



Четверг 3 недели	Плов из brojлерного цыпленка	187,5	15,24	10,08	37,60	301,83	Лапшиной 492	230,200	16,700	68,413	159,447	1,300	0,030	0,0100	0,100	1,558	0,067	0,055	0,000	152,514		
		180	0,18	0	38,16	88,2	Лапшина 699	24,156	6,216	1,728	3,168	0,155	0,000	0,0000	0,001	5,760	0,006	0,003	0,000	0,288		
		30	2,28	0,24	14,76	70,32	пром. произ-во	27,900	6,000	4,200	19,500	0,330	0,001	0,0010	0,004	0,000	0,033	0,009	0,000	0,000		
		30	1,98	0,36	11,88	59,40	пром. произ-во	70,500	8,700	14,100	45,000	0,600	0,001	0,0010	0,010	0,000	0,051	0,024	0,000	0,000		
		737,50	21,65	14,83	118,80	630,54		864,565	87,468	112,941	275,572	5,222	0,05	0,0123	0,143	25,588	0,219	0,153	0,047	272,078		
		1237,50	50,28	36,80	213,05	1338,78		1757,011	209,168	211,279	691,860	12,674	0,077	0,021	0,099	30,078	1,025	0,394	0,115	311,287		
		60	9,43	9,38	8,40	155,27	Лапшина 699	125,358	24,650	14,324	87,121	0,850	0,008	0,0070	0,060	0,430	0,055	0,082	0,000	12,557		
		180	3,87	5,53	20,40	146,39	Лапшина 553	658,848	71,408	33,426	83,621	1,250	0,0280	0,0000	0,034	25,850	0,098	0,099	0,041	35,309		
		210	0,29	0,00	15,37	59,3	Лапшина 686	34,563	8,176	4,872	9,092	0,810	0,000	0,0000	0,001	1,640	0,003	0,010	0,000	0,420		
		30	2,28	0,24	14,76	70,32	пром. произ-во	27,900	6,000	4,200	19,500	0,330	0,001	0,0010	0,004	0,000	0,033	0,009	0,000	0,000		
		30	1,35	4,80	19,50	126,00	пром. произ-во	26,700	11,400	6,000	27,000	0,600	0,000	0,0000	0,000	0,000	0,030	0,030	0,000	3,300		
		510	17,22	19,95	78,43	557,28		873,368	121,6343	62,82246	226,33302	3,840422	0,0369	0,0080	0,099	27,920	0,219	0,230	0,041	51,586		
		200	5,62	6,16	14,21	134,46	Тутельян 87	337,208	43,504	27,336	84,246	0,792	0,020	0,0070	0,120	4,896	0,070	0,062	2,207	105,960		
		135	16,44	16,99	29,18	336,50	Лапшиной 719	292,300	29,012	23,478	192,936	2,600	0,006	0,0020	0,100	0,602	0,121	0,126	0,200	46,580		
		200	0,38	0,00	30,70	124,30	Лапшина 639	0,600	39,948	1,688	3,445	0,112	0,0000	0,0000	0,000	0,016	0,000	0,002	0,000	12,000		
30	2,28	0,24	14,76	70,32	пром. произ-во	27,900	6,000	4,200	19,500	0,330	0,001	0,0010	0,004	0,000	0,033	0,009	0,000	0,000				
30	1,98	0,36	11,88	59,40	пром. произ-во	70,500	8,700	14,100	45,000	0,600	0,001	0,0010	0,010	0,000	0,051	0,024	0,000	0,000				
595	27	24	101	725		728,508	127,164	70,802	345,127	4,434	0,028	0,0110	0,234	5,514	0,275	0,223	2,407	164,540				
1105	43,92	43,70	179,16	1282,26		1602,876	248,798	133,624	574,460	8,274	0,065	0,0190	0,334	33,434	0,494	0,453	2,448	216,126				
Пятница 1 неделя	Фрукты мытые поштучно**	100	0,40	0,40	9,80	44,40	Тутельян 368	278,000	16,000	9,000	11,000	2,200	0,002	0,0003	0,010	10,000	0,030	0,020	0,000	5,000		
		80	9,59	10,40	23,09	224,07	Лапшина 9	127,707	24,608	18,836	110,654	1,639	0,008	0,0030	0,020	0,062	0,160	0,086	0,000	1,584		
		153	4,83	4,88	20,22	144,05	Лапшина 302	157,498	92,115	36,143	128,242	0,844	0,021	0,0070	0,020	0,390	0,100	0,112	0,039	18,000		
		200	0,09	0,02	12,01	48,61	Лапшина 685	10,650	2,420	1,910	3,590	0,390	0,000	0,0000	0,000	0,020	0,000	0,000	0,000	0,150		
		533	14,91	15,70	65,12	461,13		573,855	135,142	65,888	253,486	5,073	0,031	0,0103	0,050	10,472	0,290	0,218	0,039	24,734		
		200	1,60	4,27	9,71	83,53	54-18с 2020	301,761	26,178	18,743	43,549	0,922	0,030	0,0004	0,021	5,148	0,043	0,040	0,000	55,355		
		135	9,75	11,97	10,23	192,62	Тутельян 298	285,879	43,874	20,498	121,430	1,613	0,020	0,0020	0,033	13,514	0,140	0,103	0,099	13,206		
		180	0,90	0,18	18,72	82,80	Лапшина 707	180,900	14,400	7,200	25,200	0,360	0,000	0,0000	0,000	3,600	0,018	0,018	0,000	0,000		
		30	2,28	0,24	14,76	70,32	пром. произ-во	27,900	6,000	4,200	19,500	0,330	0,001	0,0010	0,004	0,000	0,033	0,009	0,000	0,000		
		30	1,98	0,36	11,88	59,40	пром. произ-во	70,500	8,700	14,100	45,000	0,600	0,001	0,0010	0,010	0,000	0,051	0,024	0,000	0,000		
		20	1,40	4,00	12,80	94,00	пром. произ-во	22,000	5,800	4,000	18,000	0,400	0,000	0,0000	0,000	0,000	0,020	0,020	0,000	2,200		
		595	17,91	21,02	78,1	582,67		888,940	104,952	68,740	272,679	4,225	0,052	0,0044	0,068	22,262	0,304	0,215	0,099	70,761		
		1128	32,82	36,72	143,22	1043,80		1462,795	240,094	134,629	526,165	9,298	0,083	0,0147	0,118	32,734	0,594	0,433	0,138	95,495		
		Понедельник 2 недели	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,3	225,5	54-1с-2020	240,000	146,000	22,000	270,000	2,800	0,0500	0,0200	0,0850	0,400	0,080	0,530	2,910	244,000
				10	2,63	2,66	0,00	34,46	Тутельян 7	10,000	100,000	5,500	60,000	0,070	0,000	0,0000	0,000	0,070	0,003	0,038	0,086	21,000
200	0,09			0,02	12,01	48,61	Лапшина 685	10,650	2,420	1,910	3,590	0,390	0,000	0,0000	0,000	0,020	0,000	0,000	0,150			
30	2,28			0,24	14,76	70,32	пром. произ-во	27,900	6,000	4,200	19,500	0,330	0,001	0,0010	0,004	0,000	0,033	0,009	0,000	0,000		
130	0,50			0,50	14,30	59,80	Тутельян 368	361,400	20,800	11,700	14,300	2,860	0,002	0,0003	0,010	13,000	0,039	0,026	0,000	6,500		
520	18,20			21,42	44,37	438,69		649,950	275,220	45,310	367,990	6,450	0,053	0,0213	0,100	13,490	0,155	0,603	2,996	271,650		
225	7,22			6,39	12,31	137,04	Лапшина 124	285,43	15,474	18,675	83,965	0,930	0,014	0,3040	0,060	3,946	0,073	0,080	0,074	12,872		
75	8,80			15,07	3,49	198,37	Лапшина 437	34,351	3,546	2,973	95,179	1,055	0,006	0,0001	0,014	0,412	0,233	0,068	0,000	1,800		
150	14,09			4,66	32,82	528,846	Лапшина 514	528,846	76,40	67,87	210,07	4,33	0,0200	0,0080	0,020	0,000	0,425	0,092	0,068	15,049		
200	0,18			0,05	15,44	30,070	Тутельян 375	30,070	4,000	2,080	2,870	0,200	0,000	0,0001	0,010	1,800	0,004	0,004	0,000	0,000		

Вторник 2 неделя	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	пром. произ-во	27,900	6,000	4,200	19,500	0,330	0,001	0,010	0,004	0,000	0,033	0,009	0,000	0,000	0,000					
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	пром. произ-во	47,000	5,800	9,400	30,000	0,780	0,000	0,010	0,005	0,000	0,034	0,016	0,000	0,000	0,000					
	Итого обед		700	34,45	26,65	85,5	733,54		957,610	111,221	105,193	441,586	7,626	0,041	0,0142	0,113	6,158	0,802	0,269	0,143	0,143	141,721				
		Итого завтрак+обед	1220	52,65	48,07	129,87	1172,23		1607,560	386,441	150,303	808,976	14,076	0,094	0,0355	0,213	19,648	0,957	0,872	0,319	0,319	413,371				
	Среда 2 неделя	Школ.завтрак (7-11лет)	Фрукты мытые поштучно**	100	0,40	0,40	9,80	44,40	Тугельняк 368	278,000	16,000	9,000	11,000	2,200	0,002	0,003	0,010	10,000	0,030	0,020	0,000	0,000	5,000			
			Тесто с соусом 60/30	90	8,12	13,72	10,54	195,70	Лапшина 461	119,900	18,120	11,500	97,650	1,293	0,002	0,010	0,030	0,911	0,125	0,077	0,100	0,100	14,198			
			Каша рассыпчатая гречневая	150	8,21	5,36	36,07	225	Лапшина 508	219,759	14,916	120,591	181,234	4,059	0,020	0,0040	0,014	0,000	0,215	0,116	0,068	0,000	15,066			
			Чай с лимоном 200/5	205	0,22	0,05	15,19	62,04	Лапшина 686	27,799	6,416	4,350	8,135	0,784	0,000	0,0000	0,000	0,840	0,002	0,009	0,000	0,000	0,360			
			Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	пром. произ-во	27,900	6,000	4,200	19,500	0,330	0,001	0,010	0,004	0,000	0,033	0,009	0,000	0,000	0,000			
			Итого завтрак	575	19,23	19,77	86,36	597,88		673,358	61,452	149,641	317,519	8,666	0,025	0,0063	0,058	11,751	0,405	0,231	0,168	0,168	34,564			
			Среда 2 неделя	Школ.обед (7-11лет)	Ши из свежей капусты и картофеля со сметаной	200	1,69	5,01	7,82	82,98	54-1с-2020	236,058	29,325	14,896	36,910	0,526	0,013	0,003	0,020	8,278	0,040	0,039	0,000	0,000	128,148	
					Запеканка из печени с картофелем и красным соусом	80	9,11	5,98	5,04	110,38	Лапшина 451	161,480	16,468	12,249	154,147	3,164	0,018	0,0180	0,110	7,277	0,115	0,846	0,182	0,182	2377,280	
					Макарон отварные	160	7,45	4,17	38,99	219,86	Лапшина 516	56,900	12,000	7,670	42,990	0,780	0,019	0,0000	0,012	0,000	0,066	0,022	0,070	0,070	15,120	
					Соки фруктовые	200	1	0,2	20,4	92	Лапшина 685	201,000	16,000	8,000	28,000	0,400	0,000	0,0000	0,000	4,000	0,020	0,020	0,000	0,000	0,000	
Хлеб пшеничный					30	2,28	0,24	14,76	70,32	пром. произ-во	27,900	6,000	4,200	19,500	0,330	0,001	0,010	0,004	0,000	0,033	0,009	0,000	0,000	0,000		
Хлеб ржаной					30	1,98	0,36	11,88	59,40	пром. произ-во	70,500	8,700	14,100	45,000	0,600	0,001	0,0010	0,010	0,000	0,051	0,024	0,000	0,000	0,000		
Итого обед					700	23,51	15,96	98,89	634,94		753,838	88,493	61,115	326,547	5,801	0,052	0,0203	0,156	19,555	0,325	0,961	0,252	0,252	2520,548		
Итого завтрак+обед					1275	42,74	35,73	185,25	1232,82		1427,195	149,946	210,755	644,065	14,467	0,077	0,0266	0,215	31,306	0,730	1,192	0,420	0,420	2555,111		
Среда 2 неделя	Школ.завтрак (7-11лет)	Фрукты мытые поштучно**			100	0,40	0,40	9,80	44,40	Тугельняк 368	278,000	16,000	9,000	11,000	2,200	0,002	0,003	0,010	10,000	0,030	0,020	0,000	0,000	5,000		
		Каша молочная рисовая с маслом сливочным 150/3***			153	3,63	3,78	22,86	139,96	Лапшина 302	111,676	82,562	19,632	91,024	0,299	0,016	0,0040	0,024	0,990	0,036	0,101	0,039	0,101	18,000		
		Бутерброд с мясными кулинарными изделиями(курица)			70	8,67	6,56	20,66	177,21	Лапшина 9	127,555	23,361	20,114	86,833	1,201	0,007	0,0060	0,041	0,290	0,088	0,073	0,000	0,000	8,467		
		Чай с сахаром			200	0,09	0,02	12,01	48,61	Лапшина 685	10,650	2,420	1,910	3,590	0,390	0,000	0,0000	0,000	0,020	0,000	0,000	0,000	0,000	0,150		
		Итого завтрак			523	12,79	10,76	65,33	410,18		527,881	124,343	50,657	192,447	4,090	0,025	0,0103	0,075	10,700	0,154	0,194	0,039	0,039	31,617		
		Среда 2 неделя			Школ.обед (7-11лет)	Рассольник " Ленинградский"	205	1,60	3,46	10,28	78,44	Лапшина 132	257,040	16,268	15,500	46,192	0,577	0,009	0,0010	0,020	4,172	0,050	0,042	0,052	0,052	111,206
			Запеканка картофельная с мясом и маслом	150		9,50	14,30	25,59	271,06	Лапшина 478	786,998	22,074	36,822	152,256	2,179	0,030	0,0010	0,060	12,432	0,233	0,143	0,065	0,065	16,200		
			Компот из смеси сухофруктов	200		0,38	0,00	30,70	124,30	Лапшина 639	0,600	39,948	1,688	3,445	0,112	0,0000	0,0000	0,000	0,016	0,000	0,002	0,000	0,000	12,000		
			Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,32	пром. произ-во	27,900	6,000	4,200	19,500	0,330	0,001	0,0010	0,004	0,000	0,033	0,009	0,000	0,000	0,000		
			Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40	пром. произ-во	70,500	8,700	14,100	45,000	0,600	0,001	0,0010	0,010	0,000	0,051	0,024	0,000	0,000	0,000		
			Итого обед	615		15,74	18,36	93,21	603,52		1143,038	92,990	72,309	266,393	3,798	0,041	0,0040	0,094	16,620	0,367	0,219	0,117	0,117	139,406		
			Итого завтрак+обед	1138		28,53	29,12	158,54	1013,70		1670,919	217,333	122,966	458,840	7,888	0,066	0,0143	0,169	27,320	0,521	0,413	0,156	0,156	171,024		
			Среда 2 неделя	Школ.завтрак (7-11лет)		Гуляш	60	7,50	12,9	2,72	168	Лапшина 437	34,351	3,546	2,973	95,179	1,055	0,006	0,0001	0,014	0,412	0,233	0,068	0,000	0,000	1,800
						Картофельное пюре 180/опурец 20	200	3,84	5,05	24,40	157,9	520/Тугельняк 71	783,768	50,110	36,838	108,768	1,366	0,030	0,0010	0,050	14,380	0,146	0,132	0,078	0,078	24,518
Кoferный напиток	200					2,6	1,54	22,9	110,82	Лапшина 514	98,765	56,579	17,183	56,246	0,679	0,003	0,0000	0,010	0,260	0,017	0,065	0,000	0,000	6,654		
Хлеб пшеничный	40					2,28	0,24	14,76	70,32	пром. произ-во	27,900	6,000	4,200	19,500	0,330	0,001	0,0010	0,004	0,000	0,033	0,009	0,000	0,000	0,000		
Итого завтрак	500					16,22	19,73	64,78	507,44		944,784	116,295	61,194	279,692	3,430	0,040	0,0021	0,078	15,052	0,429	0,274	0,078	0,078	32,972		
Среда 2 неделя	Школ.обед (7-11лет)					Суп картофельный с макаронными изделиями Бабушкин	200	3,35	4,74	12,12	103,86	Тугельняк 82	236,032	10,962	13,648	51,666	0,744	0,010	0,0010	0,022	3,656	0,075	0,047	0,052	0,052	102,720
						Емичи с соусом	90	7,97	15,90	10,40	195,16	Верхбская 663	112,400	16,000	10,95	95,81	1,10	0,0130	0,0020	0,030	0,803	0,116	0,073	0,080	0,080	12,488
		Рис припущенный			150	3,50	3,82	35,40	189,9	Лапшина 512	44,920	6,424	22,933	70,209	0,478	0,018	0,0070	0,023	0,000	0,031	0,022	0,068	0,068	14,175		
		Компот из свежих плодов			200	0,17	0,17	23,91	97,73	Лапшина 631	103,049	6,652	3,477	4,249	0,908	0,000	0,0000	0,003	1,776	0,010	0,007	0,000	0,000	1,332		
		Хлеб пшеничный			30	2,28	0,24	14,76	70,32	пром. произ-во	27,900	6,000	4,200	19,500	0,330	0,001	0,0010	0,004	0,000	0,033	0,009	0,000	0,000	0,000		

Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	пром. произ-во	70,500	8,700	14,100	45,000	0,600	0,001	0,0010	0,010	0,000	0,051	0,024	0,000	0,000
Хлеб ржаной	700	19	25	108	716		594,800	54,740	69,310	286,435	4,160	0,043	0,0120	0,092	6,235	0,315	0,181	0,200	130,715
Хлеб ржаной	1200	35,47	44,96	173,25	1223,85		1539,584	170,975	130,504	566,127	7,590	0,083	0,0141	0,171	21,287	0,743	0,455	0,278	163,687
Школ.завтрак (7-11лет)	125	19,59	22,84	3,26	294,88	Лепешка 493	227,019	26,211	19,431	159,720	1,290	0,020	0,0100	0,140	0,880	0,077	0,141	0,000	34,419
Макаронные отварные	150	7,10	3,91	36,53	204,02	Лепешка 516	53,400	11,300	7,195	40,298	0,730	0,010	0,0000	0,011	0,000	0,063	0,021	0,070	14,175
Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,40	92,00	Лепешка 707	201,000	16,000	8,000	28,000	0,400	0,000	0,0000	0,000	4,000	0,020	0,020	0,000	0,000
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	пром. произ-во	27,900	6,000	4,200	19,500	0,330	0,001	0,0010	0,004	0,000	0,033	0,009	0,000	0,000
Итого завтрак	505	29,97	27,19	74,95	664,22		509,319	59,511	38,825	247,519	2,750	0,031	0,0110	0,155	4,880	0,193	0,191	0,070	48,594
Школ.обед (мл.в.гр.7-11лет.)	210	4,68	4,58	12,90	107,24	Лепешка 111,112	287,314	35,971	23,331	85,288	1,382	0,010	0,0020	0,023	5,683	0,080	0,059	0,061	113,546
Борщ "Сибирский" с фрикадельками200/10	123	14,2	12	26,8	279	Лепешка719	269,318	26,384	21,665	177,549	2,450	0,006	0,0020	0,055	0,556	0,111	0,115	0,139	35,720
Пельмени отварные с мясом и маслом сливочным	200	0,3	0	10,8	45,4	54-6гн-2020	55,744	8,358	7,064	10,623	0,879	0,000	0,0000	0,001	9,640	0,003	0,012	0,000	1,524
Чай с замороженными ягодами и сахаром	30	2,28	0,27	14,52	71,4	пром. произ-во	27,900	6,000	4,200	19,500	0,330	0,001	0,0010	0,004	0,000	0,033	0,009	0,000	0,000
Хлеб пшеничный	30	1,35	4,8	19,5	126	пром. произ-во	26,700	11,400	6,000	27,000	0,600	0,000	0,0000	0,000	0,000	0,030	0,030	0,000	3,300
Кондитерские изделия	593	23	22	85	629		666,975	89,113	62,260	319,959	5,641	0,017	0,0050	0,083	15,879	0,257	0,224	0,200	154,090
Итого обед	1098	52,78	48,93	159,51	1290,21		1176,294	147,623	101,086	567,478	8,390	0,048	0,0160	0,239	20,759	0,450	0,415	0,400	202,684
Итого завтрак+обед	530,10	19,91	18,49	72,25	536,14		684,531	156,768	69,705	287,705	5,191	0,033	0,0117	0,081	12,364	0,306	0,288	0,483	71,972
средние показатели за завтрак	660,55	23,83	21,84	96,58	671,17		826,212	90,424	76,583	317,162	5,008	0,04	0,0304	0,126	13,330	0,362	0,292	0,366	405,710
средние показатели за обед	1190,65	43,742	40,334	168,829	1207,307		1512,743	247,191	146,288	604,867	10,198	0,072	0,0421	0,207	25,694	0,668	0,580	0,849	477,682
средние показатели за завтрак и обед	1200	77,0	79,0	335,0	2350,0		1100,000	1100,000	250,000	1100,000	12,000	0,100	0,0300	3,000	60,000	1,200	1,400	10,000	700,000
СУ-лорна		0,57	0,51	0,50	0,51														
А, мкг рет.																			
В1, мг																			
С, мг																			
Е, мг																			
В2, мг																			
В6, мг																			
В12, мкг экв.																			

Гуляш	75	8,80	15,07	3,49	198,37	Лепешка 437	40,900	4,299	3,573	111,516	1,230	0,008	0,0001	0,020	0,490	0,273	0,079	0,000	2,160
Вареники с картофелем из п/ф с маслом 180/5	185	8,41	10,32	50,28	334,37	Лепешка 725	344,000	72,900	21,200	91,500	0,630	0,001	0,000	0,050	7,990	0,140	0,120	0,210	52,800
Гуляш	75	8,80	15,07	3,49	198,37	Лепешка 437	40,900	4,299	3,573	111,516	1,230	0,008	0,0001	0,020	0,490	0,273	0,079	0,000	2,160
Вареники с картофелем из п/ф с маслом 180/5	185	8,41	10,32	50,28	334,37	Лепешка 725	344,000	72,900	21,200	91,500	0,630	0,001	0,000	0,050	7,990	0,140	0,120	0,210	52,800

\* допускается выдана иных блюд из овощей, в том числе свежих в нарезе по сезону  
 \*\* фрукты мытые поштучно - допускается выдана иных фруктов (в свежем или замороженном виде)  
 \*\*\* с 01.03 салаты готовятся из отварных или бланшированных овощей, шир из овощей.  
 \*\*\*\* допускается замена на молочные каши из других круп

среды 1 неделя  
 среда 3 неделя