

Согласовано
Школьная столовая

На 12.01.2026 г.



Утверждаю
Директор МБОУ «ЦХО и КП»
В.Н.Андреев/

Меню

День: 1

Неделя: Понедельник

Сезон: зимний

Возрастная группа: 12 лет и старше

Завтрак

№ реце пта	Наименование блюда	Вес пор ции г.	Цен а р.	Пищевые в-ва, г.			Энер гетич Ценн ость, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Бел ки	Жи ры	Угле воды		B1	B2	C	A	E	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I(мгк)	Se (мкг)	F
173	Каша молочная пшеница с маслом	200	23. 17	8.3 3	10. 69	41.84	296.9 4	0.18	0.14	1.24	0.06	0.24	0.19	128.1 3	197.5 3	52.33	1.39	233.3 3	10.71	3.29	0.02
379	Кофейный напиток с молоком	200	12. 07	3.3 0	2.7 3	24.96	146.3 0	0.04	0.15	1.30	0.02	0.00	0.05	120.0 0	90.00	14.00	0.10	146.0 0	9.00	2.00	0.02
698	Яблоки свежие порциями	100	19. 09	0.4 0	0.4 0	9.80	45.00	0.03	0.02	4.00	0.01	0.40	0.00	10.00	8.00	2.00	1.00	278.0 0	2.00	0.30	0.00

Обед

№ реце пта	Наименование блюда	Вес пор ции г.	Цен а р.	Пищевые в-ва, г.			Энер гетич Ценн ость, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Бел ки	Жи ры	Угле воды		B1	B2	C	A	E	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I(мгк)	Se (мкг)	F
71	Огурцы Свежие	100	22. 10	0.8 0	1.0 0	2.60	14.00	0.03	0.04	10.00	0.01	0.10	0.00	23.00	42.00	14.00	0.60	196.0 0	0.00	0.30	0.00
102	Суп картофельный с горохом с филе птицы	250 /12	12. 05	12. 41	6.9 6	20.06	172.0 8	0.23	0.06	11.70	0.26	2.43	0.00	31.05	86.45	35.15	2.02	235.1 0	4.36	2.88	0.01
269	Биточки рубленые со сметаннотоматным	100 (50/ 50)	36. 81	8.1 7	5.5 0	11.91	123.4 4	0.05	0.06	2.79	0.03	0.27	0.00	17.48	71.34	12.70	1.17	127.9 7	3.60	0.78	0.02

	соусом																				
302	Капша гречневая рассыпчатая	200	14. 13	11. 66	8.0 1	57.30	354.0 2	0.28	0.15	0.00	0.03	0.82	0.10	20.07	276.5 8	184.2 4	6.19	358.2 5	3.10	5.43	0.02
597	Чай с фруктовым соком	200	7.8 1	0.2 2	0.0 3	11.95	52.33	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
982	Хлеб Цивильный	30	2.6 8	2.0 4	0.3 6	13.47	65.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

Итого: Завтрак-54-33

Обед-95-50

Калькулятор: _____



Согласовано
Школьная столовая

На 13.01.2026 г.



Утверждаю
Директора МБОУ «ЦХО и КП»
/В.Н.Андреев/

Меню

День: 2
Неделя: Вторник
Сезон: зимний
Возрастная группа: 12 лет и старше

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции г.	Цена р.	Пищевые в-ва, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I(мкг)	Se(мкг)	F
173	Каша молочная из овсяных хлопьев	250/5	26.06	9.27	13.30	38.44	306.43	0.21	0.19	1.55	0.06	0.93	0.20	170.66	277.70	82.84	1.99	175.52	13.02	17.49	0.02
382	Какао с молоком	200	13.29	3.97	3.42	26.08	143.00	0.04	0.16	1.30	0.02	0.01	0.05	125.12	116.20	31.00	0.98	206.36	9.00	2.00	0.03
609	Бутерброд с повидлом	60	14.90	2.42	3.89	30.41	164.90	0.05	0.02	0.11	0.02	0.44	0.08	11.60	29.85	11.65	0.94	0.75	0.96	1.85	0.00
589	Хлеб пшеничный	40	4.16	3.04	0.32	19.44	95.20	0.04	0.01	0.00	0.00	0.04	0.00	8.00	26.00	5.60	0.44	0.00	1.28	2.40	0.00

Обед

№ реце пта	Наименование блюда	Вес пор ции г.	Цен а р.	Пищевые в-ва, г.			Энер гетич - Ценн ость, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Бел ки	Жи ры	Угле воды		B1	B2	C	A	E	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I(мгк)	Se (мкг)	F
67	Винегрет Овощной	100	11. 91	3.4 5	10. 11	6.86	124.3 4	0.05	0.04	12.95	0.22	4.54	0.00	25.65	41.08	18.53	0.77	111.1 5	3.05	0.27	0.00
88	Борщ с капустой с картофелем со сметаной с филе	250 /12/ 5	16. 63	6.2 7	7.3 4	15.02	136.3 2	0.05	0.04	11.47	0.26	2.40	0.00	39.66	54.26	26.27	1.19	174.7 1	5.58	0.49	0.01

	птицы																				
309	Макароны отварные	200	13. 20	7.2 6	5.8 2	43.65	261.0 1	0.07	0.03	0.00	0.03	1.12	0.10	5.54	52.04	9.30	1.09	93.45	1.05	0.07	0.00
290	Филе куриное тушеная в соусе	50/ 50	35. 64	7.3 4	10. 49	6.46	137.4 3	0.02	0.01	2.29	0.03	1.04	0.00	17.40	12.85	3.57	0.18	31.08	1.18	0.28	0.00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	7.4 1	0.5 7	0.0 0	32.21	126.0 5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
982	Хлеб Цивильный	30	2.6 8	2.0 4	0.3 6	13.47	65.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

Итого: Завтрак-58-41

Обед-87-47

Калькулятор: _____

Согласовано
Школьная столовая

На 14.01.2026 г.

День: 3
Неделя: Среда
Сезон: зимний
Возрастная группа: 12 лет и старше

Меню

Завтрак

№ реце пта	Наименование блюда	Вес пор ции г.	Цен а р.	Пищевые в-ва, г.			Энер гетич Ценн ость, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Бел ки	Жи ры	Угле воды		B1	B2	C	A	E	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I(мгк)	Se (мкг)	F
698	Яблоки свежие порциями	100	19.09	0.40	0.40	9.80	45.00	0.03	0.02	4.00	0.01	0.40	0.00	10.00	8.00	2.00	1.00	278.00	2.00	0.30	0.00
223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200/20	76.87	30.34	23.74	38.49	491.15	0.10	0.51	0.61	0.10	3.51	0.09	339.96	432.81	45.54	1.10	246.42	15.55	54.19	0.05
1	Бутерброд с маслом сливочным	60 (40/20)	29.36	3.20	14.82	19.72	227.60	0.05	0.04	0.00	0.08	0.24	0.30	12.80	32.00	5.60	0.48	3.00	1.28	2.60	0.00
377	Чай с Лимоном	200	3.95	0.16	0.03	15.20	59.16	0.00	0.00	2.80	0.00	0.01	0.00	2.80	1.54	0.84	0.04	11.41	0.01	0.03	0.00

Обед

№ реце пта	Наименование блюда	Вес пор ции г.	Цен а р.	Пищевые в-ва, г.			Энер гетич Ценн ость, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Бел ки	Жи ры	Угле воды		B1	B2	C	A	E	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I(мгк)	Se (мкг)	F
47	Салат из квашенной капусты	100	15.37	1.60	4.99	7.68	83.39	0.02	0.02	25.30	0.00	2.30	0.00	41.98	30.91	14.36	0.57	14.60	0.30	0.05	0.00



Утверждаю
директора МБОУ «ЦХО и КТ»
/В.Н.Андреев/

103	Суп картофельный с макаронными изделиями с филе птицы	250/12	14.02	12.95	4.80	21.45	150.00	0.11	0.06	16.54	0.29	1.41	0.00	18.26	64.69	25.11	1.01	356.55	4.75	0.36	0.01
234	Котлеты рыбные со Сметанно-томатным соусом	50/50	26.18	7.32	5.83	12.04	196.45	0.06	0.03	1.12	0.05	2.61	0.04	32.83	98.13	8.13	0.51	41.17	1.62	1.45	0.00
312	Пюре картофельное	200	17.96	21.60	6.31	26.34	180.85	0.19	0.15	6.92	0.20	0.24	0.12	49.30	109.04	37.00	1.31	771.60	11.25	1.35	0.01
348	Компот из изюма	200	14.56	0.36	0.00	26.06	108.83	0.03	0.02	0.00	0.00	0.10	0.00	15.87	25.59	8.33	0.60	164.67	0.00	0.12	0.05
982	Хлеб Цивильный	30	2.68	2.04	0.36	13.47	65.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

Итого: Завтрак-129-27

Обед-90-78

Калькулятор: _____

Согласовано
Школьная столовая

На 15.01.2026 г.

День: 4
Неделя: Четверг
Сезон: зимний
Возрастная группа: 12 лет и старше

Меню

Завтрак

№ реце пта	Наименование блюда	Вес пор ции г.	Цен а р.	Пищевые в-ва, г.			Энер гетич - Ценн ость, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Бел ки	Жи ры	Угле воды		B1	B2	C	A	E	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I(мгк)	Se (мкг)	F
698	Яблоки свежие порциями	100	19.09	0.40	0.40	9.80	45.00	0.03	0.02	4.00	0.01	0.40	0.00	10.00	8.00	2.00	1.00	278.00	2.00	0.30	0.00
223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200/20	76.87	30.34	23.74	38.49	491.15	0.10	0.51	0.61	0.10	3.51	0.09	339.96	432.81	45.54	1.10	246.42	15.55	54.19	0.05
1	Бутерброд с маслом сливочным	60 (40/20)	29.36	3.20	14.82	19.72	227.60	0.05	0.04	0.00	0.08	0.24	0.30	12.80	32.00	5.60	0.48	3.00	1.28	2.60	0.00
589	Хлеб пшеничный	40	4.16	3.04	0.32	19.44	95.20	0.04	0.01	0.00	0.00	0.04	0.00	8.00	26.00	5.60	0.44	0.00	1.28	2.40	0.00

Обед

№ реце пта	Наименование блюда	Вес пор ции г.	Цен а р.	Пищевые в-ва, г.			Энер гетич - Ценн ость, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Бел ки	Жи ры	Угле воды		B1	B2	C	A	E	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I(мгк)	Se (мкг)	F
52	Салат из свеклы отварной	100	4.46	1.35	6.08	7.87	89.85	0.02	0.04	9.50	0.00	2.73	0.00	35.15	40.85	20.90	1.33	0.00	6.65	0.66	0.00



Утверждаю
Директора МБОУ «ЦХО и КП»

/В.Н.Андреев/

88	ПЦи из свежей капусты с картофелем с мясом с филе птицы	250 /12/ 5	15. 77	7.2 2	8.5 4	9.07	132.3 6	0.06	0.05	22.70	0.27	2.42	0.00	44.25	52.51	22.75	0.81	321.3 0	4.74	0.37	0.01
294	Котлеты рубленые из филе птицы со иле птицы со сметанно-томатным соусом	50/ 50	30. 52	7.3 7	6.9 9	13.16	139.8 1	0.03	0.02	1.14	0.03	11.58	0.00	12.94	15.97	7.25	0.43	31.08	1.47	0.81	0.00
304	Рис отварной	200	19. 18	4.9 1	7.2 4	47.88	259.1 6	0.03	0.003	0.00	0.04	0.38	0.14	3.48	82.62	25.56	0.69	56.79	1.01	10.96	0.00
377	Чай с лимоном	200	3.9 5	0.1 6	0.0 3	15.20	59.16	0.00	0.00	2.80	0.00	0.01	0.00	2.80	1.54	0.84	0.04	11.41	0.01	0.03	0.00
982	Хлеб Цивильный	30	2.6 8	2.0 4	0.3 6	13.47	65.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

Итого: Завтрак-62-84

Обед-76-56

Калькулятор: _____



Согласовано
Школьная столовая

На 16.01.2026 г.

День: 5
Неделя: Пятница
Сезон: зимний
Возрастная группа: 12 лет и старше

Меню



Утверждаю
Директора МБОУ «ЦХО и КП»
/В.Н.Андреев/

Завтрак

№ реце пта	Наименование блюда	Вес пор ции г.	Цен а р.	Пищевые в-ва, г.			Энер гетич Ценн ость, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Бел ки	Жи ры	Угле воды		B1	B2	C	A	E	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I(мгк)	Se (мкг)	F
303	Каша пшеничная Вязкая	250 /10	18. 36	6.8 7	9.3 1	40.88	277.6 4	0.13	0.06	0.00	0.05	1.19	0.18	25.40	157.3 4	35.36	2.62	138.6 9	0.00	42.20	0.00
379	Кофейный напиток с молоком	200	12. 07	3.3 0	2.7 3	24.96	146.3 0	0.04	0.15	1.30	0.02	0.00	0.05	120.0 0	90.00	14.00	0.10	146.0 0	9.00	2.00	0.02
105 4	Бутерброд с сыром 40/20	60 (40/ 20)	26. 77	7.6 4	5.1 0	19.44	167.2 0	0.05	0.07	0.14	0.05	0.14	0.19	184.0 0	126.0 0	12.60	0.64	17.60	1.28	5.30	0.00
209	Яйцо вареное	40	10. 98	5.0 8	4.6 0	0.28	62.80	0.03	0.18	0.00	0.10	0.24	0.88	22.00	76.80	4.80	1.00	56.00	0.00	12.28	0.00

Обед

№ реце пта	Наименование блюда	Вес пор ции г.	Цен а р.	Пищевые в-ва, г.			Энер гетич Ценн ость, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Бел ки	Жи ры	Угле воды		B1	B2	C	A	E	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I(мгк)	Se (мкг)	F
103 4	Салат из белокочанной	100	15. 37	1.1 7	6.4 3	3.46	73.77	0.04	0.04	25.05	0.01	2.88	0.00	27.87	31.74	15.34	0.64	243 10	1.52	0.31	0.01

	капусты с огурцами помидорами																				
96	Рассольник Ленинградский со сметаной с мясом филе птицы	250 /12/ 5	17. 61	11. 75	7.5 7	17.38	156.6 7	0.10	0.06	8.06	0.29	2.39	0.00	23.38	74.12	26.57	0.97	346.3 2	4.80	2.20	0.01
259	Жаркое по Домашнему из филе курицы	250	46. 40	29. 12	17. 90	32.06	326.9 3	0.15	0.10	11.12	0.18	4.11	0.00	21.73	100.9 7	40.36	1.69	692.2 0	8.38	0.72	0.00
348	Компот из чернослива	200	12. 84	0.3 4	0.0 0	23.65	92.81	0.00	0.01	0.45	0.00	0.27	0.00	11.89	12.33	15.16	0.45	128.3 9	0.08	0.04	0.00
982	Хлеб Цивильный	30	2.6 8	2.0 4	0.3 6	13.47	65.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

Итого: Завтрак-68-17

Обед-94-90

Калькулятор: _____



Согласовано
Школьная столовая

На 19.01.2026 г.

День: 7

Неделя: Понедельник

Сезон: зимний

Возрастная группа: 12 лет и старше

Меню

Завтрак

№ реце пта	Наименование блюда	Вес пор ции г.	Цен а р.	Пищевые в-ва, г.			Энер гетич Ценн ость, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Бел ки	Жи ры	Угле воды		B1	B2	C	A	E	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I(мгк)	Se (мкг)	F
174	Каша молочная рисовая	250 /10	22. 63	7.4 2	7.3 9	48.12	286.4 2	0.07	0.17	1.59	0.04	0.26	0.13	151.0 4	190.7 4	43.68	0.66	221.1 8	11.78	10.64	0.02
382	Какао с молоком	200	13. 29	3.9 7	3.4 2	26.08	143.0 0	0.04	0.16	1.30	0.02	0.01	0.05	125.1 2	116.2 0	31.00	0.98	206.3	9.00	2.00	0.03
698	Яблоки свежие порциями	100	19. 09	0.4 0	0.4 0	9.80	45.00	0.03	0.02	4.00	0.01	0.40	0.00	10.00	8.00	2.00	1.00	278.0 0	2.00	0.30	0.00
589	Хлеб пшеничный	40	4.1 6	3.0 4	0.3 2	19.44	95.20	0.04	0.01	0.00	0.00	0.04	0.00	8.00	26.00	5.60	0.44	0.00	1.28	2.40	0.00

Обед

№ реце пта	Наименование блюда	Вес пор ции г.	Цен а р.	Пищевые в-ва, г.			Энер гетич Ценн ость, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Бел ки	Жи ры	Угле воды		B1	B2	C	A	E	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I(мгк)	Se (мкг)	F
71	Огурцы Свежие	100	22. 10	0.8 0	1.0 0	2.60	14.00	0.03	0.04	10.00	0.01	0.10	0.00	23.00	42.00	14.00	0.60	196.0 0	0.00	0.30	0.00
102	Суп картофельный с горохом с филе птицы	250 /12	12. 05	12. 41	6.9 6	20.06	172.0 8	0.23	0.06	11.70	0.26	2.43	0.00	31.05	86.45	35.15	2.02	235.1 0	4.36	2.88	0.01



Утверждаю
Директора МБОУ «ЦХО и КП»

/В.Н.Андреев/

269	Биточки рубленые со сметаннотоматным соусом	100 (50/ 50)	36. 81	8.1 7	5.5 0	11.91	123.4 4	0.05	0.06	2.79	0.03	0.27	0.00	17.48	71.34	12.70	1.17	127.9 7	3.60	0.78	0.02
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	14. 13	11. 66	8.0 1	57.30	354.0 2	0.28	0.15	0.00	0.03	0.82	0.10	20.07	276.5 8	184.2 4	6.19	358.2 5	3.10	5.43	0.02
376	Чай с сахаром	200	1.7 6	0.1 0	0.0 3	14.99	56.85	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
982	Хлеб Цивильный	30	2.6 8	2.0 4	0.3 6	13.47	65.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

Итого: Завтрак-59-17

Обед-89-54

Калькулятор: _____



Согласовано
Школьная столовая

На 20.01.2026 г.

День: 8
Неделя: Вторник
Сезон: зимний
Возрастная группа: 12 лет и старше

Меню

Завтрак

№ реце пта	Наименование блюда	Вес пор ции г.	Цен а р.	Пищевые в-ва, г.			Энер гетич Ценн ость, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Бел ки	Жи ры	Угле воды		B1	B2	C	A	E	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I(мкг)	Se (мкг)	F
173	Каша молочная пшеница с маслом	250 /10	21. 84	10. 47	9.6 1	51.49	331.4 9	0.22	0.17	1.59	0.05	0.24	0.15	162.3 0	248.3 1	66.00	1.73	295.4 9	13.66	4.11	0.02
609	Бутерброд с повидлом	60	14. 90	2.4 2	3.8 9	30.41	164.9 0	0.05	0.02	0.11	0.02	0.44	0.08	11.60	29.85	11.65	0.94	0.75	0.96	1.85	0.00
209	Яйцо вареное	40	10. 98	5.0 8	4.6 0	0.28	62.80	0.03	0.18	0.00	0.10	0.24	0.88	22.00	76.80	4.80	1.00	56.00	0.00	12.28	0.00
597	Чай с фруктовым соком	200	7.8 1	0.2 2	0.0 3	11.95	52.33	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

Обед

№ реце пта	Наименование блюда	Вес пор ции г.	Цен а р.	Пищевые в-ва, г.			Энер гетич Ценн ость, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Бел ки	Жи ры	Угле воды		B1	B2	C	A	E	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I(мкг)	Se (мкг)	F
67	Винегрет Овощной	100	11. 91	3.4 5	10. 11	6.86	124.3 4	0.05	0.04	12.95	0.22	4.54	0.00	25.65	41.08	18.53	0.77	111.1 5	3.05	0.27	0.00



Утверждаю
Директора МБОУ «ЦХО и КП»

/В.Н.Андреев/

88	Борщ с капустой с картофелем со сметаной с филе птицы	250 /12/ 5	16. 63	6.2 7	7.3 4	15.02	136.3 2	0.05	0.04	11.47	0.26	2.40	0.00	39.66	54.26	26.27	1.19	174.7 1	5.58	0.49	0.01
309	Макароны отварные	200	13. 20	7.2 6	5.8 2	43.65	261.0 1	0.07	0.03	0.00	0.03	1.12	0.10	5.54	52.04	9.30	1.09	93.45	1.05	0.07	0.00
290	Филе куриное тушеная в соусе	50/ 50	35. 64	7.3 4	10. 49	6.46	137.4 3	0.02	0.01	2.29	0.03	1.04	0.00	17.40	12.85	3.57	0.18	31.08	1.18	0.28	0.00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	7.4 1	0.5 7	0.0 0	32.21	126.0 5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
982	Хлеб Цивильный	30	2.6 8	2.0 4	0.3 6	13.47	65.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

Итого: Завтрак-55-52

Обед-87-81

Калькулятор: _____



Согласовано
Школьная столовая

На 21.01.2026 г.

День: 9
Неделя: Среда
Сезон: зимний
Возрастная группа: 12 лет и старше

Меню

Завтрак

№ реце пта	Наименование блюда	Вес пор ции г.	Цен а р.	Пищевые в-ва, г.			Энер гетич Ценн ость, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг								
				Бел ки	Жи ры	Угле воды		B1	B2	C	A	E	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I(мкг)	Se (мкг)	F	
698	Яблоки свежие порциями	100	19. 09	0.4 0	0.4 0	9.80	45.00	0.03	0.02	4.00	0.01	0.40	0.00	10.00	8.00	2.00	1.00	278.0 0	2.00	0.30	0.00	
223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200 /20	76. 87	30. 34	23. 74	38.49	491.1 5	0.10	0.51	0.61	0.10	3.51	0.09	339.9 6	432.8 1	45.54	1.10	246.4 2	15.55	54.19	0.05	
1	Бутерброд с маслом сливочным	60 (40/ 20)	29. 36	3.2 0	14. 82	19.72	227.6 0	0.05	0.04	0.00	0.08	0.24	0.30	12.80	32.00	5.60	0.48	3.00	1.28	2.60	0.00	
377	Чай с Лимоном	200	3.9 5	0.1 6	0.0 3	15.20	59.16	0.00	0.00	2.80	0.00	0.01	0.00	2.80	1.54	0.84	0.04	11.41	0.01	0.03	0.00	

Обед

№ реце пта	Наименование блюда	Вес пор ции г.	Цен а р.	Пищевые в-ва, г.			Энер гетич . Ценн ость, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Бел ки	Жи ры	Угле воды		B1	B2	C	A	E	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I(мгк)	Se (мкг)	F
47	Салат из квашенной капусты	100	15. 37	1.6 0	4.9 9	7.68	83.39	0.02	0.02	25.30	0.00	2.30	0.00	41.98	30.91	14.36	0.57	14.60	0.30	0.05	0.00



Утверждаю
директора МБОУ «ЦХО и КП»

/В.Н.Андреев/

103	Суп картофельный с макаронными изделиями с филе птицы	250/12	14.02	12.95	4.80	21.45	150.00	0.11	0.06	16.54	0.29	1.41	0.00	18.26	64.69	25.11	1.01	356.55	4.75	0.36	0.01
234	Котлеты рыбные со сметанно-томатным соусом	50/50	26.18	7.32	5.83	12.04	196.45	0.06	0.03	1.12	0.05	2.61	0.04	32.83	98.13	8.13	0.51	41.17	1.62	1.45	0.00
312	Пюре картофельное	200	17.96	21.60	6.31	26.34	180.85	0.19	0.15	6.92	0.20	0.24	0.12	49.30	109.04	37.00	1.31	771.60	11.25	1.35	0.01
348	Компот из чернослива	200	12.84	0.34	0.00	23.65	92.81	0.00	0.01	0.45	0.00	0.27	0.00	11.89	12.33	15.16	0.45	128.39	0.08	0.04	0.00
982	Хлеб Цивильный	30	2.68	2.04	0.36	13.47	65.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

Итого: Завтрак-129-27

Обед-87-21

Калькулятор: _____



Согласовано
Школьная столовая

На 22.01.2026 г.

День: 10
Неделя: Четверг
Сезон: зимний
Возрастная группа: 12 лет и старше

Меню

Завтрак

№ реце пта	Наименование блюда	Вес пор ции г.	Цен а р.	Пищевые в-ва, г.			Энер гетич - Ценн ость, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Бел ки	Жи ры	Угле воды		B1	B2	C	A	E	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I(мкг)	Se (мкг)	F
105 6	Макароны отварные с Сыром	250 /20	34. 12	13. 41	9.1 7	52.94	354.4 8	0.10	0.07	0.14	0.07	1.46	0.27	67.81	138.2 1	17.78	1.49	133.1 9	1.30	2.95	0.00
3	Бутерброд с сыром	45 (30/ 15)	20. 08	5.7 3	3.8 3	14.58	125.4 0	0.04	0.05	0.10	0.04	0.10	0.14	138.0 0	94.50	9.45	0.48	13.20	0.96	3.97	0.00
342	Компот из свежих яблок	200	11. 45	0.1 6	0.1 6	27.87	108.9 6	0.01	0.01	1.60	0.00	0.16	0.00	4.00	3.20	0.80	0.40	111.2 0	0.80	0.12	0.00
698	Яблоки свежие порциями	100	19. 09	0.4 0	0.4 0	9.80	45.00	0.03	0.02	4.00	0.01	0.40	0.00	10.00	8.00	2.00	1.00	278.0 0	2.00	0.30	0.00

Обед

№ реце пта	Наименование блюда	Вес пор ции г.	Цен а р.	Пищевые в-ва, г.			Энер гетич - Ценн ость, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг						
				Бел ки	Жи ры	Угле воды		B1	B2	C	A	E	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I(мгк)	Se (мкг)
597	Чай с фруктовым соком	200	7.8 1	0.2 2	0.0 3	11.95	52.33	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00



Утверждаю
Директор МБОУ «ЦХО и КП»
/В.Н.Андреев/

24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	18.23	0.98	6.44	3.83	74.80	0.05	0.04	16.70	0.01	3.04	0.00	18.49	34.14	16.18	0.74	225.32	1.32	0.36	0.01
98	Суп крестьянский с крупой с мясом филе птицы	250/12	12.44	6.99	6.66	15.07	136.19	0.05	0.04	19.35	0.24	2.37	0.00	25.95	51.05	21.60	0.67	226.55	3.13	1.76	0.01
294	Плов из филе птицы	250	51.73	14.64	22.10	56.81	459.37	0.07	0.04	4.95	0.32	5.17	0.00	22.66	116.93	41.59	1.07	72.61	2.18	10.59	0.01
982	Хлеб Цивильный	30	2.68	2.04	0.36	13.47	65.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

Итого: Завтрак-84-73

Обед-92-90

Калькулятор: _____



Согласовано
Школьная столовая

На 23.01.2026 г.

День: 11
Неделя: Пятница
Сезон: зимний
Возрастная группа: 12 лет и старше

Меню



Утверждаю
Директор МБОУ «ЦХО и КП»
В.Н.Андреев/

Завтрак

№ реце пта	Наименование блюда	Вес пор ции г.	Цен а р.	Пищевые в-ва, г.			Энер гетич Ценн ость, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Бел ки	Жи ры	Угле воды		B1	B2	C	A	E	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I(мкг)	Se (мкг)	F
173	Каша полбяная с маслом	250 /10	26. 46	14. 42	11. 87	44.62	334.1 5	0.04	0.15	1.56	0.06	0.10	0.20	145.0 7	109.9 5	16.66	0.14	176.9 2	10.82	2.50	0.02
379	Кофейный напиток с молоком	200	12. 07	3.3 0	2.7 3	24.96	146.3 0	0.04	0.15	1.30	0.02	0.00	0.05	120.0 0	90.00	14.00	0.10	146.0 0	9.00	2.00	0.02
589	Хлеб пшеничный	30	3.1 2	2.2 8	0.2 4	14.58	71.40	0.03	0.01	0.00	0.00	0.03	0.00	6.00	19.50	4.20	0.33	0.00	0.96	1.80	0.00
698	Яблоки свежие порциями	100	19. 09	0.4 0	0.4 0	9.80	45.00	0.03	0.02	4.00	0.01	0.40	0.00	10.00	8.00	2.00	1.00	278.0 0	2.00	0.30	0.00

Обед

№ реце пта	Наименование блюда	Вес пор ции г.	Цен а р.	Пищевые в-ва, г.			Энер гетич . Ценн ость, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Бел ки	Жи ры	Угле воды		B1	B2	C	A	E	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I(мгк)	Se (мкг)	F
52	Салат из свеклы отварной	100	4.4 6	1.3 5	6.0 8	7.87	89.85	0.02	0.04	9.50	0.00	2.73	0.00	35.15	40.85	20.90	1.33	0.00	6.65	0.66	0.00
88	Щи из свежей капусты с	250 /12/	15. 77	7.2 2	8.5 4	9.07	132.3 6	0.06	0.05	22.70	0.27	2.42	0.00	44.25	52.51	22.75	0.81	321.3 0	4.74	0.37	0.01

	картофелем с мясом с филе птицы	5																			
294	Котлеты рубленые из филе птицы со иле птицы с соусом	50/ 50	30. 52	7.3 7	6.9 9	13.16	139.8 1	0.03	0.02	1.14	0.03	11.58	0.00	12.94	15.97	7.25	0.43	31.08	1.47	0.81	0.00
309	Макароны отварные	200	13. 20	7.2 6	5.8 2	43.65	261.0 1	0.07	0.03	0.00	0.03	1.12	0.10	5.54	52.04	9.30	1.09	93.45	1.05	0.07	0.00
377	Чай с Лимоном	200	3.9 5	0.1 6	0.0 3	15.20	59.16	0.00	0.00	2.80	0.00	0.01	0.00	2.80	1.54	0.84	0.04	11.41	0.01	0.03	0.00
982	Хлеб Цивильный	30	2.6 8	2.0 4	0.3 6	13.47	65.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

Итого: Завтрак-60-74

Обед-69-20

Калькулятор: _____

Согласовано
Школьная столовая

На 26.01.2026 г.

День: 1
Неделя: Понедельник
Сезон: зимний
Возрастная группа: 12 лет и старше

Меню



Утверждаю
директора МБОУ «ЦХО и КП»

/В.П.Андреев/

Завтрак

№ реце пта	Наименование блюда	Вес пор ции г.	Цен а р.	Пищевые в-ва, г.			Энер гетич Цен ность, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Бел ки	Жи ры	Угле воды		B1	B2	C	A	E	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I(мкг)	Se (мкг)	F
173	Каша молочная пшеница с маслом	200	23. 17	8.3 3	10. 69	41.84	296.9 4	0.18	0.14	1.24	0.06	0.24	0.19	128.1 3	197.5 3	52.33	1.39	233.3 3	10.71	3.29	0.02
379	Кофейный напиток с молоком	200	12. 07	3.3 0	2.7 3	24.96	146.3 0	0.04	0.15	1.30	0.02	0.00	0.05	120.0 0	90.00	14.00	0.10	146.0 0	9.00	2.00	0.02
698	Яблоки свежие порциями	100	19. 09	0.4 0	0.4 0	9.80	45.00	0.03	0.02	4.00	0.01	0.40	0.00	10.00	8.00	2.00	1.00	278.0 0	2.00	0.30	0.00

Обед

№ реце пта	Наименование блюда	Вес пор ции г.	Цен а р.	Пищевые в-ва, г.			Энер гетич Цен ность, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Бел ки	Жи ры	Угле воды		B1	B2	C	A	E	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I(мкг)	Se (мкг)	F
71	Огурцы Свежие	100	22. 10	0.8 0	1.0 0	2.60	14.00	0.03	0.04	10.00	0.01	0.10	0.00	23.00	42.00	14.00	0.60	196.0 0	0.00	0.30	0.00
102	Суп картофельный с горохом с филе птицы	250 /12	12. 05	12. 41	6.9 6	20.06	172.0 8	0.23	0.06	11.70	0.26	2.43	0.00	31.05	86.45	35.15	2.02	235.1 0	4.36	2.88	0.01
269	Биточки рубленые со сметаннотоматным	100 (50/ 50)	36. 81	8.1 7	5.5 0	11.91	123.4 4	0.05	0.06	2.79	0.03	0.27	0.00	17.48	71.34	12.70	1.17	127.9 7	3.60	0.78	0.02

	соусом																				
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	14. 13	11. 66	8.0 1	57.30	354.0 2	0.28	0.15	0.00	0.03	0.82	0.10	20.07	276.5 8	184.2 4	6.19	358.2 5	3.10	5.43	0.02
597	Чай с фруктовым соком	200	7.8 1	0.2 2	0.0 3	11.95	52.33	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
982	Хлеб Цивильный	30	2.6 8	2.0 4	0.3 6	13.47	65.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Итого: Завтрак-54-33																					

Итого: Завтрак-54-33

Обед-95-50

Калькулятор: _____



Согласовано
Школьная столовая

На 27.01.2026 г.

День: 2
Неделя: Вторник
Сезон: зимний
Возрастная группа: 12 лет и старше

Меню

Завтрак

№ реце пта	Наименование блюда	Вес пор ции г.	Цен а р.	Пищевые в-ва, г.			Энер гетич Ценн ость, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Бел ки	Жи ры	Угле воды		B1	B2	C	A	E	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I(мкг)	Se (мкг)	F
173	Каша молочная из овсяных хлопьев	250 /5	26. 06	9.2 7	13. 30	38.44	306.4 3	0.21	0.19	1.55	0.06	0.93	0.20	170.6 6	277.7 0	82.84	1.99	175.5 2	13.02	17.49	0.02
382	Какао с молоком	200	13. 29	3.9 7	3.4 2	26.08	143.0 0	0.04	0.16	1.30	0.02	0.01	0.05	125.1 2	116.2 0	31.00	0.98	206.3 6	9.00	2.00	0.03
609	Бутерброд с повидлом	60	14. 90	2.4 2	3.8 9	30.41	164.9 0	0.05	0.02	0.11	0.02	0.44	0.08	11.60	29.85	11.65	0.94	0.75	0.96	1.85	0.00
589	Хлеб пшеничный	40	4.1 6	3.0 4	0.3 2	19.44	95.20	0.04	0.01	0.00	0.00	0.04	0.00	8.00	26.00	5.60	0.44	0.00	1.28	2.40	0.00

Обед

№ реце пта	Наименование блюда	Вес пор ции г.	Цен а р.	Пищевые в-ва, г.			Энер гетич Ценн ость, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Бел ки	Жи ры	Угле воды		B1	B2	C	A	E	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I(мкг)	Se (мкг)	F
67	Винегрет Овощной	100	11. 91	3.4 5	10. 11	6.86	124.3 4	0.05	0.04	12.95	0.22	4.54	0.00	25.65	41.08	18.53	0.77	111.1 5	3.05	0.27	0.00
88	Борщ с капустой с картофелем со сметаной с филе	250 /12/ 5	16. 63	6.2 7	7.3 4	15.02	136.3 2	0.05	0.04	11.47	0.26	2.40	0.00	39.66	54.26	26.27	1.19	174.7 1	5.58	0.49	0.01



Утверждаю
Директора МБОУ «ЦХО и КП»
В.Н.Андреев/

	птицы																				
309	Макаронны отварные	200	13. 20	7.2 6	5.8 2	43.65	261.0 1	0.07	0.03	0.00	0.03	1.12	0.10	5.54	52.04	9.30	1.09	93.45	1.05	0.07	0.00
290	Филе куриное тушеная в соусе	50/ 50	35. 64	7.3 4	10. 49	6.46	137.4 3	0.02	0.01	2.29	0.03	1.04	0.00	17.40	12.85	3.57	0.18	31.08	1.18	0.28	0.00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	7.4 1	0.5 7	0.0 0	32.21	126.0 5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
982	Хлеб Цивильный	30	2.6 8	2.0 4	0.3 6	13.47	65.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

Итого: Завтрак-58-41

Обед-87-47

Калькулятор: _____



Согласовано
Школьная столовая

На 28.01.2026 г.

День: 3

Неделя: Среда

Сезон: зимний

Возрастная группа: 12 лет и старше

Меню

Завтрак

завтрак																						
№ реце пта	Наименование блюда	Вес пор ции г.	Цен а р.	Пищевые в-ва, г.			Энер гетич Ценн ость, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг								
				Бел ки	Жи ры	Угле воды		B1	B2	C	A	E	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I(мгк)	Se (мкг)	F	
698	Яблоки свежие порциями	100	19. 09	0.4 0	0.4 0	9.80	45.00	0.03	0.02	4.00	0.01	0.40	0.00	10.00	8.00	2.00	1.00	278.0 0	2.00	0.30	0.00	
223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200 /20	76. 87	30. 34	23. 74	38.49	491.1 5	0.10	0.51	0.61	0.10	3.51	0.09	339.9 6	432.8 1	45.54	1.10	246.4 2	15.55	54.19	0.05	
1	Бутерброд с маслом сливочным	60 (40/ 20)	29. 36	3.2 0	14. 82	19.72	227.6 0	0.05	0.04	0.00	0.08	0.24	0.30	12.80	32.00	5.60	0.48	3.00	1.28	2.60	0.00	
377	Чай с Лимоном	200	3.9 5	0.1 6	0.0 3	15.20	59.16	0.00	0.00	2.80	0.00	0.01	0.00	2.80	1.54	0.84	0.04	11.41	0.01	0.03	0.00	

Обед

№ реце пта	Наименование блюда	Вес пор ции г.	Цен а р.	Пищевые в-ва, г.			Энер гетич Ценн ость, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Бел ки	Жи ры	Угле воды		B1	B2	C	A	E	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I(мгк)	Se (мкг)	F
47	Салат из квашенной капусты	100	15. 37	1.6 0	4.9 9	7.68	83.39	0.02	0.02	25.30	0.00	2.30	0.00	41.98	30.91	14.36	0.57	14.60	0.30	0.05	0.00



Утверждаю
директора МБОУ «ЦХО и КП»

/В.Н.Андреев/

103	Суп картофельный с макаронными изделиями с филе лгиды	250/12	14.02	12.95	4.80	21.45	150.00	0.11	0.06	16.54	0.29	1.41	0.00	18.26	64.69	25.11	1.01	356.55	4.75	0.36	0.01
234	Котлеты рыбные со сметанно-томатным соусом	50/50	26.18	7.32	5.83	12.04	196.45	0.06	0.03	1.12	0.05	2.61	0.04	32.83	98.13	8.13	0.51	41.17	1.62	1.45	0.00
312	Пюре картофельное	200	17.96	21.60	6.31	26.34	180.85	0.19	0.15	6.92	0.20	0.24	0.12	49.30	109.04	37.00	1.31	771.60	11.25	1.35	0.01
348	Компот из изюма	200	14.56	0.36	0.00	26.06	108.83	0.03	0.02	0.00	0.00	0.10	0.00	15.87	25.59	8.33	0.60	164.67	0.00	0.12	0.05
982	Хлеб Цивильный	30	2.68	2.04	0.36	13.47	65.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

Итого: Завтрак-129-27

Обед-90-78

Калькулятор: _____



Согласовано
Школьная столовая

На 29.01.2026 г.

День: 4
Неделя: Четверг
Сезон: зимний
Возрастная группа: 12 лет и старше

Меню

Завтрак

№ реце пта	Наименование блюда	Вес пор ции г.	Цен а р.	Пищевые в-ва, г.			Энер гетич Цен ность, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Бел ки	Жи ры	Угле воды		B1	B2	C	A	E	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I(мкг)	Se (мкг)	F
698	Яблоки свежие порциями	100	19.09	0.40	0.40	9.80	45.00	0.03	0.02	4.00	0.01	0.40	0.00	10.00	8.00	2.00	1.00	278.00	2.00	0.30	0.00
223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200/20	76.87	30.34	23.74	38.49	491.15	0.10	0.51	0.61	0.10	3.51	0.09	339.96	432.81	45.54	1.10	246.42	15.55	54.19	0.05
1	Бутерброд с маслом сливочным	60 (40/20)	29.36	3.20	14.82	19.72	227.60	0.05	0.04	0.00	0.08	0.24	0.30	12.80	32.00	5.60	0.48	3.00	1.28	2.60	0.00
589	Хлеб пшеничный	40	4.16	3.04	0.32	19.44	95.20	0.04	0.01	0.00	0.00	0.04	0.00	8.00	26.00	5.60	0.44	0.00	1.28	2.40	0.00

Обед

№ реце пта	Наименование блюда	Вес пор ции г.	Цен а р.	Пищевые в-ва, г.			Энер гетич Цен ность, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Бел ки	Жи ры	Угле воды		B1	B2	C	A	E	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I(мкг)	Se (мкг)	F
52	Салат из свеклы отварной	100	4.46	1.35	6.08	7.87	89.85	0.02	0.04	9.50	0.00	2.73	0.00	35.15	40.85	20.90	1.33	0.00	6.65	0.66	0.00



Утверждаю
Директора МБОУ «ЦХО и КП»
/В.Н.Андреев/

88	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом с филе птицы	250 /12/ 5	15. 77	7.2 2	8.5 4	9.07	132.3 6	0.06	0.05	22.70	0.27	2.42	0.00	44.25	52.51	22.75	0.81	321.3 0	4.74	0.37	0.01
294	Котлеты рубленые из филе птицы со специями со сметанно-томатным соусом	50/ 50	30. 52	7.3 7	6.9 9	13.16	139.8 1	0.03	0.02	1.14	0.03	11.58	0.00	12.94	15.97	7.25	0.43	31.08	1.47	0.81	0.00
304	Рис отварной	200	19. 18	4.9 1	7.2 4	47.88	259.1 6	0.03	0.003	0.00	0.04	0.38	0.14	3.48	82.62	25.56	0.69	56.79	1.01	10.96	0.00
377	Чай с лимоном	200	3.9 5	0.1 6	0.0 3	15.20	59.16	0.00	0.00	2.80	0.00	0.01	0.00	2.80	1.54	0.84	0.04	11.41	0.01	0.03	0.00
982	Хлеб Цивильный	30	2.6 8	2.0 4	0.3 6	13.47	65.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

Итого: Завтрак-62-84

Обед-76-56

Калькулятор: _____

Согласовано
Школьная столовая

Ha 30.01.2026 r.

День:5

Неделя: Пятница

Сезон: зимний

Возрастная группа: 12 лет и старше

Меню

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г.	Цена, р.	Пищевые в-ва, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I (мкг)	Se (мкг)	F
303	Каша пшеничная вязкая	250/10	18.36	6.87	9.31	40.88	277.64	0.13	0.06	0.00	0.05	1.19	0.18	25.40	157.34	35.36	2.62	138.69	0.00	42.20	0.00
379	Кофейный напиток с молоком	200	12.07	3.30	2.73	24.96	146.30	0.04	0.15	1.30	0.02	0.00	0.05	120.00	90.00	14.00	0.10	146.00	9.00	2.00	0.02
1054	Бутерброд с сыром 40/20	60 (40/20)	26.77	7.64	5.10	19.44	167.20	0.05	0.07	0.14	0.05	0.14	0.19	184.00	126.00	12.60	0.64	17.60	1.28	5.30	0.00
209	Яйцо вареное	40	10.98	5.08	4.60	0.28	62.80	0.03	0.18	0.00	0.10	0.24	0.88	22.00	76.80	4.80	1.00	56.00	0.00	12.28	0.00

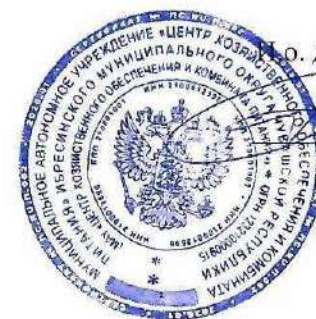
Обед

№ реце пта	Наименование блюда	Вес пор ции г.	Цен а р.	Пищевые в-ва, г.			Энер гетич - Цен ность, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Бел ки	Жи ры	Угле воды		B1	B2	C	A	E	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I(мкг)	Se (мкг)	F
103 4	Салат из белокочанной	100	15. 37	1.1 7	6.4 3	3.46	73.77	0.04	0.04	25.05	0.01	2.88	0.00	27.87	31.74	15.34	0.64	243 10	1.52	0.31	0.01

Утверждаю

Директора МБОУ «ЦХО и КП»

/В.Н.Андреев/



	капусты с огурцами помидорами																				
96	Рассольник Ленинградский со сметаной с мясом филе птицы	250 /12/ 5	17. 61	11. 75	7.5 7	17.38	156.6 7	0.10	0.06	8.06	0.29	2.39	0.00	23.38	74.12	26.57	0.97	346.3 2	4.80	2.20	0.01
259	Жаркое по Домашнему из филе курицы	250	46. 40	29. 12	17. 90	32.06	326.9 3	0.15	0.10	11.12	0.18	4.11	0.00	21.73	100.9 7	40.36	1.69	692.2 0	8.38	0.72	0.00
348	Компот из чернослива	200	12. 84	0.3 4	0.0 0	23.65	92.81	0.00	0.01	0.45	0.00	0.27	0.00	11.89	12.33	15.16	0.45	128.3 9	0.08	0.04	0.00
982	Хлеб Цивильный	30	2.6 8	2.0 4	0.3 6	13.47	65.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

Итого: Завтрак-68-17

Обед-94-90

Калькулятор: _____

