

## Меню по ООО "Комбинат школьного питания" Для питания учащихся города Гая

Витамины, минеральные вещества

дни недели	Вид меню / Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Витамины, минеральные вещества														
			Б	Ж	У			А, (мкг)	В1, (мг)	В2, (мг)	С, (мг)	Д, (мкг)	Са, (мг)	Mg, (мг)	Fe, (мг)	К, (мг)	Se, (мг)	F, (мг)	P, (мг)	I, (мг)		
з	Школ.завтрак (с 12 лет)	Каша молочная рисовая жидкая с маслом слив.	255,0	6,36	7,14	42,04	258,68	Лапшина 311	0,194	0,077	1,5	0,094	151,37	36,59	0,57	208,8	0	0,13	164	0,01		
		Сыр порциями	20,0	4,6	9	0	72,6	Лапшина 97	0,08	0	0,14	0,18	200	11	0,14	20	0	0	120	0		
		Масло сливочное порциями	10,0	0,08	7,25	0,13	66,1	Лапшина 96	0,012	0,001	0	0,13	2,4	0,05	0	3	0	0,0002	3	0		
		Сок фруктовый	200,0	1	0	21,2	88	Лапшина 707	0,02	0,04	4	0	14	8	2,8	240	0	0	14	0,002		
		Батон нарезной	40,0	1,67	1,2	20,5	75	пром. произв.	0,042	0,02	0	0	7,6	5,2	0,48	36	0	0	26	0		
		Фрукты мытые поштучно	130,0	0,5	0	14,3	59,8	Тугельян 368	0,04	0,04	13	0	20,8	11,7	2,86	361	0	0,01	14,3	0,003		
		<b>Итого завтрак</b>	<b>655,0</b>	<b>14,2</b>	<b>24,6</b>	<b>98,2</b>	<b>620,2</b>		<b>0,348</b>	<b>0,182</b>	<b>18,64</b>	<b>0,404</b>	<b>396,170</b>	<b>72,540</b>	<b>6,850</b>	<b>868,800</b>	<b>0,010</b>	<b>0,140</b>	<b>341,300</b>	<b>0,015</b>		
		тор	Школ.обед (с 12 лет.)	Салат из свежих огурцов и помидоров	100,0	0,44	6	2,2	64,27	Лапшина 20	0,034	0,042	15,7	0	17,4	15,3	0,7	197	0,0003	0,02	32,3	0,002
				Борщ из свежей капусты со сметаной	260,0	1,85	5,25	7,06	90,01	Лапшина 110	0,08	0,05	18,9	0,06	66,71	25,5	0,91	328,7	0	0,17	52,5	0,005
				Котлеты, биточки, шницеля	100,0	12,92	12,22	15,2	219	Лапшина 451	0,1	0,1	0	0,042	42,92	13,46	1,46	130	0	0,014	87,8	0
Пюре гороховое	180,0			18,94	6,34	34,15	278,4	Лапшина 514	57,6	1,49	0,31	0,16	158,9	146,54	11,7	1216	0,003	0,05	380,2	0,0003		
Компот из смеси сухофруктов	200,0			0,64	0	20,53	80,78	Лапшина 639	102,8	0,02	0,04	0,7	36,3	20,26	0,6	302,7	0,0004	0,19	25,8	0,001		
Хлеб пшеничный	30,0			2,43	0,9	15,4	60,9	пром. произв-во	0	0,03	0,009	0	6	4,2	0,33	27	0	0,004	0	0,001		
Хлеб ржаной	30,0			1,98	0,36	11,88	59,4	пром. произв-во	0	0,05	0,02	0	8,7	12,6	1,08	72	0	0,01	39	0,002		
<b>Итого обед</b>	<b>900,0</b>			<b>39,2</b>	<b>31,07</b>	<b>106,42</b>	<b>852,76</b>		<b>0,59</b>	<b>1,78</b>	<b>38,2</b>	<b>0,26</b>	<b>336,93</b>	<b>237,86</b>	<b>16,78</b>	<b>2273,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,46</b>	<b>617,60</b>	<b>0,01</b>		
<b>Итого завтрак+обед</b>	<b>1555,0</b>			<b>53,4</b>	<b>55,7</b>	<b>204,6</b>	<b>1472,9</b>		<b>0,94</b>	<b>1,96</b>	<b>56,84</b>	<b>0,67</b>	<b>733,10</b>	<b>310,40</b>	<b>23,63</b>	<b>3142,20</b>	<b>0,01</b>	<b>0,60</b>	<b>958,90</b>	<b>0,03</b>		
неделя	Школ.завтрак (с 12 лет)			Запеканка из творога со гущеным молоком	180,0	31,29	23,19	51,49	533,28	Тугельян 237	110	0,151	0,547	0,23	336,71	47,38	1,22	294	0,05	0,061	406,1	0,017
		Масло сливочное порциями	10,0	0,08	7,25	0,13	66,1	Лапшина 96	0,012	0,001	0	0,13	2,4	0,05	0	3	0	0,0002	3	0		
		Чай с сахаром	220,0	0,2	0	8	30	Лапшина 685	0	0	0	0	13	6	0,8	24	0	0	8	0		
		Батон нарезной	60,0	3,72	1,5	25,76	131	пром. произв.	0	0,066	0,018	0	11,4	7,8	0,72	54	0	0	39	0		
		Печенье (поштучно)	50,0	3,5	10	32	235	пром. произв-во	5	0,04	0,03	0	14,5	10	1,05	55	0	0	45	0		
		<b>Итого завтрак</b>	<b>520,0</b>	<b>38,8</b>	<b>41,9</b>	<b>117,4</b>	<b>995,4</b>		<b>0,607</b>	<b>0,258</b>	<b>1,000</b>	<b>0,360</b>	<b>378,010</b>	<b>71,230</b>	<b>3,790</b>	<b>430,000</b>	<b>0,050</b>	<b>0,061</b>	<b>501,100</b>	<b>0,017</b>		
		неделя	Школ.обед (с 12 лет.)	Салат из свежих помидоров	100,0	0,7	5	5,5	69	Лапшина 19	0,033	0,054	20	0	17,85	17,51	0,83	245,6	0,0004	0,02	31,2	0,002
				Суп-лапша домашняя "Бабушкин"	250,0	4,99	6,49	15,37	136	Лапшина 148	0,08	0,07	1,5	0,2	23,23	13,35	0,73	108,3	0,006	0,2	62,3	0,002
				Рыба запеченная в молочном соусе	100,0	1,3	7,19	4,95	102,66	Тугельян 251	49,3	0,07	0,47	0,32	81,95	31,96	0,63	239,9	0,01	0,34	166,4	0,074
				Сложный гарнир (капуста и картофель)	180,0	4,16	4,97	25,74	160,2	Лапшина 553	15,3	0,11	0,13	0,04	144,01	32,53	1,22	656	0	0,04	81,5	0,007
Компот из свежих замороженных ягод	180,0			0,16	0,04	18,3	74,68	Тугельян 375	1,3	0,007	0,013	0	24,12	7,15	0,34	39	0	0,004	5,6	0,0003		
Хлеб пшеничный	20,0			1,52	0,18	9,94	45,2	пром. произв-во	0	0,02	0,005	0	4	2,8	0,22	18,5	0	0,003	13	0,001		
Хлеб ржаной	40,0			2,64	0,48	15,84	79,2	пром. произв-во	0	0,06	0,04	0	11,6	16,8	1,44	96	0	0,014	52	0,002		
<b>Итого обед</b>	<b>870,0</b>			<b>27,47</b>	<b>24,35</b>	<b>95,64</b>	<b>666,94</b>		<b>0,421</b>	<b>0,391</b>	<b>62,470</b>	<b>0,560</b>	<b>306,760</b>	<b>122,100</b>	<b>5,410</b>	<b>1403,300</b>	<b>0,016</b>	<b>0,621</b>	<b>412,000</b>	<b>0,088</b>		
<b>Итого завтрак+обед</b>	<b>1390,0</b>			<b>66,26</b>	<b>66,29</b>	<b>213,02</b>	<b>1662,32</b>		<b>1,028</b>	<b>0,649</b>	<b>63,470</b>	<b>0,920</b>	<b>684,770</b>	<b>193,330</b>	<b>9,200</b>	<b>1833,300</b>	<b>0,066</b>	<b>0,682</b>	<b>913,100</b>	<b>0,105</b>		
неделя	Школ.завтрак (с 12 лет)			Суп молочный с макаронными изделиями	300	8,64	7,8	28,2	218,3	Тугельян 93	45,3	0,1	0,25	0,08	199,7	25,98	0,48	255	0,003	0,104	160	0,01
		Яйцо вареное вкрутую	45	5,08	4,60	0,28	63,00	Тугельян 213	100	0,03	0,18	0	0,889	22	4,8	1,01	56	0,01	0,022	77,6	0,008	
		Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,1	Лапшина 96	45	0,001	0,012	0	0,13	2,4	0,05	0	3	0	0,0002	3	0	
		Напиток шоколадный "Несвик"	200	2,32	2,03	14,56	110,58	Лапшина 692	15	0,032	0,128	0,9	0,02	93,4	14,46	0,16	132	0	0,13	75,6	0,006	
		Батон нарезной	40	1,67	1,2	20,5	75	пром. произв.	0	0,044	0,012	0	7,6	5,2	0,48	36	0	0	26	0		
		<b>Итого завтрак</b>	<b>580</b>	<b>18,87</b>	<b>16,86</b>	<b>67,14</b>	<b>487,72</b>		<b>0,03</b>	<b>0,04</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>22,4</b>	<b>12,6</b>	<b>3,08</b>	<b>389</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>15,4</b>	<b>0,003</b>		



пирогом	Батон нарезной	200,0	0,2	0	7,06	27,27	Лапшина 685	0,4	0	0,011	0,1	0	14,98	6,8	0,9	26	0	0,3	8,8	0	
	Фрукты мытые поштучно	50,0	3,72	1,5	25,76	131	пром. произ-во	0	0,055	0,015	0	0	9,5	6,5	0,6	45	0	0	32,5	0	
Итого завтрак	Итого завтрак	130,0	0,5	0	14,3	59,8	Тугельян 368	6	0,04	0,03	13	0	20,8	11,7	2,86	361	0	0,01	14,3	0,003	
	Школ.обед (с 12 лет.)	670,0	19,6	27,8	90,0	662,6		158,100	0,336	0,488	14,780	0,460	467,310	114,020	6,340	817,700	0,040	0,410	496,200	0,014	
	Салат из свежих огурцов и помидоров	100,0	0,73	4,9	3,66	57	Лапшина 20	63,4	0,042	0,034	15,75	0	17,4	15,3	0,7	197	0,0003	0,02	32,3	0,002	
	Рассольник "Ленинградский"	250,0	2,6	3,28	14,18	122,88	Лапшина 132	190	0,073	0,05	7,5	0,055	37,5	20,83	0,77	327	0,01	0,19	55,5	0,003	
	Ёжики с соусом	100,0	9,11	16,77	6,35	211,4	Вержбичкая 66	32,3	0,09	0,15	2,1	0,27	20,7	13,9	0,99	171,6	0,012	0,03	97,8	0,002	
	Макароны отварные	180,0	6,45	5,12	46,08	244,82	Лапшина 516	23	0,06	0,03	0	0,209	43,36	7,4	0,7	14	0	0,001	32,04	0	
	Напиток лимонный	200,0	0,2	0	28,86	98	Лапшина 699	0,2	0,006	0,002	5,56	0	16	4	0,14	23	0	0,17	3	2Е-05	
	Хлеб пшеничный	30,0	2,43	0,9	15,4	60,9	пром. произ-во	0	0,03	0,009	0	0	6	4,2	0,33	27	0	0,004	0	0,001	
	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,48	15,84	79,2	пром. произ-во	0	0,06	0,04	0	0	11,6	16,8	1,44	96	0	0,014	52	0,002	
	Итого обед	900,0	24,2	31,5	130,4	874,2		308,900	0,361	0,315	30,910	0,534	152,560	82,430	5,070	855,600	0,022	0,429	272,640	0,010	
	Итого завтрак+обед	1570,0	43,7	59,3	220,3	1536,8		467,000	0,697	0,803	45,690	0,994	619,870	196,450	11,410	1673,300	0,062	0,839	768,840	0,024	
	Вторник	Школ.завтрак (с 12 лет)																			
2 неделя	Огурец порционный	100,0	0,7	0	1,8	10	Тугельян 71	10	0,03	0,04	10	0	23,08	14,05	0,6	141,5	0,0003	0,02	42,1	0,003	
	Котлеты или биточки рыбные	80,0	11	6,04	14,19	153,3	Лапшина 388	6	0,1	0	0,2	0,066	32,3	41,84	0,86	240	0,01	0,22	146,8	0,048	
	Картофельное пюре	180,0	4,09	6,48	39,01	204,84	Лапшина 520	14	0,19	0,15	10,8	0,08	50,3	15,5	0,4	388	0	0,05	111	0,009	
	Сок фруктовый	200,0	1	0	21,2	88	Лапшина 707	0	0,02	0,02	4	0	14	8	2,8	240	0	0	14	0,002	
	Хлеб пшеничный	30,0	2,43	0,9	15,4	60,9	пром. произ-во	0	0,03	0,009	0	0	6	4,2	0,33	27	0	0,004	0	0,001	
	Хлеб ржаной	20,0	1,32	0,24	7,86	41,2	пром. произ-во	0	0,03	0,02	0	0	5,8	8,4	0,72	48	0	0,007	26	0,001	
	Итого завтрак	610,0	20,5	13,7	99,5	558,2		30,0	0,400	0,239	25,000	0,146	131,480	91,990	5,710	1084,500	0,010	0,301	339,900	0,064	
	Школ.обед (с 12 лет.)																				
	Салат из свежих помидоров	100,0	0,6	0	4,2	19	Тугельян 71	95,8	0,054	0,033	20	0	17,85	17,51	0,83	245,6	0,0004	0,02	31,2	0,002	
	Борщ из свежей капусты со сметаной	265,0	1,97	5,45	7,06	92,01	Лапшина 109	226	0,05	0,08	26	0,06	68	26	0,93	335	0	0,17	53,5	0,0055	
	Плов из бройлерного цыпленка	225,0	24	28	35,49	442	Лапшиной 492	298,6	0,15	0,13	4,25	0	35,12	143,44	2,7	505,6	0,04	0,2	315,5	0,01	
	Сок фруктовый	200,0	1	0	21,2	88	Лапшина 707	0	0,02	0,02	4	0	14	8	2,8	240	0	0	14	0,002	
Хлеб пшеничный	30,0	2,43	0,9	15,4	60,9	пром. произ-во	0	0,03	0,009	0	0	6	4,2	0,33	27	0	0,004	0	0,001		
Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,48	15,84	79,2	пром. произ-во	0	0,06	0,04	0	0	11,6	16,8	1,44	96	0	0,014	52	0,002		
Итого обед	860,0	32,6	34,8	99,2	781,1		620,400	0,364	0,312	54,250	0,060	152,570	215,950	9,030	1449,200	0,040	0,408	466,200	0,023		
Итого завтрак+обед	1470,0	53,2	48,5	198,7	1339,4		650,400	0,764	0,551	79,250	0,206	284,050	307,940	14,740	2533,700	0,051	0,709	806,100	0,087		
реда	Школ.завтрак (с 12 лет)																				
неделя	Овощи порционные(помидоры)	100,0	0,6	0	4,2	19	Тугельян 71	132,1	0,06	0,04	24,8	0	13,91	19,87	0,89	288	0,0004	0,02	25,8	0,002	
	Запеканка из печени с красным соусом	110,0	13,81	8,37	3,58	139,78	Лапшина 294	1080	0,176	1,17	3,15	0,81	22,72	22,6	1,52	209	0	0,13	192,4	0,006	
	Макароны отварные	180,0	6,45	5,12	46,08	244,82	Лапшина 516	23	0,06	0,03	0	0,209	43,36	7,4	0,7	14	0	0,001	32,04	0	
	Кофейный напиток	200,0	2,6	1,54	22,9	110,82	Лапшина 692	10	0,03	0,07	0,58	0,014	61,88	14,16	0,22	131	0	0,14	55,8	0,004	
	Батон нарезной	30,0	2,43	0,9	15,4	60,9	пром. произ-во	0	0,033	0,01	0	0	5,7	3,9	0,36	27	0	0	19,5	0	
	Печенье (поштучно)	30,0	2,1	6	19,2	141	пром. произ-во	3	0,024	0,018	0	0	8,7	6	0,63	33	0	0	27	0	
	Итого завтрак	650,0	28,0	21,9	111,4	716,3		1248,100	0,383	1,338	28,530	1,033	156,270	73,930	4,320	702,000	0,000	0,291	352,540	0,012	
	Школ.обед (с 12 лет.)																				
	Салат из свежих огурцов	100,0	0,5	3,6	3	62	Лапшина 16	9,5	0,03	0,04	9,5	0	21,9	13,3	0,6	134	0,0003	0,02	40,1	0,003	
	Суп рисовый "Харчо"	250,0	2,18	7,6	17,13	132	Лапшина 245	54,7	0,03	0,03	4,5	0,11	25,8	15,2	0,5	102	0,003	0,21	39,8	0,001	
	Жаркое по-домашнему	200,0	15,33	11,83	29	268,1	Лапшина 436	11,4	0,42	0,21	28,7	0,21	36,05	43,88	1,76	936	0,011	0,05	176,8	0,007	
	Компот из смеси сухофруктов	200,0	0,64	0	20,53	80,78	Лапшина 639	102,8	0,02	0,04	0,7	0	36,3	20,26	0,6	302,7	0,0004	0,19	25,8	0,001	
Хлеб пшеничный	30,0	2,43	0,9	15,4	60,9	пром. произ-во	0	0,03	0,009	0	0	6	4,2	0,33	27	0	0,004	0	0,001		
Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,48	15,84	79,2	пром. произ-во	0	0,06	0,04	0	0	11,6	16,8	1,44	96	0	0,014	52	0,002		
Итого обед	820,0	23,7	24,4	100,9	683,0		178,400	0,590	0,369	43,400	0,320	137,650	113,640	5,230	1597,700	0,015	0,488	334,500	0,015		
Итого завтрак+обед	1470,0	51,7	46,3	212,3	1399,3		1426,500	0,973	1,707	71,930	1,353	293,920	187,570	9,550	2299,700	0,015	0,779	687,040	0,027		
тврг	Школ.завтрак (с 12 лет)																				
едедя	Омлет натуральный	150,0	13,25	25,5	2,52	293	Лапшина 340	303,5	0,09	0,52	0,5	2,3	110,84	18,2	2,6	203,7	0,03	0,06	234,6	0,024	
	Сыр порционные	15,0	3,48	4,43	0	54	Тугельян 7	35,7	0	0,06	0,1	0,14	150	8,3	0,11	15	0	0	90	0	
	Чай с лимоном	209,0	0,29	0	15,37	59,3	Лапшина 686	0,6	0,004	0,01	4,6	0	17,39	7,14	0,86	39	0	0,19	9,9	0	

Хлеб ржаной	30,0	2,43	0,9	15,4	60,9	пром. произ-во	0	0,03	0,009	0	0	0,33	4,2	6	0	0,004	0	0,001																					
Фрукты мытые поштучно	20,0	1,3	0,2	7,9	41,2	пром. произ-во	0	0,03	0,02	0	0	0,72	8,4	5,8	0	0,007	26	0,001																					
<b>Итого завтрак</b>	130,0	0,5	0	14,3	59,8	Тутельян 368	6	0,04	0,03	13	0	2,86	11,7	20,8	0	0,01	14,3	0,003																					
<b>Школ.обед (с 12 лет.)</b>	554,0	21,3	31,1	55,5	588,2		345,800	0,194	0,649	18,200	2,440	7,480	57,940	310,930	18,200	0,271	374,800	0,029																					
Икра из кабачков	100,0	1	6,8	5	89	Лапшина 101	0	0,02	0,05	7	0	0,6	13,2	44,33	0	0	37	0																					
Суп-лапша домашняя	250,0	2,9	4,5	14,69	114,4	Лапшина 148	234	0,05	0,05	1,5	0,2	0,61	11,58	33,62	0,003	0,21	41,7	0,012																					
Рыба запечённая в молочном соусе	100,0	13,3	7,19	4,95	102,66	Тутельян 251	49,3	0,07	0,12	0,47	0,32	0,63	31,96	81,95	0,001	0,34	166,4	0,074																					
Сложный гарнир (капуста и картофель)	180,0	4,16	4,97	25,74	160,2	Лапшина 553	15,3	0,11	0,13	26	0,04	1,22	32,53	144,01	0	0,04	81,5	0,007																					
Компот из свежих замороженных ягод	200,0	0,18	0,05	7,46	34,36	Тутельян 375	1,4	0,008	0,01	17,4	0	0,4	8,5	28,2	0,0001	0,005	6,6	0,0003																					
Хлеб пшеничный	30,0	2,43	0,9	15,4	60,9	пром. произ-во	0	0,03	0,009	0	0	0,33	4,2	6	0	0,004	0	0,001																					
Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,48	15,84	79,2	пром. произ-во	0	0,06	0,04	0	0	1,44	16,8	11,6	0	0,014	52	0,002																					
<b>Итого обед</b>	900,0	26,6	24,9	89,1	640,7		300,000	0,348	0,409	52,370	0,560	5,230	118,770	349,710	0,013	0,613	385,200	0,096																					
<b>Итого завтрак+обед</b>	1454,0	47,9	56,0	144,5	1208,9		645,800	0,542	1,058	70,570	3,000	12,710	176,710	660,640	0,043	0,884	760,000	0,125																					
<b>Пятница</b>																																							
<b>2 неделя</b>																																							
<b>Школ.завтрак (с 12 лет)</b>																																							
Бройлерный цыпленок тушёный в соусе	130,0	16,29	16,55	2,27	218,86	Лапшина 493	26	0,1	0,16	0,05	0,01	1,59	27,14	29,9	0,01	0,14	200,7	0,008																					
Каша рассыпчатая гречневая	160,0	8,53	5,8	45,4	256	Лапшина 508	21,3	0,23	0,12	0	0,05	3,62	108,33	20,5	0	0,12	161,6	0,002																					
Сок фруктовый	220,0	1,1	0	23,4	96,8	пром. произ-во	0	0,022	0,022	4,4	0	3,08	8,8	15,4	0	0	15,4	0,002																					
Хлеб пшеничный	40,0	3,24	0,36	19,88	90,4	пром. произ-во	0	0,04	0	0	0	0,44	5,6	8	0	0,006	26	0,002																					
<b>Итого завтрак</b>	550,0	29,2	22,7	91,0	662,1		47,300	0,392	0,302	4,450	0,060	8,730	149,870	73,800	0,010	0,266	403,700	0,014																					
<b>Школ.обед (с 12 лет.)</b>																																							
Винегрет овощной	100,0	1,36	6,18	8,4	94,8	Тутельян 45	300	0,05	0,05	6,3	0	0,7	21,03	23	0	0,02	44,8	0,003																					
Щи из свежей капусты и картофеля со сметаной	260,0	2,13	5,32	9,5	94,24	Лапшина 124	160	0,04	0,06	30	0,05	0,6	18,1	47,4	0	0,16	40,3	0,004																					
Пельмени отварные с мясом и маслом сливочным	155,0	17,62	14,19	33,5	319,12	Лапшиной 719	31	0,18	0,11	1,75	0,26	3	29,25	47,66	0	0,07	124,5	0,006																					
Компот из плодов или ягод сушёных	200,0	1,9	0	20,13	80,54	Лапшина 638	102,8	0,02	0,04	0,7	0	0,6	20,3	36,3	0,0004	0,19	25,8	0,001																					
Хлеб пшеничный	30,0	2,43	0,9	15,4	60,9	пром. произ-во	0	0,03	0,009	0	0	0,33	4,2	6	0	0,004	0	0,001																					
Хлеб ржаной	30,0	1,98	0,36	11,88	59,4	пром. произ-во	0	0,05	0,02	0	0	1,08	12,6	8,7	0	0,01	39	0,002																					
Печенье (поштучно)	30,0	2,1	6	19,2	141	пром. произ-во	3	0,024	0,018	0	0	0,63	6	8,7	0	0	27	0																					
<b>Итого обед</b>	805,0	29,5	33,0	118,0	850,0		596,800	0,394	0,307	38,750	0,310	6,940	111,480	177,760	0,000	0,454	301,400	0,017																					
<b>Итого завтрак+обед</b>	1355,0	58,7	55,7	209,0	1512,1		644,100	0,786	0,609	43,200	0,370	15,670	261,350	251,560	0,010	0,720	705,100	0,031																					
<b>средние показатели за Завтраки</b>	605,9	23,6	27,6	90,9	680,1																																		
<b>средние показатели за обеды</b>	853,8	27,9	30,3	105,7	771,8																																		
<b>средние показатели за завтраки и обеды</b>	1459,7	51,5	57,9	196,6	1451,9																																		
<b>средние показатели/суточной нормы</b>	57%	63%	63%	51%	53%																																		
<b>Показатели</b>	Рекомендуемые значения на сутки	Фактические значения на сутки	Удельный вес от рекомендуемой величины	Калорийность, ккал.	Витамин С, мг.	Витамин В 1, мг.	Витамин В 2, мг.	Витамин А, рет. экв.	Витамин Д, мг.	Кальций, мг.	Фосфор, мг.	Магний, мг.	Железо, мг.	Калий, мг.	Йод, мг.	Селен, мг	Фтор	А, (мкг)	В1, (мг)	В2, (мг)	С, (мг)	Д, (мкг)	Са, (мг)	Мg, (мг)	Fe, (мг)	К, (мг)	Se, (мг)	F, (мг)	P, (мг)	I, (мг)									
	2720,0	1451,94	53%	70,0	71,67	102%	1,4	0,95	68%	1,6	1,00	62%	900,0	890,34	99%	10,0	1,22	12%	1200,0	488,31	41%	300,0	223,65	75%	18,0	13,45	75%	1200,0	2230,19	186%	0,1	0,06	55%	0,05	0,03	68%	4,0	0,7	18%

Стоимость завтрака: 64-60. в том числе:

родительская доплата 52-00

дотация с бюджета 12-60

Стоимость обеда : 85-00 рублей, в том числе:

родительская доплата 72,40

дотация из бюджета 12-60

\* овощи свежие в нарезке -допускается выдача иных овощей

\*\* фрукты мытые поштучно -допускаются выдача иных фруктов

\*\*\* с 01.03 заменяются на салаты из отварных овощей или бланшированных овощей.

\*\*\*\* Допускается замена на другие салаты, с 01.03. из отварных или бланшированных овощей.

в меню четверг 1. неделя замена в четверг 3 неделя на вареники с картофелем и кисломолочный продукт



**Меню по ООО "Комбинат школьного питания"**

**Для питания учащихся города Гага**

дни недели	Вид меню / Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества									
			Б	Ж	У		А, (мкг)	В1, (мг)	В2, (мг)	С, (мг)	Сa, (мкг)	Mg, (мг)	Fe, (мг)	K, (мг)	Se, (мг)	F, (мг)	P, (мг)	I, (мкг)								
понедельник 1 неделя	Школ.завтрак (7-11лет)	Каша молочная рисовая жидкая с маслом сливочным	255,0				258,68	Лапшина 311	46,2	0,077	0,194	1,5	0,094	151,37	36,59	0,57	208,80	0	0,13	164	0,01					
		Сыр порционные	20,0	6,36	7,14	42,04	79,86	Лапшина 97	47,6	0	0,08	0,14	0,18	200	11	0,14	20	0	0	120	0					
		Масло сливочное порционные	10,0	0,08	7,25	0,13	66,1	Лапшина 96	45	0,001	0,012	0	0,13	2,4	0,05	0	3	0	0,0002	3	0					
		Чай с лимоном	207,0	0,28	0	15	56,68	Лапшина 685	0	0	0	0	0	12	6	0,8	24	0	0	8	0					
		Батон нарезной	40,0	1,67	1,2	20,5	75	пром.произв.	0	0,044	0,012	0	0	7,6	5,2	0,48	36	0	0	26	0					
		Фрукты мытые поштучно	130,0	0,5	0	14,3	59,8	Тутельян 368	6	0,04	0,03	13	0	20,8	11,7	2,86	361	0	0,01	14,3	0,003					
		Итого завтрак	662,0	13,95	25,49	91,97	596,12		144,800	0,162	0,328	14,640	0,404	394,170	70,540	4,850	652,800	0,010	0,140	335,300	0,013					
		вторник 1 неделя	Школ.обед (мл.в.гр.7-11лет.)	Салат из свежих огурцов и помидоров***	60,0	0,44	6	2,2	64,27	Лапшина 20	38	0,03	0,02	9,45	0	10,44	9,18	0,42	118	0,0002	0,011	19,4	0,001			
				Борщ из свежей капусты со сметаной	210,0	1,58	4	5,65	71,3	Лапшина 110	179	0,04	0,04	15,23	0,04	48,47	17	0,7	236	0	0,15	34	0,004			
				Котлеты, биточки, шницеля	90,0	11,52	11	13,1	197,1	Лапшина 451	1,44	0,09	0,09	0,038	0,038	38,63	12,11	1,31	117	0	0,013	79,02	0			
				Пюре гороховое	150,0	15,78	5,28	28,46	232	Лапшина 514	48	1,24	0,26	2,49	0,13	132,4	122,06	9,75	10,13	0,002	0,04	316,8	0,0002			
				Компот из смеси сухофруктов	200,0	0,64	0	20,53	80,78	Лапшина 639	102,8	0,02	0,04	0,7	0	36,3	20,26	0,6	302,7	0,0004	0,19	25,8	0,001			
				Хлеб пшеничный	30,0	2,43	0,9	15,4	60,9	пром. произ-во	0	0,03	0,009	0	0	6	4,2	0,33	27	0	0,004	0	0,001			
				Хлеб ржаной	30,0	1,98	0,36	11,88	59,4	пром. произ-во	0	0,05	0,02	0	0	8,7	12,6	1,08	72	0	0,01	39	0,002			
Итого обед	770,0			34,4	27,5	97,2	765,8		369,24	1,50	0,48	27,87	0,21	280,94	197,41	14,19	882,83	0,00	0,42	514,02	0,01					
Итого завтрак+обед	1432,0			48,3	53,0	189,2	1361,9		514,04	1,66	0,81	42,51	0,61	675,11	267,95	19,04	1535,63	0,01	0,56	849,32	0,02					
Среда 1 неделя	Школ.завтрак (7-11лет)			Запеканка из творога со стуженным молоком	170,0	29,55	21,9	48,63	503,65	Тутельян 237	104	0,143	0,52	0,95	0,19	318	44,75	1,15	277,7	0,05	0,06	383,5	0,016			
				Масло сливочное порционные	10,0	0,08	7,25	0,13	66,1	Лапшина 96	45	0,001	0,012	0	0,13	2,4	0,05	0	3	0	0,0002	3	0			
				Чай с сахаром	200,0	0,2	0	7,06	27,27	Лапшина 685	0	0	0	0	0	12	6	0,81	24	0	0	8	0			
				Хлеб пшеничный	40,0	3,24	0,36	19,88	90,4	пром. произ-во	0	0,04	0,01	0	0	8	5,6	0,44	37	0	0,006	26	0,002			
				Печенье (поштучно)	40,0	1,5	2,36	14,88	83,4	пром. произ-во	4	0,032	0,02	0	0	11,6	8	0,84	44	0	0	36	0			
		Итого завтрак	460,0	34,57	31,87	90,58	770,82		153,00	0,22	0,56	0,95	0,32	352,00	64,40	3,24	385,70	0,05	0,07	456,50	0,02					
		Среда 1 неделя	Школ.обед (мл.в.гр.7-11лет.)	Салат из свежих помидоров***	60,0	0,42	3	3,28	41,4	Лапшина 19	57,5	0,032	0,02	12,06	0	10,71	10,45	0,5	147	0,0002	0,012	18,7	0,001			
				Суп-лапша домашняя "Бабушкин"	200,0	3,99	5,19	12,3	108,78	Лапшина 148	191,8	0,06	0,06	1,24	0,16	18,58	10,68	0,6	86,6	0,004	0,16	49,8	0,002			
				Рыба запеченная в молочном соусе	90,0	11,97	6,47	4,46	92,39	Тутельян 251	44,4	0,06	0,112	0,42	0,284	73,8	28,8	0,6	215,9	0,009	0,305	149,8	0,07			
				Сложный гарнир (капуста и картофель)	150,0	3,47	4,14	21,45	133,5	Лапшина 553	12,75	0,09	0,11	21,9	0,03	120,01	27,11	1,02	54,7	0	0,03	67,9	0,006			
				Компот из свежих замороженных ягод	180,0	0,16	0,04	18,3	74,68	Тутельян 375	1,3	0,007	0,013	14,51	0	24,12	7,15	0,34	39	0	0,004	5,6	0,0003			
				Хлеб пшеничный	20,0	1,52	0,18	9,94	45,2	пром. произ-во	0	0,02	0,005	0	0	4	2,8	0,22	18,5	0	0,003	13	0,001			
				Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,48	15,84	79,2	пром. произ-во	0	0,06	0,04	0	0	11,6	16,8	1,44	96	0	0,014	52	0,002			
				Итого обед	740,0	24,17	19,5	85,57	575,15		307,75	0,33	0,36	50,13	0,47	262,82	103,79	4,72	1150,00	0,01	0,53	356,80	0,08			
Итого завтрак+обед	1200,0			58,74	51,37	176,2	1345,97		460,75	0,55	0,92	51,08	0,79	614,82	168,19	7,96	1535,70	0,06	0,59	813,30	0,10					
Среда 1 неделя	Школ.завтрак (7-11лет)			Суп молочный с макаронными изделиями	250,0	7,2	6,5	23,5	181,9	Тутельян 93	45,3	0,1	0,25	2,08	0,08	199,7	25,98	0,48	255	0,003	0,104	160	0,01			
				Яйцо вареное вкрутую	45	5,08	4,60	0,28	63,00	Тутельян 213	100	0,03	0,18	0	0,889	22	4,8	1,01	56	0,01	0,022	77,6	0,008			
				Масло сливочное порционные	10,0	0,08	7,25	0,13	66,1	Лапшина 96	45	0,001	0,012	0	0,13	2,4	0,05	0	3	0	0,0002	3	0			
				Напиток шоколадный "Несквик"	200,0	2,32	2,03	14,56	110,58	Лапшина 692	15	0,032	0,128	0,9	0,02	93,4	14,46	0,16	132	0	0,13	75,6	0,006			
				Батон нарезной	40,0	1,67	1,2	20,5	75	пром.произв.	0	0,044	0,012	0	0	7,6	5,2	0,48	36	0	0	26	0			
		Печенье (поштучно)	20,0	1,5	2,36	14,88	83,4	пром.произв.	2	0,016	0,01	0	0	5,8	4	0,42	22	0	0	18	0					
		Фрукты мытые поштучно	130,0	0,5	0	14,3	59,8	Тутельян 368	6	0,04	0,03	13	0	20,8	11,7	2,86	361	0	0,01	14,3	0,003					
		Итого завтрак	695,0	18,35	23,94	88,15	639,78		213,300	0,263	0,622	15,980	1,119	351,700	66,190	5,410	865,000	0,013	0,266	374,500	0,027					
		Среда 1 неделя	Школ.обед (мл.в.гр.7-11лет.)	Салат из свежей капусты и яблок***	60,0	1,06	2,99	5,64	52,77	Лапшина 42	1,9	0,02	0,03	28,36	0	23,55	8,21	0,5	165	0,0002	0,05	15,3	0,002			
				Суп картофельный с бобовыми и с гречками	220,0	6,7	3,1	32,1	175,43	Тутельян 81 ; 115	148,7	0,22	0,08	8,73	0,04	37,73	35,6	2,04	377,9	0,002	0,15	88,4	0,003			
				Плов	187,5	12,9	25,6	34,84	412,4	Лапшина 443	197,8	1,11	0,17	0,5	0,25	65	71,5	2,3	415	0,01	0,098	285,6	0,007			
				Компот из смеси сухофруктов	200,0	0,01	19,65	78,37	Лапшина 639	67,4	0,012	0,024	0,46	0	26,8	13,92	0,4	198,7	0,0003	0,18	16,8	0,0004				
				Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,48	15,84	79,2	пром. произ-во	0	0,06	0,04	0	0	11,6	16,8	1,44	96	0	0,014	52	0,002			
				Итого обед	707,5	23,59	32,18	108,1	798,17		415,800	1,422	0,344	38,050	0,290	164,680	146,030	6,680	1252,600	0,013	0,492	458,100	0,014			
Итого завтрак+обед	1402,5			41,94	56,12	196,2	1437,95		629,100	1,685	0,966	54,030	1,409	516,380	212,220	12,090	2117,600	0,026	0,758	832,600	0,041					







Показатели	Рекомендуемые значения на сутки	Фактические значения на сутки	Удельные значения от рекомендуемой величины, %
Калорийность, ккал.	2350,0	1282,8	55%
Витамин С, мг.	60,0	56,36	94%
Витамин В1, мг.	1,2	0,85	71%
Витамин В2, мг.	1,4	0,9	64%
Витамин А, рет. экв.	700,0	492,8	70%
Витамин D, мг.	10,0	1,1	11%
Кальций, мг.	1100,0	448,1	41%
Фосфор, мг.	1100,0	675,0	61%
Магний, мг.	250,0	206,9	83%
Железо, мг.	12,0	11,9	99%
Калий, мг.	1100,0	1832,8	167%
Йод, мг.	0,1	0,05	51%
Селен, мг	0,03	0,01	35%
Фтор	3,0	0,65	22%

\* овощи свежие в нарезке - допускается выдача иных овощей  
 \*\* фрукты мытые поштучно - допускаются выдача иных фруктов  
 \*\*\* с 01.03 заменяются на салаты из отварных овощей или бланшированных овощей.  
 \*\*\*\* допускается замена на другие салаты, с 01.03. из отварных или бланшированных овощей.

Завтрак  
обед

с 8 до 13-00  
с 13-30

стоимость завтрака 55,43 руб.

стоимость обеда 72,43 руб.

замена во	А, (мкг)	В1, (мг)	В2, (мг)	С, (мг)	D, (мкг)	Са, (мг)	Mg, (мг)	Fe, (мг)	K, (мг)	Se, (мг)	F, (мг)	P, (мг)	I, (мг)
Омлет натуральный	303,5	0,09	0,52	0,52	2,3	110,94	18,2	2,6	203,7	0,03	0,06	234,6	0,024
Сок фруктовый	0	0,02	0,02	4	0	14	8	2,8	240	0	0	14	0,002
	303,500	0,110	0,540	4,520	2,300	124,940	26,200	5,400	443,700	0,030	0,060	248,600	0,026
Вареники с картофелем	58,97	0,155	0,126	8,86	0,49	81,27	23,61	0,7	387	0	0,06	102	0,003
Кисломолочный продукт	36	0,036	0,234	1,26	0,054	226,8	27	0,18	262,8	0	0,036	165,6	0
	94,970	0,191	0,360	10,120	0,544	308,070	50,610	0,880	649,800	0,000	0,096	267,600	0,018