



Согласовано:  
Директор-школы:

**Фактическое меню на 18 сентября 2023 г.  
По основному меню 1 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.экв сут	мг	мг	мг	мг	мг
Каша манная на молоке с маслом	200	34-84	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	200/10	7-59	0,2	0	16	65	0	0	14,82	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:	520	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	16-03	0,61	0,19	4,39	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	102-61	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
Батон нарезной	50	9-26	2,8	0,8	47,8	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 :	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
<b>Полдник :</b>															
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	19-82	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	130	52-18	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:	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:



Подпись: \_\_\_\_\_

20 г.

Согласовано:  
Директор школы:



Фактическое меню на 18 сентября 2023 г.  
По основному меню 1 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 манная на молоке с маслом	250	58-71	13,9	18,34	34,39	398,16	0,25	0,38	0,06	200	109,4	125,87	23,54	1,55	244,07
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
Чай с сахаром, с лимоном	200/20	12-35	0,2	0	16	65	0	0	17,26	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	100-00	22,5	23	95,75	680	0,35	0,4	17,5	225	300	300	75	4,5	300
<b>Обед :</b>															
Ассорти из овощей	100	20-83	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	18-40	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	103-85	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	170-45	31,5	32,2	134,05	952	0,49	0,56	24,5	315	420	420	105	6,3	420
<b>Полдник :</b>															
Сок	200	16-80	0	0	11,8	92	0	0	1,8	0	16	14	10	0,2	79,6
Кондитерское изделие	42	30-00	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	53-70	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:	372	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 19 сентября 2023 г.  
По основному меню 2 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	рег.экв сут	мг	мг	мг	мг	мг
Запеканка из творога с рисом	190	54-56	10,81	14,75	5,23	283,98	0,15	0,29	13,23	138	164,13	84,45	20,54	0,12	186
Соус из кураги	70	23-25	0	0	20,23	80,92	0	0	1,2	9	6,58	7,65	1,16	0,93	41,04
Какао с молоком	200	16-72	6,36	4,36	28,05	106,04	0,07	0,05	0,57	20	78,69	58,1	16,32	0,03	46,71
Хлеб пшеничный йодированный	40	5-47	2,08	0,64	30,24	116,56	0,08	0,01	0	8	25,6	124,8	24,48	1,92	1,25
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
<b>Обед :</b>															
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
<b>Полдник :</b>															
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:



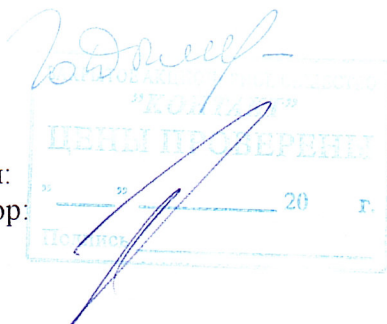




**Фактическое меню на 19 сентября 2023 г.**  
**По основному меню 2 день**  
**Для обучающихся детей с 12-18 лет. Школа № 32**

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
Запеканка из творога с рисом	230	71-65	19,5	22,2	15,97	352	0,25	0,31	13,5	205	250,68	126,56	37,81	0,28	213,72
Повидло	70	18-67	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	100-00	22,5	23	95,75	680	0,35	0,4	17,5	225	300	300	75	4,5	300
<b>Обед :</b>															
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	71-48	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	31-66	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	172-69	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>															
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:

*В.А. Мухоморова*

В.А. Мухоморова

В.А. Мухоморова

В.А. Мухоморова

В.А. Мухоморова

В.А. Мухоморова

В.А. Мухоморова

В.А. Мухоморова

В.А. Мухоморова

В.А. Мухоморова

В.А. Мухоморова

В.А. Мухоморова

В.А. Мухоморова

В.А. Мухоморова

В.А. Мухоморова

В.А. Мухоморова

В.А. Мухоморова

В.А. Мухоморова

В.А. Мухоморова

В.А. Мухоморова

В.А. Мухоморова

В.А. Мухоморова

В.А. Мухоморова

В.А. Мухоморова

В.А. Мухоморова

В.А. Мухоморова

В.А. Мухоморова

В.А. Мухоморова

В.А. Мухоморова

В.А. Мухоморова

В.А. Мухоморова

В.А. Мухоморова

В.А. Мухоморова

В.А. Мухоморова

В.А. Мухоморова

В.А. Мухоморова

В.А. Мухоморова

В.А. Мухоморова

В.А. Мухоморова

В.А. Мухоморова

В.А. Мухоморова

В.А. Мухоморова

В.А. Мухоморова

В.А. Мухоморова

В.А. Мухоморова

В.А. Мухоморова

В.А. Мухоморова

В.А. Мухоморова

В.А. Мухоморова

В.А. Мухоморова

В.А. Мухоморова

В.А. Мухоморова

В.А. Мухоморова

В.А. Мухоморова

В.А. Мухоморова

В.А. Мухоморова

В.А. Мухоморова

В.А. Мухоморова

В.А. Мухоморова

В.А. Мухоморова

В.А. Мухоморова

В.А. Мухоморова

В.А. Мухоморова

В.А. Мухоморова

В.А. Мухоморова

В.А. Мухоморова

В.А. Мухоморова

В.А. Мухоморова

В.А. Мухоморова

Фактическое меню на 20 сентября 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	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 «Витаминовый»	60	10-40	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. 200/10	32-60	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	12-71	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
Рулет с сыром	60	19-82	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	52-18	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:

*В.А. Мухоморова*  
20 г.



**Фактическое меню на 20 сентября 2023 г.  
По основному меню 3 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 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 (50)	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	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													
<b>Обед :</b>															
Салат «Витаминный»	100	15-86	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. 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	14-28	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	174-58	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	28-00	0	0	11,8	92	0	0	1,8	0	16	14	10	0,2	79,6
Рулет с сыром	70	22-81	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	49-19	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
<b>Всего :</b>			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 21 сентября 2023 г.  
По основному меню 4 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
Люля-Кебаб	90	70-93	12,02	14,74	2,07	123,8	0,02	0,18	0,24	95	155,95	24,75	4,12	0,05	129,78
Макаронные изделия отварные	160	10-64	4,23	4,21	27,88	231	0,18	0,16	0	70	79	84,46	18,54	0,55	107
Чай с шиповником	200	11-59	0,2	0	16	87,0	0	0	14,76	0	8,05	9,79	9,24	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
<b>Обед :</b>															
Винегрет овощной	60	18-19	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 200/5	160	16-77	8,8	10	16	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
Батон нарезной	45	8-33	2,8	0,8	53,57	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
<b>Полдник :</b>															
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	17-92	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	140	45-93	0,4	0	11,8	52	0,04	0,02	2,62	0	15,21	15,18	4,38	0,2	38,9
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 :			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:



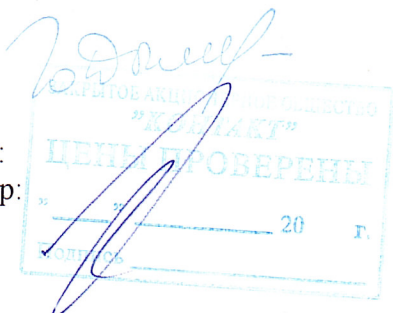




**Фактическое меню на 21 сентября 2023 г.  
По основному меню 4 день  
Для обучающихся детей с 12-18 лет. Школа № 32**

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	
Люля-Кебаб	100	77-74	12,62	15	3,85	136,16	0,03	0,285	0,74	105	164,84	28,63	9,48	0,29	151,78	
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	
Чай с шиповником	200	11-59	0,2	0	16	87,0	0	0	14,76	0	8,05	9,79	9,24	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	107-68	22,5	23	95,75	680	0,35	0,4	15,5	225	300	300	75	3,5	300	
Итого:		100-00														
<b>Обед :</b>																
Салат «Бурячок»	100	22-92	2,16	3,16	7	70	0,02	0,03	4,45	0	34,29	39,78	12,16	0,03	58,34	
Суп картоф. с бобовыми, с птицей 250/5	19-01	9,9	10,5	18,77	208,5	0,12	0,14	1,69	120	47,7	64,8	14,3	0,35	58,8		
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	
Батон нарезной	60	11-11	2,8	0,8	53,57	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	172-61	31,5	32,2	134,05	952	0,49	0,56	24,5	315	420	420	105	7,3	420	
Итого:		160-00														
<b>Полдник :</b>																
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	75	26-90	5,3	6,7	23	122	0,04	0,04	2,98	90	16,88	18,82	19,79	0,89	40,1	
Груша	140	45-93	0,4	0	11,8	52	0,04	0,02	2,62	0	15,21	15,18	4,38	0,2	38,9	
Итого:	415	108-98	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 22 сентября 2023 г.  
По основному меню 5 день  
Для обучающихся детей с 7-11 лет. Школа № 32**

Завтрак:	Выход г	Цена	Б	Ж	У	Э/ц	B1	B2	C	A	Ca	P	Mg	Fe	K
			г	г	г	ккал	мг	мг	мг	рет.экв сут	мг	мг	мг	мг	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													
<b>Обед :</b>															
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	200/10	27-86	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	82-13	13,2	13,77	37,57	263,01	0,22	0,45	2,45	100	153,79	89,33	17,76	0,34	153,02
Сок	200	16-80	0	0	12,0	90,0	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	0,01	0	12	38,4	164,34	36,72	2,88	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
<b>Полдник :</b>															
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:





**Фактическое меню на 22 сентября 2023 г.**  
**По основному меню 5 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
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													
<b>Обед :</b>															
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	250/10	28-93	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	84-42	15,03	14,79	29,25	283,16	0,26	0,47	2,45	123	163,27	118,06	22,74	0,75	154
Компот из свежих яблок	200	16-38	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	173-04	31,5	32,2	134,05	952	0,49	0,56	25,03	315	420	420	105	6,3	420
Итого:		160-00													
<b>Полдник :</b>															
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
<b>Всего :</b>			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 23 сентября 2023 г.  
По основному меню 6 день  
Для обучающихся детей с 12-18 лет. Школа № 32**

Завтрак:	Выход г	Цена	Б		Ж		У		Э/ц ккал	В1 мг	В2 мг	С мг	А рет.экв сут	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг	К мг
			г	г	г	г												
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			
Кофейный напиток 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																
<b>Обед :</b>																		
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			
Рассольник со сметаной	250	20-28	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			
Напиток из плодов шиповника	200	12-13	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	173-31	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>																		
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:

