

**Примерное двухнедельное (10 дней) меню
для питания учащихся МАОУ «Школа № 8»**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Пищевая ценность				Витамины, мг.				
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. Ценность, Ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
	1 Вариант										
	Льготное питание 1-4 классы										
№401,1994	Гуляш	90	8,97	27,53	3,73	401,6	0,02	0,01	3,03	4,42	0,22
№516,2004	Макаронные изделия отварные	150г	5,32	4,89	35,48	210	0,09	0,03	0	29,61	0,97
№639,2004	Компот из сухофруктов	200г	1,04	0	30,96	123	0,02	0,04	0,8	32,4	0,7
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/45	5,42	0,57	34,63	169	0,08	0,02	0	14,25	0,79
	Льготный обед 5-11 классы										
№43,2004	Салат из свежей капусты	100	0,94	3,06	5,64	53	0,02	0,02	15,12	33,18	0,4
№171,2002	Суп картофельный с гречками	250	6,26	5,06	42,57	246	0,18	0,09	19,3	35,68	1,56
№401,1994	Гуляш	100г	11,21	34,41	4,66	502	0,03	0,01	3,79	5,52	0,27
№516,2004	Макаронные изделия отварные	180г	6,38	5,87	42,58	252	0,11	0,04	0	35,53	1,16
	Компот из с/ф	200	1,04	0	30,96	123	0,02	0,04	0,8	32,4	0,7
	Хлеб ржаной/пшеничный	/60	7,54	0,79	48,18	235,13	0,11	0,03	0	19,82	1,09
	Льготный завтрак учащиеся с ОВЗ 1-4 кл										
№340,2004	Омлет натуральный с зел. горошком	118/70	14,22	23,2	2,56	274	0,09	0,54	0,48	104,74	2,64
№630,2004	Чай с молоком сгущенным	200	1,6	1,65	17,36	86	0,02	0,09	0,75	65,25	0,9

№1, 2004	Бутерброд с маслом, сыром	40/20/2 0	3,09	8,57	19,52	170	0,0 4	0,0 2	0	9,2	0,46
	Хлеб ржаной	30	1,82	0,19	11,66	57	0,0 3	0,0 1	0	4,8	0,26
	Льготный обед учащиеся с ОВЗ 1-4										
№43, 2004	Салат из свежей капусты	90	0,85	2,75	5,08	47,7	0,0 2	0,0 2	13, 61	29, 86	0,36
№171, 2004	Суп-пюре картофельный с грёнками	200	5,01	4,05	34,06	196,8	0,1 4	0,0 7	15, 44	28, 54	1,25
№401,19 94	Гуляш	90	8,97	27,5 3	3,73	401,6	0,0 2	0,0 1	3,0 3	4,4 2	0,22
№516, 2004	Макаронные изделия отварные	150	5,32	4,89	35,48	210	0,0 9	0,0 3	0	29, 61	0,97
№685,20 04	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,0 1	0,1	5,2 5	0,87
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,1 3	0,1 1	0,0 3	0	19, 82	1,09
	Льготный завтрак учащиеся с ОВЗ 5-11кл										
№340,20 04	Омлет натуральный с зел. горошком	118/90	15,7 3	25,6 7	2,83	303,2	0,1	0,6	0,5 3	115 ,88	2,92
№685,20 04	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,0 1	0,1	5,2 5	0,87
№1, 2004	Бутерброд с маслом,сыром	40/20/4 0	7,64	6,12	19,44	167	0,0 5	0,0 7	0,3 2	208	0,66
	Хлеб ржаной	50	1,82	0,19	11,66	57	0,0 3	0,0 1	0	4,8	0,26
	Льготный обед учащиеся с ОВЗ 5-11										
№43, 2004	Салат из свежей капусты	100	0,94	3,06	5,64	53	0,0 2	0,0 2	15, 12	33, 18	0,4
№171, 2004	Суп-пюре картофельный с грёнками	250	6,26	5,06	42,57	246	0,1 8	0,0 9	19, 3	35, 68	1,56
№401,19 94	Гуляш	100	11,2 1	34,4 1	4,66	502	0,0 3	0,0 1	3,7 9	5,5 2	0,27
№516, 2004	Макаронные изделия отварные	180	6,38	5,87	42,58	252	0,1 1	0,0 4	0	35, 53	1,16
№685,20 04	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,0 1	0,1	5,2 5	0,87
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,1 3	0,1 1	0,0 3	0	19, 82	1,09

2 вариант											
Льготное питание 1-4 классы											
Табл.№2 4, 1996	Нарезка из свежих огурцов	60	0,48	0,06	1,56	8,4	0,0 2	0,0 2	6	13, 8	0,36
№451,20 04	Котлета мясная	90	23,3 3	23,2	29,12	417,6	0,0 7	0,1 6	4,3 7	59, 89	0,97
№520,20 04/№534 ,2004	Пюре картофельное/капуста тушеная	100/50	2,16 /1,4 7	3,73/ 1,52	14,62/ 5,82	103,3/ 42,5	0,1 1/0 ,02	0,0 9/0 ,03	17, 2/3 3,0 8	35, 24/ 36, 24	0,84 /0,5
№81, 2003	Напиток "Виталайт»	200	0	0	8,64	34	0,4	0,4 7	27, 9	0	0
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/45	5,42	0,57	34,63	169	0,0 8	0,0 2	0	14, 25	0,79
Льготный обед 5-11 классы											
Табл.№2 4, 1996	Нарезка из свежих огурцов	100	0,8	0,1	2,6	14	0,0 4	0,0 4	10	23	0,6
№138, 2004	Суп картофельный с рыбой	250	5,35	4,44	17,43	134	0,1 1	0,0 +6	16, 5	25, 3	0,95
№451,20 04	Котлета мясная	100	25,9 2	25,7 8	32,36	464	0,0 8	0,1 8	4,8 6	66, 54	1,08
№520,20 04/№534 ,200	Пюре картофельное/капуста тушеная	100/80	2,16 /2,3 5	3,73/ 2,43	14,62/ 9,3	103,3/ 68	0,1 1/0 ,03	0,0 9/0 ,05	17, 2/5 2,9 2	35, 24/ 57, 98	0,84 /0,8
	Напиток Виталайт	200	0	0	8,64	34	0,4	0,4 7	27, 9	0	0
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,1 3	0,1 1	0,0 3	0	19, 82	1,09
Льготный завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 1-4 к											
Табл. Сб 2004	Каша молочная рисовая с маслом	200/10	5,98	11,9 2	42,51	303	0,0 8	0,1 8	1,3 1	129 ,51	0,57
№337,20 04	Яйцо вареное	1 шт	5,33	4,83	0,29	66	0,0 3	0,1 8	0	23, 1	1,05
№692,20 04	Кофейный напиток	200г	3,8	3,7	20,17	121	0,0 4	0,1 5	1,3	120 ,3	0,11
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/40	5,02	0,52	44,7	218,0 9	0,1	0,0 2	0	18, 38	1,01
Льготный обед учащиеся с ограниченными возможностями 1-4к											
Табл.№2 4, 1996	Нарезка из свежих огурцов	60	0,48	0,06	1,56	8,4	0,0 2	0,0 2	6	13, 8	0,36

№138, 2004	Суп картофельный с рыбой	200г	4,28	3,55	13,94	107,2	0,0 9	0,0 5	13, 2	20, 24	0,76
№451,20 04	Котлета мясная	90	23,3 3	23,2	29,12	417,6	0,0 7	0,1 6	4,3 7	59, 89	0,97
№520,20 04/№534 ,200	Пюре картофельное/капуста тушеная	100/50	2,16 /1,4 7	3,73/ 1,52	14,62/ 5,82	103,3/ 42,5	0,1 1/0 ,02	0,0 9/0 ,03	17, 2/3 3,0 8	35, 24/ 36, 24	0,84 /0,5
№81, 2003	Напиток "Виталайт»	200	0	0	8,64	34	0,4	0,4 7	27, 9	0	0
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,1 3	0,1 1	0,0 3	0	19, 82	1,09
	Льготный завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 5-11 кл										
Табл. Сб 2004	Каша молочная рисовая с маслом	250/10	7,48	14,9	53,14	378,8	0,1	0,2 3	1,6 6	161 ,89	0,71
№337,20 04	Яйцо вареное	1 шт	5,33	4,83	0,29	66	0,0 3	0,1 8	0	23, 1	1,05
№692,20 04	Кофейный напиток	200г	3,8	3,7	20,17	121	0,0 4	0,1 5	1,3	120 ,3	0,11
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/40	5,02	0,52	44,7	218,0 9	0,1	0,0 2	0	18, 38	1,01
	Льготный обед учащиеся с ограниченными возможностями 5-11										
Табл.№2 4, 1996	Нарезка из свежих огурцов	100	0,8	0,1	2,6	14	0,0 4	0,0 4	10	23	0,6
№138, 2004	Суп картофельный с рыбой	250г	5,35	4,44	17,43	134	0,1 1	0,0 +6	16, 5	25, 3	0,95
	Котлета мясная	100	25,9 2	25,7 8	32,36	464	0,0 8	0,1 8	4,8 6	66, 54	1,08
№520,20 04/№534 ,200	Пюре картофельное/капуста тушеная	100/80	2,16 /2,3 5	3,73/ 2,43	14,62/ 9,3	103,3/ 68	0,1 1/0 ,03	0,0 9/0 ,05	17, 2/5 2,9 2	35, 24/ 57, 98	0,84 /0,8
№81, 2003	Напиток "Виталайт»	200	0	0	8,64	34	0,4	0,4 7	27, 9	0	0
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,1 3	0,1 1	0,0 3	0	19, 82	1,09
	3 вариант										
	Льготное питание 1-4 классы										

2004	Салат из отв.моркови с масл. растит	60	0,7	6,05	3,89	72,6	0,0 3	0,0 4	2,7	29, 75	0,4
№431,20 04	Печень по - строгановски	100	14,2 1	11,4 8	3,97	178	0,2 4	1,6 5	26, 77	19, 68	5,32
№512,20 04	Рис припущенный	150	3,67	4,81	37,17	211	0,0 4	0,0 3	-	15, 82	0,62
№701, 2004	Напиток из свежих фруктов (яблок)	200	0,05	0,05	25,18	97	0	0	2,0 6	2,4 8	0,35
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/45	5,42	0,57	34,63	169	0,0 8	0,0 2	0	14, 25	0,79
	Льготный обед 5-11 классы										
2004	Салат из отв.моркови с масл. растит	100	1,17	10,0 8	6,48	121	0,0 5	0,0 6	4,5	49, 58	0,66
№110,20 04	Борщ из св капусты со смет	250/10	2,13	7,28	13,68	127	0,0 7	0,0 8	20, 74	53, 92	1,24
№431,20 04	Печень по - строгановски	100	14,2 1	11,4 8	3,97	178	0,2 4	1,6 5	26, 77	19, 68	5,32
№512,20 04	Рис припущенный	180	4,4	5,77	44,6	253,2	0,0 5	0,0 4	0	18, 98	0,74
№701, 2004	Напиток из св. ягод или фруктов	200	0,05	0,05	25,18	97	0	0	2,0 6	2,4 8	0,35
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,1 3	0,1 1	0,0 3	0	19, 82	1,09
	Льготный завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 1-4 к										
Табл. Сб2004	Каша пшеничная с маслом	200/10	10,3 5	15,1	47,31	366	0,0 7	0,2 5	2,1 1	200, 17	0,17
№693,20 04	Какао с молоком	200	3,32	5,33	24,8	149	0,0 4	0,1 5	1,3	120, 4	0,12
№78,200 3	Ватрушка Лакомка	105	10,5 5	23,9 5	44,13	435	0,0 7	0,1 6	0,2	74, 21	0,89
	Хлеб ржаной	24	1,82	0,19	11,66	57	0,0 3	0,0 1	0	4,8	0,26
	Льготный обед учащиеся с ограниченными возможностями 1-4										
	Салат из отв.моркови с масл. растит	60	0,7	6,05	3,89	72,6	0,0 3	0,0 4	2,7	29, 75	0,4
№110,20 04	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	200/10	1,7	5,82	10,94	101,6	0,0 6	0,6	16, 59	43, 14	0,99
№431,20 04	Печень по - строгановски	90	11,3 7	9,18	3,18	142,4	0,1 9	1,3 2	21, 42	15, 74	4,26

№512,20 04	Рис припущенный	150	3,67	4,81	37,17	211	0,0 4	0,0 3	-	15, 82	0,62
№701, 2004	Напиток из свежих фруктов (яблок)	200	0,05	0,05	25,18	97	0	0	2,0 6	2,4 8	0,35
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,1 3	0,1 1	0,0 3	0	19, 82	1,09
	Льготный завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 5-11 кл										
Табл. Сб2004	Каша пшеничная с маслом	250/10	12,9 4	18,8 8	59,14	457,5	0,0 9	0,3 1	2,6 4	250	0,21
№693,20 04	Какао с молоком	200	3,32	5,33	24,8	149	0,0 4	0,1 5	1,3	120 ,4	0,12
№1, 2004	Бутерброд с маслом с сыром	40/20/4 0	7,64	6,12	19,44	167	0,0 5	0,0 7	0,3 2	208	0,66
	Хлеб ржаной	24	1,82	0,19	11,66	57	0,0 3	0,0 1	0	4,8	0,26
	Льготный обед учащиеся с ограниченными возможностями 5-11										
	Салат из отв.моркови с масл. растит	100	1,17	10,0 8	6,48	121	0,0 5	0,0 6	4,5	49, 58	0,66
№110,20 04	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	200/10	2,13	7,28	13,68	127	0,0 7	0,0 8	20, 74	53, 92	1,24
№431,20 04	Печень по - строгановски	100	14,2 1	11,4 8	3,97	178	0,2 4	1,6 5	26, 77	19, 68	5,32
№512,20 04	Рис припущенный	180	4,4	5,77	44,6	253,2	0,0 5	0,0 4	0	18, 98	0,74
№701, 2004	Напиток из свежих фруктов (яблок)	200	0,05	0,05	25,18	97	0	0	2,0 6	2,4 8	0,35
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,1 3	0,1 1	0,0 3	0	19, 82	1,09
	4 вариант										
	Льготное питание 1-4 классы										
№7, 2003	Салат «Здоровье»	80	1,01	8,06	6,72	102,4	0,0 3	0,0 3	22, 56	32, 99	0,48
№371,20 04	Рыба, припущенная с овощами	90	27,8 9	11,1 8	4,13	228	0	0,0 2	2,2 8	19, 94	0,3
№520, 2004	Пюре картофельное	180	3,89	6,72	26,32	186	0,1 9	0,1 7	30, 97	63, 43	1,51
№638,20 04	Компот из с/ф	200	1,04	0	30,96	123	0,0 2	0,0 4	0,8	32, 4	0,7
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/45	5,42	0,57	34,63	169	0,0 8	0,0 2	0	14, 25	0,79

№337,20 04	Яйцо вареное	1шт.	5,33	4,83	0,29	66	0,0 3	0,1 8	0	23, 1	1,05
Табл. Сборник 2004	Каша пшеничная с маслом	250/10	10,3 3	10,9 8	47,27	328	0,0 7	0,2 5	2,1 1	199 ,57	0,16
№685,20 04	Чай с сахаром с лимоном	200/15/ 10	0,2	0,05	15,01	57	0	0,0 1	0,1	5,2 5	0,87
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/40	5,02	0,52	44,7	218,0 9	0,1	0,0 2	0	18, 38	1,01
	Льготный обед учащихся с ограниченными возможностями 5-11										
№7, 2003	Салат «Здоровье»	100	1,26	10,0 8	8,4	128	0,0 4	0,0 4	28, 2	41, 24	0,6
№131,20 04	Рассольник "Домашний" со сметаной	250/10	2,45	7,83	15,29	143,3	0,1 2	0,0 7	26, 32	42, 46	1,11
	Рыба припущенная с овощами	100	27,8 9	11,1 8	4,13	228	0	0,0 2	2,2 8	19, 94	0,3
№520, 2004	Пюре картофельное	180	3,89	6,72	26,32	186	0,1 9	0,1 7	30, 97	63, 43	1,51
№638,20 04	Компот из с/ф	200	1,04	0	30,96	123	0,0 2	0,0 4	0,8	32, 4	0,7
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,1 3	0,1 1	0,0 3	0	19, 82	1,09
	5 вариант										
	Льготное питание 1-4 классы										
№16, 2004	Салат из св. огурцов	60	0,39	12,0 4	1,27	140,6	0,0 1	0,2	4,8 6	13, 39	0,31
№493,20 04	Филе из цыпленка в сметанном соусе	100	13,8 2	20,7 4	4,66	256	0,0 6	0,1 3	0,0 5	35, 05	1,31
Стр.246, 2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,46	14,6 1	41,39	333	0,0 6	0,0 5	0	25, 88	4,58
№631,20 04	Компот из свежих фруктов или ягод	200	0,18	0,18	34,39	134	0,0 1	0,0 1	7,4 9	7,8 6	1,09
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/45	5,42	0,57	34,63	169	0,0 8	0,0 2	0	14, 25	0,79
	Льготный обед 5-11 классы										
№16, 2004	Салат из свежих огурцов	100	0,65	20,0 6	2,11	191	0,0 2	0,0 3	8,1	22, 31	0,52
№135,20 04	Суп из разных овощей	250	2,03	8,28	11,71	131	0,0 9	0,0 7	17, 58	39, 59	0,99
№493,20 04	Филе из цыпленка в сметанном соусе	100	13,8 2	20,7 4	4,66	256	0,0 6	0,1 3	0,0 5	35, 05	1,31

№16, 2004	Салат из свежих огурцов	100	0,65	20,0 6	2,11	191	0,0 2	0,0 3	8,1	22, 31	0,52
№135,20 04	Суп из разных овощей	250	2,03	8,28	11,71	131	0,0 9	0,0 7	17, 58	39, 59	0,99
№493,20 04	Филе из цыпленка в сметанном соусе	100	13,8 2	20,7 4	4,66	256	0,0 6	0,1 3	0,0 5	35, 05	1,31
№631,20 04	Каша гречневая рассыпчатая	180	1,15	17,5 3	49,67	399,6	0,0 7	0,0 6	0	31, 06	5,5
№631,20 04	Компот из свежих фруктов или ягод	200	0,18	0,18	34,39	134	0,0 1	0,0 1	7,4 9	7,8 6	1,09
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,1 3	0,1 1	0,0 3	0	19, 82	1,09
	6 вариант										
	Льготное питание 1-4 классы										
№19,200 4	Салат из свежих помидоров	60	0,61	12,0 6	2,7	122,4	0,0 3	0,0 1	10, 59	9,5 9	0,44
№423,20 04	Бефстроганов	90	16,6 5	24,5 2	24,51	389,6	0,0 7	0,1 4	0,6 2	39, 98	2,74
№ 36,2004	Рис припущенный с овощами	150	3,91	6,5	38,81	233	0,0 5	0,0 3	1,2 9	15, 74	0,69
№ 705,2004	Напиток из шиповника	200	0	0	23,95	91	0	0	0	0,4 8	0,07
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/45	5,42	0,57	34,63	169	0,0 8	0,0 2	0	14, 25	0,79
	Льготный обед 5-11 классы										
№19,200 4	Салат из свежих помидоров	100	1,01	20,1	4,5	204	0,0 5	0,0 2	17, 65	15, 98	0,74
№140,20 04	Суп картофельный с цыпленком .макарон. изд.	250	5,54	6,18	20,94	164	0,1 4	0,0 8	16, 5	25, 52	1,27
№423,20 04	Бефстроганов	100	20,8 1	30,6 5	30,64	487	0,0 9	0,1 7	0,7 7	49, 97	3,43
№ 36,2004	Рис припущенный с овощами	180	3,91	6,50	38,81	233	0,0 5	0,0 3	1,2 9	15, 74	0,69
№705,20 04	Напиток из шиповника	200	0	0	23,95	91	0	0	0	0,4 8	0,07
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,1 3	0,1 1	0,0 3	0	19, 82	1,09
	Льготный завтрак классы учащиеся с ограниченными возможностями 1-4										
Стр 246, сб2004	Каша ячневая с маслом	200/10	2,60 1	3,79 8	15,11	210,6	0,0 2	0,0 2	4,3 9	13, 1	0,34

№337,20 04	Яйцо вареное	1 шт	5,33	4,83	0,29	66	0,0 3	0,1 8	0	23, 1	1,05
№705,20 04	Напиток из шиповника	200	0	0	23,95	91	0	0	0	0,4 8	0,07
№3, 2004	Бутерброд с маслом . сыром	24/20/2 0	4,11	4,42	4,23	75	0,0 1	00, 5	0,2 4	150	0,17
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,32	19,44	95	0,0 4	0,0 1	0	8	0,44
	Льготный обед классы учащиеся с ограниченными возможностями 1-4										
№19,200 4	Салат из свежих помидоров	60	0,61	12,0 6	2,7	122,4	0,0 3	0,0 1	10, 59	9,5 9	0,44
№140,20 04	Суп картофельный с цыпленком .макарон. изд.	200	5,54	6,18	20,94	164	0,1 4	0,0 8	16, 5	25, 52	1,27
№423,20 04	Бефстроганов	90	20,8 1	30,6 5	30,64	487	0,0 9	0,1 7	0,7 7	49, 97	3,43
№ 36,2004	Рис припущенный с овощами	150	3,91	6,50	38,81	233	0,0 5	0,0 3	1,2 9	15, 74	0,69
№705,20 04	Напиток из шиповника	200	0	0	23,95	91	0	0	0	0,4 8	0,07
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,1 3	0,1 1	0,0 3	0	19, 82	1,09
	Льготный завтрак классы учащиеся с ограниченными возможностями 5-11										
Стр 246, сб2004	Каша ячневая с маслом	250/10	11,3 5	17,6	54,03	421,3	0,0 9	0,3 3	2,6 6	252 ,25	0,21
3337,200 4	Яйцо вареное	1 шт	5,33	4,83	0,29	66	0,0 3	0,1 8	0	23, 1	1,05
705,2004	Напиток из шиповника	200	0	0	23,95	91	0	0	0	0,4 8	0,07
№3, 2004	Бутерброд с маслом . сыром	40/20/2 0	4,11	4,42	4,23	75	0,0 1	00, 5	0,2 4	150	0,17
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,32	19,44	95	0,0 4	0,0 1	0	8	0,44
	Льготный обед классы учащиеся с ограниченными возможностями 5-11										
№19,200 4	Салат из свежих помидоров	100	1,01	20,1	4,5	204	0,0 5	0,0 2	17, 65	15, 98	0,74
№140,20 04	Суп картофельный с цыпленком .макарон. изд.	250	5,54	6,18	20,94	164	0,1 4	0,0 8	16, 5	25, 52	1,27

№423,20 04	Бефстроганов	100	20,8 1	30,6 5	30,64	487	0,0 9	0,1 7	0,7 7	49, 97	3,43
№ 36,2004	Рис припущенный с овощами	180	3,91	6,50	38,81	233	0,0 5	0,0 3	1,2 9	15, 74	0,69
№705,20 04	Напиток из шиповника	200	0	0	23,95	91	0	0	0	0,4 8	0,07
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,1 3	0,1 1	0,0 3	0	19, 82	1,09
	<i>7 вариант</i>										
	Льготное питание 1-4 классы										
№16 С62003	Салат «Бурячок	60	0,78	9,06	3,6	99,6	0,0 1	0,0 2	5,0 6	20, 19	0,68
№451, 2004	Биточек с соусом	130	6,55	13,9 4	3,47	165	-	0,0 1	1,6 8	5,6 2	0,15
№516,20 04	Макаронные изделия отварные	150	4,8	4,15	31,2	193,5	0,0 8	0,0 6	0,0 4	33, 2	1,66
№631,20 04	Компот из свежих ягод или фруктов	200	0,18	0,18	34,39	134	0,0 1	0,0 1	7,4 9	7,8 6	1,09
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/45	5,42	0,57	34,63	169	0,0 8	0,0 2	0	14, 25	0,79
	Льготный обед 5-11 классы										
№16 С62003	Салат «Бурячок	100	1,3	15,1	6	166	0,0 2	0,0 3	8,4 3	33, 65	1,13
№138,20 04	Суп рыбный	250	5,35	4,44	17,43	134	0,1 1	0,0 6	16, 5	25, 3	0,95
№451,20 04	Котлета мясная	100	25,9 2	25,7 8	32,36	464	0,0 8	0,1 8	4,8 6	66, 54	1,08
№516,20 04	Макаронные отварные	180	6,38	5,87	42,58	252	0,1 1	0,0 4	0	35, 53	1,16
№631,20 04	Компот из свежих ягод или фруктов	200	0,18	0,18	34,39	134	0,0 1	0,0 1	7,4 9	7,8 6	1,09
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,1 3	0,1 1	0,0 3	0	19, 82	1,09
	Льготный завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 1-4										
№43,200 4	Салат из св. капусты	100	0,94	3,06	5,64	53	0,0 2	0,0 2	15, 12	33, 18	0,4
№342,20 04	Омлет натуральный с сыром	120	15,0 2	23,2 3	2,08	277	0,0 8	0,4 9	0,6 3	240 ,76	2,3
№ 693,2004	Какао с молоком	200	3,32	5,33	24,8	149	0,0 4	0,1 5	1,3	120 ,4	0,12
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/45	5,42	0,57	34,63	169	0,0 8	0,0 2	0	14, 25	0,79

	Льготный обед 1-4 классы										
№20,2007	Рыба под сырной корочкой	100	21,46	23,06	4,94	314	0,02	0,04	1,71	71,54	0,42
№520,2004	Пюре картофельное с зеленым горошком	180/30	3,89	6,72	26,32	186	0,19	0,17	30,97	63,43	1,51
№685,2004	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,1	58	0	0,01	0	0,13	0,01
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/45	5,42	0,57	34,63	169	0,08	0,02	0	14,25	0,79
	Льготный обед 5-11 классы										
2004	Салат из отварной свеклы с растит маслом	100	1,45	8,43	8,7	115	0,02	0,03	6,77	48,03	1,45
№124,2004	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10г	10	26	0,76	226	0,03	0,03	7,5	32,3	0,65
№20,2007	Рыба под сырной корочкой	100	21,46	23,06	4,94	314	0,02	0,04	1,71	71,54	0,42
№520,2004	Пюре картофельное	180	3,89	6,72	26,33	185,4	0,19	0,16	30,97	63,43	1,51
№639,2004	Компот из с/фр	200	1,04	0	30,96	123	0,02	0,04	0,8	32,4	0,7
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,13	0,11	0,03	0	19,82	1,09
	Льготный завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 1-4										
Стр 246,2004	Каша геркулесовая с маслом	200/10	8,37	15,79	28,77	290	0,21	0,3	2,29	232,20	1,29
№630,2004	Чай с сахаром с молоком	200	1,6	1,65	17,36	86	0,02	0,09	0,75	65,25	0,9
№337,2004	Яйцо вареное	1шт.	5,33	4,83	0,29	66	0,03	0,18	0	23,1	1,05
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/40	5,02	0,52	44,7	218,09	0,1	0,02	0	18,38	1,01
	Льготный обед учащиеся с ограниченными возможностями 1-4										
2004	Салат из отварной свеклы с растит маслом	60	0,87	5,06	5,22	69	0,01	0,02	4,06	28,82	0,87
№124,2004	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10г	10	26	0,76	226	0,03	0,03	7,5	32,3	0,65
№20,2007	Рыба под сырной корочкой	90	21,46	23,06	4,94	314	0,02	0,04	1,71	71,54	0,42
№520,2004	Пюре картофельное	150	3,89	6,72	26,33	185,4	0,19	0,16	30,97	63,43	1,51

№639,20 04	Компот из с/ф	200	1,04	0	30,96	123	0,0 2	0,0 4	0,8	32, 4	0,7
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,1 3	0,1 1	0,0 3	0	19, 82	1,09
	Льготный завтрак учащиеся с ограниченными возможностями5-11										
Стр 246, 2004	Каша геркулесовая с маслом	250/10	8,37	15,7 9	28,77	290	0,2 1	0,3	2,2 9	232 ,20	1,29
№630,20 04	Чай с сахаром с молоком	200	1,6	1,65	17,36	86	0,0 2	0,0 9	0,7 5	65, 25	0,9
№337,20 04	Яйцо вареное	1шт.	5,33	4,83	0,29	66	0,0 3	0,1 8	0	23, 1	1,05
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/40	5,02	0,52	44,7	218,0 9	0,1	0,0 2	0	18, 38	1,01
	Льготный обед учащиеся с ограниченными возможностями5-11										
2004	Салат из отварной свеклы с растит маслом	100	1,45	8,43	8,7	115	0,0 2	0,0 3	6,7 7	48, 03	1,45
№124, 2004	Щи из свежей капусты со сметаной	250/15г	10	26	0,76	226	0,0 3	0,0 3	7,5	32, 3	0,65
№20,200 7	Рыба под сырной корочкой	100	21,4 6	23,0 6	4,94	314	0,0 2	0,0 4	1,7 1	71, 54	0,42
№520, 2004	Пюре картофельное	180	3,89	6,72	26,33	185,4	0,1 9	0,1 6	30, 97	63, 43	1,51
№639,20 04	Компот из с/ф	200	1,04	0	30,96	123	0,0 2	0,0 4	0,8	32, 4	0,7
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,1 3	0,1 1	0,0 3	0	19, 82	1,09
	9 вариант										
	Льготное питание 1-4 классы										
2004	Салат из зеленого горошка	60	2,86	0,18	6	36	0,1	0,0 4	9,2 4	18, 48	0,64
№443,20 04	Плов	200	12,9 1	32,6 6	39,68	614	0,0 6	0,0 4	4,8 9	38, 04	1,03
№648,20 04	Кисель	200	0	0	33,93	129	0,8 8	1,0 4	62	0	0
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/45	5,42	0,57	34,63	169	0,0 8	0,0 2	0	14, 25	0,79
	Льготный обед 5-11 классы										
2004	Салат из зеленого горошка	100	4,77	0,3	10	60	0,1 7	0,0 7	15, 4	30, 8	1,07

2004	Салат из зеленого горошка	100	4,77	0,3	10	60	0,1 7	0,0 7	15, 4	30, 8	1,07
№110, 2004	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,85	5,25	14,65	117,5	0,0 6	0,7 5	8,1 8	50, 6	1,15
№443,20 04	Плов	200	12,9 1	32,6 6	39,68	614	0,0 6	0,0 4	4,8 9	38, 04	1,03
№648,20 04	Кисель	200	0	0	33,93	129	0,8 8	1,0 4	62	0	0
	Хлеб ржаной	24/36	1,82	0,19	11,66	57	0,0 3	0,0 1	0	4,8	0,26
	10 вариант										
	Льготное питание 1-4 классы										
Таб. 24,2004	Нарезка из свежих помидоров	50	0,55	0,1	1,9	12	0,0 3	0,0 2	12, 5	7	0,45
№505,20 04	Кнели из филе цыпленка с соусом	120	16,6 4	23,2 4	8,52	309	0,0 8	0,2	3,6 2	90, 22	2,08
Стр246,2 004	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,46	14,6 1	41,39	333	0,0 6	0,0 5	-	25, 88	4,58
	Компот из свежих фруктов	200									
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/40	5,02	0,52	44,7	218,0 9	0,1	0,0 2	0	18, 38	1,01
	Льготный обед 5-11 классы										
Таб. 24,2004	Нарезка из свежих помидоров	100	1,1	0,2	3,8	24	0,0 6	0,0 4	25	14	0,9
№132, 2004	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	2	6,6	14,11	127	0,0 7	0,0 6	13, 48	30, 74	0,84
№505,20 04	Кнели из филе цыпленка с соусом	100	16,6 4	23,2 4	8,52	309	0,0 8	0,2	3,6 2	90, 22	2,08
Стр246,2 004	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,46	14,6 1	41,39	333	0,0 6	0,0 5	-	25, 88	4,58
№685, 2004	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,1	58	0	0,0 1	0	0,1 3	0,01
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,1 3	0,1 1	0,0 3	0	19, 82	1,09
	Льготный завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 1-4										
№366,20 04	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130/20	20,5 6	30,0 5	31,57	481,9	0,0 7	0,0 48	0,8 4	246, 77	0,88
№79,200 3	Ватрушка со сметаной	100	8,11	13,4 5	49,85	356	0,0 13	0,0 8	0,0 25	43, 47	1,06

4,58

№692,20 4	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,7	20,17	121	0,0 4	0,1 5	1,3	120 ,3	0,11
	Хлеб ржаной/ пшеничный	24/40	1,82	0,19	11,66	57	0,0 3	0,0 1	0	4,8	0,26
	Льготный обед учащиеся с ограниченными возможностями1-4										
Таб. 24,2004	Нарезка из свежих помидоров	60	0,55	0,1	1,9	12	0,0 3	0,0 2	12, 5	7	0,45
№132, 2004	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	2	6,6	14,11	127	0,0 7	0,0 6	13, 48	30, 74	0,84
№505,20 04	Кнели из филе цыпленка с соусом	130	16,6 4	23,2 4	8,52	309	0,0 8	0,2	3,6 2	90, 22	2,08
Стр246,2 004	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,46	14,6 1	41,39	333	0,0 6	0,0 5	-	25, 88	4,58
№631,20 04	Компот из свежих фруктов	200г	0,18	0,18	34,39	134	0,0 1	0,0 1	7,4 9	7,8 6	1,09
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,1 3	0,1 1	0,0 3	0	19, 82	1,09
	Льготный завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 5-11										
№366,20 04	Запеканка из творога со сгущ молоком	150/30	23,7 2	34,6 7	36,43	556	0,0 8	0,5 5	0,9 7	284 ,73	1,02
№79,200 3	Ватрушка со сметаной	100	8,11	13,4 5	49,85	356	0,0 13	0,0 8	0,0 25	43, 47	1,06
№692,20 04	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,7	20,17	121	0,0 4	0,1 5	1,3	120 ,3	0,11
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	1,82	0,19	11,66	57	0,0 3	0,0 1	0	4,8	0,26
	Льготный обед учащиеся с ограниченными возможностями5-11										
Таб 24,2004	Нарезка из свежих помидоров	100	1,1	0,2	3,8	24	0,0 6	0,0 4	25	14	0,9
№132, 2004	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	2	6,6	14,11	127	0,0 7	0,0 6	13, 48	30, 74	0,84
№505,20 04	Кнели из филе цыпленка с соусом	130	16,6 4	23,2 4	8,52	309	0,0 8	0,2	3,6 2	90, 22	2,08
Стр246,2 004	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,46	14,6 1	41,39	333	0,0 6	0,0 5	-	25, 88	4,58
№631,20 04	Компот из свежих фруктов	200г	0,18	0,18	34,39	134	0,0 1	0,0 1	7,4 9	7,8 6	1,09
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,1 3	0,1 1	0,0 3	0	19, 82	1,09