Молочный	Апельсины	100,00	0,78	0,17	20,06	27,83	52,17	0,03	0,03	0,03	0,00	30,00	20,00	11,30	0,30	171,74	0,00	0,00
тк15		Напиток из шиповника	200,00	0,20	0,10	16,70	65,00	89,00	0,00	0,02	0,00	0,00	4,08	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00
		Итого	500,00	31,26	21,79	85,42	602,83	141,55	0,15	0,51	0,15	0,00	293,88	396,40	56,10	2,44	384,34	0,00	0,00

День 9 (четверг)																				
302	СРЕДНОГО Марок	Каша гречневая Молочная вязкая	200,00	8,78	8,78	36,10	259,52	0,48	0,22	0,22	0,22	0,00	119,42	0,00	106,34	3,32	0,00	0,00	0,00	
95	УРПТ Перв	Бутерброд с джемом	60,00	1,70	4,30	32,60	176,00	0,20	0,02	0,00	0,02	0,00	10,00	17,00	5,00	0,70	0,00	0,00	0,00	
112	УРПТ Перв.2013	Плоды свежие (банан)	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	0,04	0,00	0,04	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	0,00	0,00	0,00	
609	УРПТ Перв	Печенье	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00	0,02	0,01	0,02	0,00	5,80	0,00	0,00	0,42	0,00	0,00	0,00	
тс10		Чай с лимоном	200,00	0,12	0,02	10,36	41,62	2,88	0,00	0,00	0,00	0,00	13,00	4,06	2,24	0,32	19,50	0,00	0,00	
		Итого	580,00	13,60	15,56	114,94	656,54	13,56	0,30	0,23	0,30	0,00	156,22	49,06	155,58	5,36	19,50	0,00	0,00	
		Норма по СанПин 2.3/2.4.3590-20	500,00	19,25	19,75	83,75	587,50	15,00	0,30	0,35	1,75	2,50	275,00	275,00	62,50	3,00	275,00	0,03	0,01	0,75

таб.19		Закваска из творога с йогуртом	200,00	35,08	24,10	34,30	494,00	0,48	0,10	0,52	0,10	0,00	294,60	420,60	44,40	1,38	249,20	0,00	0,00	0,00
371	Средняя доля Материалов	Мандарин	100,00	0,78	0,17	20,06	27,83	52,17	0,03	0,03	0,03	0,00	30,00	20,00	11,30	0,30	171,74	0,00	0,00	0,00
501	УчПД Перв	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,20	2,70	15,90	79,00	1,30	0,04	0,00	0,04	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
		Итого	500,00	39,06	26,97	70,26	600,83	53,95	0,17	0,55	0,17	0,00	450,60	530,60	69,70	1,78	420,94	0,00	0,00	0,00
		Норма по СанПин 2.3/2.4.3590-20	500,00	19,25	19,75	83,75	587,50	15,00	0,30	0,35	1,75	2,50	275,00	275,00	62,50	3,00	275,00	0,03	0,01	0,75

[illegible]

	Итого за день по СанПиН	500,00	77,00	79,00	335,00	#####	60,00	1,20	1,40	7,00	10,00	#####	#####	250,00	12,00	#####	0,10	0,03	3,00
	завтрак 25 %	500,00	19,25	19,75	83,75	587,50	15,00	0,30	0,35	1,75	2,50	275,00	275,00	62,50	3,00	275,00	0,03	0,01	0,75
	10 дн Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ) 10 дн	532,50	23,13	41,97	89,36	614,87	34,54	0,25	0,39	0,25	0,58	314,60	260,04	70,07	3,70	288,78	0,00	0,00	0,00
	1 нед Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)	529,00	22,46	23,01	92,70	621,76	18,79	0,23	0,45	0,23	0,60	312,31	246,12	57,28	3,88	216,65	0,00	0,00	0,00
	2 нед Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)	536,00	23,79	60,94	86,02	607,98	50,29	0,27	0,34	0,26	1,16	316,89	273,96	82,85	3,51	360,90	0,00	0,00	0,00



* Профилактика йод-дефицитных заболеваний осуществляется путем введения в рацион йодированной соли.

* Дополнительное обогащение рациона питания детей проводится третьих блюд витаминизированными напитками промышленного выпуска.

			Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг							
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F		
День 1 (посельник)																					
17	МУ Москва 2007	Салат из огурцов с растительным маслом	60,00	0,52	4,26	1,57	46,37	5,67	0,02	0,02	0,02	0,02	0,00	18,60	25,16	9,61	0,37	0,00	0,00	0,00	
18/2	СТПДО Гращено	Суп картофельный с макаронными изделиями	200,00	1,70	1,10	11,40	63,00	13,16	0,08	0,06	0,08	0,00	67,10	0,00	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	
92	СРЕТМОПДШВ	Копченая рыба (треска)	120,00	16,92	3,12	10,32	137,16	0,38	0,08	0,07	0,08	0,00	30,00	201,60	28,80	0,84	297,60	0,16	0,02	0,00	
TK1		Рис отварной	200,00	4,92	8,10	45,08	272,80	0,00	0,04	0,00	0,04	0,00	6,80	94,40	30,40	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	
109	УРПТ Пермь	Хлеб ржаной	60,00	3,96	0,72	20,04	104,40	0,00	0,11	0,00	0,11	0,00	21,00	94,80	28,20	2,34	0,00	0,00	0,00	0,00	
112	УРПТ Пермь 2013	Плоды свежие (банан)	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	0,04	0,00	0,04	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	
130	МУ Москва 2007	Сок фруктовый (яблоко)	200,00	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	0,02	0,02	0,02	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Итого	940,00	30,52	18,00	129,61	811,73	33,21	0,39	0,17	0,39	0,00	165,50	457,96	147,01	8,85	297,60	0,16	0,02	0,00	
		Норма по СанПин 2.3.12.4.3590-20	700,00	26,95	27,65	117,25	822,50	21,00	0,42	0,49	2,45	3,50	385,00	385,00	87,50	4,20	385,00	0,04	1,05		
День 2 (вторник)																					
29	СРЕТМОУ Москва 2003	Салат с сыром	60,00	5,40	6,40	2,90	92,00	2,94	0,07	0,10	0,07	0,00	152,26	118,74	21,33	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00	
149	УРПТ Пермь	Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	200,00	1,76	2,36	11,76	76,40	8,86	0,10	0,00	0,10	0,00	13,00	56,80	23,40	0,88	0,00	0,00	0,00	0,00	
TK20		Плов с курицей	200,00	34,13	10,13	41,50	393,25	2,95	0,10	0,10	0,10	0,00	25,00	292,50	135,00	2,50	478,75	0,05	0,03	0,00	
108	УРПТ Пермь	Хлеб пшеничный	55,00	4,18	0,44	27,06	104,40	0,00	0,06	0,00	0,06	0,00	11,00	35,75	7,70	0,61	0,00	0,00	0,00	0,00	

371	Средки долик Металный	Апельсины	100,00	0,78	0,17	20,06	27,83	52,17	0,03	0,03	0,03	0,00	30,00	20,00	11,30	0,30	171,74	0,00	0,00	0,00
609	Учили Перва	Печенье	10,00	0,75	98,00	7,44	41,70	0,00	0,01	0,01	0,00	2,90	0,00	0,00	0,21	0,00	0,00	0,00	0,00	
тс14		Компот из сушеных фруктов (ябло)	200,00	0,44	0,02	27,76	113,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	31,82	15,40	6,00	1,24	116,48	0,00	0,00	
		Итого	825,00	47,44	117,52	138,48	848,58	67,32	0,37	0,24	0,36	2,90	263,08	539,19	204,94	5,89	766,97	0,05	0,03	
		Норма по СанПин 2.3/2.4.3590-20	700,00	26,95	27,65	117,25	822,50	21,00	0,42	0,49	2,45	3,50	385,00	385,00	87,50	4,20	385,00	0,04	0,01	
		День 3 (средн)																	1,05	
тс16		Свекольник со сметаной	200,00	1,70	4,40	11,70	93,00	15,04	0,08	0,08	0,08	0,00	83,92	0,00	0,00	1,76	0,00	0,00	0,00	
тс2		Котлета "Здоровье"	120,00	17,21	14,94	9,96	246,79	0,16	0,07	0,18	0,07	0,00	46,68	0,00	35,11	1,68	0,00	0,00	0,00	
тс21		Макаронные изделия отварные	200,00	7,36	6,02	35,26	224,60	0,00	0,08	0,04	0,08	0,00	6,48	49,56	28,16	1,48	40,46	0,00	0,00	
109	Учили Перва	Хлеб ржаной	60,00	3,96	0,72	20,04	104,40	0,00	0,11	0,00	0,11	0,00	21,00	94,80	28,20	2,34	0,00	0,00	0,00	
112	Учили Перва	Плоды свежие (яблн)	100,00	0,80	0,40	8,10	47,00	180,00	0,20	0,00	0,20	0,00	40,00	34,00	25,00	0,80	0,00	0,00	0,00	
400	Средки долик Металный	Молоко кипяченое	200,00	6,08	5,42	10,08	113,34	2,74	0,08	0,32	0,08	0,00	252,00	189,00	29,44	0,22	306,56	0,00	0,00	
		Итого	880,00	37,11	31,90	95,14	829,13	197,94	0,62	0,62	0,62	0,00	450,08	367,36	145,91	8,28	347,02	0,00	0,00	
		Норма по СанПин 2.3/2.4.3590-20	700,00	26,95	27,65	117,25	822,50	21,00	0,42	0,49	2,45	3,50	385,00	385,00	87,50	4,20	385,00	0,04	0,01	
		День 4 (четверг)																	1,05	
11	МУ Москва 2007 Средки долик	Маслом	60,00	0,99	4,25	2,95	54,46	15,46	0,02	0,02	0,02	0,00	27,94	20,16	11,33	0,35	0,00	0,00	0,00	
28	Новосибирск 2010	Суп картофельный с горохом	200,00	7,10	4,32	18,46	141,10	4,80	0,14	0,04	0,14	0,00	29,20	80,20	29,40	1,80	458,80	0,02	0,00	
107	Мария	Тфтели из говядины с рисом	110,00	8,95	12,42	10,05	188,57	0,40	0,03	0,04	0,03	0,00	11,21	0,00	16,76	0,73	0,00	0,00	0,00	
243	Учили Перва	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	8,55	7,85	37,08	253,05	0,00	0,21	0,12	0,21	0,00	14,25	0,00	0,00	4,55	0,00	0,00	0,00	
109	Учили Перва	Хлеб ржаной	60,00	3,96	0,72	20,04	104,40	0,00	0,11	0,00	0,11	0,00	21,00	94,80	28,20	2,34	0,00	0,00	0,00	
130	МУ Москва 2007	Сок фруктовый (яблоко)	200,00	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	0,02	0,02	0,02	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	
		Итого	780,00	30,55	29,76	108,78	833,58	24,66	0,53	0,24	0,53	0,00	117,60	209,16	93,69	12,57	458,80	0,02	0,00	
		Норма по СанПин 2.3/2.4.3590-20	700,00	26,95	27,65	117,25	822,50	21,00	0,42	0,49	2,45	3,50	385,00	385,00	87,50	4,20	385,00	0,04	0,01	
		День 5 (пятница)																	1,05	
121	Учили Перва Средки долик Металный	производства)	60,00	1,14	5,34	4,62	71,40	4,20	0,01	0,03	0,01	0,00	24,60	0,00	0,00	0,42	0,00	0,00	0,00	
76		Рассольник ленинградский	200,00	1,68	4,10	13,28	96,60	6,02	0,08	0,04	0,08	0,00	21,16	57,56	20,72	0,78	387,62	0,00	0,00	
122	Средки долик	Запеканка картофельная с печенью	240,00	27,60	14,28	38,52	393,24	36,48	0,46	2,47	0,46	0,00	46,80	486,00	66,00	9,96	####	0,07	0,05	
109	Учили Перва	Хлеб ржаной	60,00	3,96	0,72	20,04	104,40	0,00	0,11	0,00	0,11	0,00	21,00	94,80	28,20	2,34	0,00	0,00	0,00	
108	Учили Перва	Хлеб пшеничный	55,00	4,18	0,44	27,06	104,40	0,00	0,06	0,00	0,06	0,00	11,00	35,75	7,70	0,61	0,00	0,00	0,00	
130	МУ Москва 2007	Сок фруктовый (яблн/фрукст)	200,00	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	0,02	0,02	0,02	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	
		Итого	815,00	39,56	25,08	123,72	862,04	50,70	0,74	2,56	0,74	0,00	138,56	688,11	130,62	16,91	####	0,07	0,05	
		Норма по СанПин 2.3/2.4.3590-20	700,00	26,95	27,65	117,25	822,50	21,00	0,42	0,49	2,45	3,50	385,00	385,00	87,50	4,20	385,00	0,04	0,01	
		День 6 (понедельник)																	1,05	
18/2	СТАНДАРТ Гришино	Суп картофельный с макаронными изделиями	220,00	1,87	1,21	12,54	69,30	14,48	0,09	0,07	0,09	0,00	73,81	0,00	0,00	1,32	0,00	0,00	0,00	

29	СРБШУУ Масла 2013	Салат с сыром	60,00	5,40	6,40	2,90	92,00	2,94	0,07	0,10	0,07	0,00	152,26	118,74	21,33	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00
тк13	СРБШУУ Молочный	Гуляш из говядины	120,00	20,60	22,00	4,20	297,00	1,30	0,07	0,16	0,07	0,00	17,00	0,00	0,00	3,20	0,00	0,00	0,00	0,00
323	СРБШУУ Молочный	Пюре морковное	150,00	2,46	1,01	12,06	67,05	5,03	0,06	0,12	0,06	0,00	67,82	88,94	45,95	0,75	226,77	0,00	0,00	0,00
701	СРБШУУ Молочный	Хлеб пшеничный	60,00	4,74	0,60	28,98	141,00	0,00	0,10	0,04	0,10	0,00	13,80	52,20	19,80	1,20	79,80	0,00	0,00	0,00
109	УРШТ Перв	Хлеб ржаной	60,00	3,96	0,72	20,04	104,40	0,00	0,11	0,00	0,11	0,00	21,00	94,80	28,20	2,34	0,00	0,00	0,00	0,00
130	МУ Москва 2007	Сок фруктовый (яблоко)	200,00	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	0,02	0,02	0,02	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00
		Итого	870,00	40,03	32,14	100,92	862,75	27,75	0,52	0,51	0,52	0,00	359,69	368,68	123,28	11,97	306,57	0,00	0,00	0,00
		Норма по СанПин 2.3.2.4.3590-20	700,00	26,95	27,65	117,25	822,50	21,00	0,42	0,49	2,45	3,50	385,00	385,00	87,50	4,20	385,00	0,04	0,01	1,05
День 7 (вторник)																				
38	УРШТ Перв	Салат из свежих с сыром и чесноком	60,00	2,94	5,58	4,44	79,80	6,06	0,02	0,05	0,02	0,00	99,00	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	0,00
57	УРШТ Перв	Борщ с капустой и картофелем	250,00	1,83	4,90	12,75	102,50	10,30	0,05	0,05	0,05	0,00	44,38	53,23	26,25	1,20	381,65	0,00	0,00	0,00
239	СМПОДИП СПБ	Котлета рыбная рубленая запеченая	120,00	16,08	11,76	18,00	239,52	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	31,44	222,48	38,88	1,68	0,00	0,00	0,00	0,00
125	СРБШУУ Молочный	Картофель отварной	200,00	3,94	5,38	31,08	188,38	28,36	0,20	0,12	0,20	0,00	20,90	107,74	39,62	1,76	979,74	0,00	0,00	0,00
109	срб	Хлеб ржаной	60,00	3,96	0,72	20,04	104,40	0,00	0,11	0,00	0,11	0,00	21,00	94,80	28,20	2,34	0,00	0,00	0,00	0,00
тк14		Компот из сухих фруктов (изюм)	200,00	0,44	0,02	27,76	113,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	31,82	15,40	6,00	1,24	116,48	0,00	0,00	0,00
		Итого	890,00	29,19	28,36	114,07	827,60	45,36	0,38	0,22	0,38	0,00	248,54	493,65	138,95	9,06	#####	0,00	0,00	0,00
		Норма по СанПин 2.3.2.4.3590-20	700,00	26,95	27,65	117,25	822,50	21,00	0,42	0,49	2,45	3,50	385,00	385,00	87,50	4,20	385,00	0,04	0,01	1,05
День 8 (среда)																				
14	СРБШУУ Молочный	Салат из свежих помидор с луком	60,00	0,68	1,91	2,83	47,46	12,25	0,04	0,02	0,04	0,00	10,55	19,73	10,67	0,50	150,69	0,00	0,00	0,00
28	Новосибирск 2020	Суп картофельный с горохом	250,00	8,88	5,40	23,80	176,38	6,00	0,18	0,05	0,18	0,00	36,50	100,25	36,75	2,25	573,50	0,03	0,00	0,00
108	МУ Москва 2007	Курица отварная	90,00	20,03	12,79	0,00	209,22	1,21	0,11	0,11	0,11	0,00	15,21	129,06	16,47	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00
323	СРБШУУ Молочный	Пюре морковное	200,00	3,28	1,34	16,08	89,40	6,70	0,08	0,16	0,08	0,00	90,42	118,58	61,26	1,00	302,36	0,00	0,00	0,00
109	срб	Хлеб ржаной	60,00	3,96	0,72	20,04	104,40	0,00	0,11	0,00	0,11	0,00	21,00	94,80	28,20	2,34	0,00	0,00	0,00	0,00
108	УРШТ Перв	Хлеб пшеничный	55,00	4,18	0,44	27,06	129,25	0,00	0,06	0,00	0,06	0,00	11,00	35,75	7,70	0,61	0,00	0,00	0,00	0,00
ТК3		Кисель из яблок	200,00	0,10	0,12	23,40	96,00	1,80	0,06	0,00	0,06	0,00	12,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00
		Итого	915,00	41,11	22,72	113,21	852,11	27,96	0,64	0,34	0,64	0,00	196,68	498,17	161,05	8,42	#####	0,03	0,00	0,00
		Норма по СанПин 2.3.2.4.3590-20	700,00	26,95	27,65	117,25	822,50	21,00	0,42	0,49	2,45	3,50	385,00	385,00	87,50	4,20	385,00	0,04	0,01	1,05

День 9 (четверг)																				
18	УРШТ Перв СРБШУУ Молочный	Салат из огурцов с зеленым луком	60,00	0,48	6,06	1,26	61,20	4,20	0,01	0,00	0,01	0,00	18,00	18,60	7,80	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00
76		Рассольник денитирадский	220,00	1,85	4,51	14,61	106,26	6,62	0,09	0,04	0,09	0,00	23,28	63,32	22,79	0,86	426,38	0,00	0,00	0,00
ТК2		Котлета "Здоровье"	120,00	17,21	14,94	9,96	246,79	0,16	0,07	0,18	0,07	0,00	46,68	0,00	35,11	1,68	0,00	0,00	0,00	0,00
434	УРШТ Перв	Картофельное пюре	200,00	4,20	8,80	21,80	184,00	6,80	0,18	0,14	0,18	0,00	52,00	0,00	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00

[illegible]

Директор АИДО "Гуманитарна школа"

With



СДКО "Бученожка"

Аллы Марсип



* Профилактика йод-дефицитных заболеваний осуществляется путем введения в рацион йодированной соли.

*Дополнительное обогащение рациона питания детей проводится С-витаминизированными напитками промышленного выпуска.

		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг								Минеральные вещества, мг							
		Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F			
День 1 (поселельник)																					
тк7		100,00	6,50	4,00	35,90	208,00	0,06	0,06	0,04	0,06	0,00	15,80	52,10	8,70	0,71	0,00	0,00	0,00			
121	Урпд Перм	60,00	1,14	5,34	4,62	71,40	4,20	0,01	0,03	0,01	0,00	24,60	0,00	0,00	0,42	0,00	0,00	0,00			
тк9		200,00	1,40	1,40	11,20	61,00	0,26	0,00	0,06	0,00	0,00	53,06	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00			
		360,00	9,04	10,74	51,72	340,40	4,52	0,07	0,13	0,07	0,00	93,46	52,10	8,70	1,21	0,00	0,00	0,00			
	Норма по СанПин 2.3/2.4.3590-20	300,00	11,55	11,85	50,25	352,50	9,00	0,18	0,21	1,05	1,50	165,00	165,00	37,50	1,80	165,00	0,02	0,00			
День 2 (вторник)																					
9/ж	СТНДИЛО Трапишо	120,00	15,10	15,80	3,00	216,00	10,79	0,19	1,48	0,19	0,00	32,45	0,00	0,00	5,08	0,00	0,00	0,00			
701	СРБКИ дощ Молчаный	40,00	3,16	0,40	19,32	94,00	0,00	0,06	0,02	0,06	0,00	9,20	34,80	13,20	0,80	53,20	0,00	0,00			
тк10		200,00	0,12	0,02	10,36	41,62	2,88	0,00	0,00	0,00	0,00	13,00	4,06	2,24	0,32	19,50	0,00	0,00			
		360,00	18,38	16,22	32,68	351,62	13,67	0,25	1,50	0,25	0,00	54,65	38,86	15,44	6,20	72,70	0,00	0,00			
	Норма по СанПин 2.3/2.4.3590-20	300,00	11,55	11,85	50,25	352,50	9,00	0,18	0,21	1,05	1,50	165,00	165,00	37,50	1,80	165,00	0,02	0,00			
День 3 (среда)																					
316	Урпд Перм СТНДИЛО	200,00	5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	0,08	0,00	0,08	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	0,00	0,00	0,00			
3/7	Трапишо	120,00	15,14	3,14	3,00	100,50	0,97	0,10	0,13	0,10	0,00	82,50	0,00	0,00	0,85	0,00	0,00	0,00			

СТПНДЮ		Горошек зеленый		60,00	1,86	2,22	3,84	43,20	5,88	0,07	0,03	0,07	0,00	12,47	0,00	0,06	0,42	0,00	0,00	0,00
1/1	Грешное	Хлеб ржаной		60,00	3,96	0,72	20,04	104,40	0,00	0,11	0,00	0,11	0,00	21,00	94,80	28,20	2,34	0,00	0,00	0,00
109	сво	Итого		440,00	26,76	11,08	34,88	348,10	8,25	0,36	0,16	0,36	0,00	355,97	274,80	56,20	3,81	0,00	0,00	0,00
		Норма по СанПиН 2.3/2.4.3590-20		300,00	11,55	11,85	50,25	352,50	9,00	0,18	0,21	1,05	1,50	165,00	165,00	37,50	1,80	165,00	0,02	0,00
		День 4 (четверг)																		
516	учит Перв	Ракенка		200,00	5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	0,08	0,00	0,08	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	0,00	0,00	0,00
тк6		Пирожок с яблоком		100,00	6,50	10,68	37,42	259,48	0,84	0,08	0,08	0,08	0,00	39,90	66,18	13,28	1,12	0,00	0,00	0,00
		Итого		300,00	12,30	15,68	45,42	359,48	2,24	0,16	0,08	0,16	0,00	279,90	246,18	41,28	1,32	0,00	0,00	0,00
		Норма по СанПиН 2.3/2.4.3590-20		300,00	11,55	11,85	50,25	352,50	9,00	0,18	0,21	1,05	1,50	165,00	165,00	37,50	1,80	165,00	0,02	0,00
		День 5 (пятница)																		
тк7		Пирог с картофелем		100,00	6,50	4,00	35,90	208,00	0,06	0,06	0,04	0,06	0,00	15,80	52,10	8,70	0,71	0,00	0,00	0,00
2	учит Перв	Пирог свежий (груша)		100,00	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	0,02	0,00	0,02	0,00	19,00	16,00	12,00	2,20	0,00	0,00	0,00
130	МУ Москва 2007	Сок Фруктовый (яблоко)		200,00	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	0,02	0,02	0,02	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00
		Итого		400,00	7,90	4,50	66,40	347,00	9,06	0,10	0,06	0,10	0,00	48,80	82,10	28,70	5,71	0,00	0,00	0,00
		Норма по СанПиН 2.3/2.4.3590-20		300,00	11,55	11,85	50,25	352,50	9,00	0,18	0,21	1,05	1,50	165,00	165,00	37,50	1,80	165,00	0,02	0,00
		День 6 (понедельник)																		
516	учит Перв	Алидофинн		200,00	5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	0,08	0,00	0,08	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	0,00	0,00	0,00
217	учит Перв	Морковная запеканка		170,00	6,80	9,74	34,46	252,74	3,86	0,14	0,20	0,14	0,00	98,60	0,00	0,00	1,82	0,00	0,00	0,00
		Итого		370,00	12,60	14,74	42,46	352,74	5,26	0,22	0,20	0,22	0,00	338,60	180,00	28,00	2,02	0,00	0,00	0,00
		Норма по СанПиН 2.3/2.4.3590-20		300,00	11,55	11,85	50,25	352,50	9,00	0,18	0,21	1,05	1,50	165,00	165,00	37,50	1,80	165,00	0,02	0,00
		День 7 (вторник)																		
тк13		Гуляш из говядины		90,00	15,45	16,50	3,15	222,75	0,97	0,05	0,12	0,05	0,00	12,75	0,00	0,00	2,40	0,00	0,00	0,00
701	Средств ЛОДК	Хлеб пшеничный		40,00	3,16	0,40	19,32	94,00	0,00	0,06	0,02	0,06	0,00	9,20	34,80	13,20	0,80	53,20	0,00	0,00
тк9		Чай с молоком		200,00	1,40	1,40	11,20	61,00	0,26	0,00	0,06	0,00	0,00	53,06	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00
		Итого		330,00	20,01	18,30	33,67	377,75	1,23	0,11	0,20	0,11	0,00	75,01	34,80	13,20	3,28	53,20	0,00	0,00
		Норма по СанПиН 2.3/2.4.3590-20		300,00	11,55	11,85	50,25	352,50	9,00	0,18	0,21	1,05	1,50	165,00	165,00	37,50	1,80	165,00	0,02	0,00
		День 8 (среда)																		
тк17		Омлет натуральный		100,00	8,78	13,78	1,44	164,40	0,02	0,02	0,20	0,02	0,00	52,96	114,87	8,66	1,29	0,00	0,00	0,00
701	Могильный	Хлеб пшеничный		40,00	3,16	0,40	19,32	94,00	0,00	0,06	0,02	0,06	0,00	9,20	34,80	13,20	0,80	53,20	0,00	0,00
130	МУ Москва 2007	Сок Фруктовый (яблоко)		200,00	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	0,02	0,02	0,02	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00
		Итого		340,00	12,94	14,38	40,96	350,40	4,02	0,10	0,24	0,10	0,00	76,16	163,67	29,86	4,89	53,20	0,00	0,00
		Норма по СанПиН 2.3/2.4.3590-20		300,00	11,55	11,85	50,25	352,50	9,00	0,18	0,21	1,05	1,50	165,00	165,00	37,50	1,80	165,00	0,02	0,00
		День 9 (четверг)																		

[illegible]