

Согласовано:  
Директор школы:



Фактическое меню на 09 января 2024 г.

По основному меню 7 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 пшеничная молочная с маслом	200	47-34	9,59	11,49	29,55	293,58	0,17	0,27	2,0	106	137,95	115,21	25,34	1,66	144,4	
Сыр порциями	15	16-69	3,78	2,78	0	31,5	0	0	0,18	13	108	0	5,6	0,07	13	
Кондитерское изделие	44	25-59	4,0	5,0	10,0	90,0	0,05	0	0	40	0	14,0	7,0	0,2	80,0	
Чай с сахаром, с лимоном	207 (200/7)	5-59	0,2	0	16	65,0	0	0	12,82	10	8,05	9,79	5,24	0	36,66	
Хлеб пшеничный йодированный	35	4-79	1,68	0,48	28,2	107,42	0,08	0,08	0	6	21,0	136,0	19,32	1,07	0,94	
Расчётная цена:	501	100-00	19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	0,35	15	175	275	275	62,5	3,0	275	
<b>Обед :</b>																
Ассорти из овощей	60	14-40	0,61	0,19	4,61	25,1	0	0	4,16	140	1,4	13,58	0,025	0,035	0,13	
Суп картофельный с бобовыми, с мясом	206 (200/6)	22-56	5,31	6,43	10,33	120,01	0,11	0,13	0,04	45	100,03	127,52	21,775	0,365	146,62	
Пельмени мясные отв. с маслом	160	78-49	15,47	19,73	39,59	340,69	0,11	0,35	0,03	0	1,47	27	0	0	35,34	
Сок	200	30-75	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	56	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 :	732	160-00	26,95	27,65	121,25	822,5	0,42	0,49	21,0	245	385	385	87,5	4,2	385	
<b>Полдник :</b>																
Кисломолочный пищевой продукт	180	36-15	3,7	2,5	3,5	98	0,06	0,11	1	0	87,94	98	5,83	0,22	41	
Пирожок печеный с фаршем картофельным с луком	50	10-51	3,6	5,4	21	85	0,04	0,01	0,4	60	4,16	2	3,17	0,1	38	
Груша	130	62-46	0,4	0	9,0	52	0,02	0,02	4,6	10	17,9	10	16	0,88	31	
Итого:	360	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	238,5	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 09 января 2024 г.  
По основному меню 7 день  
Для обучающихся детей с 12-18 лет. Школа № 32

Завтрак:	Выход г	Цена	Б	Ж	У	Э/ц	В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe	К
			г	г	г	ккал	мг	мг	мг	рет.экв сут	мг	мг	мг	мг	мг
Каша пшеничная молочная с маслом	230	48-28	11,72	14,42	31,95	350,23	0,2	0,39	2,56	152	151,95	120,21	26,56	1,83	168,78
Сыр порциями	15	16-69	3,78	2,78	0	29,07	0	0	0,18	13	108	0	5,6	0,07	13
Кондитерское изделие	48	27-92	4,0	5,0	10,0	90,0	0,05	0	0	40	0	14,0	7,0	0,2	80,0
Чай с сахаром, с лимоном	207 (200/7)	5-59	0,2	0	16	65,0	0	0	14,76	10	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	105-32	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	19-50	1,0	0,32	7,61	41	0	0	4,75	185	1,85	13,58	0,03	0,04	0,13
Суп картофельный с бобовыми с мясом	256	24-91	6,4	8,05	13,91	148,39	0,11	0,13	0,04	45	114,72	127,52	32,07	1,37	146,62
Пельмени мясные отв. с маслом	200	84-30	17,24	22,28	42,15	373,91	0,14	0,42	0,03	0	1,5	44	0	0	69,71
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	84	10-45	3,9	0,75	10,98	156	0,14	0	16,44	75	136,33	54	21,3	1,79	1,88
Расчётная цена :	890	162-80	31,5	32,2	134,05	952	0,49	0,56	24,5	315	420	420	105	6,3	420
Итого:		160-00													
Полдник :															
Кисломолочный пищевой продукт	200	30-04	3,7	2,5	3,5	98	0,06	0,11	1	0	87,94	98	5,83	0,22	41
Пирожок печеный с фаршем картофельным с луком	70	14-71	4,9	6,7	25,8	122	0,06	0,03	1,4	80	14,16	12	8,17	0,7	48
Яблоко	130	55-25	0,4	0	9,0	52	0,02	0,02	4,6	10	17,9	10	16	0,88	31
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 10 января 2024 г.  
По основному меню 9 день  
Для обучающихся детей с 7-11 лет. Школа № 32

**Завтрак:**

	Выход	Цена	Б	Ж	У	Э/ц	В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe	К
	г		г	г	г	ккал	мг	мг	мг	рет.экв	мг	мг	мг	мг	мг
										сут					
Яичная запеканка с гречками	150	54-16	14,07	16,77	41,57	337,08	0,14	0,25	0,78	169	159,84	97,04	33,07	0,85	196,4
Йогурт	200	36-15	3,3	2,5	3,5	98,0	0,06	0,1	1,4	0	87,91	86,0	5,83	0,71	41,0
Чай с сахаром с лимоном	207 (200/7)	5-59	0,2	0	16,0	65,0	0	0	12,82	0	8,05	9,79	5,24	0	36,66
Хлеб пшеничный йодированный	30	4-10	1,68	0,48	22,68	87,42	0,1	0	0	6	19,2	82,17	18,36	1,44	0,94
Расчётная цена:	587	100-00	19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	0,35	15	175	275	275	62,5	3,0	275

**Обед :**

Огурцы солёные порциями с растит. маслом	60	24-94	1,0	2,42	5,34	61,0	0,02	0,02	0,4	0	6,9	13,04	2,99	0,07	19,49
Суп «Харчо» с мясом	206 (200/6)	32-75	5,53	8,4	14,1	130,39	0,02	0,31	3,731	58	47,8	73,11	4,15	0,35	20,42
Птица тушёная с картофелем	170	80-30	14,34	15,53	22,47	264,91	0,18	0,15	0,17	107	76,8	106,85	21,45	0,18	191,28
Компот из смеси сухофруктов	200	8-21	0,68	0	30,22	116,5	0	0	3,17	20	105	0	14,21	0,5	151
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	56	6-96	2,6	0,5	7,32	104	0,1	0	13,53	50	116,5	36	14,1	0,7	1,25
Расчётная цена :	742	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	30-75	0	0	11,8	90	0	0	1,8	0	16	14	10	0,2	89,4
Рулет с творогом	60	20-73	7,3	7,9	12,7	118,7	0,1	0,12	0,02	60	57,61	52	2	0,59	4,95
Мандарин	140	48-52	0,4	0	9,0	26,3	0,02	0,02	4,18	10	36,39	44	13	0,41	15,65
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 10 января 2024 г.  
По основному меню 9 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	
Яичная запеканка с гречками	200	60-53	16,92	19,86	46,01	400,44	0,19	0,3	1,28	217	178,44	99,41	39,45	1,87	221,09	
Йогурт	200	36-15	3,3	2,5	3,5	98,0	0,06	0,1	1,4	0	87,91	86,0	5,83	0,71	41,0	
Чай с сахаром с лимоном	210 (200/10)	6-84	0,2	0	16,0	65,0	0	0	14,82	0	8,05	9,79	5,24	0	36,66	
Хлеб пшеничный йодированный	40	5-47	2,08	0,64	30,24	116,56	0,1	0	0	8	25,6	104,8	24,48	1,92	1,25	
Расчётная цена:	650	108-99	22,5	23	95,75	680	0,35	0,4	17,5	225	300	300	75	4,5	300	
Итого:		100-00														
<b>Обед :</b>																
Салат «Дружба»	100	20-45	1,0	2,5	5,5	71,59	0,03	0,02	0,52	0	6,9	13,04	2,99	0,22	22,49	
Суп «Харчо» с мясом	256 (250/6)	33-42	6,91	10,5	15,39	142,9	0,03	0,37	4,17	80	50	79,9	5,5	0,54	26,06	
Птица тушёная с картофелем	200	81-15	15,65	17,49	26,6	290,17	0,19	0,16	0,2	128	83,37	108,72	24,28	0,37	216,7	
Компот из смеси сухофруктов	200	8-21	0,68	0	30,22	116,5	0	0	3,17	20	105	0	14,21	0,5	151	
Хлеб пшеничный йодированный	70	9-58	3,36	0,96	45,36	174,84	0,1	0,01	0	12	33,4	164,34	36,72	2,88	1,87	
Хлеб ржано-пшеничный	84	10-45	3,9	0,75	10,98	156	0,14	0	16,44	75	136,33	54	21,3	1,79	1,88	
Расчётная цена :	910	163-26	31,5	32,2	134,05	952	0,49	0,56	24,5	315	420	420	105	6,3	420	
Итого:		160-00														
<b>Полдник :</b>																
Сок	200	30-75	0	0	11,8	90	0	0	1,8	0	16	14	10	0,2	89,4	
Рулет с творогом	70	24-66	8,6	9,2	17,5	155,7	0,12	0,14	1,02	80	67,61	62	7	1,19	14,95	
Мандарин	130	44-59	0,4	0	9,0	26,3	0,02	0,02	4,18	10	36,39	44	13	0,41	15,65	
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 11 января 2024 г.  
По основному меню 10 день  
Для обучающихся детей с 7-11 лет. Школа № 32

Завтрак:	Выход г	Цена	Б	Ж	У	Э/ц	В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe	К
			г	г	г	ккал	мг	мг	мг	рет.эquiv сут	мг	мг	мг	мг	мг
Запеканка из творога с рисом	190	76-00	16,25	18,95	12,53	259,6	0,2	0,34	11,0	155	225,68	101,56	25,31	0,1	188,72
Соус из кураги	60	14-51	0	0	17,42	117,2	0	0	2,6	10	9,27	7,65	1,35	1,42	48,06
Чай с сахаром	200	2-65	0,2	0	16	65	0	0	1,4	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:	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 «Мозайка»	60	15-49	0,16	5,13	5,44	73	0	0	0,91	0	4	6	3,5	0,08	36,75
Борщ «Сибирский» со сметаной	200	14-73	4,85	4,1	20,2	166,29	0,06	0,08	1,15	24	81,96	61,46	5,15	0,07	50,28
Биточки мясные	90	74-72	6,31	9,5	10,1	136	0,02	0,19	2,81	163	86,54	50,74	10,23	1,08	19,6
Гороховое пюре	150	11-88	10,95	7,78	32,15	136,65	0,14	0,21	0	0	44,4	60,8	13,92	0,25	179,87
Сок	200	30-75	0	0	11,8	90	0	0	2,6	0	26	14	10	0,1	96
Хлеб пшеничный йодированный	40	5-47	2,08	0,64	30,24	116,56	0,1	0,01	0	8	25,6	156	30,6	1,92	1,25
Хлеб ржано-пшеничный	56	6-96	2,6	0,5	7,32	104	0,1	0	13,53	50	116,5	36	14,1	0,7	1,25
Расчётная цена :	796	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 :

Кисломолочный пищевой продукт	180	27-03	3,3	2,5	3,5	98,0	0,06	0,11	1,0	0	87,94	98	5,83	0,22	41
Ватрушка с творогом	60	21-76	4,0	5,4	21	85	0,04	0,01	2,0	60	4,16	2	15,0	0,69	38
Груша	140	51-21	0,4	0	9,0	52	0,02	0,02	4,6	10	17,9	10	16	0,88	31
Итого:	390	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:



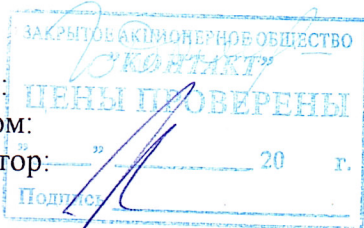
Согласовано:  
Директор школы:



**Фактическое меню на 11 января 2024 г.  
По основному меню 10 день  
Для обучающихся детей с 12-18 лет. Школа № 32**

Завтрак:	Выход г	Цена	Б	Ж	У	Э/ц	В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
			г	г	г	ккал	мг	мг	мг	рег.экв сут	мг	мг	мг	мг	мг	
Запеканка из творога с рисом	220	77-07	18,94	22,04	14,97	322,96	0,25	0,39	13,5	203	244,28	118,22	31,69	0,2	213,41	
Соус из кураги	70	16-91	0	0	19,42	117,2	0	0	2,6	10	9,27	7,65	1,35	1,42	48,06	
Чай с сахаром	200	2-65	0,2	0	16	65	0	0	1,4	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:	550	104-84	22,5	23	95,75	680	0,35	0,4	17,5	225	300	300	75	4,5	300	
Итого:		100-00														
<b>Обед :</b>																
Салат «Мозайка»	100	21-24	0,38	5,5	6,94	82,57	0	0	1,05	0	4,8	6	5,25	0,11	61,25	
Борщ «Сибирский» со сметаной	250	17-05	5,94	5,13	23,05	191,45	0,08	0,09	1,44	30	87,33	73,83	6,44	0,09	59,46	
Биточки мясные	100	86-93	7,13	10,24	10,98	137,6	0,02	0,21	2,97	200	87,14	51	14,71	1,16	21	
Гороховое пюре	180	13-47	10,95	7,78	32,15	136,65	0,14	0,21	0	0	44,4	60,8	13,92	0,25	179,87	
Сок	200	16-80	0	0	11,8	90	0	0	2,6	0	26	14	10	0,1	96	
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	84	10-45	3,9	0,75	10,98	156	0,14	0	16,44	75	136,33	54	21,3	1,79	1,88	
Расчётная цена :	964	172-78	31,5	32,2	134,05	952	0,49	0,56	24,5	315	420	420	105	6,3	421,15	
Итого:		160-00														
<b>Полдник :</b>																
Кисломолочный пищевой продукт	200	30-04	3,7	2,5	3,5	98,0	0,06	0,11	1,0	0	87,94	98	5,83	0,22	41	
Ватрушка с творогом	70	25-39	4,9	6,7	25,8	122	0,06	0,03	1,4	80	14,16	12	8,17	0,7	46,85	
Груша	130	44-57	0,4	0	9,0	52	0,02	0,02	4,6	10	17,9	10	16	0,88	31	
Итого:	400	100-00	9,0	9,2	38,3	272	0,14	0,16	7,0	90	120	120	30	1,8	118,85	
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 12 января 2024 г.  
По основному меню 11 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
Наггетсы	90	76-94	12,74	14,9	13,63	174,94	0,04	0,18	0,24	95	162,35	55,95	14,24	0,53	130,09
Макаронные изделия	160	10-34	4,23	4,21	23,88	231	0,18	0,16	0	70	79	84,46	18,54	0,55	107
Чай с сахаром, с лимоном	210 (200/10)	6-84	0,2	0	16	65,0	0	0	14,76	0	8,05	9,79	5,24	0	36,66
Хлеб пшеничный йодированный	43	5-88	2,08	0,64	30,24	116,56	0,08	0,01	0	10	25,6	124,8	24,48	1,92	1,25
Расчётная цена:	503	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 «Здоровье»	60	16-79	0,04	3,12	3,94	47,0	0	0	2,74	58	2,0	4,8	2,2	0,06	23,4
Суп картофельный с гречневой крупой с птицей	210 (200/10)	27-40	7,39	8,16	10,8	128,65	0	0,03	0,48	13	58,31	76,53	6,72	0,02	125,55
Рыба запечён. по-любительски	90	54-54	9,13	7,13	3,88	148,1	0,09	0,3	0,85	87	97,19	78,43	12,88	0,22	111,0
Картофельное пюре с маслом	150	36-01	4,27	7,78	18,6	132,91	0,13	0,15	0,16	25	39,0	0	0	0,1	47,0
Кисель из конц. на плодовой	200	9-41	0,16	0	21,6	87,0	0	0	3,24	0	33,6	24,9	21,0	0,7	74,93
Хлеб пшеничный йодированный	65	8-89	3,36	0,96	51,11	174,84	0,1	0,01	0	12	38,4	164,34	30,6	2,4	1,87
Хлеб ржано-пшеничный	56	6-96	2,6	0,5	7,32	104,0	0,1	0	13,53	50	116,5	36,0	14,1	0,7	1,25
Расчётная цена :	831	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	30-75	0	0	17,4	90,0	0	0	1,8	0	16	14	10	0,2	89,4
Пицца овощная	100	32-24	7,3	7,9	7,1	118,7	0,1	0,12	0,02	60	57,61	52,0	2,0	0,59	4,95
Мандарин	130	37-01	0,4	0	9,0	26,3	0,02	0,02	4,18	10	36,39	44,0	13,0	0,41	15,65
Итого:	430	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 12 января 2024 г.

По основному меню 11 день

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

Завтрак:	Выход г	Цена	Б	Ж	У	Э/ц	В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe	К
			г	г	г	ккал	мг	мг	мг	рет.эquiv сут	мг	мг	мг	мг	мг
Наггетсы	100	84-96	13,34	15,16	11,41	187,3	0,04	0,295	0,64	95	171,24	79,81	19,6	1,77	152,09
Макаронные изделия	200	11-28	6,88	7,2	38,1	311,14	0,22	0,105	0	122	95,11	105,6	25,68	0,81	110
Чай с сахаром, с лимоном	212 (200/12)	7-68	0,2	0	16	65,0	0	0	16,86	0	8,05	9,79	5,24	0	36,66
Хлеб пшеничный йодированный	40	5-47	2,08	0,64	30,24	116,56	0,1	0	0	8	25,6	104,8	24,48	1,92	1,25
Расчётная цена:	552	109-39	22,5	23	95,75	680	0,36	0,4	17,5	225	300	300	75	4,5	300
Итого:		100-00													
<b>Обед :</b>															
Салат «Здоровье»	100	21-23	0,06	5,2	6,56	78,0	0	0	3,19	83	3,0	6,0	3,6	0,1	39,0
Суп картофельный с гречневой крупой с птицей	260 (250/10)	28-68	9,07	8,74	11,92	147,49	0	0,06	0,5	16	60,34	79,36	8,08	0,03	130,62
Рыба запечён. по-любительски	100	60-58	9,83	7,21	4,31	149,27	0,1	0,3	0,94	99	104,1	91,4	14,3	0,36	115,3
Картофельное пюре с маслом	180	37-87	5,12	9,34	23,32	159,4	0,15	0,19	0,19	30	44,23	0	0	0,34	56,4
Кисель из конц. на плодовой	200	9-41	0,16	0	21,6	87,0	0	0	3,24	0	33,6	24,9	21,0	0,8	74,93
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	84	10-45	3,9	0,75	10,98	156,0	0,14	0	16,44	75	136,33	54,0	21,3	1,79	1,88
Расчётная цена :	994	177-80	31,5	32,2	134,05	952	0,49	0,56	24,5	315	420	420	105	6,3	420
Итого:		160-00													
<b>Полдник :</b>															
Сок	200	16-80	0	0	17,4	90,0	0	0	1,8	0	16	14	10	0,2	89,4
Пицца «Овощная»	115	37-71	8,6	9,2	11,9	155,7	0,11	0,14	1,02	80	67,61	62,0	7,0	1,19	14,95
Яблоко	130	45-49	0,4	0	9,0	26,3	0,02	0,02	4,18	10	36,39	44,0	13,0	0,41	15,65
Итого:	445	100-00	9,0	9,2	38,3	272	0,13	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 13 января 2024 г.  
По основному меню 12 день  
Для обучающихся детей с 12-18 лет. Школа № 32

Завтрак:	Выход	Цена	Б	Ж	У	Э/ц	В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe	К
	г		г	г	г	ккал	мг	мг	мг	рет.экв сут	мг	мг	мг	мг	мг
Печень запечённая	100	66-06	12,24	10,34	11,24	245,53	0,22	0,3	13,83	203	132,4	11,0	21,28	1,37	224,53
Рис отварной	190	17-61	3,4	9,2	18,15	169,63	0,01	0,02	3,02	0	68,8	79,66	10	0,16	0
Кофейный напиток с молоком	200	13-71	3,5	2,5	21,0	90,0	0,02	0,07	0,65	10	60,4	45,0	7,0	0,09	73,6
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
Расчётная цена:	550	105-59	22,5	23	95,75	680	0,36	0,4	17,5	225	300	300	75	4,5	300
Итого:		100-00													
Обед :															
Салат «Морковный»	100	19-74	0,2	5,13	6,74	79,0	0	0	1,25	122	5,75	4,6	3,85	0,2	37
Рассольник со сметаной	250	19-48	6,86	9,63	20,7	180,5	0,02	0,25	1,5	0	55,9	91,7	7,18	0,75	20,64
Капуста тушёная с мясом	200	93-50	17,74	15,89	34,83	300,8	0,23	0,3	3,51	108	174,02	99,7	32,07	0,96	156,92
Сок	200	16-80	0	0	23,0	90,0	0	0	1,8	0	16,0	14,0	10,0	0,2	202,0
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
Хлеб ржано-пшеничный	84	10-45	3,9	0,75	10,98	156	0,14	0	16,44	75	136,33	54,0	21,3	1,79	1,88
Расчётная цена :	884	166-81	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	29-81	3,3	2,5	3,5	98,0	0,05	0,09	3,25	40	82,36	79,92	14,99	0,7	45,6
Булочка творожная	75	23-11	5,3	6,7	23,0	122,0	0,05	0,05	1,13	50	22,43	24,9	10,63	0,9	35,5
Мандарин	155	47-08	0,4	0	11,8	52,0	0,04	0,02	2,62	0	15,21	15,18	4,38	0,2	38,9
Итого:	430	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:

