7-11

УТВЕРЖДАЮ
Директор ЧОУ СОШ Альфа
Андреева А.В.
от «21» 12 2026 г

МЕНЮ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																
№228, сб.2021	Макароны, запеченные с сыром	150/5	7,29	3,28	11,34	0,00	24,48	233,95	117,4	11,35	95,37	0,7	54,46	0	0	0,04	0,03
ТТК	Напиток с какао	180	0,45	0,06	0,29	0,00	4,79	23,90	4,33	6,55	11,38	0,3	0,26	0,53	0,01	0	0,01
	Масло сливочное	5	0,03	0,03	4,13	0,00	0,04	37,38	0,6	0	0,95	0	29,5	32,65	0,05	0	0
	Хлеб пшеничный с микронутриентами	50	3,95	0,00	0,50	0,00	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0
	Итого за прием		**11,71**	**3,36**	**16,25**	**0,00**	**53,46**	**417,97**	**133,8**	**34,4**	**151,2**	**2**	**84,22**	**33,18**	**0,71**	**0,12**	**0,05**
	Второй завтрак																
	Сок фруктовый	220	1,10	0,00	0,22	0,00	22,22	95,13	15,4	8,8	15,4	3,1	0	0	0,22	0,02	4,4
	Печенье	10	0,64	0,64	1,68	0,00	6,85	44,07	2,3	1	6,5	0,1	12	13,2	0,1	0,01	0
	Итого за прием		**1,74**	**0,64**	**1,90**	**0,00**	**29,07**	**139,20**	**17,7**	**9,8**	**21,9**	**3,2**	**12**	**13,2**	**0,32**	**0,03**	**4,4**
	Обед																
№6, сб.2021	Салат из белокачанной капусты	60	1,29	0,00	2,71	0,00	6,16	56,51	36,07	12,37	22,64	0,5	0	142,01	1,47	0,02	12,99
№68, сб.2021	Суп- лапша домашняя с мясом	200/25	8,71	8,04	6,70	0,00	9,25	134,37	12,72	12,54	80,61	1,2	9,26	170,45	0,23	0,03	0,48
№132, сб.2021	Куры отварные	80	20,85	22,13	19,70	0,00	0,26	261,85	18,07	19,46	176,3	1,7	51,07	87,55	0,61	0,06	1,01
№146, сб.2021	Картофельное пюре	150	3,05	0,68	4,76	0,00	20,04	140,54	35,6	28,4	83,2	1	21,29	43,08	0,18	0,12	10,38
№319, сб.2021	Напиток из плодов шиповника	180	0,60	0,00	0,25	0,25	15,33	73,84	10,68	2,91	2,85	0,5	0	147,06	0,68	0,01	72
	Хлеб пшеничный с микронутриентами	10	0,79	0,00	0,10	0,00	4,83	24,55	2,3	3,3	8,7	0,2	0	0	0,13	0,02	0
	Хлеб рж-пшен. с микронутриентами	10	0,66	0,00	0,12	0,00	3,34	19,34	3,5	4,7	15,8	0,4	0	0,1	0,14	0,02	0
	Итого за прием		**35,94**	**30,85**	**34,33**	**0,25**	**59,22**	**711,00**	**118,9**	**83,68**	**390,1**	**5,5**	**81,62**	**590,25**	**3,45**	**0,27**	**96,86**
	Полдник																
№80, сб.2021	Рыба, тушенная в томате с овощами	150	13,36	12,55	6,55	0,02	7,03	141,40	12,14	14,51	25,59	0,4	0	0	0	0,02	1,94
№8.2, сб.2021	Рис припущенный	75	1,81	0,01	2,38	0,00	18,61	106,46	2,62	12,65	37,08	0,3	15,49	17,14	0,13	0,02	0,01
№7.12, сб.2021	Горошек зеленый консерв. отварной для подгарнировки	75	2,48	0,00	0,16	0,00	5,13	39,47	15,86	16,31	47,14	0,6	0	40,88	0,16	0,08	3,27
№302, сб.2021	Чай с лимоном и сахаром	180	0,22	0,00	0,05	0,00	6,56	27,73	2,4	0,66	1,21	0,1	0	0,13	0,01	0	1,01
	Хлеб пшеничный с микронутриентами	80	6,32	0,00	0,80	0,00	38,64	196,40	18,4	26,4	69,6	1,6	0	0	1,04	0,13	0
	Хлеб рж-пшен. с микронутриентами	30	1,98	0,00	0,36	0,00	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0
	Итого за прием		**26,18**	**12,56**	**10,29**	**0,02**	**85,98**	**569,47**	**61,92**	**84,63**	**228**	**4,1**	**15,49**	**58,44**	**1,77**	**0,3**	**6,23**
	Итого за день		**75,57**	**47,42**	**62,77**	**0,27**	**227,73**	**1837,64**	**332,4**	**212,5**	**791,2**	**15**	**193,3**	**695,06**	**6,24**	**0,73**	**107,5**

УТВЕРЖДАЮ
Директор ЧОУ СОШ Альфа
_____ Андреева А.В.
от «12» янв 2021 г.

МЕНЮ

2 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	Завтрак																
№208, сб.2021	Каша пшенная молочная жидкая	150	6,30	2,98	4,55	0,00	26,41	174,01	129	36	144	0,9	32,1	36,24	0,2	0,12	0,22
	Сыр	25	6,58	6,58	6,65	0,00	0,00	87,65	250	13,8	150	0,2	52,5	59,5	0,1	0,01	0,18
№307, сб.2021	Какао на молоке сгущенном	200	3,12	2,74	3,16	0,00	19,41	117,02	105	20,1	86,1	0,5	9,58	17,93	0,08	0,02	0,15
	Масло сливочное	5	0,03	0,03	4,13	0,00	0,04	37,38	0,6	0	0,95	0	29,5	32,65	0,05	0	0
	Хлеб пшеничный с микронутриентами	20	1,58	0,00	0,20	0,00	9,66	49,10	4,6	6,6	17,4	0,4	0	0	0,26	0,03	0
	Итого за прием		**17,60**	**12,32**	**18,69**	**0,00**	**55,52**	**465,16**	**489**	**76,5**	**398**	**2**	**124**	**146,33**	**0,69**	**0,18**	**0,55**
	Второй завтрак																
№297, сб.2021	Кефир	200	5,68	5,68	6,27	0,00	7,84	114,27	235	27,4	186	0,2	39,2	44	0	0,06	1,37
	Печенье	10	0,64	0,64	1,68	0,00	6,85	44,07	2,3	1	6,5	0,1	12	13,2	0,1	0,01	0
	Итого за прием		**6,32**	**6,32**	**7,95**	**0,00**	**14,69**	**158,34**	**238**	**28,4**	**193**	**0,3**	**51,2**	**57,2**	**0,1**	**0,07**	**1,37**
	Обед																
№13, сб.2021	Салат из свежих помидоров	60	0,56	0,00	2,97	0,00	2,90	42,71	9,52	8,87	16,4	0,4	0	48,68	0,28	0,03	10,1
№67, сб.2021	Суп картофельный с бобовыми, мясом и гренками	200/30	14,01	9,06	9,60	0,00	25,91	254,94	34,3	43	165	2,8	14,2	235,64	0,44	0,18	3,73
№94, сб.2021	Бефстроганов из отварного мяса	60/40	20,83	15,70	16,33	0,00	3,15	244,09	17,3	19,7	134	2,1	7,65	218	0,52	0,03	0,07
№227, сб.2021	Макаронные изделия отварные	150	5,43	0,00	0,60	0,00	33,30	166,89	8,78	7,31	39,7	0,7	0	0	0,79	0,06	0
№328, сб.2021	Кисель с витаминами Валетек	180	0,24	0,00	0,09	0,00	14,11	61,74	7,1	1,06	7,09	0,2	0	58,82	0,27	0	28,8
	Хлеб рж-пшен. с микронутриентами	20	1,32	0,00	0,24	0,00	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
	Итого за прием		**42,39**	**24,75**	**29,84**	**0,00**	**86,05**	**809,04**	**84**	**89,3**	**394**	**7,1**	**21,8**	**561,34**	**2,59**	**0,34**	**42,7**
	Полдник																
№19, сб.2021	Салат из моркови с яблоками	100	0,91	0,00	3,74	0,00	8,99	76,34	21,5	26	37,5	0,9	0	1301	0,3	0,04	5,15
№239, сб.2021	Запеканка из творога	150/30	28,62	26,75	21,03	0,00	42,09	474,16	310	44,3	353	1	131	150,28	0,74	0,09	0,66
№627, сб.1996	Чай	200	0,19	0,00	0,04	0,00	0,04	1,49	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб рж-пшен. с микронутриентами	50	3,30	0,00	0,60	0,00	16,70	96,69	17,5	23,5	79	2	0	0,5	0,7	0,09	0
	Хлеб пшеничный с микронутриентами	50	3,95	0,00	0,50	0,00	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0
	Фрукты свежие	170	0,61	0,00	0,51	0,51	16,66	80,95	21,8	11,5	13,1	3	0	8,5	0,34	0,03	5,1
	Итого за прием		**37,58**	**26,75**	**26,42**	**0,51**	**108,63**	**852,39**	**382**	**122**	**526**	**7,9**	**131**	**1460,3**	**2,73**	**0,34**	**10,9**
	Итого за день		**103,89**	**70,15**	**82,90**	**0,51**	**264,89**	**2284,94**	**1193**	**316**	**1511**	**17**	**328**	**2225,2**	**6,11**	**0,93**	**55,6**

УТВЕРЖДАЮ
Директор ЧОУ СОШ Альфа
_____ Андреева А.В.
от «2» Альфа 2021 г.

МЕНЮ

3 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																
№78, сб.2021	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,63	3,61	4,51	0,00	14,02	115,76	133	16,8	107	0,3	19,2	35,16	0,19	0,05	0,65
№305, сб.2021	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	1,42	1,51	1,42	0,00	12,51	66,25	51,4	5,62	36,2	0	4,79	8,93	0,04	0,01	0,08
	Сыр	10	2,63	2,63	2,66	0,00	0,00	35,06	100	5,5	60	0,1	21	23,8	0,04	0	0,07
	Масло сливочное	5	0,03	0,03	4,13	0,00	0,04	37,38	0,6	0	0,95	0	29,5	32,65	0,05	0	0
	Хлеб пшеничный с микронутриентами	80	6,32	0,00	0,80	0,00	38,64	196,40	18,4	26,4	69,6	1,6	0	0	1,04	0,13	0
	Итого за прием		**15,03**	**7,77**	**13,51**	**0,00**	**65,22**	**450,85**	**304**	**54,3**	**273**	**2**	**74,4**	**100,54**	**1,36**	**0,19**	**0,79**
	Второй завтрак																
№297, сб.2021	Кефир	180	5,12	5,12	5,64	0,00	7,06	102,84	212	24,7	168	0,2	35,3	39,6	0	0,05	1,23
	Итого за прием		**5,12**	**5,12**	**5,64**	**0,00**	**7,06**	**102,84**	**212**	**24,7**	**168**	**0,2**	**35,3**	**39,6**	**0**	**0,05**	**1,23**
	Обед																
№15, сб.2021	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,47	0,00	2,83	0,00	2,24	37,82	9	7,24	15,4	0,3	0	34,52	0,2	0,02	3,42
№63, сб.2021	Суп картофельный с крупой	200	1,68	0,01	1,68	0,28	13,29	78,84	11,1	18,2	45,9	0,7	6,8	174,46	0,15	0,06	5,6
№99, сб.2021	Котлеты, биточки, шницели	50	7,41	6,26	6,71	0,00	8,29	125,04	19,3	15	76,9	0,7	2,6	3,96	1,54	0,03	0,01
№248, сб.2021	Соус томатный	40	0,49	0,01	1,86	0,00	2,73	30,30	2,35	3,59	6,68	0,2	8,97	81,34	0,12	0,01	1,09
№148, сб.2018	Капуста тушеная	150	3,37	0,00	4,76	0,00	13,85	118,12	76,1	27,5	54,4	1,1	0	75,96	2,55	0,05	31,9
№311, сб.2021	Компот из свежих плодов	200	0,15	0,00	0,14	0,00	9,92	41,94	5,82	3,13	3,83	0,8	0	2	0,08	0,01	1,6
	Хлеб пшеничный с микронутриентами	10	0,79	0,00	0,10	0,00	4,83	24,55	2,3	3,3	8,7	0,2	0	0	0,13	0,02	0
	Итого за прием		**14,36**	**6,28**	**18,07**	**0,28**	**55,15**	**456,62**	**126**	**78**	**212**	**3,9**	**18,4**	**372,24**	**4,77**	**0,19**	**43,6**
	Полдник																
№86, сб.2021	Фрикадельки рыбные	70	8,74	8,64	1,38	0,00	5,03	68,54	12	1,86	17	0,3	7,52	25,32	0,19	0,01	0,01
№146, сб.2021	Картофельное пюре	150	3,05	0,68	4,76	0,00	20,04	140,54	35,6	28,4	83,2	1	21,3	43,08	0,18	0,12	10,4
	Сок фруктовый	220	1,10	0,00	0,22	0,00	22,22	95,13	15,4	8,8	15,4	3,1	0	0	0,22	0,02	4,4
	Хлеб рж-пшен. с микронутриентами	60	3,96	0,00	0,72	0,00	20,04	116,03	21	28,2	94,8	2,3	0	0,6	0,84	0,11	0
	Фрукты свежие	150	0,54	0,00	0,45	0,45	14,70	71,43	19,2	10,1	11,6	2,6	0	7,5	0,3	0,02	4,5
	Итого за прием		**17,39**	**9,32**	**7,53**	**0,45**	**82,04**	**491,67**	**103**	**77,4**	**222**	**9,3**	**28,8**	**76,5**	**1,73**	**0,28**	**19,3**
	Итого за день		**51,89**	**28,49**	**44,76**	**0,73**	**209,46**	**1501,99**	**744**	**234**	**875**	**15**	**157**	**588,88**	**7,86**	**0,71**	**64,9**

УТВЕРЖДАЮ
Директор ЧОУ СОШ Альфа
_____ Андреева А.В.
от «12» _____ 2026 г

МЕНЮ

4 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																
№195, сб.2021	Каша " Артек" молочная вязкая	150	7,11	7,11	3,83	0,00	32,89	198,55	142	35,8	187	1,8	21,6	23,76	0,64	0,13	0,56
№5.1, сб.2021	Яйца вареные	40	4,83	4,83	4,37	0,00	0,22	59,49	19,8	4,32	69,1	0,9	100	104	0,24	0,02	0
ТТК	Напиток с какао	180	0,45	0,06	0,29	0,00	4,79	23,90	4,33	6,55	11,4	0,3	0,26	0,53	0,01	0	0,01
	Хлеб пшеничный с микронутриентами	20	1,58	0,00	0,20	0,00	9,66	49,10	4,6	6,6	17,4	0,4	0	0	0,26	0,03	0
	Масло сливочное	5	0,03	0,03	4,13	0,00	0,04	37,38	0,6	0	0,95	0	29,5	32,65	0,05	0	0
	Итого за прием		**13,99**	**12,03**	**12,81**	**0,00**	**47,60**	**368,41**	**171**	**53,3**	**286**	**3,5**	**151**	**160,94**	**1,19**	**0,19**	**0,57**
	Вторый завтрак																
	Сок фруктовый	220	1,10	0,00	0,22	0,00	22,22	95,13	15,4	8,8	15,4	3,1	0	0	0,22	0,02	4,4
	Печенье	10	0,64	0,64	1,68	0,00	6,85	44,07	2,3	1	6,5	0,1	12	13,2	0,1	0,01	0
	Итого за прием		**1,74**	**0,64**	**1,90**	**0,00**	**29,07**	**139,20**	**17,7**	**9,8**	**21,9**	**3,2**	**12**	**13,2**	**0,32**	**0,03**	**4,4**
	Обед																
№50, сб.2021	Маринад овощной без томата	60	0,71	0,00	5,33	0,00	5,90	76,63	14,9	17	28,5	0,4	0	960	2,85	0,02	1,32
№59, сб.2021	Рассольник домашний	200/3	1,84	0,07	4,01	0,00	11,53	93,98	23,9	21,4	50	0,8	4,5	167,68	1,56	0,08	8,4
№119, сб.2021	Плов из говядины	200	20,88	18,62	20,20	0,00	33,79	407,20	17,1	47,1	240	3	0	226,13	3,64	0,06	0,34
№310, сб.2021	Компот из смеси сухофруктов	180	0,48	0,16	0,06	0,00	16,09	65,97	12,4	7,26	9,53	0,8	0	0	0	0,06	0,1
	Хлеб рж-пшен. с микронутриентами	40	2,64	0,00	0,48	0,00	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0
	Итого за прием		**26,54**	**18,85**	**30,07**	**0,00**	**80,68**	**721,13**	**82,3**	**112**	**391**	**6,5**	**4,5**	**1354,2**	**8,6**	**0,29**	**10,2**
	Полдник																
№27, сб.2021	Салат из свеклы с яблоками	60	0,61	0,00	2,98	0,00	4,96	51,04	16,2	9,09	16,7	0,9	0	1,67	0,07	0,01	2,52
№279 сб.2021	Ватрушка французская	80	8,03	5,45	11,31	0,00	26,90	244,14	45,6	9,72	82,8	0,6	58,3	106,29	0,63	0,05	0,05
№302, сб.2021	Чай с лимоном и сахаром	180	0,22	0,00	0,05	0,00	6,56	27,73	2,4	0,66	1,21	0,1	0	0,13	0,01	0	1,01
	Хлеб рж-пшен. с микронутриентами	50	3,30	0,00	0,60	0,00	16,70	96,69	17,5	23,5	79	2	0	0,5	0,7	0,09	0
	Хлеб пшеничный с микронутриентами	60	4,74	0,00	0,60	0,00	28,98	147,30	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0	0,78	0,1	0
	Фрукты свежие	170	0,61	0,00	0,51	0,51	16,66	80,95	21,8	11,5	13,1	3	0	8,5	0,34	0,03	5,1
	Итого за прием		**17,51**	**5,45**	**16,05**	**0,51**	**100,76**	**647,85**	**117**	**74,2**	**245**	**7,6**	**58,3**	**117,08**	**2,54**	**0,27**	**8,67**
	Итого за день		**59,78**	**36,97**	**60,83**	**0,51**	**258,11**	**1876,58**	**388**	**249**	**944**	**21**	**226**	**1645,4**	**12,7**	**0,78**	**23,8**

УТВЕРЖДАЮ
Директор ЧОУ СОШ Альфа
_____ Андреева А.В.
от «12» 12 2026 г.

МЕНЮ

5 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																
№192, сб.2021	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	150	6,86	2,92	5,21	0,00	27,03	186,39	134,9	52,06	176,2	1,24	20,98	23,08	0,53	0,14	0,22
№307, сб.2021	Какао на молоке сгущенном	200	3,12	2,74	3,16	0,00	19,41	117,02	105,4	20,11	86,08	0,53	9,58	17,93	0,08	0,02	0,15
	Хлеб пшеничный с микронутриентами	70	5,53	0,00	0,70	0,00	33,81	171,85	16,1	23,1	60,9	1,4	0	0	0,91	0,11	0
	Масло сливочное	5	0,03	0,03	4,13	0,00	0,04	37,38	0,6	0	0,95	0,01	29,5	32,65	0,05	0	0
	Итого за прием		**15,53**	**5,68**	**13,19**	**0,00**	**80,30**	**512,64**	**256,9**	**95,28**	**324,2**	**3,17**	**60,06**	**73,66**	**1,58**	**0,27**	**0,37**
	Вторый завтрак																
№297, сб.2021	Кефир	180	5,12	5,12	5,64	0,00	7,06	102,84	211,7	24,7	167,6	0,18	35,28	39,6	0	0,05	1,23
	Итого за прием		**5,12**	**5,12**	**5,64**	**0,00**	**7,06**	**102,84**	**211,7**	**24,7**	**167,6**	**0,18**	**35,28**	**39,6**	**0**	**0,05**	**1,23**
	Обед																
№21, сб.ДеЛи 2015	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,49	0,00	2,91	0,00	1,26	35,20	12,57	7,26	15,25	0,33	0	2,43	1,39	0,01	0,67
№67, сб.2021	Суп крестьянский с крупой	200	1,44	0,02	3,13	0,00	7,53	67,00	18,22	13,9	33,37	0,49	14,16	187,56	0,14	0,04	6,4
№79, сб.2021	Рыба припущенная	90	15,93	15,84	0,91	0,00	0,54	74,38	1,46	1,31	2,44	0,04	0	72	0,02	0	0,08
ТТК	Картофель, запеченный в сметанном соусе	150	3,21	1,05	5,13	0,00	16,91	131,66	40,85	20,57	68,39	0,78	20,2	49,87	0,27	0,07	3,31
№319, сб.2021	Напиток из плодов шиповника	180	0,60	0,00	0,25	0,25	15,33	73,84	10,68	2,91	2,85	0,54	0	147,06	0,68	0,01	72
	Хлеб пшеничный с микронутриентами	10	0,79	0,00	0,10	0,00	4,83	24,55	2,3	3,3	8,7	0,2	0	0	0,13	0,02	0
	Итого за прием		**22,45**	**16,91**	**12,43**	**0,25**	**46,41**	**406,64**	**86,08**	**49,25**	**131**	**2,39**	**34,36**	**458,92**	**2,63**	**0,15**	**82,45**
	Полдник																
№234, сб.2021	Омлет натуральный	110	10,68	11,36	15,81	0,00	1,91	192,40	83,17	14,17	187	2,1	262,5	282,4	0,59	0,07	0,4
№314, сб.2021	Напиток клюквенный	200	0,12	0,00	0,05	0,00	12,64	52,87	3,74	3,56	2,56	0,18	0	0	0,25	0	1,5
	Хлеб пшеничный с микронутриентами	80	6,32	0,00	0,80	0,00	38,64	196,40	18,4	26,4	69,6	1,6	0	0	1,04	0,13	0
	Хлеб рж-пшен. с микронутриентами	70	4,62	0,00	0,84	0,00	23,38	135,37	24,5	32,9	110,6	2,73	0	0,7	0,98	0,13	0
	Фрукты свежие	200	0,72	0,00	0,60	0,60	19,60	95,24	25,6	13,5	15,4	3,52	0	10	0,4	0,03	6
	Итого за прием		**22,47**	**11,36**	**18,10**	**0,60**	**96,17**	**672,27**	**145,5**	**88,69**	**361**	**9,86**	**166**	**293,1**	**3,26**	**0,34**	**7,66**
	Итого за день		**65,57**	**39,07**	**49,37**	**0,85**	**229,93**	**1694,39**	**700,2**	**257,9**	**983,7**	**15,6**	**295,7**	**865,28**	**7,47**	**0,81**	**91,72**

УТВЕРЖДАЮ
Директор ЧОУ СОШ Альфа
Андреева А.В.
от «12» янв 20 24 г.

МЕНЮ

6 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																
№205, сб.2021	Каша манная молочная жидкая	150	6,08	3,75	4,37	0,00	25,14	165,26	158,2	21,51	128,7	0,36	26,4	0	0	0,07	0,69
№305, сб.2021	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	1,42	1,51	1,42	0,00	12,51	66,25	51,37	5,62	36,2	0,04	4,79	8,93	0,04	0,01	0,08
	Масло сливочное	5	0,03	0,03	4,13	0,00	0,04	37,38	0,6	0	0,95	0,01	29,5	32,65	0,05	0	0
ТТК	Сыр	10	2,63	2,63	2,66	0,00	0,00	35,06	100	5,5	60	0,1	21	23,8	0,04	0,02	0,07
	Хлеб пшеничный с микронутриентами	60	4,74	0,00	0,60	0,00	28,98	147,30	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0	0,78	0,1	0
	Итого за прием		**14,90**	**7,92**	**13,18**	**0,00**	**66,67**	**451,25**	**324**	**52,43**	**278,1**	**1,71**	**81,69**	**65,38**	**0,91**	**0,18**	**0,84**
	Вторый завтрак																
№297, сб.2021	Кефир	180	5,12	5,12	5,64	0,00	7,06	102,84	211,7	24,7	167,6	0,18	35,28	39,6	0	0,05	1,23
	Итого за прием		**5,12**	**5,12**	**5,64**	**0,00**	**7,06**	**102,84**	**211,7**	**24,7**	**167,6**	**0,18**	**35,28**	**39,6**	**0**	**0,05**	**1,23**
	Обед																
№6, сб.2021	Салат из белокочанной капусты	60	1,29	0,00	2,71	0,00	6,16	56,51	36,07	12,37	22,64	0,45	0	142,01	1,47	0,02	12,99
№61, сб.2021	Суп картофельный с макаронными изделиями , мясом	200/30	12,73	10,98	10,70	0,00	16,13	216,26	16,76	27,17	121,8	1,88	14,16	177,47	0,45	0,1	5,28
№134, сб.2021	Фрикадельки из кур	80	11,69	11,48	8,15	0,00	5,86	144,74	31,2	14,26	101,4	1,16	30,03	64,91	0,52	0,05	0,1
№8.1, сб.2021	Рис отварной	75	1,87	0,02	2,99	0,00	18,91	113,42	15,87	13,61	40,88	0,37	19,91	22,04	0,14	0,02	0
№7.4, сб.2021	Овощи отварные с маслом	75	0,96	0,01	1,97	0,00	4,73	43,57	18,68	25,61	37,5	0,48	9,29	1598,1	0,34	0,03	0,55
№314, сб.2021	Напиток клюквенный	180	0,11	0,00	0,04	0,00	9,62	40,89	3,32	3,21	2,3	0,16	0	0	0,23	0	1,35
	Хлеб пшеничный с микронутриентами	10	0,79	0,00	0,10	0,00	4,83	24,55	2,3	3,3	8,7	0,2	0	0	0,13	0,02	0
	Хлеб рж-пшен. с микронутриентами	10	0,66	0,00	0,12	0,00	3,34	19,34	3,5	4,7	15,8	0,39	0	0,1	0,14	0,02	0
	Итого за прием		**30,10**	**22,48**	**26,78**	**0,00**	**69,59**	**659,29**	**127,7**	**104,2**	**351**	**5,1**	**73,4**	**2004,7**	**3,42**	**0,25**	**20,28**
	Полдник																
№80, сб.2021	Рыба, тушенная в томате с овощами	150	13,36	12,55	6,55	0,02	7,03	141,40	12,14	14,51	25,59	0,43	0	0	0	0,02	1,94
№146, сб.2021	Картофельное пюре	180	3,66	0,81	5,71	0,00	24,05	168,65	42,72	34,08	99,84	1,24	25,54	51,7	0,22	0,14	12,45
	Сок фруктовый	210	1,05	0,00	0,21	0,00	21,21	90,80	14,7	8,4	14,7	2,94	0	0	0,21	0,02	4,2
	Хлеб пшеничный с микронутриентами	40	3,16	0,00	0,40	0,00	19,32	98,20	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0	0,52	0,06	0
	Хлеб рж-пшен. с микронутриентами	20	1,32	0,00	0,24	0,00	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
	Итого за прием		**22,55**	**13,36**	**13,11**	**0,02**	**78,29**	**537,73**	**85,76**	**79,6**	**206,5**	**6,19**	**25,54**	**51,9**	**1,23**	**0,28**	**18,59**
	Итого за день		**72,67**	**48,88**	**58,71**	**0,02**	**221,61**	**1751,11**	**749,2**	**261**	**1003**	**13,2**	**215,9**	**2161,5**	**5,56**	**0,76**	**40,94**

УТВЕРЖДАЮ
Директор ЧОУ СОШ Альфа
_____ Андреева А.В.
от «12» янв 2026 г

МЕНЮ

7 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																
№209, сб.2021	Каша пшеничная молочная жидкая	150/5	6,45	3,07	8,10	0,00	28,60	209,88	137	31,3	163	1,4	61,6	32,65	0,05	0,11	0,56
ТТК	Напиток с какао	180	0,45	0,06	0,29	0,00	4,79	23,90	4,33	6,55	11,4	0,3	0,26	0,53	0,01	0	0,01
№5.1, сб.2021	Яйца вареные	40	4,83	4,83	4,37	0,00	0,22	59,49	19,8	4,32	69,1	0,9	100	104	0,24	0,02	0
	Масло сливочное	5	0,03	0,03	4,13	0,00	0,04	37,38	0,6	0	0,95	0	29,5	32,65	0,05	0	0
	Хлеб пшеничный с микронутриентами	50	3,95	0,00	0,50	0,00	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0
	Итого за прием		**15,70**	**7,98**	**17,38**	**0,00**	**57,81**	**453,39**	**173**	**58,7**	**288**	**3,7**	**191**	**169,83**	**1**	**0,21**	**0,57**
	Вторый завтрак																
№297, сб.2021	Кефир	180	5,12	5,12	5,64	0,00	7,06	102,84	212	24,7	168	0,2	35,3	39,6	0	0,05	1,23
	Вафли	20	0,56	0,56	0,66	0,00	15,46	68,89	3,2	2	7,2	0,3	0,4	0,6	0,14	0,01	0
	Итого за прием		**5,68**	**5,68**	**6,30**	**0,00**	**22,52**	**171,73**	**215**	**26,7**	**175**	**0,5**	**35,7**	**40,2**	**0,14**	**0,06**	**1,23**
	Обед																
№13, сб.2021	Салат из свежих помидоров	60	0,56	0,00	2,97	0,00	2,90	42,71	9,52	8,87	16,4	0,4	0	48,68	0,28	0,03	10,1
№55, сб.2021	Щи из свежей капусты с картофелем	200/3	1,48	0,09	3,33	0,00	6,88	66,74	29,3	15,6	35,3	0,6	23,4	187,62	0,16	0,04	9,6
№95, сб.2018	Азу	90/50	25,19	24,62	28,99	0,00	2,76	374,05	18,3	33,5	261	3,8	0	9	4,62	0,07	1,2
№302, сб. шк.2004	Каша гречневая вязкая	150	4,63	0,00	1,21	0,00	20,25	120,36	7,28	71,3	104	2,4	0	0,75	0,3	0,14	0
№311, сб.2021	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,00	0,13	0,00	8,66	36,71	5,23	2,82	3,45	0,7	0	1,8	0,07	0,01	1,44
	Хлеб рж-пшен. с микронутриентами	20	1,32	0,00	0,24	0,00	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
	Итого за прием		**33,31**	**24,71**	**36,87**	**0,00**	**48,13**	**679,24**	**76,6**	**141**	**451**	**8,7**	**23,4**	**248,04**	**5,71**	**0,32**	**22,4**
	Ужин																
№18, сб.2021	Салат из моркови с курагой или изюмом	60	1,05	0,00	0,06	0,00	14,22	64,55	22,6	23,7	34	0,5	0	939,53	0,55	0,03	2,47
№241, сб.2021	Сырники из творога	200/30	47,27	44,60	9,24	0,00	39,19	435,51	307	56,8	407	1	59,9	68,88	0,55	0,12	0,65
№301, сб.2021	Чай с молоком и сахаром	200	1,55	1,45	1,45	0,00	7,62	48,60	53	6,09	39,2	0,1	6	11	0	0,01	0,26
	Хлеб рж-пшен. с микронутриентами	30	1,98	0,00	0,36	0,00	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0
	Фрукты свежие	150	0,54	0,00	0,45	0,45	14,70	71,43	19,2	10,1	11,6	2,6	0	7,5	0,3	0,02	4,5
	Итого за прием		**52,39**	**46,05**	**11,57**	**0,45**	**85,75**	**678,11**	**412**	**111**	**539**	**5,4**	**65,9**	**1027,2**	**1,82**	**0,24**	**7,88**
	Итого за день		**107,08**	**84,43**	**72,13**	**0,45**	**214,21**	**1982,47**	**877**	**338**	**1453**	**18**	**316**	**1485,3**	**8,67**	**0,84**	**32,1**

УТВЕРЖДАЮ
Директор ЧОУ СОШ Альфа
_____ Андреева А.В.
от «12» января 2024 г

МЕНЮ

8 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																
№210, сб.2021	Каша молочная "Дружба"	150/5	5,66	3,15	8,18	0,00	26,62	204,72	134	32,2	142	0,6	51,5	57,3	0,14	0,1	0,57
№5.1, сб.2021	Яйца вареные	40	4,83	4,83	4,37	0,00	0,22	59,49	19,8	4,32	69,1	0,9	100	104	0,24	0,02	0
№307, сб.2021	Какао на молоке сгущенном	200	3,12	2,74	3,16	0,00	19,41	117,02	105	20,1	86,1	0,5	9,58	17,93	0,08	0,02	0,15
	Масло сливочное	5	0,03	0,03	4,13	0,00	0,04	37,38	0,6	0	0,95	0	29,5	32,65	0,05	0	0
	Хлеб пшеничный с микронутриентами	70	5,53	0,00	0,70	0,00	33,81	171,85	16,1	23,1	60,9	1,4	0	0	0,91	0,11	0
	Итого за прием		**19,17**	**10,74**	**20,53**	**0,00**	**80,11**	**590,45**	**275**	**79,7**	**359**	**3,5**	**191**	**211,88**	**1,43**	**0,25**	**0,72**
	Вторый завтрак																
	Сок фруктовый	210	1,05	0,00	0,21	0,00	21,21	90,80	14,7	8,4	14,7	2,9	0	0	0,21	0,02	4,2
	Печенье	10	0,64	0,64	1,68	0,00	6,85	44,07	2,3	1	6,5	0,1	12	13,2	0,1	0,01	0
	Итого за прием		**1,69**	**0,64**	**1,89**	**0,00**	**28,06**	**134,87**	**17**	**9,4**	**21,2**	**3**	**12**	**13,2**	**0,31**	**0,03**	**4,2**
	Обед																
№14, сб.2021	Салат из свежих огурцов	60	0,48	0,00	2,70	0,00	1,78	34,54	13,1	7,06	22,5	0,3	0	4,86	1,39	0,01	2,3
№58, сб.2021	Борщ с капустой и картофелем	200/3	1,48	0,09	3,31	0,00	10,08	78,84	29,4	18	38,4	0,9	23,4	194,5	0,18	0,04	6,36
№2.81, сб.Самс.	Печень тушеная в сметанном соусе	95	12,13	12,42	8,70	0,00	3,42	141,42	22,5	11,9	185	3,7	2195	6223,6	3,02	0,13	3,92
№146, сб.2021	Картофельное пюре	150	3,05	0,68	4,76	0,00	20,04	140,54	35,6	28,4	83,2	1	21,3	43,08	0,18	0,12	10,4
№310, сб.2021	Компот из смеси сухофруктов	180	0,48	0,16	0,06	0,00	16,09	65,97	12,4	7,26	9,53	0,8	0	0	0	0,06	0,1
	Хлеб рж-пшен. с микронутриентами	10	0,66	0,00	0,12	0,00	3,34	19,34	3,5	4,7	15,8	0,4	0	0,1	0,14	0,02	0
	Хлеб пшеничный с микронутриентами	10	0,79	0,00	0,10	0,00	4,83	24,55	2,3	3,3	8,7	0,2	0	0	0,13	0,02	0
	Итого за прием		**19,07**	**13,34**	**19,74**	**0,00**	**59,58**	**505,20**	**119**	**80,6**	**363**	**7,2**	**2240**	**6466,1**	**5,04**	**0,39**	**23,1**
	Ужин																
ТК	Сельдь с луком	100	13,22	12,91	16,29	0,04	1,81	207,82	67,6	33,5	218	1	15,2	15,5	5,3	0,03	2,21
№273, сб.2021	Учпочмак (треугольник)	85	6,80	4,35	6,56	0,00	19,09	166,63	14,4	11,7	67,8	1	14,8	46,25	0,71	0,05	0,79
№302, сб.2021	Чай с лимоном и сахаром	180	0,22	0,00	0,05	0,00	6,56	27,73	2,4	0,66	1,21	0,1	0	0,13	0,01	0	1,01
	Хлеб пшеничный с микронутриентами	70	5,53	0,00	0,70	0,00	33,81	171,85	16,1	23,1	60,9	1,4	0	0	0,91	0,11	0
	Хлеб рж-пшен. с микронутриентами	60	3,96	0,00	0,72	0,00	20,04	116,03	21	28,2	94,8	2,3	0	0,6	0,84	0,11	0
	Фрукты свежие	160	0,58	0,00	0,48	0,48	15,68	76,19	20,5	10,8	12,3	2,8	0	8	0,32	0,03	4,8
	Итого за прием		**30,31**	**17,27**	**24,80**	**0,52**	**96,99**	**766,25**	**142**	**108**	**455**	**8,6**	**30**	**70,48**	**8,09**	**0,32**	**8,81**
	Итого за день		**70,23**	**41,99**	**66,96**	**0,52**	**264,74**	**1996,77**	**553**	**278**	**1199**	**22**	**2473**	**6761,7**	**14,9**	**0,99**	**36,8**

УТВЕРЖДАЮ
Директор ЧОУ СОШ Альфа
_____ Андреева А.В.
от «12» января 2026 г

МЕНЮ

9 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																
№192, сб.2021	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	150/5	6,88	2,95	9,25	0,00	27,07	223,02	135	52,1	177	1,3	50,5	55,73	0,58	0,14	0,22
	Сыр	10	2,63	2,63	2,66	0,00	0,00	35,06	100	5,5	60	0,1	21	23,8	0,04	0	0,07
	Масло сливочное	5	0,03	0,03	4,13	0,00	0,04	37,38	0,6	0	0,95	0	29,5	32,65	0,05	0	0
№305, сб.2021	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	1,42	1,51	1,42	0,00	12,51	66,25	51,4	5,62	36,2	0	4,79	8,93	0,04	0,01	0,08
	Хлеб пшеничный с микронутриентами	60	4,74	0,00	0,60	0,00	28,98	147,30	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0	0,78	0,1	0
	Итого за прием		**15,70**	**7,11**	**18,06**	**0,00**	**68,61**	**509,01**	**301**	**83**	**326**	**2,6**	**106**	**121,11**	**1,49**	**0,25**	**0,36**
	Вторый завтрак																
№297, сб.2021	Кефир	200	5,68	5,68	6,27	0,00	7,84	114,27	235	27,4	186	0,2	39,2	44	0	0,06	1,37
	Печенье	10	0,64	0,64	1,68	0,00	6,85	44,07	2,3	1	6,5	0,1	12	13,2	0,1	0,01	0
	Итого за прием		**6,32**	**6,32**	**7,95**	**0,00**	**14,69**	**158,34**	**238**	**28,4**	**193**	**0,3**	**51,2**	**57,2**	**0,1**	**0,07**	**1,37**
	Обед																
№42, сб.2021	Винегрет овощной	60	0,86	0,00	1,54	0,00	4,93	39,59	16,8	11,7	25,8	0,5	0	121,08	0,09	0,03	7,97
№56, сб.2021	Рассольник ленинградский	200/3	1,80	0,09	3,13	0,00	12,43	89,37	15,5	18,3	52,1	0,7	14	188,1	0,2	0,06	5,36
№96, сб.2021	Гуляш	60/60	16,56	15,91	17,16	0,00	3,73	236,77	13,5	22,3	171	2,5	0	11,7	2,25	0,04	0,33
№146, сб.2021	Картофель тушеный	150	3,12	0,06	9,22	0,00	22,37	192,26	23,3	35	87,8	1,4	42,5	393,05	0,39	0,13	12,1
№319, сб.2021	Напиток из плодов шиповника	180	0,60	0,00	0,25	0,25	15,33	73,84	10,7	2,91	2,85	0,5	0	147,06	0,68	0,01	72
	Хлеб пшеничный с микронутриентами	10	0,79	0,00	0,10	0,00	4,83	24,55	2,3	3,3	8,7	0,2	0	0	0,13	0,02	0
	Хлеб рж-пшен. с микронутриентами	10	0,66	0,00	0,12	0,00	3,34	19,34	3,5	4,7	15,8	0,4	0	0,1	0,14	0,02	0
	Итого за прием		**24,39**	**16,06**	**31,51**	**0,25**	**66,95**	**675,72**	**85,7**	**98,2**	**364**	**6,2**	**56,5**	**861,08**	**3,88**	**0,3**	**97,8**
	Полдник																
№21, сб.2021	Салат витаминный	60	0,89	0,00	2,73	0,00	6,47	56,06	21,6	11,1	18,3	0,6	0	301,91	1,45	0,02	3,8
№134, сб.2021	Фрикадельки из кур	100	14,62	14,35	10,19	0,00	7,32	180,93	39	17,8	127	1,5	37,5	81,13	0,65	0,06	0,13
№158, сб.2021	Рагу из овощей	150	2,83	0,02	7,18	0,00	15,37	143,41	26,8	21,2	50,3	0,9	4,05	105,31	3,16	0,05	3,47
	Сок фруктовый	210	1,05	0,00	0,21	0,00	21,21	90,80	14,7	8,4	14,7	2,9	0	0	0,21	0,02	4,2
	Хлеб рж-пшен. с микронутриентами	50	3,30	0,00	0,60	0,00	16,70	96,69	17,5	23,5	79	2	0	0,5	0,7	0,09	0
	Итого за прием		**22,69**	**14,36**	**20,92**	**0,00**	**67,08**	**567,89**	**120**	**82**	**289**	**7,8**	**41,6**	**488,85**	**6,17**	**0,24**	**11,6**
	Итого за день		**69,10**	**43,87**	**78,44**	**0,25**	**217,33**	**1910,96**	**744**	**292**	**1173**	**17**	**255**	**1528,2**	**11,6**	**0,86**	**111**

УТВЕРЖДАЮ
Директор ЧОУ СОШ Альфа
_____ Андреева А.В.
от «12» ____ 2026 г.

МЕНЮ

10 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																
№76, сб.2021	Суп молочный с крупой ("Артек" , рис, пшено, овес)	150	4,26	3,90	4,73	0,00	13,42	113,29	143	20,3	117	0,2	20,4	37,38	0,05	0,04	0,7
ТТК	Напиток с какао	180	0,45	0,06	0,29	0,00	4,79	23,90	4,33	6,55	11,4	0,3	0,26	0,53	0,01	0	0,01
№5.1, сб.2021	Яйца вареные	40	4,83	4,83	4,37	0,00	0,22	59,49	19,8	4,32	69,1	0,9	100	104	0,24	0,02	0
	Сыр	10	2,63	2,63	2,66	0,00	0,00	35,06	100	5,5	60	0,1	21	23,8	0,04	0	0,07
	Масло сливочное	5	0,03	0,03	4,13	0,00	0,04	37,38	0,6	0	0,95	0	29,5	32,65	0,05	0	0
	Хлеб пшеничный с микронутриентами	40	3,16	0,00	0,40	0,00	19,32	98,20	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0	0,52	0,06	0
	Итого за прием		**15,35**	**11,44**	**16,57**	**0,00**	**37,79**	**367,31**	**277**	**49,8**	**293**	**2,3**	**171**	**198,36**	**0,9**	**0,13**	**0,78**
	Второй завтрак																
	Сок фруктовый	210	1,05	0,00	0,21	0,00	21,21	90,80	14,7	8,4	14,7	2,9	0	0	0,21	0,02	4,2
	Итого за прием		**1,05**	**0,00**	**0,21**	**0,00**	**21,21**	**90,80**	**14,7**	**8,4**	**14,7**	**2,9**	**0**	**0**	**0,21**	**0,02**	**4,2**
	Обед																
№7.13, сб.2021	Горошек зеленый консерв. отварной	60	1,75	0,01	2,54	0,00	3,60	49,50	11,4	11,4	33,4	0,4	17,7	48,09	0,14	0,05	2,28
№70, сб.2021	Свекольник	200/3	1,85	0,09	3,05	0,00	11,86	86,39	28,9	22,3	50	1,1	14	191,13	0,2	0,04	3,98
№126, сб.2021	Голубцы ленивые	100/5	8,86	7,40	10,69	0,00	7,13	163,55	37	22,9	101	1	50,5	66,72	0,2	0,04	8,47
№311, сб.2021	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,00	0,13	0,00	8,66	36,71	5,23	2,82	3,45	0,7	0	1,8	0,07	0,01	1,44
	Хлеб пшеничный с микронутриентами	50	3,95	0,00	0,50	0,00	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0
	Хлеб рж-пшен. с микронутриентами	50	3,30	0,00	0,60	0,00	16,70	96,69	17,5	23,5	79	2	0	0,5	0,7	0,09	0
	Итого за прием		**19,85**	**7,51**	**17,50**	**0,00**	**72,10**	**555,59**	**112**	**99,4**	**310**	**6,2**	**82,2**	**308,24**	**1,97**	**0,31**	**16,2**
	Полдник																
№14, сб.2021	Салат из свежих огурцов	70	0,56	0,00	3,15	0,00	2,07	40,30	15,3	8,24	26,3	0,4	0	5,67	1,62	0,02	2,69
№89, сб.2021	Рыба "Аппетитная"	150	18,74	1,18	17,68	0,00	8,52	273,21	59,2	13,4	105	0,9	41,3	63,83	2,33	0,08	3,35
№144, сб.2021	Картофель отварной с маслом	150/5	2,97	0,03	4,71	0,00	22,58	151,21	14,6	32,1	81,9	1,3	29,5	37,3	0,2	0,13	6,2
№301, сб.2021	Чай с молоком и сахаром	180	1,40	1,31	1,31	0,00	6,50	42,36	47,7	5,48	35,2	0,1	5,4	9,9	0	0,01	0,23
	Хлеб пшеничный с микронутриентами	20	1,58	0,00	0,20	0,00	9,66	49,10	4,6	6,6	17,4	0,4	0	0	0,26	0,03	0
	Хлеб рж-пшен. с микронутриентами	10	0,66	0,00	0,12	0,00	3,34	19,34	3,5	4,7	15,8	0,4	0	0,1	0,14	0,02	0
	Фрукты свежие	150	0,54	0,00	0,45	0,45	14,70	71,43	19,2	10,1	11,6	2,6	0	7,5	0,3	0,02	4,5
	Итого за прием		**26,45**	**2,51**	**27,62**	**0,45**	**67,37**	**646,95**	**164**	**80,6**	**293**	**6**	**76,2**	**124,3**	**4,85**	**0,31**	**17**
	Итого за день		**62,69**	**21,46**	**61,90**	**0,45**	**198,47**	**1660,65**	**567**	**238**	**911**	**17**	**330**	**630,9**	**7,93**	**0,78**	**38,1**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 564644994569073537114765422031472967103361152761

Владелец Андреева Алевтина Владимировна

Действителен С 17.06.2026 по 17.06.2027