



Фактическое меню на 02 октября 2023 г.
По основному меню 1 день
Для обучающихся детей с 7-11 лет. Школа № 32

Завтрак:

	Выход г	Цена	Б г	Ж г	У г	Э/ц ккал	В1 мг	В2 мг	С мг	А рет.экв сут	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг	К мг
Каша манная на молоке с маслом	200	36-26	7,35	11,97	25,97	246,8	0,18	0,18	0	112	90,8	96,21	12,22	0,33	140,71
Сыр порциями	20	20-73	5,04	3,7	0	42,0	0	0,01	0,18	13	144,15	0	7,5	0,07	17,4
Кондитерские изделия	40	30-00	3,86	3,28	3,98	88,0	0,02	0,15	0	40	0	13	6,94	0,2	78,68
Чай с сахаром, с лимоном	207 (200/7)	6-17	0,2	0	16	65	0	0	12,82	0	8,05	9,79	5,24	0	36,66
Хлеб пшеничный йодированный	50	6-84	2,8	0,8	37,8	145,7	0,1	0,01	0	10	32,0	156,0	30,6	2,4	1,56
Расчётная цена:	517	100-00	19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	0,35	15	175	275	275	62,5	3,0	275

Обед :

Ассорти из овощей	60	17-86	0,61	0,19	6,83	24,6	0	0	1,0	95	4,6	2,8	2,8	0,12	28,2
Суп лапша домашняя с птицей	200/10	17-42	6,04	5,6	11,67	142,3	0,04	0,05	1,05	50	30,38	16,49	9,45	0,3	78,3
Плов с мясом	180	102-52	14,22	20,56	15,85	289,4	0,18	0,32	2,25	20	96,52	173,71	16,34	0,18	124,69
Компот из смеси сухофруктов	200	8-46	0,68	0	30,22	116,5	0	0,11	3,17	20	105	0	14,21	0,5	151
Хлеб пшеничный йодированный	55	7-52	2,8	0,8	45,36	145,7	0,1	0,01	0	10	32	156	30,6	2,4	1,56
Хлеб ржано-пшеничный	50	6-22	2,6	0,5	7,32	104	0,1	0	13,53	50	116,5	36	14,1	0,7	1,25
Расчётная цена :	755	160-00	26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	0,49	21,0	245	385	385	87,5	4,2	385

Полдник :

Сок	200	28-00	0	0	11,8	92	0	0	1,8	0	16	14	10	0,2	79,6
Рулет с сыром	60	19-51	7,3	7,9	12,7	91,0	0,08	0,12	1,58	70	78,79	80,82	10,62	0,8	9,8
Груша	140	52-49	0,4	0	9,0	52,0	0,04	0,02	2,62	0	15,21	15,18	4,38	0,2	20,6
Итого:	400	100-00	7,7	7,9	33,5	235	0,12	0,14	6,0	70	110	110	25	1,2	110

Всего :

53,9 55,3 234,5 1645,0 0,84 0,98 42,0 490 770,0 770,0 175,0 8,4 770,0

Директор:

Зав. пр-вом:

Калькулятор:



Согласовано
Директор школы:



Фактическое меню на 02 октября 2023 г.
По основному меню 1 день
Для обучающихся детей с 12-18 лет. Школа № 32

Завтрак:	Выход г	Цена	Б г	Ж г	У г	Э/ц ккал	В1 мг	В2 мг	С мг	А рет.экв сут	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг	К мг
Каша манная на молоке с маслом	230	36-43	10,04	15,06	30,41	310,16	0,23	0,23	2,56	160	109,4	112,87	18,6	1,35	165,4
Сыр порциями	20	20-73	5,04	3,7	0	42,0	0	0,01	0,18	13	144,15	0	7,5	0,07	17,4
Кондитерские изделия	40	30-00	3,86	3,28	3,98	88,0	0,02	0,15	0	40	0	13	6,94	0,2	78,68
Чай с сахаром, с лимоном	210 (200/10)	7-59	0,2	0	16	65	0	0	14,76	0	8,05	9,79	5,24	0	36,66
Хлеб пшеничный йодированный	60	8-21	3,36	0,96	45,36	174,84	0,1	0,01	0	12	38,4	164,34	36,72	2,88	1,87
Расчётная цена:	560	102-96	22,5	23	95,75	680	0,35	0,4	17,5	225	300	300	75	4,5	300
Итого:		100-00													
Обед :															
Ассорти из овощей	100	21-40	1,02	0,32	7,32	41	0	0	1,245	130	5,75	4,7	3,2	0,15	29
Суп лапша домашняя с птицей	250/10	18-19	7,0	7,0	13,32	151,9	0,04	0,05	1,3	50	30,53	16,49	12,81	0,37	88,3
Плов с мясом	200	102-91	15,54	23,17	16,85	311,76	0,21	0,39	2,345	28	103,99	180,47	16,76	0,61	147,95
Компот из смеси сухофруктов	200	8-46	0,68	0	30,22	116,5	0	0,11	3,17	20	105	0	14,21	0,5	151
Хлеб пшеничный йодированный	70	9-58	3,36	0,96	55,36	174,84	0,1	0,01	0	12	38,4	164,34	36,72	2,88	1,87
Хлеб ржано-пшеничный	75	9-33	3,9	0,75	10,98	156	0,14	0	16,44	75	136,33	54	21,3	1,79	1,88
Расчётная цена :	905	169-87	31,5	32,2	134,05	952	0,49	0,56	24,5	315	420	420	105	6,3	420
Итого:		160-00													
Полдник :															
Сок	200	28-00	0	0	11,8	92	0	0	1,8	0	16	14	10	0,2	79,6
Рулет с сыром	70	22-45	8,6	9,2	17,5	128	0,1	0,14	2,58	90	88,79	90,82	15,62	1,4	19,8
Груша	130	49-55	0,4	0	9,0	52,0	0,04	0,02	2,62	0	15,21	15,18	4,38	0,2	20,6
Итого:	400	100-00	9,0	9,2	38,3	272	0,14	0,16	7,0	90	120	120	30	1,8	120
Всего :			63,0	64,4	268,1	1904	0,98	1,12	49	630	840	840	210	12,6	840

Директор:
Зав. пр-вом:
Калькулятор:





Фактическое меню на 03 октября 2023 г.
По основному меню 2 день
Для обучающихся детей с 7-11 лет. Школа № 32

Завтрак:	Выход г	Цена	Б г	Ж г	У г	Э/ц ккал	В1 мг	В2 мг	С мг	А рет.экв сут	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг	К мг
Запеканка из творога с рисом	200	73-72	16,97	19,11	13,01	315,02	0,22	0,26	11,2	158	234,77	117,16	31,62	0,15	196,05
Соус шоколадный	60	17-69	0	0	24,5	90,92	0	0	1,2	9	6,58	7,65	1,16	0,93	41,04
Чай с сахаром	200	2-84	0,2	0	16,0	65,0	0	0,08	1,4	0	8,05	9,79	5,24	0	36,66
Хлеб пшеничный йодированный	42	5-75	2,08	0,64	30,24	116,56	0,08	0,01	0	8	25,6	140,4	24,48	1,92	1,25
Расчётная цена:	502	100-00	19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	0,35	15	175	275	275	62,5	3,0	275
Обед :															
Салат «Пёстрый»	60	12-18	0,72	3,1	7,19	59	0,02	0,01	0,93	90	1,12	10,86	0,02	0,08	0,1
Борщ с карт., капуст. со сметаной	200	13-57	5,89	9,0	21,1	166,5	0,06	0,148	4,25	20	63,78	36,26	8,51	0,06	138,38
Рыба запечённая по-гречески	100	65-53	10,11	6,31	5,88	95,25	0,01	0,17	0,33	48	110,2	123,54	18,15	0,18	116,798
Картофельное пюре с маслом	150	26-29	4,27	7,78	18,6	132,91	0,13	0,15	0,16	25	39	0	0	0,1	47,0
Сок	200	28-00	0	0	11,8	90	0	0	1,8	0	16	14	10	0,2	79,6
Хлеб пшеничный йодированный	60	8-21	3,36	0,96	45,36	174,84	0,1	0,012	0	12	38,4	164,34	36,72	2,88	1,872
Хлеб ржано-пшеничный	50	6-22	2,6	0,5	7,32	104	0,1	0	13,53	50	116,5	36	14,1	0,7	1,25
Расчётная цена :	820	160-00	26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	0,49	21,0	245	385	385	87,5	4,2	385
Полдник :															
Молоко (кипячённое)	200	28-30	3,3	2,5	3,5	98,0	0,05	0,09	1,15	30	82,36	79,92	14,99	0,7	45,6
Пирожок печён. с творогом	50	19-56	4,0	5,4	21,0	110,7	0,05	0,03	0,67	30	12,21	19,9	0,61	0,2	38,73
Банан	150	52-14	0,4	0	9,0	26,3	0,02	0,02	4,18	10	15,43	10,18	9,4	0,3	25,67
Итого:	400	100-00	7,7	7,9	33,5	235	0,12	0,14	6,0	70	110	110	25	1,2	110
Всего :			53,9	55,3	234,5	1645,0	0,84	0,98	42,0	490	770,0	770,0	175,0	8,4	770,0

Директор:
Зав. пр-вом:
Калькулятор:



Согласовано
Директор школы



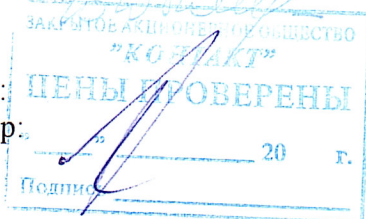
Фактическое меню на 03 октября 2023 г.

По основному меню 2 день

Для обучающихся детей с 12-18 лет. Школа № 32

Завтрак:	Выход г	Цена	Б г	Ж г	У г	Э/ц ккал	В1 мг	В2 мг	С мг	А рет.экв сут	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг	К мг
Запеканка из творога с рисом	230	74-00	19,5	22,2	15,97	352	0,25	0,31	13,5	205	250,68	126,56	37,81	0,28	213,72
Соус шоколадный	70	20-60	0	0	25,98	117,3	0	0	1,4	10	9,27	7,65	1,35	1,82	48,06
Чай с сахаром	200	2-84	0,2	0	16	65	0	0,08	2,6	0	8,05	9,79	5,24	0	36,66
Хлеб пшеничный йодированный	50	6-84	2,8	0,8	37,8	145,7	0,1	0,01	0	10	32	156	30,6	2,4	1,56
Расчётная цена:	550	104-28	22,5	23	95,75	680	0,35	0,4	17,5	225	300	300	75	4,5	300
Итого:		100-00													
Обед :															
Салат «Пёстрый»	100	19-34	0,9	3,5	8,45	79	0,03	0,01	1,08	110	1,4	13,58	0,025	0,1	0,13
Борщ с карт., капуст. со сметаной	250	15-87	6,56	11,05	27,38	187,42	0,06	0,18	4,63	25	67,73	44,08	10,645	0,08	155,65
Рыба запечённая по-гречески	110	71-32	11,66	6,6	6,76	105,25	0,01	0,18	0,36	63	115,91	130	26,31	0,22	124,47
Картофельное пюре с маслом	180	30-73	5,12	9,34	23,32	159,49	0,15	0,18	0,19	30	44,23	0	0	0,34	56,4
Сок	200	16-80	0	0	11,8	90	0	0	1,8	0	16	14	10	0,89	79,6
Хлеб пшеничный йодированный	60	8-21	3,36	0,96	45,36	174,84	0,1	0,01	0	12	38,4	164,34	36,72	2,88	1,87
Хлеб ржано-пшеничный	75	9-33	3,9	0,75	10,98	156	0,14	0	16,44	75	136,33	54	21,3	1,79	1,88
Расчётная цена :	975	171-60	31,5	32,2	134,05	952	0,49	0,56	24,5	315	420	420	105	6,3	420
Итого:		160-00													
Полдник :															
Молоко (кипячённое)	200	28-30	3,3	2,5	3,5	98,0	0,05	0,09	1,15	30	82,36	79,92	14,99	0,7	45,6
Пирожок печён. с творогом	75	29-35	5,3	6,7	25,89	147,7	0,07	0,05	1,67	50	22,21	29,9	5,61	0,8	48,73
Банан	130	42-35	0,4	0	9,0	26,3	0,02	0,02	4,18	10	15,43	10,18	9,4	0,3	25,67
Итого:	405	100-00	9,0	9,2	38,3	272	0,14	0,16	7,0	90	120	120	30	1,8	120
Всего :			63,0	64,4	268,1	1904	0,98	1,12	49	630	840	840	210	12,6	840

Директор:
Зав. пр-вом:
Калькулятор:



Согласовано:
Директор школы:



Фактическое меню на 04 октября 2023 г.
По основному меню 3 день
Для обучающихся детей с 7-11 лет. Школа № 32

Завтрак:	Выход г	Цена	Б г	Ж г	У г	Э/ц ккал	В1 мг	В2 мг	С мг	А рет.экв сут	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг	К мг
Каша жидкая на молоке из пшена с маслом	190	56-33	5,47	9,77	29,55	257,3	0,18	0,332	2,0	112	101,85	96,21	14,12	0,31	145,11
Сыр порциями	15	16-04	3,78	2,78	0	31,5	0	0	0,18	13	108	0	5,6	0,07	13
Яйцо варёное	1 шт. (50)	15-30	7,0	6,4	0,4	88,0	0,02	0,008	0	40	25,1	13	6,94	0,22	78,67
Чай с сахаром, с лимоном	207 (200/7)	6-17	0,2	0	16	65,0	0	0	12,82	0	8,05	9,79	5,24	0	36,66
Хлеб пшеничный йодированный	45	6-16	2,8	0,8	37,8	145,7	0,1	0,01	0	10	32	156	30,6	2,4	1,56
Расчётная цена:	507	100-00	19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	0,35	15	175	275	275	62,5	3,0	275
Обед :															
Салат «Витаминный»	60	10-20	1,0	2,42	5,34	61	0,02	0,02	2,74	0	0,9	13,04	2,99	0,07	19,49
Суп картоф. с мясными фрикад.	210 (200/10)	32-15	4,53	5,46	10,94	104,39	0,02	0,2	1,39	58	53,8	73,11	4,15	0,35	20,42
Печень тушёная с соусом томатным с овощами	90	82-40	13,15	14,92	16,51	191,61	0,08	0,165	5,27	47	57,85	17	0	0,27	27,25
Гречка отварная	150	13-36	3,75	3,75	20,67	170,4	0,12	0,095	0,9	90	7,71	79,35	20,3	0,77	115,43
Компот из кураги	200	10-76	0,16	0	21,6	87,0	0	0	3,24	0	133,6	24,9	21	0,7	200,1
Хлеб пшеничный йодированный	45	6-16	2,8	0,8	37,8	145,7	0,1	0,01	0	10	32	156	30,6	1,62	1,56
Хлеб ржано-пшеничный	40	4-97	1,56	0,3	4,39	62,4	0,08	0	7,46	40	99,14	21,6	8,46	0,42	0,75
Расчётная цена :	795	160-00	26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	0,49	21,0	245	385	385	87,5	4,2	385
Полдник :															
Сок	200	28-00	0	0	11,8	92	0	0	1,8	0	16	14	10	0,2	79,6
Булочка школьная	60	20-10	7,3	7,9	12,7	91	0,08	0,12	1,58	70	78,79	80,82	10,62	0,8	9,8
Яблоко	140	51-90	0,4	0	9,0	52	0,04	0,02	2,62	0	15,21	15,18	4,38	0,2	20,6
Итого:	400	100-00	7,7	7,9	33,5	235	0,12	0,14	6,0	70	110	110	25	1,2	110
Всего :			53,9	55,3	234,5	1645,0	0,84	0,98	42,0	490	770,0	770,0	175,0	8,4	770,0

Директор:
Зав. пр-вом:
Калькулятор:



Согласовано
Директор школы:



Фактическое меню на 04 октября 2023 г.

По основному меню 3 день

Для обучающихся детей с 12-18 лет. Школа № 32

Завтрак:

	Выход	Цена	Б	Ж	У	Э/ц	В1	В2	С	А	Ca	P	Mg	Fe	K
	г		г	г	г	ккал	мг	мг	мг	рет.экв сут	мг	мг	мг	мг	мг
Каша жидкая на молоке из пшена с маслом	225	57-04	8,16	12,86	33,99	320,66	0,23	0,382	2,56	162	120,45	112,87	21,5	1,33	169,8
Сыр порциями	15	16-04	3,78	2,78	0	31,5	0	0	0,18	13	108	0	5,6	0,07	13
Яйцо варёное	1 шт. (50)	15-30	7,0	6,4	0,4	88,0	0,02	0,008	0	40	25,1	13	6,94	0,22	78,67
Чай с сахаром, с лимоном	210 (200/10)	7-59	0,2	0	16	65	0	0	14,76	0	8,05	9,79	5,24	0	36,66
Хлеб пшеничный йодированный	60	8-21	3,36	0,96	45,36	174,84	0,1	0,01	0	10	38,4	164,34	35,72	2,88	1,87
Расчётная цена:	560	104-18	22,5	23	95,75	680	0,35	0,4	17,5	225	300	300	75	4,5	300
Итого:		100-00													
Обед :															

Салат «Витаминный»	100	15-34	1,1	3,42	8,9	70	0,02	0,02	2,74	0	1,0	17,1	4,98	0,12	29,09
Суп картоф. с мясными фрикад.	260 (250/10)	34-58	5,41	7,32	13,75	106,2	0,02	0,4	1,95	60	64,8	75,13	4,23	0,71	20,5
Печень тушёная с соусом томатным с овощами	100	82-93	13,73	15,31	17,65	201	0,09	0,02	5,89	50	57,85	18,62	0	0,43	28,6
Гречка отварная	180	15-07	4,4	4,6	23,37	186,1	0,13	0,11	2,6	125	9,25	81,45	25,86	1,03	138,52
Компот из кураги	200	10-76	0,16	0	21,6	87,0	0	0	3,24	0	133,6	24,9	21	0,7	200,1
Хлеб пшеничный йодированный	50	6-84	2,8	0,8	37,8	145,7	0,1	0,01	0	10	32,0	156	30,6	2,4	1,56
Хлеб ржано-пшеничный	75	9-33	3,9	0,75	10,98	156	0,13	0	8,08	70	121,5	46,8	18,33	0,91	1,63
Расчётная цена :	965	174-85	31,5	32,2	134,05	952	0,49	0,56	24,5	315	420	420	105	6,3	420
Итого:		160-00													

Полдник :

Сок	200	28-00	0	0	11,8	92	0	0	1,8	0	16	14	10	0,2	79,6
Булочка школьная	70	24-34	8,6	9,2	17,5	128	0,1	0,14	2,58	90	88,79	90,82	15,62	1,4	19,8
Яблоко	130	47-66	0,4	0	9,0	52	0,04	0,02	2,62	0	15,21	15,18	4,38	0,2	20,6
Итого:	400	100-00	9,0	9,2	38,3	272	0,14	0,16	7,0	90	120	120	30	1,8	120

Всего :

63,0 64,4 268,1 1904 0,98 1,12 49 630 840 840 210 12,6 840

Директор:

Зав. пр-вом:

Калькулятор:



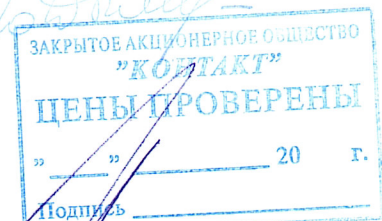
Согласовано
Директор школы:



Фактическое меню на 05 октября 2023 г.
По основному меню 4 день
Для обучающихся детей с 7-11 лет. Школа № 32

Завтрак:	Выход г	Цена	Б г	Ж г	У г	Э/ц ккал	В1 мг	В2 мг	С мг	А рет.экв сут	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг	К мг
Люля-Кебаб	90	70-83	8,72	12,24	1,07	120,8	0	0,11	14,35	85	103,6	2,7	2,36	0,04	92,84
Макаронные изделия отварные	160	10-64	4,23	4,21	23,88	231	0,18	0,16	0	70	79	84,46	18,54	0,47	107
Кофейный напиток с молоком	200	11-69	3,5	2,5	21,0	90,0	0,02	0,07	0,65	10	60,4	31,84	11,0	0,09	73,6
Хлеб пшеничный йодированный	50	6-84	2,8	0,8	37,8	145,7	0,1	0,01	0	10	32	156	30,6	2,4	1,56
Расчётная цена:	500	100-00	19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	0,35	15	175	275	275	62,5	3,0	275
Обед :															
Салат «Бурячок»	60	18-34	0,9	3,1	4	51	0,01	0,02	2,61	0	30,17	28,58	7,6	0,02	45,65
Суп картоф. с бобовыми, с птицей	205 (200/5)	18-79	8,8	10	31,77	176	0,11	0,12	1,49	95	44,7	60,67	11,51	0,2	52,8
Жаркое по-домашнему	170	102-63	12,9	16	11,47	255,8	0,1	0,34	1,57	90	135,63	89,75	13,69	0,78	81,74
Компот из изюма	200	7-86	0	0	24,89	90,0	0	0	1,8	0	26	14	10	0,1	202
Хлеб пшеничный йодированный	45	6-16	2,8	0,8	37,8	145,7	0,1	0,01	0	10	32	156	30,6	2,4	1,56
Хлеб ржано-пшеничный	50	6-22	2,6	0,5	7,32	104	0,1	0	13,53	50	116,5	36	14,1	0,7	1,25
Расчётная цена :	730	160-00	28,0	30,4	117,25	822,5	0,42	0,49	21	245	385	385	87,5	4,2	385
Полдник :															
Йогурт	200	36-15	3,3	2,5	3,5	98	0,06	0,1	1,4	0	87,91	86	5,83	0,712	41
Ватрушка с творогом	50	17-99	4,0	5,4	18,2	85,0	0,02	0,02	1,98	70	6,88	8,82	14,79	0,288	30,1
Груша	130	45-86	0,4	0	11,8	52	0,04	0,02	2,62	0	15,21	15,18	4,38	0,2	38,9
Итого:	380	100-00	7,7	7,9	33,5	235	0,12	0,14	6,0	70	110	110	25	1,2	110
Всего :															
			54,95	58,05	234,5	1645	0,84	0,98	42,0	490	770,0	770,0	175,0	8,4	770,0

Директор:
Зав. пр-вом:
Калькулятор:



Согласовано
Директор школы



Фактическое меню на 05 октября 2023 г.

По основному меню 4 день

Для обучающихся детей с 12-18 лет. Школа № 32

Завтрак:	Выход г	Цена	Б г	Ж г	У г	Э/ц ккал	В1 мг	В2 мг	С мг	А рет.экв сут	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг	К мг
Люля-Кебаб	100	77-62	9,32	12,5	1,15	133,16	0,01	0,215	14,85	95	112,49	6,58	7,72	0,2	114,84
Макаронные изделия отварные	200	11-51	6,88	7,2	38,1	311,14	0,22	0,105	0	110	95,11	105,58	25,68	0,81	110
Кофейный напиток с молоком	200	11-69	3,5	2,5	21,0	90,0	0,02	0,07	0,65	10	60,4	31,84	11,0	0,09	73,6
Хлеб пшеничный йодированный	50	6-84	2,8	0,8	35,5	145,7	0,1	0,01	0	10	32	156	30,6	2,4	1,56
Расчётная цена:	550	107-66	22,5	23	95,75	680	0,35	0,4	15,5	225	300	300	75	3,5	300
Итого:		100-00													

Обед :

Салат «Бурячок»	100	22-92	2,16	3,16	7,0	70	0,02	0,03	4,45	0	34,29	39,78	12,16	0,03	58,34
Суп картоф. с бобовыми, с птицей	255 (250/5)	19-32	9,9	10,5	34,54	208,5	0,12	0,14	1,69	120	47,7	64,8	14,3	0,35	58,28
Жаркое по-домашнему	200	103-00	13,0	17,04	19,57	292,2	0,11	0,38	2,57	115	136,91	95,02	18,2	2,44	98,07
Компот из изюма	200	7-86	0	0	24,89	90,0	0	0	1,8	0	26	14	10	1,1	202
Хлеб пшеничный йодированный	60	8-21	2,8	0,8	37,8	145,7	0,1	0,01	0	10	32	156	30,6	2,4	1,56
Хлеб ржано-пшеничный	70	8-71	3,64	0,7	10,25	145,6	0,14	0	15,99	70	143,1	50,4	19,74	0,98	1,75
Расчётная цена :	885	170-02	31,5	32,2	134,05	952	0,49	0,56	26,5	315	420	420	105	7,3	420
Итого:		160-00													

Полдник :

Йогурт	200	36-15	3,3	2,5	3,5	98	0,06	0,1	1,4	0	87,91	86	5,83	0,71	41
Ватрушка с творогом	75	26-52	5,3	6,7	23	122	0,04	0,04	2,98	90	16,88	18,82	19,79	0,89	40,1
Груша	160	48-10	0,4	0	11,8	52	0,04	0,02	2,62	0	15,21	15,18	4,38	0,2	38,9
Итого:	435	110-77	9,0	9,2	38,3	272	0,14	0,16	7,0	90	120	120	30	1,8	120

Всего :

63,0 64,4 268,1 1904 0,98 1,12 49 630 840 840 210 12,6 840

Директор:

Зав. пр-вом:

Калькулятор:



Согласовано
Директор школы



Фактическое меню на 06 октября 2023 г.
По основному меню 5 день
Для обучающихся детей с 7-11 лет. Школа № 32

Завтрак:	Выход г	Цена	Б г	Ж г	У г	Э/ц ккал	В1 мг	В2 мг	С мг	А рет.экв сут	Ca мг	P мг	Mg мг	Fe мг	K мг
Йогурт	200	36-15	3,3	2,5	3,5	98	0,06	0,1	1,4	0	87,91	86	5,83	0,712	41
Омлет натур. с зел. горошком	150	57-70	14,07	16,77	41,57	337,08	0,16	0,09	12,2	169	160,29	92,21	33,05	1,41	196,402
Чай с сахаром	200	2-84	0,2	0	16	65,0	0	0,08	1,4	0	8,05	9,79	5,24	0	36,66
Хлеб пшеничный йодированный	30	4-10	1,68	0,48	22,68	87,42	0,08	0,08	0	6	18,75	87	18,38	0,878	0,938
Расчётная цена:	580	100-79	19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	0,35	15	175	275	275	62,5	3,0	275
Итого:		100-00													
Обед :															
Салат «Заря»	60	18-78	0,4	5,12	4,2	64	0	0	2,74	70	2	4,8	2,2	0,06	23,4
Суп картофельный с гречневой крупой, с птицей	210 (200/10)	26-79	7,39	7,3	10,8	126,65	0	0,03	0,48	13	58,31	76,53	6,72	0,02	125,86
Овощи тушёные с мясом	170	87-87	13,2	13,77	19,35	236,51	0,22	0,45	1,08	80	144,41	103,33	13,55	0,14	119,52
Напиток из шиповника	200	12-13	0	0	30,22	116,5	0	0	3,17	20	25,38	0	14,21	1,43	113,1
Хлеб пшеничный йодированный	60	8-21	3,36	0,96	45,36	174,84	0,1	0,01	0	12	38,4	164,34	36,72	1,85	1,87
Хлеб ржано-пшеничный	50	6-22	2,6	0,5	7,32	104	0,1	0	13,53	50	116,5	36	14,1	0,7	1,25
Расчётная цена :	750	160-00	26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	0,49	21,0	245	385	385	87,5	4,2	385
Полдник :															
Кефир	200	33-61	3,3	2,5	3,5	98	0,06	0,1	1,4	0	87,91	86	5,83	0,19	41
Булочка российская	50	10-92	4,0	5,4	21	110,7	0,04	0,02	0,42	60	4,16	2,0	3,17	0,1	53,35
Банан	145	55-47	0,4	0	9,0	26,3	0,02	0,02	4,18	10	17,93	22,0	16	0,91	15,65
Итого:	395	100-00	7,7	7,9	33,5	235	0,12	0,14	6,0	70	110	110	25	1,2	110
Всего :			53,9	55,3	234,5	1645,0	0,84	0,98	42,0	490	770,0	770,0	175,0	8,4	770,0

Директор:
Зав. пр-вом:
Калькулятор:



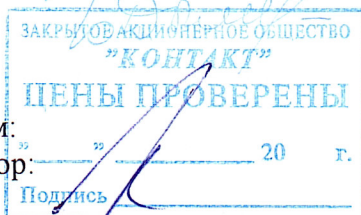
Согласовано
Директор школы



Фактическое меню на 06 октября 2023 г.
По основному меню 5 день
Для обучающихся детей с 12-18 лет. Школа № 32

Завтрак:	Выход г	Цена	Б г	Ж г	У г	Э/ц ккал	В1 мг	В2 мг	С мг	А рет.экв сут	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг	К мг
Йогурт	200	36-15	3,3	2,5	3,5	98	0,06	0,1	1,4	0	87,91	86	5,83	0,712	41
Омлет натур. с зел. горошком	200	62-34	17,32	20,02	53,57	429,58	0,21	0,14	13,5	219	185,29	112,34	45,55	2,91	221,4
Чай с сахаром	200	2-84	0,2	0	16	65,0	0	0,08	2,6	0	8,05	9,79	5,24	0	36,66
Хлеб пшеничный йодированный	30	4-10	1,68	0,48	22,68	87,42	0,08	0,08	0	6	18,75	91,87	18,38	0,88	0,94
Расчётная цена:	630	105-43	22,5	23	95,75	680	0,35	0,4	17,5	225	300	300	75	4,5	300
Итого:		100-00													
Обед :															
Салат «Заря»	100	27-02	0,7	6,68	7	76	0	0	2,74	70	2,5	4,8	2,6	0,08	23,4
Суп картофельный с гречневой крупой, с птицей	260 (250/10)	28-45	9,03	9,12	12,7	166,3	0	0,08	0,5	20	59	86	10,4	0,25	126
Овощи тушёные с мясом	200	91-29	15,03	14,79	29,25	283,16	0,26	0,47	2,45	123	163,27	118,06	22,74	0,75	154
Напиток из шиповника	200	12-13	0	0	30,22	116,5	0	0	3,17	20	25,38	0	14,21	1,43	113,1
Хлеб пшеничный йодированный	60	8-21	3,36	0,96	45,36	174,84	0,1	0,01	0	12	38,4	164,34	36,72	2,88	1,87
Хлеб ржано-пшеничный	65	8-08	3,38	0,65	9,52	135,2	0,13	0	16,17	70	131,45	46,8	18,33	0,91	1,63
Расчётная цена :	885	175-18	31,5	32,2	134,05	952	0,49	0,56	25,03	315	420	420	105	6,3	420
Итого:		160-00													
Полдник :															
Кефир	200	33-61	3,3	2,5	3,5	98	0,06	0,1	1,4	0	87,91	86	5,83	0,19	41
Булочка российская	75	16-43	5,3	6,7	25,8	147,7	0,06	0,04	0,89	80	14,16	12	8,17	0,7	63,35
Банан	130	49-96	0,4	0	9,0	26,3	0,02	0,02	4,18	10	17,93	22,0	16	0,91	15,65
Итого:	405	100-00	9,0	9,2	38,3	272	0,14	0,16	6,47	90	120	120	30	1,8	120
Всего :			63,0	64,4	268,1	1904	0,98	1,12	49	630	840	840	210	12,6	840

Директор:
Зав. пр-вом:
Калькулятор:



Согласовано
Директор школы:



Фактическое меню на 07 октября 2023 г.

По основному меню 6 день

Для обучающихся детей с 12-18 лет. Школа № 32

Завтрак:	Выход г	Цена	Б г	Ж г	У г	Э/ц ккал	В1 мг	В2 мг	С мг	А рет.экв сут	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг	К мг
Вареники с картофелем, отварные с маслом из п/ф пром. пр-ва	250	44-25	12,42	16,92	33,9	383,73	0,23	0,32	3,93	183	97,9	97	27,51	1,01	201,58
Сыр порциями	15	16-04	3,78	2,78	0	31,5	0	0	0,18	13	108	0	5,6	0,07	13
Соус из яблок	40	9-56	0	0	3,05	29,07	0	0	12,74	9	1,7	2	0,29	0,23	10,26
Какао с молоком	200	27-47	3,5	2,5	21	90	0,02	0,07	0,65	10	60,4	45	11	0,09	73,6
Хлеб пшеничный йодированный	50	6-84	2,8	0,8	37,8	145,7	0,1	0,01	0	10	32	156	30,6	2,4	1,56
Расчётная цена:	555	104-16	22,5	23	95,75	680	0,35	0,4	17,5	225	300	300	75	4,5	300
Итого:		100-00													
Обед :															
Салат «Свёколка»	100	18-00	1,22	3,5	4,3	75,7	0,03	0,04	1,38	0	32,14	28,8	8,18	0,2	85,33
Суп картофельный с клецками	250	14-33	9,23	9,13	12,21	136	0	0,03	0,5	21	22,8	77	8,4	0,03	131,13
Птица тушёная в кисло-сладком соусе	100	96-49	9,87	13,34	7	165,95	0,18	0,2	2,94	201	53,33	32,3	8,12	0,14	0
Перловка отварная рассыпчатая	180	10-24	4,32	4,68	40,16	185,65	0,04	0,28	0	3	9,8	47	7,4	1,04	0
Сок	200	16-80	0,16	0	21,6	87,0	0	0	3,24	0	133,6	24,9	21	0,7	200,1
Хлеб пшеничный йодированный	50	6-84	2,8	0,8	37,8	145,7	0,1	0,01	0	10	32	156	30,6	2,4	1,56
Хлеб ржано-пшеничный	75	9-33	3,9	0,75	10,98	156	0,14	0	16,44	80	136,33	54	21,3	1,79	1,88
Расчётная цена :	955	172-03	31,5	32,2	134,05	952	0,49	0,56	24,5	315	420	420	105	6,3	420
Итого:		160-00													
Полдник :															
Молоко (кипячённое)	200	34-26	3,3	2,5	3,5	98	0,05	0,09	3,25	40	82,36	79,92	14,99	0,7	45,6
Ватрушка с повидлом	75	17-20	5,3	6,7	29,8	122	0,05	0,05	1,13	50	22,43	24,9	10,63	0,9	35,5
Апельсин	130	48-54	0,4	0	5,0	52	0,04	0,02	2,62	0	15,21	15,18	4,38	0,2	38,9
Итого:	405	100-00	9,0	9,2	38,3	272	0,14	0,16	7,0	90	120	120	30	1,8	120

Всего :

63,0 64,4 268,1 1904 0,98 1,12 49 630 840 840 210 12,6 840

Директор:
Зав. пр-вом:
Калькулятор:

