

УТВЕРЖДЕНО

ООО "Функция"

ИНН 3906995897

г Калининград

директор Тельная А.В.



СОГЛАСОВАНО

МАОУ гимназия № 40

им. Ю.А. Гагарина г Калининград

директор Мишуровская Т.П.

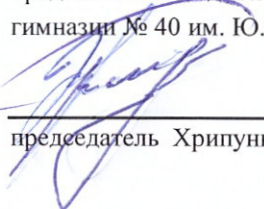


СОГЛАСОВАНО

представитель Родительского Совета

гимназии № 40 им. Ю.А. Гагарина

председатель Хрипункова Ж.В.



Циклическое 4-х недельное меню основного организованного горячего питания учащихся
МАОУ гимназии № 40 им. Ю.А. Гагарина
на 2023-2024 учебный год (зимне-весенний период) вариативное

Соответствует "Сборнику технических нормативов-рецептур на продукцию для обучающихся В.А.
во всех образовательных учреждениях" под ред. М.П. Могильного В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011.-544 с.

| Меню для категории детей 7-10 лет | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------------|-------------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|-------|------|------|--------------------------|--------|--------|-------|---------|
| МЕНЮ день 1.1 7-10 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| Наименование блюда | Масса порции, г | Питательная ценность, г | | | Энергетическая ценность, кКал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | № рец. |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| Завтрак 1 вариант | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная из манной крупы с маслом | 150 | 4,6 | 8,0 | 24,3 | 188,3 | 0,19 | 0,88 | 0,04 | 0,39 | 100,33 | 88,64 | 15,23 | 0,35 | 181 |
| Сыр порциями Российский | 20 | 5,3 | 5,3 | | 69,0 | 0,01 | 0,14 | 0,05 | 0,10 | 176,00 | 100,00 | 7,00 | 0,20 | 15,0 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,6 | 70,5 | 0,02 | | | 0,26 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,22 | ПР |
| Фрукт сезонный | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 0,05 | 10,00 | | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 | ПР |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | | 2,83 | | 0,01 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 | 376,0 |
| Итого завтрак: | 500 | 12,7 | 14,0 | 63,9 | 436,8 | 0,27 | 13,85 | 0,09 | 0,96 | 313,43 | 230,14 | 43,53 | 3,33 | |
| Завтрак 2 вариант | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из моркови с сахаром | 60 | 0,6 | 0,2 | 6,3 | 49,0 | 0,04 | 2,10 | 0,04 | | 15,46 | 31,62 | 21,63 | 0,40 | 62,0 |
| Плов с курицей | 200 | 17,0 | 10,5 | 35,7 | 307,0 | 0,18 | 4,52 | 0,01 | 0,37 | 34,76 | 131,50 | 40,53 | 1,48 | 265 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 2,2 | 0,4 | 19,8 | 92,0 | 0,04 | | | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 | ПР |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | | 2,83 | | 0,01 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 | 376,0 |
| Итого завтрак: | 500 | 19,3 | 10,9 | 70,7 | 461,0 | 0,22 | 7,35 | 0,01 | 0,74 | 58,16 | 178,30 | 52,93 | 3,08 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из сырых овощей (морковь, помидоры, огурцы, капуста белокачанная) с растительным маслом | 75 | 0,8 | 4,6 | 3,4 | 58,3 | 0,06 | 13,54 | 0,00 | 0,41 | 13,30 | 23,88 | 13,09 | 0,06 | 29,0 |
| Суп картофельный с горохом на курином бульоне | 250 | 5,5 | 5,3 | 16,5 | 148,3 | 0,30 | 5,83 | | 2,43 | 42,68 | 88,10 | 35,58 | 2,05 | 102,0 |
| Курица тушеная в соусе молочном | 100 | 13,3 | 10,8 | 2,9 | 155,0 | 0,50 | 0,68 | 0,70 | | 30,32 | 79,00 | 16,19 | 0,70 | 290/326 |
| Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 8,6 | 6,1 | 38,6 | 244,0 | 0,32 | | | 0,61 | 14,82 | 203,93 | 135,83 | 4,56 | 302 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47,0 | 0,02 | | | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,2 | 0,4 | 19,8 | 92,0 | 0,04 | | | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 | ПР |
| Компот из апельсинов | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | 0,02 | 2,83 | | 0,01 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 | 346,0 |
| Итого обед: | 835 | 32,1 | 27,4 | 106,1 | 806,6 | 1,26 | 22,88 | 0,70 | 4,08 | 129,12 | 459,11 | 219,69 | 9,19 | |
| Итого за день (завтрак +обед): | 1335 | 44,8 | 41,4 | 170,0 | 1243,3 | 1,53 | 36,73 | 0,79 | 5,03 | 442,54 | 689,26 | 263,21 | 12,52 | |
| Полдник для учащихся 2 смены | | | | | | | | | | | | | | |
| Булочка «Янтарная» | 60 | 6,0 | 3,4 | 26,5 | 161,0 | 0,16 | 0,19 | 0,01 | 1,46 | 26,60 | 63,00 | 19,00 | 0,82 | 437 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | | 2,83 | | 0,01 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 | 376,0 |
| Фрукты сезонные | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94,0 | 0,10 | 20,00 | 0,00 | 0,40 | 32,00 | 22,00 | 18,00 | 4,40 | ПР |
| Йогурт ягодный | 110 | 3,8 | 4,6 | 14,0 | 111,8 | | | 0,20 | | 120,00 | 90,00 | 14,00 | | ПР |
| Итого полдник: | 590 | 10,7 | 8,8 | 75,3 | 428,8 | 0,26 | 23,02 | 0,21 | 1,87 | 192,80 | 179,40 | 53,40 | 5,58 | |
| Итого за день обед + полдник | 1425 | 42,8 | 36,2 | 181,5 | 1235,4 | 1,52 | 45,90 | 0,91 | 5,95 | 321,92 | 638,51 | 273,09 | 14,77 | |

МЕНЮ день 1.2. 7-10 лет

| Наименование блюда | Масса порции, г | Питательная ценность, г | | | Энергетическая ценность, кКал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | № рец. |
|---|-----------------|-------------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|----------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| Завтрак 1 вариант | | | | | | | | | | | | | | |
| Поджаренная из отварного горошка и кукурузы | 60 | 3,1 | 1,7 | 5,0 | 47,5 | | 8,20 | 8,40 | | 19,90 | 80,94 | 24,72 | | 306,0 |
| Рисовая каша рассыпчатая с маслом | 150 | 5,7 | 11,1 | 33,5 | 258,0 | 0,23 | 0,86 | 0,05 | 0,25 | 85,86 | 140,87 | 44,90 | 1,19 | 171/ |
| Фрикадельки из мяса в белом соусе | 50/ 20 | 13,1 | 14,9 | 14,9 | 173,0 | 0,26 | 0,72 | 0,06 | 2,50 | 59,70 | 95,60 | 19,30 | 1,47 | 297/ 328 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47,0 | 0,02 | | | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 | ПР |
| Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | | 2,83 | | 0,01 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 | 377 |
| Итого завтрак: | 430 | 23,6 | 27,9 | 78,3 | 587,5 | 0,51 | 4,41 | 0,11 | 3,02 | 164,36 | 258,27 | 73,20 | 3,24 | |
| Завтрак 2 вариант | | | | | | | | | | | | | | |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5,1 | 7,5 | 32,0 | 206,0 | 0,01 | | | 1,95 | 12,00 | 34,50 | 7,50 | 0,75 | 302,0 |
| Сыр тертый к макаронам | 30 | 8,0 | 8,0 | | 103,5 | 0,01 | 0,21 | 0,05 | 0,15 | 264,00 | 150,00 | 10,50 | 0,30 | 15,0 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47,0 | 0,02 | | | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 | ПР |
| Фрукт сезонный | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 0,05 | 10,00 | | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 | ПР |
| Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | | 2,83 | | 0,01 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 | 377 |
| Итого завтрак: | 500 | 15,2 | 16,1 | 66,7 | 465,5 | 0,09 | 13,04 | 0,05 | 2,57 | 310,80 | 217,30 | 36,00 | 3,83 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из моркови с яблоками | 75 | 0,8 | 0,1 | 6,6 | 30,7 | 0,09 | 2,50 | | 10,05 | 19,32 | 39,57 | 27,03 | 0,50 | 59,0 |
| Борщ с фасолью и картофелем с курицей | 250 | 7,0 | 6,4 | 13,4 | 156,0 | 0,14 | 9,48 | | 2,40 | 49,98 | 94,90 | 33,43 | 1,68 | 84,0 |
| Печень тушеная в соусе белом с морковью и луком | 100 | 12,8 | 9,1 | 4,5 | 166,0 | 0,34 | 25,45 | 2,34 | 2,62 | 27,53 | 250,13 | 18,85 | 13,61 | 261/ 328 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,1 | 7,5 | 28,5 | 202,0 | 0,01 | | | 1,95 | 12,00 | 34,50 | 7,50 | 0,75 | 302,0 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47,0 | 0,02 | | | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,2 | 0,4 | 19,8 | 92,0 | 0,04 | | | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 | ПР |
| Компот из смеси ягод | 200 | 0,3 | 0,1 | 28,2 | 117,0 | 0,02 | 2,70 | | 0,12 | 22,16 | 12,00 | 11,86 | 0,27 | 345,0 |
| Итого обед: | 835 | 29,8 | 23,8 | 110,7 | 810,7 | 0,66 | 40,13 | 2,34 | 17,76 | 144,79 | 490,90 | 115,27 | 18,27 | |
| Итого за день завтрак 1 + обед: | 1265 | 53,5 | 51,7 | 189,0 | 1398,2 | 1,17 | 44,54 | 2,45 | 20,78 | 309,15 | 749,17 | 188,47 | 21,51 | |
| Полдник для учащихся 2 смены | | | | | | | | | | | | | | |
| Булочка «Веснушка» с изюмом | 70 | 5,5 | 4,3 | 33,5 | 194,6 | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 1,97 | 15,68 | 54,88 | 21,28 | 1,02 | 429 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | | 2,83 | | 0,01 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 | 377 |
| Фрукты сезонные | 200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 86,0 | 0,14 | 120,00 | 0,00 | 0,40 | 68,00 | 46,00 | 26,00 | 0,60 | ПР |
| Напиток кисломолочный "Иммунактив Био" | 100 | 2,8 | 1,2 | 11,9 | 69,0 | | | | | | | | | ПР |
| Итого полдник | 570 | 10,2 | 5,9 | 76,7 | 411,6 | 0,29 | 122,83 | 0,00 | 2,38 | 97,88 | 105,28 | 49,68 | 1,98 | |
| Итого за день обед + полдник | 1405 | 40,0 | 29,8 | 187,4 | 1222,3 | 0,95 | 162,96 | 2,34 | 20,14 | 242,67 | 596,18 | 164,95 | 20,25 | |

| МЕНЮ день 1.3 7-10 лет | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------------|-------------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|--------|
| Наименование блюда | Масса порции, г | Питательная ценность, г | | | Энергетическая ценность, кКал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | № рец. |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| Завтрак 1 вариант | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная из пшеничной крупы с маслом | 150 | 5,5 | 8,2 | 37,6 | 268,0 | 0,21 | 0,72 | 0,01 | 0,44 | 121,53 | 181,13 | 38,10 | 0,71 | 182 |
| Бутерброд с отварной курицей | 50 | 6,1 | 12,2 | 9,7 | 174,0 | 0,02 | 0,00 | 0,52 | 0,26 | 6,99 | 70,87 | 13,58 | 0,22 | 288/4 |
| Фрукты сезонные | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43,0 | 0,14 | 120,00 | 0,00 | 0,40 | 68,00 | 46,00 | 26,00 | 0,60 | ПР |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | | 2,83 | | 0,01 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 | 376,0 |
| Итого завтрак: | 500 | 12,6 | 20,4 | 70,6 | 547,0 | 0,37 | 123,55 | 0,53 | 1,11 | 210,72 | 302,40 | 80,08 | 1,89 | |
| Завтрак 2 вариант | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из сырых овощей (морковь, помидоры, огурцы, капуста белокачанная) с растительным маслом | 60 | 0,8 | 4,6 | 3,4 | 58,3 | 0,06 | 13,54 | 0,00 | 0,41 | 13,30 | 23,88 | 13,09 | 0,06 | 29,0 |
| Жаркое из картофеля с курицей | 200 | 14,0 | 33,7 | 18,9 | 437,7 | 0,59 | 0,01 | | 3,40 | 32,79 | 205,70 | 48,96 | 3,40 | 259,0 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 2,2 | 0,4 | 19,8 | 92,0 | 0,04 | | | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 | ПР |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | | 2,83 | | 0,01 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 | 376,0 |
| Итого завтрак: | 500 | 17,1 | 38,7 | 57,3 | 650,0 | 0,69 | 16,38 | 0,00 | 4,18 | 69,49 | 276,38 | 74,45 | 5,06 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы с зеленым горошком | 75 | 1,2 | 3,1 | 5,5 | 55,0 | 0,06 | 5,15 | | 1,14 | 21,25 | 31,21 | 13,79 | 0,98 | 53,0 |
| Рассольник «Ленинградский» с курицей | 250 | 5,4 | 6,4 | 12,1 | 98,0 | 0,19 | 7,40 | 0,02 | 2,10 | 31,00 | 74,50 | 22,10 | 1,10 | 96 |
| Плов с мясом | 200 | 22,2 | 37,6 | 34,5 | 544,0 | 0,18 | 4,52 | 0,01 | 0,37 | 34,76 | 131,50 | 40,53 | 1,48 | 265 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47,0 | 0,02 | | | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,2 | 0,4 | 19,8 | 92,0 | 0,04 | | | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 | ПР |
| Кисель ягодный | 200 | 0,2 | 0,1 | 24,0 | 114,6 | 0,02 | 30,00 | | 0,18 | 18,00 | 11,20 | 7,00 | 0,17 | 350,0 |
| Итого обед: | 785 | 32,7 | 47,8 | 105,7 | 950,6 | 0,51 | 47,07 | 0,03 | 4,41 | 118,81 | 308,21 | 100,02 | 5,19 | |
| Итого за день 1 завтрак + обед: | 1285 | 45,3 | 68,2 | 176,3 | 1497,6 | 0,88 | 170,62 | 0,56 | 5,52 | 329,53 | 610,61 | 180,10 | 7,08 | |
| Полдник для учащихся 2 смены | | | | | | | | | | | | | | |
| Булочка «Октябренок» | 1/80 | 9,0 | 2,3 | 33,9 | 193,0 | 0,34 | 0,08 | | 1,71 | 121,60 | 134,10 | 37,10 | 1,09 | 427 |
| Чай с молоком | 1/200/ | 1,5 | 1,4 | 15,9 | 81,0 | 0,20 | 1,33 | 0,01 | | 126,60 | 92,80 | 15,40 | 0,41 | 378,0 |
| Фрукты сезонные | 1/200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 188,0 | 0,10 | 20,00 | 0,00 | 0,40 | 32,00 | 22,00 | 18,00 | 4,40 | ПР |
| Йогурт ягодный | 110 | 3,8 | 4,6 | 14,0 | 111,8 | | | 0,20 | | 120,00 | 90,00 | 14,00 | | ПР |
| Итого полдник: | 610 | 15,1 | 9,1 | 83,4 | 573,8 | 0,64 | 21,41 | 0,21 | 2,11 | 400,20 | 338,90 | 84,50 | 5,90 | |
| Итого за день обед + полдник | 1395 | 47,8 | 56,8 | 189,1 | 1524,4 | 1,15 | 68,48 | 0,24 | 6,52 | 519,01 | 647,11 | 184,52 | 11,09 | |

| МЕНЮ день 1.4 7-10 лет | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------------|-------------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|---------|
| Наименование блюда | Масса порции, г | Питательная ценность, г | | | Энергетическая ценность, кКал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | № рец. |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| Завтрак 1 вариант | | | | | | | | | | | | | | |
| Огурец свежий | 60 | 0,2 | 0,0 | 0,7 | 4,0 | 0,90 | 0,21 | | | 51,00 | 90,00 | 42,00 | 1,50 | ПР |
| Гречневая каша с маслом сливочным | 150 | 8,9 | 9,6 | 39,9 | 280,0 | 0,32 | | | 0,61 | 14,82 | 203,93 | 135,83 | 4,56 | 171 |
| Курица тушеная с луком | 70 | 10,6 | 28,2 | 2,6 | 305,0 | 0,15 | 1,77 | | 0,75 | 42,00 | 125,25 | 15,21 | 1,43 | 256,0 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47,0 | 0,02 | | | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 | ПР |
| Чай с плодами шиповника | 200 | 0,7 | 0,3 | 20,8 | 88,2 | 0,02 | 2,70 | | 0,12 | 22,16 | 12,00 | 11,86 | 0,27 | 388,0 |
| Итого завтрак: | 500 | 21,9 | 38,2 | 73,6 | 724,2 | 1,41 | 4,68 | 0,00 | 1,74 | 134,58 | 448,58 | 211,50 | 7,98 | |
| Завтрак 2 вариант | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных с маслом сливочным | 150 | 6,2 | 9,8 | 28,2 | 286,0 | 0,26 | 0,72 | 0,04 | 0,47 | 112,22 | 176,24 | 53,12 | 1,30 | 173,0 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47,0 | 0,02 | | | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 | ПР |
| Печенье/вафля/ сухое кондитерское изделие | 20 | 1,6 | 0,8 | 15,4 | 75,6 | | | | | | | | | ПР |
| Йогурт ягодный | 110 | 3,8 | 4,6 | 14,0 | 111,8 | | | 0,20 | | 120,00 | 90,00 | 14,00 | | ПР |
| Чай с плодами шиповника | 200 | 0,7 | 0,3 | 20,8 | 88,2 | 0,02 | 2,70 | | 0,12 | 22,16 | 12,00 | 11,86 | 0,27 | 388,0 |
| Итого завтрак: | 500 | 13,9 | 15,7 | 88,1 | 608,6 | 0,30 | 3,42 | 0,24 | 0,85 | 258,98 | 295,64 | 85,58 | 1,79 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из моркови с яйцом и яблоком | 75 | 7,5 | 0,5 | 5,6 | 29,8 | 0,00 | 2,10 | 8,92 | | 10,76 | 20,10 | 9,63 | 0,23 | 65,0 |
| Суп из овощей с курицей | 250 | 5,0 | 6,3 | 9,2 | 121,6 | 0,16 | 10,77 | 0,02 | 2,32 | 44,65 | 78,33 | 24,32 | 1,12 | 99 |
| Биточки рыбные в соусе молочном | 80/20 | 8,3 | 10,4 | 15,5 | 122,4 | 0,16 | 0,55 | 0,04 | 0,60 | 31,45 | 110,58 | 21,95 | 0,90 | 234/328 |
| Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 4,8 | 20,4 | 137,0 | 0,25 | 18,16 | | 0,18 | 36,98 | 86,60 | 27,75 | 1,01 | 312 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47,0 | 0,02 | | | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,2 | 0,4 | 19,8 | 92,0 | 0,04 | | | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 | ПР |
| Компот из свежих плодов | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | 0,02 | 2,83 | | 0,01 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 | 342,0 |
| Итого обед: | 835 | 27,8 | 22,7 | 95,4 | 611,8 | 0,64 | 34,40 | 8,98 | 3,73 | 151,84 | 359,81 | 102,65 | 5,08 | |
| Итого за день завтрак 1 + обед: | 1335 | 49,7 | 60,9 | 169,0 | 1336,0 | 2,05 | 39,08 | 8,98 | 5,47 | 286,42 | 808,39 | 314,15 | 13,06 | |
| Полдник для учащихся 2 смены | | | | | | | | | | | | | | |
| Булочка сдобная с начинкой (джем, сгущенка, фрукты) | 80 | 7,5 | 13,2 | 21,0 | 177,0 | | | | | 18,60 | 66,30 | 25,20 | 2,20 | 750 |
| Чай с плодами шиповника | 200 | 0,7 | 0,3 | 20,8 | 88,2 | 0,02 | 2,70 | | 0,12 | 22,16 | 12,00 | 11,86 | 0,27 | 388,0 |
| Фрукты сезонные | 200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 86,0 | 0,14 | 120,00 | 0,00 | 0,40 | 68,00 | 46,00 | 26,00 | 0,60 | ПР |
| Напиток кисломолочный "Иммунеле" | 100 | 2,8 | 1,2 | 11,9 | 69,0 | | | | | | | | | ПР |
| Итого полдник | 580 | 12,8 | 15,1 | 69,8 | 420,2 | 0,16 | 122,70 | 0,00 | 0,52 | 108,76 | 124,30 | 63,06 | 3,07 | |
| Итого за день обед + полдник | 1415 | 40,6 | 37,8 | 165,2 | 1032,0 | 0,80 | 157,10 | 8,98 | 4,25 | 260,60 | 484,11 | 165,71 | 8,15 | |

| МЕНЮ день 1.5 7-10 лет | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------------|-------------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|----------|
| Наименование блюда | Масса порции, г | Питательная ценность, г | | | Энергетическая ценность, кКал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | № рец. |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| Завтрак 1 вариант | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из моркови с сахаром | 60 | 0,6 | 0,2 | 4,6 | 36,0 | 0,04 | 21,00 | 0,04 | | 17,20 | 30,20 | 24,00 | 1,00 | 62,0 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,1 | 5,9 | 28,5 | 201,9 | 0,06 | | | 1,80 | 4,90 | 34,50 | 21,10 | 0,75 | 309,0 |
| Мясо тушеное (гуляш) в соусе томатном | 70 | 5,6 | 15,6 | 0,3 | 164,0 | 0,17 | | 0,02 | 0,25 | 18,50 | 81,00 | 10,00 | 0,90 | 256 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47,0 | 0,02 | | | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 | ПР |
| Какао с молоком | 200 | 3,8 | 0,7 | 26,0 | 125,0 | 0,02 | 1,33 | | | 133,33 | 111,11 | 25,56 | 2,00 | 382,0 |
| Итого завтрак: | 500 | 16,7 | 22,6 | 69,1 | 573,9 | 0,29 | 21,00 | 0,06 | 2,31 | 45,20 | 163,10 | 61,70 | 2,87 | |
| Завтрак 2 вариант | | | | | | | | | | | | | | |
| Запеканка рисовая с творогом, с маслом | 180 | 7,7 | 11,1 | 41,0 | 296,0 | 1,50 | 0,10 | 1,00 | | 45,00 | 1,00 | 27,00 | 1,00 | 188/327 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47,0 | 0,02 | | | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 | ПР |
| Фрукты сезонные | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43,0 | 0,14 | 120,00 | 0,00 | 0,40 | 68,00 | 46,00 | 26,00 | 0,60 | ПР |
| Какао с молоком | 200 | 3,8 | 0,7 | 26,0 | 125,0 | 0,02 | 1,33 | | | 133,33 | 111,11 | 25,56 | 2,00 | 382,0 |
| Итого завтрак: | 500 | 14,0 | 12,0 | 84,8 | 511,0 | 1,68 | 121,43 | 1,00 | 0,66 | 250,93 | 175,51 | 85,16 | 3,82 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из белокачанной капусты с яблоками | 75 | 0,1 | 3,9 | 8,4 | 67,6 | 0,05 | 12,82 | | 6,29 | 26,80 | 21,23 | 11,31 | 0,60 | 46,0 |
| Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне | 250 | 2,7 | 2,8 | 15,7 | 109,0 | 0,16 | 10,77 | 0,02 | 2,32 | 44,65 | 78,33 | 24,32 | 1,12 | 112 |
| Котлеты рубленые из птицы в белом соусе | 80/20 | 13,1 | 14,9 | 14,9 | 246,0 | 0,26 | 0,72 | 0,06 | 2,50 | 59,70 | 95,60 | 19,30 | 1,47 | 294/ 328 |
| Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 8,6 | 6,1 | 38,6 | 244,0 | 0,32 | | | 0,61 | 14,82 | 203,93 | 135,83 | 4,56 | 302 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47,0 | 0,02 | | | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,2 | 0,4 | 19,8 | 92,0 | 0,04 | | | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 | ПР |
| Кисель яблочный | 200 | 0,3 | 0,1 | 28,2 | 117,0 | 0,02 | 2,70 | | 0,12 | 22,16 | 12,00 | 11,86 | 0,27 | 352 |
| Итого обед: | 735 | 28,6 | 28,3 | 135,3 | 922,6 | 0,87 | 27,01 | 0,08 | 12,46 | 181,93 | 470,89 | 219,22 | 9,48 | |
| Итого за день завтрак 1 +обед: | 1335 | 45,3 | 50,9 | 204,4 | 1496,5 | 1,16 | 48,01 | 0,14 | 14,77 | 227,13 | 633,99 | 280,92 | 12,35 | |
| Полдник для учащихся 2 смены | | | | | | | | | | | | | | |
| Булочка сдобная с корицей | 80 | 8,1 | 10,6 | 15,5 | 189,1 | 0,04 | 0,07 | 0,04 | | 0,84 | 108,70 | 121,20 | 14,67 | 438,0 |
| Какао с молоком | 200 | 3,8 | 0,7 | 26,0 | 125,0 | 0,02 | 1,33 | | | 133,33 | 111,11 | 25,56 | 2,00 | 382,0 |
| Фрукты сезонные | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 86,0 | 0,10 | 20,00 | 0,00 | 0,40 | 32,00 | 22,00 | 18,00 | 4,40 | ПР |
| Йогурт ягодный | 110 | 3,8 | 4,6 | 14,0 | 111,8 | | | 0,20 | | 120,00 | 90,00 | 14,00 | | ПР |
| Итого полдник: | 590 | 16,4 | 16,6 | 75,1 | 511,9 | 0,16 | 21,40 | 0,24 | 0,40 | 286,17 | 331,81 | 178,76 | 21,07 | |
| Итого за день обед + полдник | 1325 | 45,0 | 44,9 | 210,4 | 1434,5 | 1,03 | 48,41 | 0,32 | 12,86 | 468,10 | 802,70 | 397,98 | 30,55 | |

| МЕНЮ день 1.6 7-10 лет | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|-----------------|-------------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|--------------|------|------|--------------------------|--------------|--------------|-------------|---------|
| Наименование блюда | Масса порции, г | Питательная ценность, г | | | Энергетическая ценность, кКал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | № рец. |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Запеканка творожная с молочным соусом | 150/20 | 7,7 | 11,1 | 41,0 | 296,0 | 1,50 | 0,10 | 1,00 | | 45,00 | 1,00 | 27,00 | 1,00 | 188/327 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3,2 | 0,4 | 20,4 | 94,0 | 0,02 | | | 0,60 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 | ПР |
| Фрукты сезонные | 100 | 0,9 | 0,2 | 7,4 | 94,0 | 0,04 | 10,00 | | | 8,00 | 28,00 | 42,00 | 0,60 | ПР |
| Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,5 | 1,4 | 15,9 | 81,0 | 0,20 | 1,33 | 0,01 | | 126,60 | 92,80 | 15,40 | 0,41 | 378,0 |
| Итого завтрак: | 510 | 13,3 | 13,1 | 84,7 | 565,0 | 0,20 | 1,33 | 0,01 | 0,00 | 126,60 | 92,80 | 15,40 | 0,41 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Винегрет овощной | 75 | 1,1 | 7,7 | 5,6 | 96,2 | 0,10 | 9,80 | | 2,21 | 30,30 | 36,60 | 17,60 | 0,80 | 67,0 |
| Суп с картофельный с клецками | 250 | 2,4 | 5,1 | 12,8 | 117,0 | 0,08 | 0,95 | | 2,63 | 27,30 | 36,78 | 15,23 | 0,73 | 108 |
| Гуляш из отварной говядины | 80 | 13,4 | 14,1 | 3,3 | 164,0 | 0,30 | 0,18 | 0,00 | 2,58 | 19,08 | 126,76 | 22,60 | 1,49 | 246,0 |
| Каша рассыпчатая рисовая | 150 | 8,6 | 6,1 | 38,6 | 244,0 | 0,32 | | | 0,61 | 14,82 | 203,93 | 135,83 | 4,56 | 171 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47,0 | 0,02 | | | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,2 | 0,4 | 19,8 | 92,0 | 0,04 | | | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 | ПР |
| Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,7 | 0,3 | 20,8 | 88,2 | 0,02 | 2,70 | | 0,12 | 22,16 | 12,00 | 11,86 | 0,27 | 388,0 |
| Итого обед: | 815 | 29,9 | 33,9 | 110,5 | 848,4 | 0,88 | 13,63 | 0,00 | 8,77 | 127,46 | 475,87 | 219,72 | 9,31 | |
| Итого за день завтрак+обед: | 1325 | 43,2 | 47,0 | 195,2 | 1413,4 | 1,08 | 14,96 | 0,01 | 8,77 | 254,06 | 568,67 | 235,12 | 9,72 | |
| Полдник для учащихся 2 смены | | | | | | | | | | | | | | |
| Пирожок с яйцом и рисом | 70 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | 0,21 | | 0,10 | 0,24 | 22,00 | 76,80 | 4,80 | 1,00 | 406/466 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | | 2,83 | | 0,01 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 | 376,0 |
| Фрукты сезонные | 200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 188,0 | 0,14 | 120,00 | 0,00 | 0,40 | 68,00 | 46,00 | 26,00 | 0,60 | ПР |
| Напиток кисломолочный "Иммунеле" | 100 | 2,8 | 1,2 | 11,9 | 69,0 | | | | | | | | | ПР |
| Итого полдник | 570 | 9,8 | 6,2 | 43,6 | 382,0 | 0,35 | 122,83 | 0,10 | 0,65 | 104,20 | 127,20 | 33,20 | 1,96 | |
| Итого за день обед + полдник | 1385 | 39,7 | 40,1 | 154,1 | 1230,4 | 1,23 | 136,46 | 0,10 | 9,42 | 231,66 | 603,07 | 252,92 | 11,27 | |

| МЕНЮ день 2.1 7-10 лет | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------------|-------------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|----------|--|
| Наименование блюда | Масса порции, г | Питательная ценность, г | | | Энергетическая ценность, кКал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | № рец. | |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | |
| Завтрак 1 вариант | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных с маслом сливочным | 150 | 6,2 | 9,8 | 28,2 | 286,0 | 0,26 | 0,72 | 0,04 | 0,47 | 112,22 | 176,24 | 53,12 | 1,30 | 173,0 | |
| Сыр порциями Российский | 20 | 5,3 | 5,3 | | 69,0 | 0,01 | 0,14 | 0,05 | 0,10 | 176,00 | 100,00 | 7,00 | 0,20 | 15,0 | |
| Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,6 | 70,5 | 0,02 | | | 0,26 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,22 | ПР | |
| Фрукты сезонные | 100 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 47,0 | 0,10 | 20,00 | 0,00 | 0,40 | 32,00 | 22,00 | 18,00 | 4,40 | ПР | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | | 2,83 | | 0,01 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 | 376,0 | |
| Итого завтрак: | 500 | 14,8 | 16,3 | 77,6 | 534,5 | 0,39 | 20,86 | 0,09 | 1,23 | 327,12 | 324,34 | 88,02 | 6,12 | | |
| Завтрак 2 вариант | | | | | | | | | | | | | | | |
| Огурец свежий | 60 | 0,2 | 0,0 | 0,7 | 4,0 | 0,90 | 0,21 | | | 51,00 | 90,00 | 42,00 | 1,50 | ПР | |
| Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 8,6 | 6,1 | 38,6 | 244,0 | 0,32 | | | 0,61 | 14,82 | 203,93 | 135,83 | 4,56 | 302,0 | |
| Фрикадельки из мяса в белом соусе | 50/20 | 13,1 | 14,9 | 14,9 | 173,0 | 0,26 | 0,72 | 0,06 | 2,50 | 59,70 | 95,60 | 19,30 | 1,47 | 297/ 328 | |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47,0 | 0,02 | | | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 | ПР | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | | 2,83 | | 0,01 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 | 376,0 | |
| Итого завтрак: | 500 | 23,6 | 21,2 | 79,1 | 530,0 | 1,50 | 3,76 | 0,06 | 3,38 | 144,32 | 411,33 | 206,13 | 8,11 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из овощей с сухофруктами | 75 | 1,5 | 4,7 | 17,3 | 118,1 | 0,05 | 12,82 | | 6,29 | 18,68 | 21,23 | 11,31 | 0,35 | 44,0 | |
| Суп картофельный с крупой (пшено) | 250 | 2,0 | 2,7 | 12,1 | 85,8 | 0,10 | 15,78 | | 2,35 | 49,25 | 49,00 | 22,13 | 0,83 | 101,0 | |
| Рагу из свинины с овощами | 200 | 13,3 | 34,4 | 19,7 | 432,0 | 0,66 | 7,50 | 0,03 | 4,50 | 26,50 | 76,93 | 49,20 | 2,78 | 256,0 | |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47,0 | 0,02 | | | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 | ПР | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,2 | 0,4 | 19,8 | 92,0 | 0,04 | | | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 | ПР | |
| Компот из смеси ягод | 200 | 0,3 | 0,1 | 28,2 | 117,0 | 0,02 | 2,70 | | 0,12 | 22,16 | 12,00 | 11,86 | 0,27 | 345 | |
| Итого обед: | 785 | 20,9 | 42,5 | 106,9 | 891,8 | 0,89 | 38,80 | 0,03 | 13,88 | 130,39 | 218,96 | 111,10 | 5,69 | | |
| Итого за день: завтрак 1 +обед | 1285 | 35,7 | 58,8 | 184,4 | 1426,3 | 1,28 | 59,66 | 0,12 | 15,11 | 457,51 | 543,30 | 199,12 | 11,81 | | |
| Полдник для учащихся 2 смены | | | | | | | | | | | | | | | |
| Булочка «Янтарная» | 60 | 6,0 | 3,4 | 26,5 | 161,0 | 0,16 | 0,19 | 0,01 | 1,46 | 26,60 | 63,00 | 19,00 | 0,82 | 437 | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | | 2,83 | | 0,01 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 | 376,0 | |
| Фрукты сезонные | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94,0 | 0,10 | 20,00 | 0,00 | 0,40 | 32,00 | 22,00 | 18,00 | 4,40 | ПР | |
| Йогурт ягодный | 110 | 3,8 | 4,6 | 14,0 | 111,8 | | | 0,20 | | 120,00 | 90,00 | 14,00 | | ПР | |
| Итого полдник: | 570 | 10,7 | 8,8 | 75,3 | 428,8 | 0,26 | 23,02 | 0,21 | 1,87 | 192,80 | 179,40 | 53,40 | 5,58 | | |
| Итого за день обед + полдник | 1355 | 31,6 | 51,3 | 182,2 | 1320,6 | 1,15 | 61,82 | 0,24 | 15,75 | 323,19 | 398,36 | 164,50 | 11,27 | | |

| МЕНЮ день 2.2 7-10 лет | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------------|-------------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|--------|
| Наименование блюда | Масса порции, г | Питательная ценность, г | | | Энергетическая ценность, кКал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | № рец. |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| Завтрак 1 вариант | | | | | | | | | | | | | | |
| Помидор свежий | 60 | 0,2 | 0,0 | 0,7 | 4,0 | 0,90 | 0,21 | | | 51,00 | 90,00 | 42,00 | 1,50 | ПР |
| Рис отварной | 150 | 3,7 | 5,4 | 36,7 | 210,0 | 0,05 | | | 0,28 | 1,37 | 60,95 | 16,33 | 0,53 | 304,0 |
| Мясо тушеное с овощами | 70 | 13,1 | 14,9 | 14,9 | 246,0 | 0,15 | 1,77 | | 0,75 | 42,00 | 125,25 | 15,21 | 1,43 | 256,0 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47,0 | 0,02 | | | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 | ПР |
| Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | | 2,83 | | 0,01 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 | 377 |
| Итого завтрак: | 500 | 18,7 | 20,5 | 77,2 | 569,0 | 1,12 | 4,81 | 0,00 | 1,30 | 113,17 | 298,00 | 82,54 | 4,04 | |
| Завтрак 2 вариант | | | | | | | | | | | | | | |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,1 | 5,9 | 28,5 | 201,9 | 0,06 | | | 1,80 | 4,90 | 34,50 | 21,10 | 0,75 | 309,0 |
| Сыр порциями тертый | 30 | 8,0 | 8,0 | | 103,5 | 0,01 | 0,21 | 0,05 | 0,15 | 264,00 | 150,00 | 10,50 | 0,30 | 15,0 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47,0 | 0,02 | | | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 | ПР |
| Фрукт сезонный | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 0,05 | 10,00 | | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 | ПР |
| Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | | 2,83 | | 0,01 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 | 377 |
| Итого завтрак: | 500 | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты с зеленым | 75 | 1,2 | 4,6 | 6,8 | 73,6 | 0,05 | 3,68 | 0,00 | 0,08 | 12,75 | 22,50 | 10,50 | 0,38 | 45,0 |
| Рассольник домашний | 250 | 2,1 | 5,1 | 12,7 | 114,5 | 0,19 | 8,77 | 0,02 | 2,37 | 38,95 | 85,78 | 27,75 | 1,27 | 95,0 |
| Тефтели мясные с рисом в соусе белом с луком | 80/20 | 10,0 | 11,0 | 12,5 | 188,9 | 0,16 | 0,55 | 0,04 | 0,60 | 31,45 | 110,58 | 21,95 | 0,90 | 0,8 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,1 | 7,5 | 28,5 | 201,9 | 0,06 | | | 1,95 | 12,00 | 34,50 | 7,50 | 0,75 | 309,0 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47,0 | 0,02 | | | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,2 | 0,4 | 19,8 | 92,0 | 0,04 | | | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 | ПР |
| Кисель ягодный | 200 | 0,2 | 0,1 | 24,0 | 114,6 | 0,02 | 30,00 | | 0,18 | 18,00 | 11,20 | 7,00 | 0,17 | 289,0 |
| Итого обед: | 835 | 22,4 | 29,0 | 114,0 | 832,5 | 0,53 | 42,99 | 0,06 | 5,80 | 126,95 | 324,36 | 91,30 | 4,93 | |
| Итого за день завтрак 1 +обед: | 1335 | 41,1 | 49,5 | 191,2 | 1401,5 | 1,65 | 47,80 | 0,06 | 7,10 | 240,12 | 622,36 | 173,84 | 8,97 | |
| Полдник для учащихся 2 смены | | | | | | | | | | | | | | |
| Булочка «Веснушка» с изюмом | 70 | 5,5 | 4,3 | 33,5 | 194,6 | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 1,97 | 15,68 | 54,88 | 21,28 | 1,02 | 429 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | | 2,83 | | 0,01 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 | 376,0 |
| Фрукты сезонные | 200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 86,0 | 0,14 | 120,00 | 0,00 | 0,40 | 68,00 | 46,00 | 26,00 | 0,60 | ПР |
| Напиток кисломолочный "Иммунактив Био" | 100 | 2,8 | 1,2 | 11,9 | 69,0 | | | | | | | | | ПР |
| Итого полдник | 570 | 10,2 | 5,9 | 76,7 | 411,6 | 0,29 | 122,83 | 0,00 | 2,38 | 97,88 | 105,28 | 49,68 | 1,98 | |
| Итого за день обед + полдник | 1405 | 32,5 | 34,9 | 190,7 | 1244,1 | 0,83 | 165,82 | 0,07 | 8,18 | 224,83 | 429,64 | 140,98 | 6,91 | |

| МЕНЮ день 2.3 7-10 лет | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------------|-------------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|---------|
| Наименование блюда | Масса порции, г | Питательная ценность, г | | | Энергетическая ценность, кКал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | № рец. |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| Завтрак 1 вариант | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 150 | 6,5 | 8,9 | 29,8 | 286,0 | 0,28 | 3,83 | 0,04 | 0,30 | 114,97 | 158,19 | 37,40 | 1,20 | 182,0 |
| Бутерброд с отварной курицей | 50 | 6,1 | 12,2 | 9,7 | 174,0 | 0,02 | 0,00 | 0,52 | 0,26 | 6,99 | 70,87 | 13,58 | 0,22 | 288/4 |
| Фрукт сезонный | 100 | 1,9 | 0,2 | 8,1 | 46,0 | 0,14 | 120,00 | 0,00 | 0,40 | 68,00 | 46,00 | 26,00 | 0,60 | ПР |
| Какао с молоком | 200 | 3,8 | 0,7 | 26,0 | 125,0 | 0,02 | 1,33 | | | 133,33 | 111,11 | 25,56 | 2,00 | 382,0 |
| Итого завтрак: | 500 | 18,3 | 22,0 | 73,6 | 631,0 | 0,44 | 123,83 | 0,56 | 0,96 | 189,96 | 275,06 | 76,98 | 2,02 | |
| Завтрак 2 вариант | | | | | | | | | | | | | | |
| Поджаренная из отварного горошка и кукурузы | 60 | 3,1 | 1,7 | 5,0 | 47,5 | | 8,20 | 8,40 | | 19,90 | 80,94 | 24,72 | | 306,0 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,1 | 5,9 | 28,5 | 201,9 | 0,06 | | | 1,80 | 4,90 | 34,50 | 21,10 | 0,75 | 309,0 |
| Мясо тушеное (гуляш) в соусе томатном | 70 | 5,6 | 15,6 | 0,3 | 164,0 | 0,17 | | 0,02 | 0,25 | 18,50 | 81,00 | 10,00 | 0,90 | 256 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47,0 | 0,02 | | | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 | ПР |
| Какао с молоком | 200 | 3,8 | 0,7 | 26,0 | 125,0 | 0,02 | 1,33 | | | 133,33 | 111,11 | 25,56 | 2,00 | 382,0 |
| Итого завтрак: | 500 | 19,2 | 24,1 | 69,5 | 585,4 | 0,27 | 9,53 | 8,42 | 2,31 | 181,23 | 324,95 | 87,98 | 3,87 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат овощной с яблоками (свекла, морковь, капуста б/к, яблоки) с соком лимона | 75 | 1,1 | 4,6 | 4,8 | 65,4 | 0,06 | 5,15 | 0,00 | 1,14 | 21,25 | 31,21 | 13,79 | 0,98 | 56,0 |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,8 | 5,0 | 7,9 | 80,0 | 0,10 | 15,78 | | 2,35 | 49,25 | 49,00 | 22,13 | 0,83 | 88,0 |
| Печень по-Строгановски в соусе белом с луком | 100 | 13,3 | 11,2 | 3,5 | 185,0 | 1,66 | 5,61 | 2,44 | 3,08 | 18,48 | 262,51 | 19,58 | 14,16 | 255/332 |
| Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 8,6 | 6,1 | 38,6 | 244,0 | 0,32 | | | 0,61 | 14,82 | 203,93 | 135,83 | 4,56 | 302 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47,0 | 0,02 | | | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,2 | 0,4 | 19,8 | 92,0 | 0,04 | | | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 | ПР |
| Сок | 200 | 0,1 | 0,0 | 21,0 | 85,0 | 0,02 | 15,00 | | 0,18 | 34,00 | 34,00 | 20,00 | 3,00 | 389,0 |
| Итого обед: | 835 | 28,6 | 27,5 | 105,3 | 798,4 | 2,22 | 41,54 | 2,44 | 7,98 | 151,60 | 640,45 | 227,93 | 24,99 | |
| Итого за день завтрак 1 +обед: | 1035 | 32,4 | 28,2 | 131,3 | 923,4 | 2,24 | 42,87 | 2,44 | 7,98 | 284,93 | 751,56 | 253,49 | 26,99 | |
| Полдник для учащихся 2 смены | | | | | | | | | | | | | | |
| Булочка «Октябренок» | 80 | 9,0 | 2,3 | 33,9 | 193,0 | 0,34 | 0,08 | | 1,71 | 121,60 | 134,10 | 37,10 | 1,09 | 427 |
| Какао с молоком | 200 | 3,8 | 0,7 | 26,0 | 125,0 | 0,02 | 1,33 | | | 133,33 | 111,11 | 25,56 | 2,00 | 382,0 |
| Фрукты сезонные | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 92,0 | 0,10 | 20,00 | 0,00 | 0,40 | 32,00 | 22,00 | 18,00 | 4,40 | ПР |
| Йогурт ягодный | 110 | 3,8 | 4,6 | 14,0 | 111,8 | | | 0,20 | | 120,00 | 90,00 | 14,00 | | ПР |
| Итого полдник: | 590 | 17,4 | 8,4 | 93,5 | 521,8 | 0,46 | 21,41 | 0,20 | 2,11 | 406,93 | 357,21 | 94,66 | 7,49 | |
| Итого за день обед + полдник | 1425 | 46,0 | 35,9 | 198,9 | 1320,2 | 2,68 | 62,95 | 2,64 | 10,09 | 558,53 | 997,66 | 322,59 | 32,48 | |

| МЕНЮ день 2.4 7-10 лет | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------------|-------------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|---------|
| Наименование блюда | Масса порции, г | Питательная ценность, г | | | Энергетическая ценность, кКал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | № рец. |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| Завтрак 1 вариант | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из моркови с яблоками | 60 | 0,8 | 0,1 | 6,2 | 28,1 | 0,09 | 2,40 | | 9,90 | 19,10 | 37,80 | 26,00 | 0,50 | 59,0 |
| Плов с курицей | 200 | 17,0 | 10,5 | 35,7 | 307,0 | 0,18 | 4,52 | 0,01 | 0,37 | 34,76 | 131,50 | 40,53 | 1,48 | 265 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47,0 | 0,02 | | | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 | ПР |
| Печенье/вафля/ сухое кондитерское изделие | 20 | 1,6 | 0,8 | 15,4 | 75,6 | | | | | | | | | ПР |
| Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | | 2,83 | | 0,01 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 | 377 |
| Итого завтрак: | 500 | 21,2 | 11,6 | 82,2 | 519,7 | 0,29 | 9,75 | 0,01 | 10,54 | 72,66 | 191,10 | 75,53 | 2,56 | |
| Завтрак 2 вариант | | | | | | | | | | | | | | |
| Омлет натуральный | 180 | 16,2 | 28,8 | 3,0 | 336,0 | 0,08 | 0,55 | 0,32 | 6,48 | 306,68 | 361,50 | 29,40 | 2,85 | 210,0 |
| Фрукт сезонный | 100 | 1,9 | 0,2 | 8,1 | 46,0 | 0,14 | 120,00 | 0,00 | 0,40 | 68,00 | 46,00 | 26,00 | 0,60 | ПР |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47,0 | 0,02 | | | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 | ПР |
| Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | | 2,83 | | 0,01 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 | 377 |
| Итого завтрак: | 500 | 19,8 | 29,2 | 36,0 | 491,0 | 0,24 | 123,38 | 0,32 | 7,15 | 393,48 | 429,30 | 64,40 | 4,03 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих помидоров и огурцов с капустой б/к | 75 | 0,8 | 4,7 | 2,8 | 54,4 | 0,05 | 3,68 | 0,00 | 0,08 | 12,75 | 22,50 | 10,50 | 0,38 | 24,0 |
| Суп картофельный с горохом | 250 | 5,5 | 5,3 | 16,5 | 148,3 | 0,30 | 5,83 | | 2,43 | 42,68 | 88,10 | 35,58 | 2,05 | 102,0 |
| Фрикадельки рыбные в соусе томатном | 80/20 | 12,1 | 6,1 | 9,1 | 160,0 | 0,10 | 1,50 | 0,02 | 3,20 | 53,20 | 97,30 | 18,00 | 0,60 | 240/331 |
| Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 4,8 | 20,4 | 137,0 | 0,25 | 18,16 | | 0,18 | 36,98 | 86,60 | 27,75 | 1,01 | 312 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47,0 | 0,02 | | | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,2 | 0,4 | 19,8 | 92,0 | 0,04 | | | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 | ПР |
| Кисель из плодов и ягод | 200 | 0,2 | 0,1 | 24,0 | 114,6 | 0,02 | 30,00 | | 0,18 | 18,00 | 11,20 | 7,00 | 0,17 | 350 |
| Итого обед: | 835 | 25,4 | 21,6 | 102,3 | 753,2 | 0,78 | 59,17 | 0,02 | 6,68 | 177,41 | 365,50 | 115,43 | 5,67 | |
| Итого за день завтрак 1 +обед: | 1335 | 46,6 | 33,2 | 184,5 | 1272,9 | 1,07 | 68,92 | 0,03 | 17,22 | 250,07 | 556,60 | 190,96 | 8,23 | |
| Полдник для учащихся 2 смены | | | | | | | | | | | | | | |
| Булочка сдобная с начинкой (джем, сгущенка, фрукты) | 80 | 7,5 | 13,2 | 21,0 | 177,0 | | | | | 18,60 | 66,30 | 25,20 | 2,20 | 750 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | | 2,83 | | 0,01 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 | 377 |
| Фрукты сезонные | 200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 112,0 | 0,14 | 120,00 | 0,00 | 0,40 | 68,00 | 46,00 | 26,00 | 0,60 | ПР |
| Напиток кисломолочный "Иммунеле" | 100 | 2,8 | 1,2 | 11,9 | 69,0 | | | | | | | | | ПР |
| Итого полдник | 580 | 12,2 | 14,8 | 64,3 | 420,0 | 0,14 | 122,83 | 0,00 | 0,41 | 100,80 | 116,70 | 53,60 | 3,16 | |
| Итого за день обед + полдник | 1415 | 37,6 | 36,4 | 166,6 | 1173,2 | 0,92 | 182,00 | 0,02 | 7,09 | 278,21 | 482,20 | 169,03 | 8,83 | |

| МЕНЮ день 2.5. 7-10 лет | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------------|-------------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|----------|
| Наименование блюда | Масса порции, г | Питательная ценность, г | | | Энергетическая ценность, кКал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | № рец. |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| Завтрак 1 вариант | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из моркови с сахаром | 60 | 0,6 | 0,2 | 6,3 | 49,0 | 0,04 | 2,10 | 0,04 | | 15,46 | 31,62 | 21,63 | 0,40 | 62,0 |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5,1 | 7,5 | 32,0 | 206,0 | 0,01 | | | 1,95 | 12,00 | 34,50 | 7,50 | 0,75 | 302,0 |
| Курица тушеная в соусе томатном | 70 | 5,6 | 15,6 | 0,3 | 164,0 | 0,17 | | 0,02 | 0,25 | 18,50 | 81,00 | 10,00 | 0,90 | 290/331 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47,0 | 0,02 | | | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 | ПР |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | | 2,83 | | 0,01 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 | 376,0 |
| Итого завтрак: | 500 | 13,0 | 23,5 | 63,5 | 528,0 | 0,02 | 2,83 | 0,00 | 0,27 | 18,80 | 21,80 | 9,00 | 0,58 | |
| Завтрак 2 вариант | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная вязкая из риса с маслом | 150 | 4,5 | 8,1 | 32,2 | 220,5 | 0,16 | 0,72 | 0,04 | | 98,00 | 118,08 | 27,34 | 0,50 | 174,0 |
| Йогурт ягодный | 110 | 3,8 | 4,6 | 14,0 | 111,8 | | | 0,20 | | 120,00 | 90,00 | 14,00 | | ПР |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47,0 | 0,02 | | | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 | ПР |
| Печенье/вафля/ сухое кондитерское изделие | 20 | 1,6 | 0,8 | 15,4 | 75,6 | | | | | | | | | ПР |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | | 2,83 | | 0,01 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 | 376,0 |
| Итого завтрак: | 500 | 11,6 | 13,7 | 86,6 | 516,9 | 0,18 | 3,55 | 0,24 | 0,27 | 236,80 | 229,88 | 50,34 | 1,08 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из капусты б/к и соленых огурцов | 75 | 0,6 | 3,8 | 1,9 | 45,5 | 0,13 | 3,09 | | 0,25 | 14,20 | 14,10 | 7,00 | 0,30 | 43/70 |
| Борщ с картофелем и капустой | 250 | 2,0 | 5,0 | 13,5 | 117,0 | 0,16 | 10,77 | 0,02 | 2,32 | 44,65 | 78,33 | 24,32 | 1,12 | 82 |
| Куриные окорочка тушеные в соусе | 80/20 | 8,3 | 7,5 | 8,6 | 135,0 | 0,18 | 5,53 | 0,02 | 0,45 | 3,36 | 70,70 | 263,60 | 2,03 | 290/ 330 |
| Рис отварной | 150 | 3,7 | 5,4 | 36,7 | 210,0 | 0,05 | | | 0,28 | 1,37 | 60,95 | 16,33 | 0,53 | 304,0 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47,0 | 0,02 | | | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,2 | 0,4 | 19,8 | 92,0 | 0,04 | | | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 | ПР |
| Компот из смеси ягод | 200 | 0,3 | 0,1 | 28,2 | 117,0 | 0,02 | 2,70 | | 0,12 | 22,16 | 12,00 | 11,86 | 0,27 | 342,0 |
| Итого обед: | 835 | 18,7 | 22,4 | 118,4 | 763,5 | 0,59 | 22,09 | 0,04 | 4,04 | 99,54 | 295,88 | 339,71 | 5,71 | |
| Итого за день завтрак 1 +обед: | 1335 | 31,7 | 45,9 | 181,9 | 1291,5 | 0,61 | 24,92 | 0,04 | 4,31 | 118,34 | 317,68 | 348,71 | 6,29 | |
| Полдник для учащихся 2 смены | | | | | | | | | | | | | | |
| Булочка сдобная с корицей | 80 | 8,1 | 10,6 | 15,5 | 189,1 | 0,04 | 0,07 | 0,04 | | 0,84 | 108,70 | 121,20 | 14,67 | 438,0 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | | 2,83 | | 0,01 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 | 376,0 |
| Фрукты сезонные | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94,0 | 0,10 | 20,00 | 0,00 | 0,40 | 32,00 | 22,00 | 18,00 | 4,40 | ПР |
| Йогурт ягодный | 110 | 3,8 | 4,6 | 14,0 | 111,8 | | | 0,20 | | 120,00 | 90,00 | 14,00 | | ПР |
| Итого полдник: | 590 | 12,7 | 15,9 | 64,3 | 456,9 | 0,14 | 22,90 | 0,24 | 0,41 | 167,04 | 225,10 | 155,60 | 19,43 | |
| Итого за день обед + полдник | 1425 | 31,5 | 38,3 | 182,7 | 1220,3 | 0,73 | 44,99 | 0,28 | 4,45 | 266,58 | 520,98 | 495,31 | 25,14 | |

| МЕНЮ день 2.6 7-10 лет | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------------|-------------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|--------|-------|------|--------------------------|--------|--------|-------|--------|
| Наименование блюда | Масса порции, г | Питательная ценность, г | | | Энергетическая ценность, кКал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | № рец. |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Крупеник с творогом и ягодным соусом | 150/20 | 10,4 | 10,8 | 28,1 | 254,4 | 0,45 | 1,12 | 0,06 | 2,22 | 80,10 | 211,30 | 84,00 | 2,70 | 184 |
| Яйцо отварное | 40 | 5,0 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | 0,01 | 0,14 | 0,05 | 0,10 | 22,00 | 76,80 | 4,80 | 1,00 | 209,0 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,2 | 2,4 | 16,2 | 101,0 | | 2,83 | 0,10 | 0,01 | 126,00 | 90,00 | 13,00 | 0,36 | 379,0 |
| Фрукты сезонные | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43,0 | 0,07 | 60,00 | | 0,20 | 34,00 | 23,00 | 13,00 | 0,30 | ПР |
| Итого завтрак: | 510 | 19,5 | 18,0 | 52,6 | 461,4 | 0,53 | 64,09 | 0,22 | 2,53 | 262,10 | 401,10 | 114,80 | 4,36 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой | 75 | 2,33 | 4,9 | 18,3 | 126,3 | 9,00 | 0,05 | 3,68 | 0,00 | 0,08 | 12,75 | 22,50 | 10,50 | 41,0 |
| Суп овощной протертый | 250 | 0,7 | 4,8 | 1,9 | 52,5 | 0,09 | 10,70 | | 2,40 | 49,73 | 54,60 | 26,13 | 1,23 | 99 |
| Шницель из свинины с соусом | 80 | 6,6 | 14,6 | 8,6 | 194,0 | 0,20 | 2,50 | 10,10 | 0,75 | 14,19 | 125,25 | 18,90 | 1,00 | 194,0 |
| Капуста тушеная | 150 | 2,0 | 3,8 | 4,8 | 97,8 | 0,10 | 9,00 | 24,00 | 0,10 | 28,65 | 28,05 | 8,10 | 0,00 | 321,0 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47,0 | 0,02 | | | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,2 | 0,4 | 19,8 | 92,0 | 0,04 | | | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 | ПР |
| Компот из ягод или плодов сушеных | 200 | 0,3 | 0,1 | 28,2 | 117,0 | 0,02 | 2,70 | | 0,12 | 22,16 | 12,00 | 11,86 | 0,27 | 347,0 |
| Итого обед: | 815 | 13,4 | 28,7 | 91,2 | 726,6 | 9,47 | 24,95 | 37,78 | 3,99 | 128,61 | 292,45 | 104,09 | 14,46 | |
| Итого за день завтрак+обед: | 1325 | 32,8 | 46,7 | 143,8 | 1188,0 | 9,84 | 148,49 | 38,30 | 5,10 | 339,33 | 594,85 | 184,17 | 16,35 | |
| Полдник для учащихся 2 смены | | | | | | | | | | | | | | |
| Пряник | 80 | 14,5 | 4,5 | 11,8 | 146,0 | 0,04 | 0,50 | 0,04 | 0,20 | 148,00 | 198,00 | 21,00 | 0,40 | ПР |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,2 | 2,4 | 16,2 | 101,0 | | 2,83 | 0,10 | 0,01 | 126,00 | 90,00 | 13,00 | 0,36 | 379,0 |
| Фрукты сезонные | 200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 86,0 | 0,14 | 120,00 | 0,00 | 0,40 | 68,00 | 46,00 | 26,00 | 0,60 | ПР |
| Напиток кисломолочный "Иммунеле" | 100 | 2,8 | 1,2 | 11,9 | 69,0 | | | | | | | | | ПР |
| Итого полдник | 580 | 22,3 | 8,5 | 56,1 | 402,0 | 0,18 | 123,33 | 0,14 | 0,61 | 342,00 | 334,00 | 60,00 | 1,36 | |
| Итого за день обед + полдник | 1395 | 35,7 | 37,2 | 147,3 | 1128,6 | 9,65 | 148,28 | 37,92 | 4,60 | 470,61 | 626,45 | 164,09 | 15,82 | |

| МЕНЮ день 3.1 7-10 лет | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------------|-------------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|---------|
| Наименование блюда | Масса порции, г | Питательная ценность, г | | | Энергетическая ценность, кКал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | № рец. |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| Завтрак 1 вариант | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная из манной крупы с маслом | 150 | 4,6 | 8,0 | 24,3 | 188,3 | 0,19 | 0,88 | 0,04 | 0,39 | 100,33 | 88,64 | 15,23 | 0,35 | 181 |
| Сыр порциями Российский | 20 | 5,3 | 5,3 | | 69,0 | 0,01 | 0,14 | 0,05 | 0,10 | 176,00 | 100,00 | 7,00 | 0,20 | 15,0 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,6 | 70,5 | 0,02 | | | 0,26 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,22 | ПР |
| Фрукт сезонный | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 0,05 | 10,00 | | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 | ПР |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | | 2,83 | | 0,01 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 | 376,0 |
| Итого завтрак: | 500 | 12,7 | 14,0 | 63,9 | 436,8 | 0,27 | 13,85 | 0,09 | 0,96 | 313,43 | 230,14 | 43,53 | 3,33 | |
| Завтрак 2 вариант | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из моркови с сахаром | 60 | 0,6 | 0,2 | 6,3 | 49,0 | 0,04 | 2,10 | 0,04 | | 15,46 | 31,62 | 21,63 | 0,40 | 62,0 |
| Плов с курицей | 200 | 17,0 | 10,5 | 35,7 | 307,0 | 0,18 | 4,52 | 0,01 | 0,37 | 34,76 | 131,50 | 40,53 | 1,48 | 265 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 2,2 | 0,4 | 19,8 | 92,0 | 0,04 | | | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 | ПР |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | | 2,83 | | 0,01 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 | 376,0 |
| Итого завтрак: | 500 | 19,3 | 10,9 | 70,7 | 461,0 | 0,22 | 7,35 | 0,01 | 0,74 | 58,16 | 178,30 | 52,93 | 3,08 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из сырых овощей (морковь, помидоры, огурцы, капуста белокачанная) с растительным маслом | 75 | 0,8 | 4,6 | 3,4 | 58,3 | 0,06 | 13,54 | 0,00 | 0,41 | 13,30 | 23,88 | 13,09 | 0,06 | 29,0 |
| Суп картофельный с горохом на курином бульоне | 250 | 5,5 | 5,3 | 16,5 | 148,3 | 0,30 | 5,83 | | 2,43 | 42,68 | 88,10 | 35,58 | 2,05 | 102,0 |
| Курица тушенная в соусе молочном | 100 | 13,3 | 10,8 | 2,9 | 155,0 | 0,50 | 0,68 | 0,70 | | 30,32 | 79,00 | 16,19 | 0,70 | 290/326 |
| Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 8,6 | 6,1 | 38,6 | 244,0 | 0,32 | | | 0,61 | 14,82 | 203,93 | 135,83 | 4,56 | 302 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47,0 | 0,02 | | | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,2 | 0,4 | 19,8 | 92,0 | 0,04 | | | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 | ПР |
| Компот из апельсина | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | 0,02 | 2,83 | | 0,01 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 | 346,0 |
| Итого обед: | 835 | 32,1 | 27,4 | 106,1 | 806,6 | 1,26 | 22,88 | 0,70 | 4,08 | 129,12 | 459,11 | 219,69 | 9,19 | |
| Итого за день (завтрак +обед): | 1335 | 44,8 | 41,4 | 170,0 | 1243,3 | 1,53 | 36,73 | 0,79 | 5,03 | 442,54 | 689,26 | 263,21 | 12,52 | |
| Полдник для учащихся 2 смены | | | | | | | | | | | | | | |
| Булочка «Янтарная» | 60 | 6,0 | 3,4 | 26,5 | 161,0 | 0,16 | 0,19 | 0,01 | 1,46 | 26,60 | 63,00 | 19,00 | 0,82 | 437 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | | 2,83 | | 0,01 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 | 376,0 |
| Фрукты сезонные | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94,0 | 0,10 | 20,00 | 0,00 | 0,40 | 32,00 | 22,00 | 18,00 | 4,40 | ПР |
| Йогурт ягодный | 110 | 3,8 | 4,6 | 14,0 | 111,8 | | | 0,20 | | 120,00 | 90,00 | 14,00 | | ПР |
| Итого полдник: | 590 | 10,7 | 8,8 | 75,3 | 428,8 | 0,26 | 23,02 | 0,21 | 1,87 | 192,80 | 179,40 | 53,40 | 5,58 | |
| Итого за день обед + полдник | 1425 | 42,8 | 36,2 | 181,5 | 1235,4 | 1,52 | 45,90 | 0,91 | 5,95 | 321,92 | 638,51 | 273,09 | 14,77 | |

| МЕНЮ день 3.2. 7-10 лет | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------------|-------------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|----------|
| Наименование блюда | Масса порции, г | Питательная ценность, г | | | Энергетическая ценность, кКал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | № рец. |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| Завтрак 1 вариант | | | | | | | | | | | | | | |
| Подгарнировка из отварного горошка и кукурузы | 60 | 3,1 | 1,7 | 5,0 | 47,5 | | 8,20 | 8,40 | | 19,90 | 80,94 | 24,72 | | 306,0 |
| Рисовая каша рассыпчатая с маслом | 150 | 5,7 | 11,1 | 33,5 | 258,0 | 0,23 | 0,86 | 0,05 | 0,25 | 85,86 | 140,87 | 44,90 | 1,19 | 171/ |
| Фрикадельки из мяса в белом соусе | 50/ 20 | 13,1 | 14,9 | 14,9 | 173,0 | 0,26 | 0,72 | 0,06 | 2,50 | 59,70 | 95,60 | 19,30 | 1,47 | 297/ 328 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47,0 | 0,02 | | | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 | ПР |
| Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | | 2,83 | | 0,01 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 | 377 |
| Итого завтрак: | 430 | 23,6 | 27,9 | 78,3 | 587,5 | 0,51 | 4,41 | 0,11 | 3,02 | 164,36 | 258,27 | 73,20 | 3,24 | |
| Завтрак 2 вариант | | | | | | | | | | | | | | |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5,1 | 7,5 | 32,0 | 206,0 | 0,01 | | | 1,95 | 12,00 | 34,50 | 7,50 | 0,75 | 302,0 |
| Сыр тертый к макаронам | 30 | 8,0 | 8,0 | | 103,5 | 0,01 | 0,21 | 0,05 | 0,15 | 264,00 | 150,00 | 10,50 | 0,30 | 15,0 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47,0 | 0,02 | | | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 | ПР |
| Фрукт сезонный | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 0,05 | 10,00 | | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 | ПР |
| Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | | 2,83 | | 0,01 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 | 377 |
| Итого завтрак: | 500 | 15,2 | 16,1 | 66,7 | 465,5 | 0,09 | 13,04 | 0,05 | 2,57 | 310,80 | 217,30 | 36,00 | 3,83 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из моркови с яблоками | 75 | 0,8 | 0,1 | 6,6 | 30,7 | 0,09 | 2,50 | | 10,05 | 19,32 | 39,57 | 27,03 | 0,50 | 59,0 |
| Борщ с фасолью и картофелем с курицей | 250 | 7,0 | 6,4 | 13,4 | 156,0 | 0,14 | 9,48 | | 2,40 | 49,98 | 94,90 | 33,43 | 1,68 | 84,0 |
| Печень тушенная в соусе белом с морковью и луком | 100 | 12,8 | 9,1 | 4,5 | 166,0 | 0,34 | 25,45 | 2,34 | 2,62 | 27,53 | 250,13 | 18,85 | 13,61 | 261/ 328 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,1 | 7,5 | 28,5 | 202,0 | 0,01 | | | 1,95 | 12,00 | 34,50 | 7,50 | 0,75 | 302,0 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47,0 | 0,02 | | | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,2 | 0,4 | 19,8 | 92,0 | 0,04 | | | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 | ПР |
| Компот из смеси ягод | 200 | 0,3 | 0,1 | 28,2 | 117,0 | 0,02 | 2,70 | | 0,12 | 22,16 | 12,00 | 11,86 | 0,27 | 345,0 |
| Итого обед: | 835 | 29,8 | 23,8 | 110,7 | 810,7 | 0,66 | 40,13 | 2,34 | 17,76 | 144,79 | 490,90 | 115,27 | 18,27 | |
| Итого за день завтрак 1 + обед: | 1265 | 53,5 | 51,7 | 189,0 | 1398,2 | 1,17 | 44,54 | 2,45 | 20,78 | 309,15 | 749,17 | 188,47 | 21,51 | |
| Полдник для учащихся 2 смены | | | | | | | | | | | | | | |
| Булочка «Веснушка» с изюмом | 70 | 5,5 | 4,3 | 33,5 | 194,6 | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 1,97 | 15,68 | 54,88 | 21,28 | 1,02 | 429 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | | 2,83 | | 0,01 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 | 377 |
| Фрукты сезонные | 200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 86,0 | 0,14 | 120,00 | 0,00 | 0,40 | 68,00 | 46,00 | 26,00 | 0,60 | ПР |
| Напиток кисломолочный "Иммунактив Био" | 100 | 2,8 | 1,2 | 11,9 | 69,0 | | | | | | | | | ПР |
| Итого полдник | 570 | 10,2 | 5,9 | 76,7 | 411,6 | 0,29 | 122,83 | 0,00 | 2,38 | 97,88 | 105,28 | 49,68 | 1,98 | |
| Итого за день обед + полдник | 1405 | 40,0 | 29,8 | 187,4 | 1222,3 | 0,95 | 162,96 | 2,34 | 20,14 | 242,67 | 596,18 | 164,95 | 20,25 | |

| МЕНЮ день 3.3 7-10 лет | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------------|-------------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|--------|
| Наименование блюда | Масса порции, г | Питательная ценность, г | | | Энергетическая ценность, кКал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | № рец. |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| Завтрак 1 вариант | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная из пшениной крупы с маслом | 150 | 5,5 | 8,2 | 37,6 | 268,0 | 0,21 | 0,72 | 0,01 | 0,44 | 121,53 | 181,13 | 38,10 | 0,71 | 182 |
| Бутерброд с отварной курицей | 50 | 6,1 | 12,2 | 9,7 | 174,0 | 0,02 | 0,00 | 0,52 | 0,26 | 6,99 | 70,87 | 13,58 | 0,22 | 288/4 |
| Фрукты сезонные | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43,0 | 0,14 | 120,00 | 0,00 | 0,40 | 68,00 | 46,00 | 26,00 | 0,60 | ПР |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | | 2,83 | | 0,01 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 | 376,0 |
| Итого завтрак: | 500 | 12,6 | 20,4 | 70,6 | 547,0 | 0,37 | 123,55 | 0,53 | 1,11 | 210,72 | 302,40 | 80,08 | 1,89 | |
| Завтрак 2 вариант | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из сырых овощей (морковь, помидоры, огурцы, капуста белокачанная) с растительным маслом | 60 | 0,8 | 4,6 | 3,4 | 58,3 | 0,06 | 13,54 | 0,00 | 0,41 | 13,30 | 23,88 | 13,09 | 0,06 | 29,0 |
| Жаркое из картофеля с курицей | 200 | 14,0 | 33,7 | 18,9 | 437,7 | 0,59 | 0,01 | | 3,40 | 32,79 | 205,70 | 48,96 | 3,40 | 259,0 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 2,2 | 0,4 | 19,8 | 92,0 | 0,04 | | | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 | ПР |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | | 2,83 | | 0,01 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 | 376,0 |
| Итого завтрак: | 500 | 17,1 | 38,7 | 57,3 | 650,0 | 0,69 | 16,38 | 0,00 | 4,18 | 69,49 | 276,38 | 74,45 | 5,06 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы с зеленым горошком | 75 | 1,2 | 3,1 | 5,5 | 55,0 | 0,06 | 5,15 | | 1,14 | 21,25 | 31,21 | 13,79 | 0,98 | 53,0 |
| Рассольник «Ленинградский» с курицей | 250 | 5,4 | 6,4 | 12,1 | 98,0 | 0,19 | 7,40 | 0,02 | 2,10 | 31,00 | 74,50 | 22,10 | 1,10 | 96 |
| Плов с мясом | 200 | 22,2 | 37,6 | 34,5 | 544,0 | 0,18 | 4,52 | 0,01 | 0,37 | 34,76 | 131,50 | 40,53 | 1,48 | 265 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47,0 | 0,02 | | | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,2 | 0,4 | 19,8 | 92,0 | 0,04 | | | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 | ПР |
| Кисель ягодный | 200 | 0,2 | 0,1 | 24,0 | 114,6 | 0,02 | 30,00 | | 0,18 | 18,00 | 11,20 | 7,00 | 0,17 | 350,0 |
| Итого обед: | 785 | 32,7 | 47,8 | 105,7 | 950,6 | 0,51 | 47,07 | 0,03 | 4,41 | 118,81 | 308,21 | 100,02 | 5,19 | |
| Итого за день 1 завтрак + обед: | 1285 | 45,3 | 68,2 | 176,3 | 1497,6 | 0,88 | 170,62 | 0,56 | 5,52 | 329,53 | 610,61 | 180,10 | 7,08 | |
| Полдник для учащихся 2 смены | | | | | | | | | | | | | | |
| Булочка «Октябренок» | 1/80 | 9,0 | 2,3 | 33,9 | 193,0 | 0,34 | 0,08 | | 1,71 | 121,60 | 134,10 | 37,10 | 1,09 | 427 |
| Чай с молоком | 1/200/ | 1,5 | 1,4 | 15,9 | 81,0 | 0,20 | 1,33 | 0,01 | | 126,60 | 92,80 | 15,40 | 0,41 | 378,0 |
| Фрукты сезонные | 1/200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 188,0 | 0,10 | 20,00 | 0,00 | 0,40 | 32,00 | 22,00 | 18,00 | 4,40 | ПР |
| Йогурт ягодный | 110 | 3,8 | 4,6 | 14,0 | 111,8 | | | 0,20 | | 120,00 | 90,00 | 14,00 | | ПР |
| Итого полдник: | 610 | 15,1 | 9,1 | 83,4 | 573,8 | 0,64 | 21,41 | 0,21 | 2,11 | 400,20 | 338,90 | 84,50 | 5,90 | |
| Итого за день обед + полдник | 1395 | 47,8 | 56,8 | 189,1 | 1524,4 | 1,15 | 68,48 | 0,24 | 6,52 | 519,01 | 647,11 | 184,52 | 11,09 | |

| МЕНЮ день 3.4 7-10 лет | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------------|-------------------------|-------------|--------------|--------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|---------|
| Наименование блюда | Масса порции, г | Питательная ценность, г | | | Энергетическая ценность, | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | № рец. |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| Завтрак 1 вариант | | | | | | | | | | | | | | |
| Огурец свежий | 60 | 0,2 | 0,0 | 0,7 | 4,0 | 0,90 | 0,21 | | | 51,00 | 90,00 | 42,00 | 1,50 | ПР |
| Гречневая каша с маслом сливочным | 150 | 8,9 | 9,6 | 39,9 | 280,0 | 0,32 | | | 0,61 | 14,82 | 203,93 | 135,83 | 4,56 | 171 |
| Курица тушеная с луком | 70 | 10,6 | 28,2 | 2,6 | 305,0 | 0,15 | 1,77 | | 0,75 | 42,00 | 125,25 | 15,21 | 1,43 | 256,0 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47,0 | 0,02 | | | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 | ПР |
| Чай с плодами шиповника | 200 | 0,7 | 0,3 | 20,8 | 88,2 | 0,02 | 2,70 | | 0,12 | 22,16 | 12,00 | 11,86 | 0,27 | 388,0 |
| Итого завтрак: | 500 | 21,9 | 38,2 | 73,6 | 724,2 | 1,41 | 4,68 | 0,00 | 1,74 | 134,58 | 448,58 | 211,50 | 7,98 | |
| Завтрак 2 вариант | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных с маслом сливочным | 150 | 6,2 | 9,8 | 28,2 | 286,0 | 0,26 | 0,72 | 0,04 | 0,47 | 112,22 | 176,24 | 53,12 | 1,30 | 173,0 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47,0 | 0,02 | | | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 | ПР |
| Печенье/вафля/ сухое кондитерское изделие | 20 | 1,6 | 0,8 | 15,4 | 75,6 | | | | | | | | | ПР |
| Йогурт ягодный | 110 | 3,8 | 4,6 | 14,0 | 111,8 | | | 0,20 | | 120,00 | 90,00 | 14,00 | | ПР |
| Чай с плодами шиповника | 200 | 0,7 | 0,3 | 20,8 | 88,2 | 0,02 | 2,70 | | 0,12 | 22,16 | 12,00 | 11,86 | 0,27 | 388,0 |
| Итого завтрак: | 500 | 13,9 | 15,7 | 88,1 | 608,6 | 0,30 | 3,42 | 0,24 | 0,85 | 258,98 | 295,64 | 85,58 | 1,79 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из моркови с яйцом и яблоком | 75 | 7,5 | 0,5 | 5,6 | 29,8 | 0,00 | 2,10 | 8,92 | | 10,76 | 20,10 | 9,63 | 0,23 | 65,0 |
| Суп из овощей с курицей | 250 | 5,0 | 6,3 | 9,2 | 121,6 | 0,16 | 10,77 | 0,02 | 2,32 | 44,65 | 78,33 | 24,32 | 1,12 | 99 |
| Биточки рыбные в соусе молочном | 80/20 | 8,3 | 10,4 | 15,5 | 122,4 | 0,16 | 0,55 | 0,04 | 0,60 | 31,45 | 110,58 | 21,95 | 0,90 | 234/328 |
| Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 4,8 | 20,4 | 137,0 | 0,25 | 18,16 | | 0,18 | 36,98 | 86,60 | 27,75 | 1,01 | 312 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47,0 | 0,02 | | | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,2 | 0,4 | 19,8 | 92,0 | 0,04 | | | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 | ПР |
| Компот из свежих плодов | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | 0,02 | 2,83 | | 0,01 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 | 342,0 |
| Итого обед: | 835 | 27,8 | 22,7 | 95,4 | 611,8 | 0,64 | 34,40 | 8,98 | 3,73 | 151,84 | 359,81 | 102,65 | 5,08 | |
| Итого за день завтрак 1 + обед: | 1335 | 49,7 | 60,9 | 169,0 | 1336,0 | 2,05 | 39,08 | 8,98 | 5,47 | 286,42 | 808,39 | 314,15 | 13,06 | |
| Полдник для учащихся 2 смены | | | | | | | | | | | | | | |
| Булочка сдобная с начинкой (джем, сгущенка, фрукты) | 80 | 7,5 | 13,2 | 21,0 | 177,0 | | | | | 18,60 | 66,30 | 25,20 | 2,20 | 750 |
| Чай с плодами шиповника | 200 | 0,7 | 0,3 | 20,8 | 88,2 | 0,02 | 2,70 | | 0,12 | 22,16 | 12,00 | 11,86 | 0,27 | 388,0 |
| Фрукты сезонные | 200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 86,0 | 0,14 | 120,00 | 0,00 | 0,40 | 68,00 | 46,00 | 26,00 | 0,60 | ПР |
| Напиток кисломолочный "Иммунеле" | 100 | 2,8 | 1,2 | 11,9 | 69,0 | | | | | | | | | ПР |
| Итого полдник | 580 | 12,8 | 15,1 | 69,8 | 420,2 | 0,16 | 122,70 | 0,00 | 0,52 | 108,76 | 124,30 | 63,06 | 3,07 | |
| Итого за день обед + полдник | 1415 | 40,6 | 37,8 | 165,2 | 1032,0 | 0,80 | 157,10 | 8,98 | 4,25 | 260,60 | 484,11 | 165,71 | 8,15 | |

| МЕНЮ день 3.5 7-10 лет | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------------|-------------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|----------|
| Наименование блюда | Масса порции, г | Питательная ценность, г | | | Энергетическая ценность, кКал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | № рец. |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| Завтрак 1 вариант | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из моркови с сахаром | 60 | 0,6 | 0,2 | 4,6 | 36,0 | 0,04 | 21,00 | 0,04 | | 17,20 | 30,20 | 24,00 | 1,00 | 62,0 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,1 | 5,9 | 28,5 | 201,9 | 0,06 | | | 1,80 | 4,90 | 34,50 | 21,10 | 0,75 | 309,0 |
| Мясо тушеное (гуляш) в соусе томатном | 70 | 5,6 | 15,6 | 0,3 | 164,0 | 0,17 | | 0,02 | 0,25 | 18,50 | 81,00 | 10,00 | 0,90 | 256 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47,0 | 0,02 | | | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 | ПР |
| Какао с молоком | 200 | 3,8 | 0,7 | 26,0 | 125,0 | 0,02 | 1,33 | | | 133,33 | 111,11 | 25,56 | 2,00 | 382,0 |
| Итого завтрак: | 500 | 16,7 | 22,6 | 69,1 | 573,9 | 0,29 | 21,00 | 0,06 | 2,31 | 45,20 | 163,10 | 61,70 | 2,87 | |
| Завтрак 2 вариант | | | | | | | | | | | | | | |
| Запеканка рисовая с творогом, с маслом | 180 | 7,7 | 11,1 | 41,0 | 296,0 | 1,50 | 0,10 | 1,00 | | 45,00 | 1,00 | 27,00 | 1,00 | 188/327 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47,0 | 0,02 | | | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 | ПР |
| Фрукты сезонные | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43,0 | 0,14 | 120,00 | 0,00 | 0,40 | 68,00 | 46,00 | 26,00 | 0,60 | ПР |
| Какао с молоком | 200 | 3,8 | 0,7 | 26,0 | 125,0 | 0,02 | 1,33 | | | 133,33 | 111,11 | 25,56 | 2,00 | 382,0 |
| Итого завтрак: | 500 | 14,0 | 12,0 | 84,8 | 511,0 | 1,68 | 121,43 | 1,00 | 0,66 | 250,93 | 175,51 | 85,16 | 3,82 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из белокачанной капусты с яблоками | 75 | 0,1 | 3,9 | 8,4 | 67,6 | 0,05 | 12,82 | | 6,29 | 26,80 | 21,23 | 11,31 | 0,60 | 46,0 |
| Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне | 250 | 2,7 | 2,8 | 15,7 | 109,0 | 0,16 | 10,77 | 0,02 | 2,32 | 44,65 | 78,33 | 24,32 | 1,12 | 112 |
| Котлеты рубленые из птицы в белом соусе | 80/20 | 13,1 | 14,9 | 14,9 | 246,0 | 0,26 | 0,72 | 0,06 | 2,50 | 59,70 | 95,60 | 19,30 | 1,47 | 294/ 328 |
| Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 8,6 | 6,1 | 38,6 | 244,0 | 0,32 | | | 0,61 | 14,82 | 203,93 | 135,83 | 4,56 | 302 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47,0 | 0,02 | | | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,2 | 0,4 | 19,8 | 92,0 | 0,04 | | | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 | ПР |
| Кисель яблочный | 200 | 0,3 | 0,1 | 28,2 | 117,0 | 0,02 | 2,70 | | 0,12 | 22,16 | 12,00 | 11,86 | 0,27 | 352 |
| Итого обед: | 735 | 28,6 | 28,3 | 135,3 | 922,6 | 0,87 | 27,01 | 0,08 | 12,46 | 181,93 | 470,89 | 219,22 | 9,48 | |
| Итого за день завтрак 1 +обед: | 1335 | 45,3 | 50,9 | 204,4 | 1496,5 | 1,16 | 48,01 | 0,14 | 14,77 | 227,13 | 633,99 | 280,92 | 12,35 | |
| Полдник для учащихся 2 смены | | | | | | | | | | | | | | |
| Булочка сдобная с корицей | 80 | 8,1 | 10,6 | 15,5 | 189,1 | 0,04 | 0,07 | 0,04 | | 0,84 | 108,70 | 121,20 | 14,67 | 438,0 |
| Какао с молоком | 200 | 3,8 | 0,7 | 26,0 | 125,0 | 0,02 | 1,33 | | | 133,33 | 111,11 | 25,56 | 2,00 | 382,0 |
| Фрукты сезонные | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 86,0 | 0,10 | 20,00 | 0,00 | 0,40 | 32,00 | 22,00 | 18,00 | 4,40 | ПР |
| Йогурт ягодный | 110 | 3,8 | 4,6 | 14,0 | 111,8 | | | 0,20 | | 120,00 | 90,00 | 14,00 | | ПР |
| Итого полдник: | 590 | 16,4 | 16,6 | 75,1 | 511,9 | 0,16 | 21,40 | 0,24 | 0,40 | 286,17 | 331,81 | 178,76 | 21,07 | |
| Итого за день обед + полдник | 1325 | 45,0 | 44,9 | 210,4 | 1434,5 | 1,03 | 48,41 | 0,32 | 12,86 | 468,10 | 802,70 | 397,98 | 30,55 | |

| МЕНЮ день 3.6 7-10 лет | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|-----------------|-------------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|--------------|------|------|--------------------------|--------------|--------------|-------------|---------|
| Наименование блюда | Масса порции, г | Питательная ценность, г | | | Энергетическая ценность, кКал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | № рец. |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Запеканка творожная с молочным соусом | 150/20 | 7,7 | 11,1 | 41,0 | 296,0 | 1,50 | 0,10 | 1,00 | | 45,00 | 1,00 | 27,00 | 1,00 | 188/327 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3,2 | 0,4 | 20,4 | 94,0 | 0,02 | | | 0,60 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 | ПР |
| Фрукты сезонные | 100 | 0,9 | 0,2 | 7,4 | 94,0 | 0,04 | 10,00 | | | 8,00 | 28,00 | 42,00 | 0,60 | ПР |
| Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,5 | 1,4 | 15,9 | 81,0 | 0,20 | 1,33 | 0,01 | | 126,60 | 92,80 | 15,40 | 0,41 | 378,0 |
| Итого завтрак: | 510 | 13,3 | 13,1 | 84,7 | 565,0 | 0,20 | 1,33 | 0,01 | 0,00 | 126,60 | 92,80 | 15,40 | 0,41 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Винегрет овощной | 75 | 1,1 | 7,7 | 5,6 | 96,2 | 0,10 | 9,80 | | 2,21 | 30,30 | 36,60 | 17,60 | 0,80 | 67,0 |
| Суп с картофельный с клецками | 250 | 2,4 | 5,1 | 12,8 | 117,0 | 0,08 | 0,95 | | 2,63 | 27,30 | 36,78 | 15,23 | 0,73 | 108 |
| Гуляш из отварной говядины | 80 | 13,4 | 14,1 | 3,3 | 164,0 | 0,30 | 0,18 | 0,00 | 2,58 | 19,08 | 126,76 | 22,60 | 1,49 | 246,0 |
| Каша рассыпчатая рисовая | 150 | 8,6 | 6,1 | 38,6 | 244,0 | 0,32 | | | 0,61 | 14,82 | 203,93 | 135,83 | 4,56 | 171 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47,0 | 0,02 | | | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,2 | 0,4 | 19,8 | 92,0 | 0,04 | | | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 | ПР |
| Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,7 | 0,3 | 20,8 | 88,2 | 0,02 | 2,70 | | 0,12 | 22,16 | 12,00 | 11,86 | 0,27 | 388,0 |
| Итого обед: | 815 | 29,9 | 33,9 | 110,5 | 848,4 | 0,88 | 13,63 | 0,00 | 8,77 | 127,46 | 475,87 | 219,72 | 9,31 | |
| Итого за день завтрак+обед: | 1325 | 43,2 | 47,0 | 195,2 | 1413,4 | 1,08 | 14,96 | 0,01 | 8,77 | 254,06 | 568,67 | 235,12 | 9,72 | |
| Полдник для учащихся 2 смены | | | | | | | | | | | | | | |
| Пирожок с яйцом и рисом | 70 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | 0,21 | | 0,10 | 0,24 | 22,00 | 76,80 | 4,80 | 1,00 | 406/466 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | | 2,83 | | 0,01 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 | 376,0 |
| Фрукты сезонные | 200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 188,0 | 0,14 | 120,00 | 0,00 | 0,40 | 68,00 | 46,00 | 26,00 | 0,60 | ПР |
| Напиток кисломолочный "Иммунеле" | 100 | 2,8 | 1,2 | 11,9 | 69,0 | | | | | | | | | ПР |
| Итого полдник | 570 | 9,8 | 6,2 | 43,6 | 382,0 | 0,35 | 122,83 | 0,10 | 0,65 | 104,20 | 127,20 | 33,20 | 1,96 | |
| Итого за день обед + полдник | 1385 | 39,7 | 40,1 | 154,1 | 1230,4 | 1,23 | 136,46 | 0,10 | 9,42 | 231,66 | 603,07 | 252,92 | 11,27 | |

| МЕНЮ день 4.1 7-10 лет | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------------|-------------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|----------|
| Наименование блюда | Масса порции, г | Питательная ценность, г | | | Энергетическая ценность, кКал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | № рец. |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| Завтрак 1 вариант | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных с маслом сливочным | 150 | 6,2 | 9,8 | 28,2 | 286,0 | 0,26 | 0,72 | 0,04 | 0,47 | 112,22 | 176,24 | 53,12 | 1,30 | 173,0 |
| Сыр порциями Российский | 20 | 5,3 | 5,3 | | 69,0 | 0,01 | 0,14 | 0,05 | 0,10 | 176,00 | 100,00 | 7,00 | 0,20 | 15,0 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,6 | 70,5 | 0,02 | | | 0,26 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,22 | ПР |
| Фрукты сезонные | 100 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 47,0 | 0,10 | 20,00 | 0,00 | 0,40 | 32,00 | 22,00 | 18,00 | 4,40 | ПР |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | | 2,83 | | 0,01 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 | 376,0 |
| Итого завтрак: | 500 | 14,8 | 16,3 | 77,6 | 534,5 | 0,39 | 20,86 | 0,09 | 1,23 | 327,12 | 324,34 | 88,02 | 6,12 | |
| Завтрак 2 вариант | | | | | | | | | | | | | | |
| Огурец свежий | 60 | 0,2 | 0,0 | 0,7 | 4,0 | 0,90 | 0,21 | | | 51,00 | 90,00 | 42,00 | 1,50 | ПР |
| Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 8,6 | 6,1 | 38,6 | 244,0 | 0,32 | | | 0,61 | 14,82 | 203,93 | 135,83 | 4,56 | 302,0 |
| Фрикадельки из мяса в белом соусе | 50/20 | 13,1 | 14,9 | 14,9 | 173,0 | 0,26 | 0,72 | 0,06 | 2,50 | 59,70 | 95,60 | 19,30 | 1,47 | 297/ 328 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47,0 | 0,02 | | | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 | ПР |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | | 2,83 | | 0,01 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 | 376,0 |
| Итого завтрак: | 500 | 23,6 | 21,2 | 79,1 | 530,0 | 1,50 | 3,76 | 0,06 | 3,38 | 144,32 | 411,33 | 206,13 | 8,11 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из овощей с сухофруктами | 75 | 1,5 | 4,7 | 17,3 | 118,1 | 0,05 | 12,82 | | 6,29 | 18,68 | 21,23 | 11,31 | 0,35 | 44,0 |
| Суп картофельный с крупой (пшено) | 250 | 2,0 | 2,7 | 12,1 | 85,8 | 0,10 | 15,78 | | 2,35 | 49,25 | 49,00 | 22,13 | 0,83 | 101,0 |
| Рагу из свинины с овощами | 200 | 13,3 | 34,4 | 19,7 | 432,0 | 0,66 | 7,50 | 0,03 | 4,50 | 26,50 | 76,93 | 49,20 | 2,78 | 256,0 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47,0 | 0,02 | | | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,2 | 0,4 | 19,8 | 92,0 | 0,04 | | | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 | ПР |
| Компот из смеси ягод | 200 | 0,3 | 0,1 | 28,2 | 117,0 | 0,02 | 2,70 | | 0,12 | 22,16 | 12,00 | 11,86 | 0,27 | 345 |
| Итого обед: | 785 | 20,9 | 42,5 | 106,9 | 891,8 | 0,89 | 38,80 | 0,03 | 13,88 | 130,39 | 218,96 | 111,10 | 5,69 | |
| Итого за день: завтрак 1 +обед | 1285 | 35,7 | 58,8 | 184,4 | 1426,3 | 1,28 | 59,66 | 0,12 | 15,11 | 457,51 | 543,30 | 199,12 | 11,81 | |
| Полдник для учащихся 2 смены | | | | | | | | | | | | | | |
| Булочка «Янтарная» | 60 | 6,0 | 3,4 | 26,5 | 161,0 | 0,16 | 0,19 | 0,01 | 1,46 | 26,60 | 63,00 | 19,00 | 0,82 | 437 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | | 2,83 | | 0,01 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 | 376,0 |
| Фрукты сезонные | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94,0 | 0,10 | 20,00 | 0,00 | 0,40 | 32,00 | 22,00 | 18,00 | 4,40 | ПР |
| Йогурт ягодный | 110 | 3,8 | 4,6 | 14,0 | 111,8 | | | 0,20 | | 120,00 | 90,00 | 14,00 | | ПР |
| Итого полдник: | 570 | 10,7 | 8,8 | 75,3 | 428,8 | 0,26 | 23,02 | 0,21 | 1,87 | 192,80 | 179,40 | 53,40 | 5,58 | |
| Итого за день обед + полдник | 1355 | 31,6 | 51,3 | 182,2 | 1320,6 | 1,15 | 61,82 | 0,24 | 15,75 | 323,19 | 398,36 | 164,50 | 11,27 | |

| МЕНЮ день 4.2 7-10 лет | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------------|-------------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|--------|
| Наименование блюда | Масса порции, г | Питательная ценность, г | | | Энергетическая ценность, кКал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | № рец. |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| Завтрак 1 вариант | | | | | | | | | | | | | | |
| Помидор свежий | 60 | 0,2 | 0,0 | 0,7 | 4,0 | 0,90 | 0,21 | | | 51,00 | 90,00 | 42,00 | 1,50 | ПР |
| Рис отварной | 150 | 3,7 | 5,4 | 36,7 | 210,0 | 0,05 | | | 0,28 | 1,37 | 60,95 | 16,33 | 0,53 | 304,0 |
| Мясо тушеное с овощами | 70 | 13,1 | 14,9 | 14,9 | 246,0 | 0,15 | 1,77 | | 0,75 | 42,00 | 125,25 | 15,21 | 1,43 | 256,0 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47,0 | 0,02 | | | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 | ПР |
| Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | | 2,83 | | 0,01 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 | 377 |
| Итого завтрак: | 500 | 18,7 | 20,5 | 77,2 | 569,0 | 1,12 | 4,81 | 0,00 | 1,30 | 113,17 | 298,00 | 82,54 | 4,04 | |
| Завтрак 2 вариант | | | | | | | | | | | | | | |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,1 | 5,9 | 28,5 | 201,9 | 0,06 | | | 1,80 | 4,90 | 34,50 | 21,10 | 0,75 | 309,0 |
| Сыр порциями тертый | 30 | 8,0 | 8,0 | | 103,5 | 0,01 | 0,21 | 0,05 | 0,15 | 264,00 | 150,00 | 10,50 | 0,30 | 15,0 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47,0 | 0,02 | | | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 | ПР |
| Фрукт сезонный | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 0,05 | 10,00 | | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 | ПР |
| Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | | 2,83 | | 0,01 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 | 377 |
| Итого завтрак: | 500 | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты с зеленым луком или морковью | 75 | 1,2 | 4,6 | 6,8 | 73,6 | 0,05 | 3,68 | 0,00 | 0,08 | 12,75 | 22,50 | 10,50 | 0,38 | 45,0 |
| Рассольник домашний | 250 | 2,1 | 5,1 | 12,7 | 114,5 | 0,19 | 8,77 | 0,02 | 2,37 | 38,95 | 85,78 | 27,75 | 1,27 | 95,0 |
| Тефтели мясные с рисом в соусе белом с луком | 80/20 | 10,0 | 11,0 | 12,5 | 188,9 | 0,16 | 0,55 | 0,04 | 0,60 | 31,45 | 110,58 | 21,95 | 0,90 | 0,8 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,1 | 7,5 | 28,5 | 201,9 | 0,06 | | | 1,95 | 12,00 | 34,50 | 7,50 | 0,75 | 309,0 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47,0 | 0,02 | | | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,2 | 0,4 | 19,8 | 92,0 | 0,04 | | | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 | ПР |
| Кисель ягодный | 200 | 0,2 | 0,1 | 24,0 | 114,6 | 0,02 | 30,00 | | 0,18 | 18,00 | 11,20 | 7,00 | 0,17 | 289,0 |
| Итого обед: | 835 | 22,4 | 29,0 | 114,0 | 832,5 | 0,53 | 42,99 | 0,06 | 5,80 | 126,95 | 324,36 | 91,30 | 4,93 | |
| Итого за день завтрак 1 +обед: | 1335 | 41,1 | 49,5 | 191,2 | 1401,5 | 1,65 | 47,80 | 0,06 | 7,10 | 240,12 | 622,36 | 173,84 | 8,97 | |
| Полдник для учащихся 2 смены | | | | | | | | | | | | | | |
| Булочка «Веснушка» с изюмом | 70 | 5,5 | 4,3 | 33,5 | 194,6 | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 1,97 | 15,68 | 54,88 | 21,28 | 1,02 | 429 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | | 2,83 | | 0,01 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 | 376,0 |
| Фрукты сезонные | 200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 86,0 | 0,14 | 120,00 | 0,00 | 0,40 | 68,00 | 46,00 | 26,00 | 0,60 | ПР |
| Напиток кисломолочный "Имунактив Био" | 100 | 2,8 | 1,2 | 11,9 | 69,0 | | | | | | | | | ПР |
| Итого полдник | 570 | 10,2 | 5,9 | 76,7 | 411,6 | 0,29 | 122,83 | 0,00 | 2,38 | 97,88 | 105,28 | 49,68 | 1,98 | |
| Итого за день обед + полдник | 1405 | 32,5 | 34,9 | 190,7 | 1244,1 | 0,83 | 165,82 | 0,07 | 8,18 | 224,83 | 429,64 | 140,98 | 6,91 | |

| МЕНЮ день 4.3 7-10 лет | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------------|-------------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|---------|
| Наименование блюда | Масса порции, г | Питательная ценность, г | | | Энергетическая ценность, кКал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | № рец. |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| Завтрак 1 вариант | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 150 | 6,5 | 8,9 | 29,8 | 286,0 | 0,28 | 3,83 | 0,04 | 0,30 | 114,97 | 158,19 | 37,40 | 1,20 | 182,0 |
| Бутерброд с отварной курицей | 50 | 6,1 | 12,2 | 9,7 | 174,0 | 0,02 | 0,00 | 0,52 | 0,26 | 6,99 | 70,87 | 13,58 | 0,22 | 288/4 |
| Фрукт сезонный | 100 | 1,9 | 0,2 | 8,1 | 46,0 | 0,14 | 120,00 | 0,00 | 0,40 | 68,00 | 46,00 | 26,00 | 0,60 | ПР |
| Какао с молоком | 200 | 3,8 | 0,7 | 26,0 | 125,0 | 0,02 | 1,33 | | | 133,33 | 111,11 | 25,56 | 2,00 | 382,0 |
| Итого завтрак: | 500 | 18,3 | 22,0 | 73,6 | 631,0 | 0,44 | 123,83 | 0,56 | 0,96 | 189,96 | 275,06 | 76,98 | 2,02 | |
| Завтрак 2 вариант | | | | | | | | | | | | | | |
| Поджаренная из отварного горошка и кукурузы | 60 | 3,1 | 1,7 | 5,0 | 47,5 | | 8,20 | 8,40 | | 19,90 | 80,94 | 24,72 | | 306,0 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,1 | 5,9 | 28,5 | 201,9 | 0,06 | | | 1,80 | 4,90 | 34,50 | 21,10 | 0,75 | 309,0 |
| Мясо тушеное (гуляш) в соусе томатном | 70 | 5,6 | 15,6 | 0,3 | 164,0 | 0,17 | | 0,02 | 0,25 | 18,50 | 81,00 | 10,00 | 0,90 | 256 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47,0 | 0,02 | | | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 | ПР |
| Какао с молоком | 200 | 3,8 | 0,7 | 26,0 | 125,0 | 0,02 | 1,33 | | | 133,33 | 111,11 | 25,56 | 2,00 | 382,0 |
| Итого завтрак: | 500 | 19,2 | 24,1 | 69,5 | 585,4 | 0,27 | 9,53 | 8,42 | 2,31 | 181,23 | 324,95 | 87,98 | 3,87 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат овощной с яблоками (свекла, морковь, капуста блк, яблоки) с соком лимона | 75 | 1,1 | 4,6 | 4,8 | 65,4 | 0,06 | 5,15 | 0,00 | 1,14 | 21,25 | 31,21 | 13,79 | 0,98 | 56,0 |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,8 | 5,0 | 7,9 | 80,0 | 0,10 | 15,78 | | 2,35 | 49,25 | 49,00 | 22,13 | 0,83 | 88,0 |
| Печень по-Строгановски в соусе белом с луком | 100 | 13,3 | 11,2 | 3,5 | 185,0 | 1,66 | 5,61 | 2,44 | 3,08 | 18,48 | 262,51 | 19,58 | 14,16 | 255/332 |
| Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 8,6 | 6,1 | 38,6 | 244,0 | 0,32 | | | 0,61 | 14,82 | 203,93 | 135,83 | 4,56 | 302 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47,0 | 0,02 | | | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,2 | 0,4 | 19,8 | 92,0 | 0,04 | | | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 | ПР |
| Сок | 200 | 0,1 | 0,0 | 21,0 | 85,0 | 0,02 | 15,00 | | 0,18 | 34,00 | 34,00 | 20,00 | 3,00 | 389,0 |
| Итого обед: | 835 | 28,6 | 27,5 | 105,3 | 798,4 | 2,22 | 41,54 | 2,44 | 7,98 | 151,60 | 640,45 | 227,93 | 24,99 | |
| Итого за день завтрак 1 +обед: | 1035 | 32,4 | 28,2 | 131,3 | 923,4 | 2,24 | 42,87 | 2,44 | 7,98 | 284,93 | 751,56 | 253,49 | 26,99 | |
| Полдник для учащихся 2 смены | | | | | | | | | | | | | | |
| Булочка «Октябренок» | 80 | 9,0 | 2,3 | 33,9 | 193,0 | 0,34 | 0,08 | | 1,71 | 121,60 | 134,10 | 37,10 | 1,09 | 427 |
| Какао с молоком | 200 | 3,8 | 0,7 | 26,0 | 125,0 | 0,02 | 1,33 | | | 133,33 | 111,11 | 25,56 | 2,00 | 382,0 |
| Фрукты сезонные | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 92,0 | 0,10 | 20,00 | 0,00 | 0,40 | 32,00 | 22,00 | 18,00 | 4,40 | ПР |
| Йогурт ягодный | 110 | 3,8 | 4,6 | 14,0 | 111,8 | | | 0,20 | | 120,00 | 90,00 | 14,00 | | ПР |
| Итого полдник: | 590 | 17,4 | 8,4 | 93,5 | 521,8 | 0,46 | 21,41 | 0,20 | 2,11 | 406,93 | 357,21 | 94,66 | 7,49 | |
| Итого за день обед + полдник | 1425 | 46,0 | 35,9 | 198,9 | 1320,2 | 2,68 | 62,95 | 2,64 | 10,09 | 558,53 | 997,66 | 322,59 | 32,48 | |

| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
|---|-----|----------|---------|----------------|-------|------|------|------|-------|-------|--------|-------|------|------|
| Салат из моркови с яблоками | 60 | 0,8 | 0,1 | 6,2 | 28,1 | 0,09 | 2,40 | | 9,90 | 19,10 | 37,80 | 26,00 | 0,50 | 59,0 |
| Плов с курицей | 200 | 17,0 | 10,5 | 35,7 | 307,0 | 0,18 | 4,52 | 0,01 | 0,37 | 34,76 | 131,50 | 40,53 | 1,48 | 265 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47,0 | 0,02 | | | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 | ПР |
| Печенье/вафля/ сухое кондитерское изделие | 20 | 1,6 | 0,8 | 15,4 | 75,6 | | | | | | | | | ПР |
| Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | | 2,83 | | 0,01 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 | 377 |
| Итого завтрак: | 500 | 21,2 | 11,6 | 82,2 | 519,7 | 0,29 | 9,75 | 0,01 | 10,54 | 72,66 | 191,10 | 75,53 | 2,56 | |
| Завтрак 2 вариант | | | | | | | | | | | | | | |
| Омлет натуральный | | | | | 48 | 0 | 1,10 | | | | | | | |

| МЕНЮ день 4.5. 7-10 лет | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------------|-------------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|----------|
| Наименование блюда | Масса порции, г | Питательная ценность, г | | | Энергетическая ценность, кКал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | № рец. |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| Завтрак 1 вариант | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из моркови с сахаром | 60 | 0,6 | 0,2 | 6,3 | 49,0 | 0,04 | 2,10 | 0,04 | | 15,46 | 31,62 | 21,63 | 0,40 | 62,0 |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5,1 | 7,5 | 32,0 | 206,0 | 0,01 | | | 1,95 | 12,00 | 34,50 | 7,50 | 0,75 | 302,0 |
| Курица тушеная в соусе томатном | 70 | 5,6 | 15,6 | 0,3 | 164,0 | 0,17 | | 0,02 | 0,25 | 18,50 | 81,00 | 10,00 | 0,90 | 290/331 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47,0 | 0,02 | | | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 | ПР |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | | 2,83 | | 0,01 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 | 376,0 |
| Итого завтрак: | 500 | 13,0 | 23,5 | 63,5 | 528,0 | 0,02 | 2,83 | 0,00 | 0,27 | 18,80 | 21,80 | 9,00 | 0,58 | |
| Завтрак 2 вариант | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная вязкая из риса с маслом | 150 | 4,5 | 8,1 | 32,2 | 220,5 | 0,16 | 0,72 | 0,04 | | 98,00 | 118,08 | 27,34 | 0,50 | 174,0 |
| Йогурт ягодный | 110 | 3,8 | 4,6 | 14,0 | 111,8 | | | 0,20 | | 120,00 | 90,00 | 14,00 | | ПР |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47,0 | 0,02 | | | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 | ПР |
| Печенье/вафля/ сухое кондитерское изделие | 20 | 1,6 | 0,8 | 15,4 | 75,6 | | | | | | | | | ПР |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | | 2,83 | | 0,01 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 | 376,0 |
| Итого завтрак: | 500 | 11,6 | 13,7 | 86,6 | 516,9 | 0,18 | 3,55 | 0,24 | 0,27 | 236,80 | 229,88 | 50,34 | 1,08 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из капусты б/к и соленых огурцов | 75 | 0,6 | 3,8 | 1,9 | 45,5 | 0,13 | 3,09 | | 0,25 | 14,20 | 14,10 | 7,00 | 0,30 | 43/70 |
| Борщ с картофелем и капустой | 250 | 2,0 | 5,0 | 13,5 | 117,0 | 0,16 | 10,77 | 0,02 | 2,32 | 44,65 | 78,33 | 24,32 | 1,12 | 82 |
| Куриные окорочка тушеные в соусе | 80/20 | 8,3 | 7,5 | 8,6 | 135,0 | 0,18 | 5,53 | 0,02 | 0,45 | 3,36 | 70,70 | 263,60 | 2,03 | 290/ 330 |
| Рис отварной | 150 | 3,7 | 5,4 | 36,7 | 210,0 | 0,05 | | | 0,28 | 1,37 | 60,95 | 16,33 | 0,53 | 304,0 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47,0 | 0,02 | | | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,2 | 0,4 | 19,8 | 92,0 | 0,04 | | | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 | ПР |
| Компот из смеси ягод | 200 | 0,3 | 0,1 | 28,2 | 117,0 | 0,02 | 2,70 | | 0,12 | 22,16 | 12,00 | 11,86 | 0,27 | 342,0 |
| Итого обед: | 835 | 18,7 | 22,4 | 118,4 | 763,5 | 0,59 | 22,09 | 0,04 | 4,04 | 99,54 | 295,88 | 339,71 | 5,71 | |
| Итого за день завтрак 1 +обед: | 1335 | 31,7 | 45,9 | 181,9 | 1291,5 | 0,61 | 24,92 | 0,04 | 4,31 | 118,34 | 317,68 | 348,71 | 6,29 | |
| Полдник для учащихся 2 смены | | | | | | | | | | | | | | |
| Булочка сдобная с корицей | 80 | 8,1 | 10,6 | 15,5 | 189,1 | 0,04 | 0,07 | 0,04 | | 0,84 | 108,70 | 121,20 | 14,67 | 438,0 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | | 2,83 | | 0,01 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 | 376,0 |
| Фрукты сезонные | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94,0 | 0,10 | 20,00 | 0,00 | 0,40 | 32,00 | 22,00 | 18,00 | 4,40 | ПР |
| Йогурт ягодный | 110 | 3,8 | 4,6 | 14,0 | 111,8 | | | 0,20 | | 120,00 | 90,00 | 14,00 | | ПР |
| Итого полдник: | 590 | 12,7 | 15,9 | 64,3 | 456,9 | 0,14 | 22,90 | 0,24 | 0,41 | 167,04 | 225,10 | 155,60 | 19,43 | |
| Итого за день обед + полдник | 1425 | 31,5 | 38,3 | 182,7 | 1220,3 | 0,73 | 44,99 | 0,28 | 4,45 | 266,58 | 520,98 | 495,31 | 25,14 | |

| МЕНЮ день 4.6 7-10 лет | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------------|-------------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|--------|-------|------|--------------------------|--------|--------|-------|--------|
| Наименование блюда | Масса порции, г | Питательная ценность, г | | | Энергетическая ценность, кКал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | № рец. |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Крупеник с творогом и ягодным соусом | 150/20 | 10,4 | 10,8 | 28,1 | 254,4 | 0,45 | 1,12 | 0,06 | 2,22 | 80,10 | 211,30 | 84,00 | 2,70 | 184 |
| Яйцо отварное | 40 | 5,0 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | 0,01 | 0,14 | 0,05 | 0,10 | 22,00 | 76,80 | 4,80 | 1,00 | 209,0 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,2 | 2,4 | 16,2 | 101,0 | | 2,83 | 0,10 | 0,01 | 126,00 | 90,00 | 13,00 | 0,36 | 379,0 |
| Фрукты сезонные | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43,0 | 0,07 | 60,00 | | 0,20 | 34,00 | 23,00 | 13,00 | 0,30 | ПР |
| Итого завтрак: | 510 | 19,5 | 18,0 | 52,6 | 461,4 | 0,53 | 64,09 | 0,22 | 2,53 | 262,10 | 401,10 | 114,80 | 4,36 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой | 75 | 2,33 | 4,9 | 18,3 | 126,3 | 9,00 | 0,05 | 3,68 | 0,00 | 0,08 | 12,75 | 22,50 | 10,50 | 41,0 |
| Суп овощной протертый | 250 | 0,7 | 4,8 | 1,9 | 52,5 | 0,09 | 10,70 | | 2,40 | 49,73 | 54,60 | 26,13 | 1,23 | 99 |
| Шницель из свинины с соусом | 80 | 6,6 | 14,6 | 8,6 | 194,0 | 0,20 | 2,50 | 10,10 | 0,75 | 14,19 | 125,25 | 18,90 | 1,00 | 194,0 |
| Капуста тушеная | 150 | 2,0 | 3,8 | 4,8 | 97,8 | 0,10 | 9,00 | 24,00 | 0,10 | 28,65 | 28,05 | 8,10 | 0,00 | 321,0 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47,0 | 0,02 | | | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,2 | 0,4 | 19,8 | 92,0 | 0,04 | | | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 | ПР |
| Компот из ягод или плодов сушеных | 200 | 0,3 | 0,1 | 28,2 | 117,0 | 0,02 | 2,70 | | 0,12 | 22,16 | 12,00 | 11,86 | 0,27 | 347,0 |
| Итого обед: | 815 | 13,4 | 28,7 | 91,2 | 726,6 | 9,47 | 24,95 | 37,78 | 3,99 | 128,61 | 292,45 | 104,09 | 14,46 | |
| Итого за день завтрак+обед: | 1325 | 32,8 | 46,7 | 143,8 | 1188,0 | 9,84 | 148,49 | 38,30 | 5,10 | 339,33 | 594,85 | 184,17 | 16,35 | |
| Полдник для учащихся 2 смены | | | | | | | | | | | | | | |
| Пряник | 80 | 14,5 | 4,5 | 11,8 | 146,0 | 0,04 | 0,50 | 0,04 | 0,20 | 148,00 | 198,00 | 21,00 | 0,40 | ПР |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,2 | 2,4 | 16,2 | 101,0 | | 2,83 | 0,10 | 0,01 | 126,00 | 90,00 | 13,00 | 0,36 | 379,0 |
| Фрукты сезонные | 200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 86,0 | 0,14 | 120,00 | 0,00 | 0,40 | 68,00 | 46,00 | 26,00 | 0,60 | ПР |
| Напиток кисломолочный "Иммунеле" | 100 | 2,8 | 1,2 | 11,9 | 69,0 | | | | | | | | | ПР |
| Итого полдник | 580 | 22,3 | 8,5 | 56,1 | 402,0 | 0,18 | 123,33 | 0,14 | 0,61 | 342,00 | 334,00 | 60,00 | 1,36 | |
| Итого за день обед + полдник | 1395 | 35,7 | 37,2 | 147,3 | 1128,6 | 9,65 | 148,28 | 37,92 | 4,60 | 470,61 | 626,45 | 164,09 | 15,82 | |

| Меню для категории детей 11-18 лет | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------------|-------------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------|
| МЕНЮ день 1.1 11-18 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| Наименование блюда | Масса порции, г | Питательная ценность, г | | | Энергетическая ценность, кКал | Витамины, мг | | | | Ca | P | Mg | Fe | № рец. |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | B | C | A | E | | | | | |
| Завтрак 1 вариант | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная из манной крупы с маслом | 250 | 7,7 | 13,4 | 40,6 | 313 | 0,25 | 1,17 | 0,05 | 0,52 | 166,70 | 148,10 | 25,40 | 0,47 | 181 |
| Сыр порциями Российский | 20 | 5,3 | 5,3 | | 69,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 176,0 | 100,0 | 7,0 | 0,2 | 15,0 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,6 | 70,5 | 0,02 | | | 0,26 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,22 | ПР |
| Фрукт сезонный | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 0,1 | 10,0 | | 0,2 | 16,0 | 11,0 | 9,0 | 2,2 | ПР |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | | 2,83 | | 0,01 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 | 376,0 |
| Итого завтрак: | 600,0 | 15,8 | 19,4 | 64,9 | 499,5 | 0,3 | 11,3 | 0,1 | 1,1 | 365,6 | 285,2 | 51,3 | 3,1 | |
| Завтрак 2 вариант | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из моркови с сахаром | 100 | 1,6 | 0,2 | 8,5 | 39,9 | 0,1 | 3,3 | 0,0 | 13,4 | 25,7 | 52,6 | 35,9 | 0,7 | 62,0 |
| Плов с курицей | 250 | 27,8 | 47,0 | 43,1 | 680,0 | 0,2 | 5,1 | 0,0 | 0,4 | 43,5 | 164,4 | 50,6 | 1,7 | 265 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 2,2 | 0,4 | 19,8 | 92,0 | 0,04 | | | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 | ПР |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | | 2,83 | | 0,01 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 | 376,0 |
| Итого завтрак: | 590 | 30,1 | 47,4 | 78,1 | 834,0 | 0,22 | 7,93 | 0,01 | 0,74 | 66,90 | 211,20 | 63,00 | 3,30 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из сырых овощей (морковь, помидоры, огурцы, капуста белокачанная) с растительным маслом | 100 | 0,9 | 4,8 | 3,7 | 73,9 | 0,1 | 13,5 | 0,0 | 0,4 | 25,4 | 28,1 | 18,8 | 0,1 | 29,0 |
| Суп картофельный с горохом на курином бульоне | 250 | 5,5 | 5,3 | 16,5 | 148,3 | 0,3 | 5,8 | | 2,4 | 42,7 | 88,1 | 35,6 | 2,1 | 102,0 |
| Курица тушенная в соусе молочном | 120 | 16,6 | 12,8 | 3,6 | 202,5 | 0,6 | 0,9 | 0,9 | | 37,8 | 98,8 | 20,2 | 0,9 | 290/326 |
| Каша рассыпчатая гречневая | 200 | 10,8 | 7,8 | 47,2 | 305,0 | 0,5 | | | 0,8 | 17,9 | 271,8 | 181,0 | 6,7 | 302,0 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47,0 | 0,0 | | | 0,3 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,2 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,2 | 0,4 | 19,8 | 92,0 | 0,0 | | | 0,4 | 9,2 | 42,4 | 10,0 | 1,2 | ПР |
| Компот из апельсинов | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | 0,0 | 2,8 | | 0,0 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,4 | 346,0 |
| Итого обед: | 950 | 37,6 | 31,3 | 115,7 | 930,7 | 1,5 | 23,1 | 0,9 | 4,3 | 151,8 | 551,0 | 274,6 | 11,5 | |
| Итого за день завтрак + обед: | 1550 | 53,4 | 50,7 | 180,7 | 1430,2 | 1,9 | 34,4 | 1,0 | 5,3 | 517,4 | 836,2 | 325,9 | 14,6 | |
| Полдник для учащихся 2 смены | | | | | | | | | | | | | | |
| Булочка «Янтарная» | 60 | 6,0 | 3,4 | 26,5 | 161,0 | 0,2 | 0,2 | 0,0 | 1,5 | 26,6 | 63,0 | 19,0 | 0,8 | 437 |
| Чай с лимоном | 200 | 3,8 | 0,7 | 26,0 | 125,0 | 0,0 | 1,3 | | | 133,3 | 111,1 | 25,6 | 2,0 | 379 |
| Фрукты сезонные | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94,0 | 0,1 | 20,0 | 0,0 | 0,4 | 32,0 | 22,0 | 18,0 | 4,4 | ПР |
| Йогурт ягодный | 110 | 3,8 | 4,6 | 14,0 | 111,8 | | | | | | | | | ПР |
| Итого полдник: | 570 | 14,4 | 9,5 | 86,1 | 491,8 | 0,3 | 21,5 | 0,0 | 1,9 | 191,9 | 196,1 | 62,6 | 7,2 | |
| Итого за день обед + полдник | 1520 | 52,0 | 40,7 | 201,9 | 1422,5 | 1,8 | 44,6 | 0,9 | 6,1 | 343,7 | 747,1 | 337,1 | 18,8 | |

МЕНЮ день 1.2 11-18 лет

| Наименование блюда | Масса порции, г | Питательная ценность, г | | | Энергетическая ценность, кКал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | № рец. |
|--|-----------------|-------------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|-------|------|------|--------------------------|--------|-------|-------|---------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | |
| Завтрак 1 вариант | | | | | | | | | | | | | | |
| Подгарнировка из отварного горошка и кукурузы | 60 | 3,1 | 1,7 | 5,0 | 47,5 | | 8,2 | 8,4 | | 19,9 | 80,9 | 24,7 | | 306,0 |
| Рисовая каша рассыпчатая с маслом | 200 | 7,6 | 14,8 | 44,6 | 292,0 | 0,3 | 1,1 | 0,1 | 0,3 | 114,2 | 187,4 | 59,7 | 1,6 | 174 |
| Фрикадельки из мяса в белом соусе | 100/20 | 16,4 | 18,6 | 18,6 | 247,0 | 0,3 | 0,9 | 0,1 | 3,1 | 74,6 | 119,5 | 24,1 | 1,8 | 297/328 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47,0 | 0,0 | | | 0,3 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,2 | ПР |
| Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | | 2,83 | | 0,01 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 | 377 |
| Итого завтрак: | 600 | 28,8 | 35,2 | 93,1 | 695,5 | 0,7 | 4,9 | 0,1 | 3,7 | 207,6 | 328,7 | 92,8 | 4,0 | ПР |
| Завтрак 2 вариант | | | | | | | | | | | | | | |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 250 | 8,5 | 12,5 | 53,4 | 344,0 | 0,01 | | | 3,26 | 20,00 | 57,62 | 7,50 | 12,53 | 302,0 |
| Сыр тертый к макаронам | 30 | 8,0 | 8,0 | | 103,5 | 0,01 | 0,21 | 0,05 | 0,15 | 264,00 | 150,00 | 10,50 | 0,30 | 15,0 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47,0 | 0,02 | | | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 | ПР |
| Фрукт сезонный | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 0,05 | 10,00 | | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 | ПР |
| Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | | 2,83 | | 0,01 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 | 377 |
| Итого завтрак: | 650 | 18,6 | 21,1 | 88,1 | 603,5 | 0,09 | 13,04 | 0,05 | 3,88 | 318,80 | 240,42 | 36,00 | 15,61 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из моркови с яблоками | 100 | 1,6 | 0,2 | 8,5 | 39,9 | 0,1 | 3,3 | 0,0 | 13,4 | 25,7 | 52,6 | 35,9 | 0,7 | 59,0 |
| Борщ с фасолью и картофелем с курицей | 250 | 7,0 | 6,4 | 13,4 | 156,0 | 0,1 | 9,5 | | 2,4 | 50,0 | 94,9 | 33,4 | 1,7 | 84,0 |
| Печень тушенная в соусе белом с морковью и луком | 140 | 15,4 | 10,8 | 5,3 | 198,0 | 0,3 | 25,5 | 2,3 | 2,6 | 27,5 | 250,1 | 18,9 | 13,6 | 261/333 |
| Макаронные изделия отварные | 200 | 6,8 | 10,0 | 37,9 | 269,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 2,6 | 16,0 | 45,9 | 10,0 | 1,0 | |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47,0 | 0,0 | | | 0,3 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,2 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,2 | 0,4 | 19,8 | 92,0 | 0,0 | | | 0,4 | 9,2 | 42,4 | 10,0 | 1,2 | ПР |
| Компот из смеси ягод | 200 | 0,3 | 0,1 | 28,2 | 117,0 | 0,0 | 2,7 | | 0,1 | 22,2 | 12,0 | 11,9 | 0,3 | 345,0 |
| Итого обед: | 950 | 34,9 | 28,1 | 122,9 | 918,9 | 0,8 | 41,0 | 2,3 | 21,7 | 155,1 | 515,3 | 126,7 | 18,7 | |
| Итого за день завтрак + обед: | 1550 | 63,7 | 63,4 | 215,9 | 1614,4 | 1,4 | 45,8 | 2,5 | 25,4 | 362,7 | 844,0 | 219,5 | 22,7 | |
| Полдник для учащихся 2 смены | | | | | | | | | | | | | | |
| Булочка «Веснушка» с изюмом | 70 | 5,5 | 4,3 | 33,5 | 194,6 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 2,0 | 15,7 | 54,9 | 21,3 | 1,0 | 429 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | | 2,83 | | 0,01 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 | 377 |
| Фрукты сезонные | 200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 86,0 | 0,1 | 120,0 | 0,0 | 0,4 | 68,0 | 46,0 | 26,0 | 0,6 | ПР |
| Напиток кисломолочный "Иммунактив Био" | 100 | 2,8 | 1,2 | 11,9 | 69,0 | | | | | | | | | ПР |
| Итого полдник: | 570 | 10,2 | 5,9 | 76,7 | 411,6 | 0,3 | 122,8 | 0,0 | 2,4 | 97,9 | 105,3 | 49,7 | 2,0 | |
| Итого за день обед + полдник: | 1520 | 45,0 | 34,1 | 199,6 | 1330,5 | 1,1 | 163,8 | 2,3 | 24,1 | 253,0 | 620,6 | 176,3 | 20,7 | |

| МЕНЮ день 1.3 11-18 лет | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------------|-------------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|--------------|------------|------------|--------------------------|--------------|--------------|-------------|--------|
| Наименование блюда | Масса порции, г | Питательная ценность, г | | | Энергетическая ценность, кКал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | № рец. |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| Завтрак 1 вариант | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная из пшеничной крупы с маслом | 250 | 7,5 | 11,7 | 47,0 | 309,0 | 0,2 | 0,9 | 0,0 | 0,5 | 138,4 | 184,4 | 47,6 | 0,8 | 182 |
| Бутерброд с отварной курицей | 50 | 6,1 | 12,2 | 9,7 | 174,0 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,3 | 7,0 | 70,9 | 13,6 | 0,2 | 288/4 |
| Фрукты сезонные | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43,0 | 0,1 | 120,0 | 0,0 | 0,4 | 68,0 | 46,0 | 26,0 | 0,6 | ПР |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | | 2,8 | | 0,0 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,4 | 377,0 |
| Итого завтрак: | 600 | 14,6 | 23,9 | 80,0 | 588,0 | 0,4 | 123,7 | 0,5 | 1,2 | 227,6 | 305,6 | 89,6 | 2,0 | |
| Завтрак 2 вариант | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из сырых овощей (морковь, помидоры, огурцы, капуста белокачанная) с растительным маслом | 60 | 0,8 | 4,6 | 3,4 | 58,3 | 0,06 | 13,54 | 0,00 | 0,41 | 13,30 | 23,88 | 13,09 | 0,06 | 29,0 |
| Жаркое из картофеля с курицей | 250 | 17,5 | 42,1 | 23,6 | 547,1 | 0,74 | 0,01 | | 4,25 | 40,99 | 257,13 | 61,20 | 4,25 | 259,0 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 2,2 | 0,4 | 19,8 | 92,0 | 0,04 | | | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 | ПР |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | | 2,83 | | 0,01 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 | 376,0 |
| Итого завтрак: | 550 | 20,6 | 47,1 | 62,0 | 759,4 | 0,84 | 16,38 | 0,00 | 5,03 | 77,69 | 327,81 | 86,69 | 5,91 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы с зеленым горошком | 100 | 1,6 | 4,1 | 7,3 | 73,2 | 0,1 | 6,8 | 0,0 | 1,5 | 28,3 | 41,5 | 18,3 | 1,3 | 53,0 |
| Рассольник «Ленинградский» с курицей | 250 | 5,4 | 6,4 | 12,1 | 98,0 | 0,19 | 7,40 | 0,02 | 2,10 | 31,00 | 74,50 | 22,10 | 1,10 | 96 |
| Плов с мясом | 250 | 27,8 | 47,0 | 43,1 | 680,0 | 0,2 | 5,1 | 0,0 | 0,4 | 43,5 | 164,4 | 50,6 | 1,7 | 265 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47,0 | 0,0 | | | 0,3 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,2 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,2 | 0,4 | 19,8 | 92,0 | 0,0 | | | 0,4 | 9,2 | 42,4 | 10,0 | 1,2 | ПР |
| Кисель ягодный | 200 | 0,2 | 0,1 | 24,0 | 114,6 | 0,0 | 30,0 | | 0,2 | 18,0 | 11,2 | 7,0 | 0,2 | 350 |
| Итого обед: | 860 | 38,8 | 58,3 | 116,1 | 1104,8 | 0,5 | 49,3 | 0,0 | 4,8 | 134,6 | 351,4 | 114,6 | 5,7 | |
| Итого за день завтрак + обед: | 1460 | 53,4 | 82,2 | 196,1 | 1692,8 | 0,9 | 173,1 | 0,6 | 6,0 | 362,2 | 657,0 | 204,2 | 7,7 | |
| Полдник для учащихся 2 смены | | | | | | | | | | | | | | |
| Булочка «Октябренок» | 80 | 9,0 | 2,3 | 33,9 | 193,0 | 0,3 | 0,1 | | 1,7 | 121,6 | 134,1 | 37,1 | 1,1 | 427 |
| Чай с молоком | 200 | 1,5 | 1,4 | 15,9 | 81,0 | 0,2 | 1,3 | 0,0 | | 126,6 | 92,8 | 15,4 | 0,4 | 378,0 |
| Фрукты сезонные | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 188,0 | 0,1 | 20,0 | 0,0 | 0,4 | 32,0 | 22,0 | 18,0 | 4,4 | ПР |
| Йогурт ягодный | 110 | 3,8 | 4,6 | 14,0 | 111,8 | | | | | | | | | ПР |
| Итого полдник: | 590 | 15,1 | 9,1 | 83,4 | 573,8 | 0,6 | 21,4 | 0,0 | 2,1 | 280,2 | 248,9 | 70,5 | 5,9 | |
| Итого за день обед + полдник | 1450 | 53,8 | 67,3 | 199,5 | 1678,6 | 1,2 | 70,8 | 0,0 | 6,9 | 414,8 | 600,3 | 185,1 | 11,6 | |

| МЕНЮ день 1.4 11-18 лет | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------------|-------------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|------------|--------------------------|--------------|--------------|-------------|---------|
| Наименование блюда | Масса порции, г | Питательная ценность, г | | | Энергетическая ценность, кКал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | № рец. |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| Завтрак 1 вариант | | | | | | | | | | | | | | |
| Огурец свежий | 60 | 0,2 | 0,0 | 0,7 | 4,0 | 0,9 | 0,2 | | | 51,0 | 90,0 | 42,0 | 1,5 | ПР |
| Гречневая каша с маслом сливочным | 200 | 10,8 | 7,8 | 47,2 | 305,0 | 0,5 | | | 0,8 | 17,9 | 271,8 | 181,0 | 6,7 | 171 |
| Курица тушеная с луком | 100 | 10,6 | 28,2 | 2,6 | 305,0 | 0,2 | 1,8 | | 0,8 | 42,0 | 125,3 | 15,2 | 1,4 | 256,0 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47,0 | 0,0 | | | 0,3 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,2 | ПР |
| Чай с плодами шиповника | 200 | 0,7 | 0,3 | 20,8 | 88,2 | 0,02 | 2,70 | | 0,12 | 22,16 | 12,00 | 11,86 | 0,27 | 388,0 |
| Итого завтрак: | 580 | 23,8 | 36,5 | 80,9 | 749,2 | 1,6 | 4,7 | 0,0 | 1,9 | 137,7 | 516,5 | 256,7 | 10,1 | |
| Завтрак 2 вариант | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных с маслом сливочным | 250 | 10,4 | 16,4 | 47,1 | 477,6 | 0,43 | 1,20 | 0,04 | 0,78 | 187,00 | 294,30 | 88,70 | 1,30 | 173,0 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47,0 | 0,02 | | | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 | ПР |
| Печенье/вафля/ сухое кондитерское изделие | 20 | 1,6 | 0,8 | 15,4 | 75,6 | | | | | | | | | ПР |
| Йогурт ягодный | 110 | 3,8 | 4,6 | 14,0 | 111,8 | | | 0,20 | | 120,00 | 90,00 | 14,00 | | ПР |
| Чай с плодами шиповника | 200 | 0,7 | 0,3 | 20,8 | 88,2 | 0,02 | 2,70 | | 0,12 | 22,16 | 12,00 | 11,86 | 0,27 | 388,0 |
| Итого завтрак: | 600 | 18,0 | 22,2 | 107,0 | 800,2 | 0,47 | 3,90 | 0,24 | 1,16 | 333,76 | 413,70 | 121,16 | 1,79 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из моркови с яйцом и яблоком | 100 | 10,0 | 0,7 | 7,4 | 39,7 | 0,0 | 2,8 | 11,9 | | 14,3 | 26,8 | 12,8 | 0,3 | 65,0 |
| Суп из овощей с курицей | 250 | 5,0 | 6,3 | 9,2 | 121,6 | 0,16 | 10,77 | 0,02 | 2,32 | 44,65 | 78,33 | 24,32 | 1,12 | 99 |
| Биточки рыбные с соусом молочным | 120/20 | 12,0 | 10,0 | 14,4 | 182,0 | 0,2 | 0,8 | 0,1 | 0,9 | 47,2 | 165,9 | 32,9 | 1,4 | 279/332 |
| Картофельное пюре | 200 | 4,1 | 6,4 | 27,1 | 182,2 | 0,3 | 24,2 | 0,0 | 0,2 | 49,2 | 115,2 | 36,9 | 1,3 | 312 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47,0 | 0,0 | | | 0,3 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,2 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,2 | 0,4 | 19,8 | 92,0 | 0,0 | | | 0,4 | 9,2 | 42,4 | 10,0 | 1,2 | ПР |
| Компот из свежих плодов | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | | 2,8 | 0,0 | 0,0 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,4 | 342 |
| Итого обед: | 950 | 35,0 | 24,0 | 102,9 | 726,5 | 0,8 | 41,4 | 12,0 | 4,1 | 183,4 | 450,4 | 126,0 | 5,9 | |
| Итого за день завтрак + обед: | 1530 | 58,8 | 60,5 | 183,8 | 1475,7 | 2,4 | 46,0 | 12,0 | 6,0 | 321,0 | 966,8 | 382,7 | 16,1 | |
| Полдник для учащихся 2 смены | | | | | | | | | | | | | | |
| Булочка сдобная с начинкой (джем, сгущенка, фрукты) | 80,0 | 7,5 | 13,2 | 21,0 | 177,0 | | | | | 18,6 | 66,3 | 25,2 | 2,2 | 750 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | | 2,8 | | 0,0 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,4 | 377 |
| Фрукты сезонные | 200,0 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 86,0 | 0,1 | 120,0 | 0,0 | 0,4 | 68,0 | 46,0 | 26,0 | 0,6 | ПР |
| Напиток кисломолочный "Иммунеле" | 100,0 | 2,8 | 1,2 | 11,9 | 69,0 | | | | | | | | | ПР |
| Итого полдник | 580,0 | 12,2 | 14,8 | 64,3 | 394,0 | 0,1 | 122,8 | 0,0 | 0,4 | 100,8 | 116,7 | 53,6 | 3,2 | |
| Итого за день обед + полдник | 1530,0 | 47,2 | 38,8 | 167,1 | 1120,5 | 0,9 | 164,2 | 12,0 | 4,5 | 284,2 | 567,1 | 179,6 | 9,1 | |

| МЕНЮ день 1.5 11-18 лет | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------------|-------------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|------------|-------------|--------------------------|--------------|--------------|-------------|---------|
| Наименование блюда | Масса порции, г | Питательная ценность, г | | | Энергетическая ценность, кКал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | № рец. |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| Завтрак 1 вариант | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из моркови с сахаром | 60 | 0,6 | 0,2 | 4,6 | 36,0 | 0,0 | 21,0 | 0,0 | | 17,2 | 30,2 | 24,0 | 1,0 | 62,0 |
| Макаронные изделия отварные | 200 | 7,4 | 6,0 | 35,3 | 224,6 | 0,1 | | | 2,0 | 6,5 | 49,6 | 28,2 | 0,9 | 309,0 |
| Мясо тушеное (гуляш) в соусе томатном | 100 | 10,2 | 28,7 | 2,6 | 305,0 | 1,0 | | 0,0 | 0,6 | 19,8 | 126,0 | 22,6 | 1,5 | 256,0 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47,0 | 0,0 | | | 0,3 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,2 | ПР |
| Какао с молоком | 200 | 3,8 | 0,7 | 26,0 | 125,0 | 0,0 | 1,3 | | | 133,3 | 111,1 | 25,6 | 2,0 | 382,0 |
| Итого завтрак: | 580 | 23,6 | 35,8 | 78,1 | 737,6 | 1,1 | 21,0 | 0,1 | 2,8 | 48,1 | 223,2 | 81,4 | 3,6 | |
| Завтрак 2 вариант | | | | | | | | | | | | | | |
| Запеканка рисовая с творогом, с маслом | 220 | 9,2 | 13,3 | 49,2 | 355,2 | 1,80 | 0,10 | 1,20 | | 54,00 | 1,20 | 32,40 | 1,20 | 188/327 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47,0 | 0,02 | | | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 | ПР |
| Фрукты сезонные | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43,0 | 0,14 | 120,00 | 0,00 | 0,40 | 68,00 | 46,00 | 26,00 | 0,60 | ПР |
| Какао с молоком | 200 | 3,8 | 0,7 | 26,0 | 125,0 | 0,02 | 1,33 | | | 133,33 | 111,11 | 25,56 | 2,00 | 382,0 |
| Итого завтрак: | 540 | 15,5 | 14,2 | 93,0 | 570,2 | 1,98 | 121,43 | 1,20 | 0,66 | 259,93 | 175,71 | 90,56 | 4,02 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из белокачанной капусты с яблоками | 100 | 0,1 | 5,1 | 11,2 | 90,0 | 0,1 | 16,8 | 0,0 | 8,4 | 33,5 | 29,3 | 16,0 | 0,9 | 46,0 |
| Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне | 250 | 2,7 | 2,8 | 15,7 | 109,0 | 0,2 | 10,8 | 0,0 | 2,3 | 44,7 | 78,3 | 24,3 | 1,1 | 112 |
| Котлеты рубленые из птицы в белом соусе | 120/ 20 | 16,4 | 18,6 | 18,6 | 307,5 | 0,3 | 0,9 | 0,1 | 3,1 | 74,6 | 119,5 | 24,1 | 1,8 | 294/330 |
| Каша рассыпчатая гречневая | 200 | 10,8 | 7,8 | 47,2 | 305,0 | 0,5 | | | 0,8 | 17,9 | 271,8 | 181,0 | 6,7 | 302,0 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47,0 | 0,0 | | | 0,3 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,2 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,2 | 0,4 | 19,8 | 92,0 | 0,0 | | | 0,4 | 9,2 | 42,4 | 10,0 | 1,2 | ПР |
| Кисель яблочный | 200 | 0,3 | 0,1 | 28,2 | 117,0 | 0,0 | 2,7 | | 0,1 | 22,2 | 12,0 | 11,9 | 0,3 | 352 |
| Итого обед: | 930 | 34,0 | 35,0 | 150,4 | 1067,5 | 1,1 | 31,2 | 0,1 | 15,4 | 206,6 | 570,7 | 273,9 | 12,3 | |
| Итого за день завтрак + обед: | 1530 | 57,6 | 70,8 | 228,5 | 1805,1 | 2,2 | 52,2 | 0,2 | 18,2 | 254,7 | 793,9 | 355,3 | 15,9 | |
| Полдник для учащихся 2 смены | | | | | | | | | | | | | | |
| Булочка сдобная с корицей | 80 | 8,1 | 10,6 | 15,5 | 189,1 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | | 0,8 | 108,7 | 121,2 | 14,7 | 438,0 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | | 2,8 | | 0,0 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,4 | 377 |
| Фрукты сезонные | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 86,0 | 0,1 | 20,0 | 0,0 | 0,4 | 32,0 | 22,0 | 18,0 | 4,4 | ПР |
| Йогурт ягодный | 110 | 3,8 | 4,6 | 14,0 | 111,8 | | | | | | | | | ПР |
| Итого полдник: | 590 | 12,7 | 15,9 | 64,3 | 448,9 | 0,1 | 22,9 | 0,0 | 0,4 | 47,0 | 135,1 | 141,6 | 19,4 | |
| Итого за день обед + полдник | 1520 | 46,7 | 50,9 | 214,8 | 1516,4 | 1,3 | 54,1 | 0,1 | 15,8 | 253,7 | 705,8 | 415,5 | 31,7 | |

| МЕНЮ день 1.6 11-18 лет | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------------|-------------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|-------------|-----|------|--------------------------|-------------|-------------|------------|---------|
| Наименование блюда | Масса порции, г | Питательная ценность, г | | | Энергетическая ценность, кКал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | № рец. |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Запеканка творожная с, молочным соусом | 200/20 | 11,6 | 16,5 | 61,5 | 392,0 | 2,4 | 0,2 | 1,5 | | 67,5 | 1,5 | 40,5 | 1,5 | 188/327 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3,2 | 0,4 | 20,4 | 94,0 | 0,0 | | | 0,6 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,2 | ПР |
| Фрукты сезонные | 100 | 0,9 | 0,2 | 7,4 | 94,0 | 0,0 | 10,0 | | | 8,0 | 28,0 | 42,0 | 0,6 | ПР |
| Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,5 | 1,4 | 15,9 | 81,0 | 0,2 | 1,3 | 0,0 | | 126,6 | 92,8 | 15,4 | 0,4 | 378,0 |
| Итого завтрак: | 560,0 | 1,5 | 1,4 | 15,9 | 661,0 | 0,2 | 1,3 | 0,0 | 0,0 | 126,6 | 92,8 | 15,4 | 0,4 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Винегрет овощной | 100 | 1,4 | 10,0 | 7,3 | 125,1 | 0,1 | 13,1 | 0,0 | 2,9 | 40,4 | 48,8 | 23,5 | 1,1 | 67,0 |
| Суп с картофельный с клецками | 250 | 2,4 | 5,1 | 12,8 | 117,0 | 0,1 | 1,0 | | 2,6 | 27,3 | 36,8 | 15,2 | 0,7 | 108 |
| Гуляш из отварной говядины | 100 | 16,1 | 16,9 | 2,8 | 196,8 | 0,2 | 1,1 | 0,0 | 3,1 | 26,2 | 185,0 | 26,4 | 3,7 | 246,0 |
| Каша рассыпчатая рисовая | 200 | 11,5 | 8,1 | 51,5 | 325,3 | 0,1 | 34,3 | 0,0 | 3,5 | 110,9 | 80,3 | 41,3 | 1,6 | 171 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47,0 | 0,0 | | | 0,3 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,2 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,2 | 0,4 | 19,8 | 92,0 | 0,0 | | | 0,4 | 9,2 | 42,4 | 10,0 | 1,2 | ПР |
| Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,7 | 0,3 | 20,8 | 88,2 | | 2,8 | | 0,0 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,4 | 388,0 |
| Итого обед: | 910 | 35,8 | 41,1 | 124,6 | 991,4 | 0,6 | 52,3 | 0,0 | 12,8 | 232,7 | 415,0 | 125,4 | 8,9 | |
| Итого за день завтрак+обед: | 1470 | 37,3 | 42,5 | 140,5 | 1652,4 | 0,8 | 53,6 | 0,0 | 12,8 | 359,3 | 507,8 | 140,8 | 9,3 | |
| Полдник для учащихся 2 смены | | | | | | | | | | | | | | |
| Пирожок с яйцом и рисом | 70 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | 0,2 | | 0,1 | 0,2 | 22,0 | 76,8 | 4,8 | 1,0 | 406/466 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | | 2,8 | | 0,0 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,4 | 376,0 |
| Фрукты сезонные | 200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 188,0 | 0,1 | 120,0 | 0,0 | 0,4 | 68,0 | 46,0 | 26,0 | 0,6 | ПР |
| Напиток кисломолочный "Иммунеле" | 100 | 2,8 | 1,2 | 11,9 | 69,0 | | | | | | | | | ПР |
| Итого полдник | 570 | 9,8 | 6,2 | 43,6 | 382,0 | 0,4 | 122,8 | 0,1 | 0,7 | 104,2 | 127,2 | 33,2 | 2,0 | |
| Итого за день обед + полдник | 1480 | 45,6 | 47,3 | 168,1 | 1373,4 | 0,9 | 175,1 | 0,1 | 13,4 | 336,9 | 542,2 | 158,6 | 10,9 | |

| МЕНЮ день 2.1 11-18 лет | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------------|-------------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|--------------|------------|-------------|--------------------------|--------------|--------------|-------------|---------|
| Наименование блюда | Масса порции, г | Питательная ценность, г | | | Энергетическая ценность, кКал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | № рец. |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| Завтрак 1 вариант | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных с маслом сливочным | 250 | 8,3 | 13,1 | 37,6 | 303,0 | 0,3 | 1,0 | 0,1 | 0,6 | 149,6 | 235,0 | 70,8 | 1,7 | 173,0 |
| Сыр порциями Российский | 20 | 5,3 | 5,3 | | 69,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 176,0 | 100,0 | 7,0 | 0,2 | 15,0 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,6 | 70,5 | 0,02 | | | 0,26 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,22 | ПР |
| Фрукты сезонные | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 0,1 | 10,0 | | 0,2 | 16,0 | 11,0 | 9,0 | 2,2 | ПР |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | | 2,8 | | 0,0 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,4 | 376,0 |
| Итого завтрак: | 550 | 16,5 | 19,1 | 77,2 | 551,5 | 0,4 | 11,1 | 0,1 | 1,2 | 348,5 | 372,1 | 96,7 | 4,4 | |
| Завтрак 2 вариант | | | | | | | | | | | | | | |
| Огурец свежий | 60 | 0,2 | 0,0 | 0,7 | 4,0 | 0,90 | 0,21 | | | 51,00 | 90,00 | 42,00 | 1,50 | ПР |
| Каша рассыпчатая гречневая | 200 | 10,8 | 7,8 | 47,2 | 305,0 | 0,5 | | | 0,8 | 17,9 | 271,8 | 181,0 | 6,7 | 171 |
| Фрикадельки из мяса в белом соусе | 100/20 | 16,4 | 18,6 | 18,6 | 247,0 | 0,3 | 0,9 | 0,1 | 3,1 | 74,6 | 119,5 | 24,1 | 1,8 | 297/328 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47,0 | 0,02 | | | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 | ПР |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | | 2,83 | | 0,01 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 | 376,0 |
| Итого завтрак: | 600 | 29,1 | 26,7 | 91,4 | 665,0 | 1,75 | 3,94 | 0,08 | 4,20 | 162,33 | 503,10 | 256,13 | 10,62 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из овощей с сухофруктами | 100 | 2,0 | 6,1 | 22,5 | 153,5 | 0,1 | 17,1 | 0,0 | 8,4 | 24,8 | 28,2 | 15,0 | 0,5 | 44,0 |
| Суп картофельный с крупой (пшено) | 250 | 2,0 | 2,7 | 12,1 | 85,8 | 0,1 | 15,8 | | 2,4 | 49,3 | 49,0 | 22,1 | 0,8 | 101,0 |
| Рагу из свинины с овощами | 250 | 16,6 | 43,1 | 24,6 | 540,0 | 0,9 | 9,4 | 0,1 | 5,6 | 33,1 | 96,1 | 61,5 | 3,5 | 256,0 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47,0 | 0,0 | | | 0,3 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,2 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,2 | 0,4 | 19,8 | 92,0 | 0,0 | | | 0,4 | 9,2 | 42,4 | 10,0 | 1,2 | ПР |
| Компот из смеси ягод | 200 | 0,3 | 0,1 | 28,2 | 117,0 | 0,0 | 2,7 | | 0,1 | 22,2 | 12,0 | 11,9 | 0,3 | 345 |
| Итого обед: | 860 | 31,8 | 29,6 | 139,5 | 1035,3 | 0,7 | 86,1 | 0,0 | 14,7 | 175,0 | 326,4 | 106,7 | 6,2 | |
| Итого за день завтрак+обед: | 1410,0 | 54,5 | 51,0 | 229,6 | 1586,8 | 1,3 | 88,3 | 0,2 | 15,8 | 484,5 | 766,6 | 214,4 | 11,2 | |
| Полдник для учащихся 2 смены | | | | | | | | | | | | | | |
| Булочка «Янтарная» | 60 | 6,0 | 3,4 | 26,5 | 161,0 | 0,2 | 0,2 | 0,0 | 1,5 | 26,6 | 63,0 | 19,0 | 0,8 | 437 |
| Какао с молоком | 200 | 3,8 | 0,7 | 26,0 | 125,0 | 0,0 | 1,3 | | | 133,3 | 111,1 | 25,6 | 2,0 | 382 |
| Фрукты сезонные | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94,0 | 0,1 | 20,0 | 0,0 | 0,4 | 32,0 | 22,0 | 18,0 | 4,4 | ПР |
| Йогурт йогуртовый | 110 | 3,8 | 4,6 | 14,0 | 111,8 | | | | | | | | | ПР |
| Итого полдник: | 570 | 14,4 | 9,5 | 86,1 | 491,8 | 0,3 | 21,5 | 0,0 | 1,9 | 191,9 | 196,1 | 62,6 | 7,2 | |
| Итого за день обед + полдник | 1430 | 46,2 | 39,0 | 225,6 | 1527,1 | 1,0 | 107,6 | 0,0 | 16,6 | 366,9 | 522,5 | 169,2 | 13,5 | |

| МЕНЮ день 2.2 11-18 лет | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------------|-------------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|-------|------|------|--------------------------|--------|-------|-------|---------|
| Наименование блюда | Масса порции, г | Питательная ценность, г | | | Энергетическая ценность, кКал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | № рец. |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| Завтрак 1 вариант | | | | | | | | | | | | | | |
| Помидор свежий | 60 | 0,2 | 0,0 | 0,7 | 4,0 | 0,9 | 0,2 | | | 51,0 | 90,0 | 42,0 | 1,5 | ПР |
| Рис отварной | 200 | 4,4 | 6,5 | 44,0 | 252,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 1,6 | 73,1 | 19,6 | 0,6 | 304 |
| Мясо тушеное с овощами | 120 | 15,2 | 17,2 | 16,8 | 315,0 | 0,2 | 1,8 | | 0,8 | 42,0 | 125,3 | 15,2 | 1,4 | 256,0 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47,0 | 0,0 | | | 0,3 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,2 | ПР |
| Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | | 2,8 | | 0,0 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,4 | 377 |
| Итого завтрак: | 600 | 21,5 | 23,9 | 86,4 | 680,0 | 1,1 | 4,8 | 0,0 | 1,4 | 113,4 | 310,2 | 85,8 | 4,2 | |
| Завтрак 2 вариант | | | | | | | | | | | | | | |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 250 | 8,5 | 12,5 | 53,4 | 344,0 | 0,01 | | | 3,26 | 20,00 | 57,62 | 7,50 | 12,53 | 302,0 |
| Сыр тертый к макаронам | 30 | 8,0 | 8,0 | | 103,5 | 0,01 | 0,21 | 0,05 | 0,15 | 264,00 | 150,00 | 10,50 | 0,30 | 15,0 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47,0 | 0,02 | | | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 | ПР |
| Фрукт сезонный | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 0,05 | 10,00 | | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 | ПР |
| Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | | 2,83 | | 0,01 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 | 377 |
| Итого завтрак: | 600 | 18,6 | 21,1 | 88,1 | 603,5 | 0,09 | 13,04 | 0,05 | 3,88 | 318,80 | 240,42 | 36,00 | 15,61 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из белокачанной капусты с зеленым | 100 | 1,6 | 6,0 | 8,8 | 95,7 | 0,1 | 4,9 | 0,0 | 0,1 | 17,0 | 29,9 | 14,0 | 0,5 | 49,0 |
| Рассольник домашний | 250 | 2,1 | 5,1 | 12,7 | 114,5 | 0,2 | 8,8 | 0,0 | 2,4 | 39,0 | 85,8 | 27,8 | 1,3 | 95,0 |
| Тефтели мясные с рисом в соусе белом с луком | 120/20 | 15,0 | 16,6 | 18,8 | 283,3 | 0,2 | 0,8 | 0,1 | 0,9 | 47,2 | 165,9 | 32,9 | 1,4 | 279/332 |
| Макаронные изделия отварные | 200 | 6,8 | 10,0 | 37,9 | 268,5 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 2,6 | 16,0 | 45,9 | 10,0 | 1,0 | 309,0 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47,0 | 0,0 | | | 0,3 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,2 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,2 | 0,4 | 19,8 | 92,0 | 0,0 | | | 0,4 | 9,2 | 42,4 | 10,0 | 1,2 | ПР |
| Кисель ягодный | 200 | 0,2 | 0,1 | 24,0 | 114,6 | 0,0 | 30,0 | | 0,2 | 18,0 | 11,2 | 7,0 | 0,2 | 289,0 |
| Итого обед: | 950 | 22,5 | 16,3 | 96,7 | 1015,6 | 0,9 | 41,3 | 0,0 | 21,9 | 222,9 | 500,9 | 153,1 | 6,1 | |
| Итого за день завтрак+обед: | 1550 | 37,8 | 38,9 | 154,3 | 1695,6 | 1,6 | 42,7 | 0,1 | 25,3 | 389,5 | 756,1 | 225,1 | 9,8 | |
| Полдник для учащихся 2 смены | | | | | | | | | | | | | | |
| Булочка «Веснушка» с изюмом | 70 | 5,5 | 4,3 | 33,5 | 194,6 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 2,0 | 15,7 | 54,9 | 21,3 | 1,0 | 429 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | | 2,8 | | 0,0 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,4 | 377 |
| Фрукты сезонные | 200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 86,0 | 0,1 | 120,0 | 0,0 | 0,4 | 68,0 | 46,0 | 26,0 | 0,6 | ПР |
| Напиток кисломолочный "Имунактив Био" | 100 | 2,8 | 1,2 | 11,9 | 69,0 | | | | | | | | | ПР |
| Итого полдник | 570 | 10,2 | 5,9 | 76,7 | 411,6 | 0,3 | 122,8 | 0,0 | 2,4 | 97,9 | 105,3 | 49,7 | 2,0 | |
| Итого за день обед + полдник | 1520 | 32,7 | 22,3 | 173,4 | 1427,2 | 1,2 | 164,2 | 0,0 | 24,3 | 320,8 | 606,1 | 202,8 | 8,1 | |

| МЕНЮ день 2.3 11-18 лет | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------------|-------------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|--------------|------------|-------------|--------------------------|--------------|--------------|------------|---------|
| Наименование блюда | Масса порции, г | Питательная ценность, г | | | Энергетическая ценность, кКал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | № рец. |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| Завтрак 1 вариант | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 250 | 8,6 | 11,8 | 39,6 | 302,0 | 0,4 | 5,1 | 0,1 | 0,4 | 152,9 | 210,4 | 49,7 | 1,6 | 182,0 |
| Бутерброд с отварной курицей | 50 | 6,1 | 12,2 | 9,7 | 174,0 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,3 | 7,0 | 70,9 | 13,6 | 0,2 | 288/4 |
| Фрукт сезонный | 100 | 1,9 | 0,2 | 8,1 | 46,0 | 0,1 | 120,0 | 0,0 | 0,4 | 68,0 | 46,0 | 26,0 | 0,6 | ПР |
| Какао с молоком | 200 | 3,8 | 0,7 | 26,0 | 125,0 | 0,02 | 1,33 | | | 133,33 | 111,11 | 25,56 | 2,00 | 382,0 |
| Итого завтрак: | 600 | 20,4 | 24,9 | 83,4 | 647,0 | 0,5 | 1,8 | 33,7 | 2,0 | 450,9 | 408,3 | 69,6 | 1,6 | |
| Завтрак 2 вариант | | | | | | | | | | | | | | |
| Поджаренная из отварного горошка и кукурузы | 60 | 3,1 | 1,7 | 5,0 | 47,5 | | 8,20 | 8,40 | | 19,90 | 80,94 | 24,72 | | 306,0 |
| Макаронные изделия отварные | 200 | 7,4 | 6,0 | 35,3 | 224,6 | 0,1 | | | 2,0 | 6,5 | 49,6 | 28,2 | 0,9 | 309,0 |
| Мясо тушеное (гуляш) в соусе томатном | 100 | 10,2 | 28,7 | 2,6 | 305,0 | 1,0 | | 0,0 | 0,6 | 19,8 | 126,0 | 22,6 | 1,5 | 256,0 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47,0 | 0,0 | | | 0,3 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,2 | ПР |
| Какао с молоком | 200 | 3,8 | 0,7 | 26,0 | 125,0 | 0,0 | 1,3 | | | 133,3 | 111,1 | 25,6 | 2,0 | 382,0 |
| Итого завтрак: | 580 | 26,1 | 37,3 | 78,5 | 749,1 | 1,1 | 8,2 | 8,4 | 2,8 | 50,8 | 273,9 | 82,1 | 2,6 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат овощной с яблоками (свекла, морковь, капуста блк, яблоки) с соком лимона | 100 | 1,4 | 6,0 | 6,3 | 85,0 | 0,1 | 6,9 | 0,0 | 1,5 | 28,3 | 41,5 | 18,3 | 1,3 | 55,0 |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,8 | 5,0 | 7,9 | 80,0 | 0,1 | 15,8 | | 2,4 | 49,3 | 49,0 | 22,1 | 0,8 | 88,0 |
| Печень по-Строгановски в соусе белом с луком | 120 | 18,7 | 13,6 | 4,2 | 222,0 | 2,0 | 6,7 | 2,9 | 3,7 | 22,2 | 315,0 | 23,5 | 17,0 | 255/332 |
| Каша рассыпчатая гречневая | 200 | 10,8 | 7,8 | 47,2 | 305,0 | 0,5 | | | 0,8 | 17,9 | 271,8 | 181,0 | 6,7 | 302 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47,0 | 0,0 | | | 0,3 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,2 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,2 | 0,4 | 19,8 | 92,0 | 0,0 | | | 0,4 | 9,2 | 42,4 | 10,0 | 1,2 | ПР |
| Сок | 200 | 0,1 | 0,0 | 21,0 | 85,0 | 0,0 | 15,0 | | 0,2 | 34,0 | 34,0 | 20,0 | 3,0 | 389,0 |
| Итого обед: | 930 | 35,2 | 42,2 | 128,6 | 916,0 | 0,7 | 18,2 | 0,1 | 8,2 | 179,6 | 397,1 | 119,3 | 6,5 | |
| Итого за день завтрак+обед: | 1530 | 55,6 | 67,1 | 212,0 | 1563,0 | 1,1 | 22,4 | 0,7 | 10,2 | 356,6 | 636,1 | 168,0 | 8,2 | |
| Полдник для учащихся 2 смены | | | | | | | | | | | | | | |
| Булочка «Октябренок» | 80 | 9,0 | 2,3 | 33,9 | 193,0 | 0,3 | 0,1 | | 1,7 | 121,6 | 134,1 | 37,1 | 1,1 | 427 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | | 2,8 | | 0,0 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,4 | 377 |
| Фрукты сезонные | 200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 86,0 | 0,1 | 120,0 | 0,0 | 0,4 | 68,0 | 46,0 | 26,0 | 0,6 | ПР |
| Йогурт ягодный | 110 | 3,8 | 4,6 | 14,0 | 111,8 | | | | | | | | | ПР |
| Итого полдник: | 590 | 14,7 | 7,3 | 79,3 | 452,8 | 0,5 | 122,9 | 0,0 | 2,1 | 203,8 | 184,5 | 65,5 | 2,1 | |
| Итого за день обед + полдник | 1520 | 49,9 | 49,4 | 207,9 | 1368,8 | 1,2 | 141,1 | 0,1 | 10,3 | 383,4 | 581,6 | 184,8 | 8,6 | |

| МЕНЮ день 2.4 11-18 лет | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------------|-------------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|--------|------|------|--------------------------|--------|-------|------|--------|
| Наименование блюда | Масса порции, г | Питательная ценность, г | | | Энергетическая ценность, кКал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | № рец. |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| Завтрак 1 вариант | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из моркови с яблоками | 60 | 0,8 | 0,1 | 6,2 | 28,1 | 0,1 | 2,4 | | 9,9 | 19,1 | 37,8 | 26,0 | 0,5 | 59,0 |
| Плов с курицей | 250 | 27,8 | 47,0 | 43,1 | 680,0 | 0,3 | 6,1 | 0,0 | 0,5 | 34,8 | 290,0 | 65,0 | 1,5 | 265 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47,0 | 0,0 | | | 0,3 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,2 | ПР |
| Печенье/вафля/ сухое кондитерское изделие | 20 | 1,6 | 0,8 | 15,4 | 75,6 | | | | | | | | | ПР |
| Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | | 2,83 | | 0,01 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 | 377 |
| Итого завтрак: | 550 | 31,9 | 48,1 | 89,6 | 892,7 | 0,6 | 28,7 | 0,1 | 1,1 | 314,3 | 349,8 | 61,0 | 3,8 | |
| Завтрак 2 вариант | | | | | | | | | | | | | | |
| Омлет натуральный | 220 | 19,4 | 34,6 | 3,6 | 403,2 | 0,09 | 0,66 | 0,38 | 7,78 | 368,02 | 433,80 | 35,28 | 3,42 | 210,0 |
| Фрукт сезонный | 100 | 1,9 | 0,2 | 8,1 | 46,0 | 0,14 | 120,00 | 0,00 | 0,40 | 68,00 | 46,00 | 26,00 | 0,60 | ПР |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47,0 | 0,02 | | | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 | ПР |
| Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | | 2,83 | | 0,01 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 | 377 |
| Итого завтрак: | 540 | 23,0 | 35,0 | 36,6 | 558,2 | 0,25 | 123,49 | 0,38 | 8,45 | 454,82 | 501,60 | 70,28 | 4,60 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих помидоров и огурцов с капустой б/к | 100 | 1,0 | 6,1 | 3,6 | 70,7 | 0,1 | 4,9 | 0,0 | 0,1 | 17,0 | 30,0 | 14,0 | 0,5 | 24,0 |
| Суп картофельный с горохом | 250 | 5,5 | 5,3 | 16,5 | 148,3 | 0,3 | 5,8 | | 2,4 | 42,7 | 88,1 | 35,6 | 2,1 | 102,0 |
| Фрикадельки рыбные в соусе томатном | 120/20 | 18,2 | 9,2 | 13,6 | 240,0 | 0,2 | 1,8 | 0,0 | 4,3 | 64,8 | 146,3 | 26,7 | 0,8 | 240,0 |
| Картофельное пюре | 200 | 4,0 | 6,4 | 20,4 | 182,0 | 1,0 | 24,2 | | 0,2 | 49,3 | 115,4 | 49,2 | 1,8 | 312 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47,0 | 0,0 | | | 0,3 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,2 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,2 | 0,4 | 19,8 | 92,0 | 0,0 | | | 0,4 | 9,2 | 42,4 | 10,0 | 1,2 | ПР |
| Кисель из плодов и ягод | 200 | 0,2 | 0,1 | 24,0 | 114,6 | 0,0 | 30,0 | | 0,2 | 18,0 | 11,2 | 7,0 | 0,2 | 350 |
| Итого обед: | 950 | 33,4 | 54,1 | 111,7 | 894,6 | 0,8 | 58,4 | 0,0 | 6,7 | 130,8 | 356,0 | 108,7 | 6,4 | |
| Итого за день завтрак+обед: | 1500 | 65,3 | 102,3 | 201,3 | 1787,3 | 1,5 | 87,1 | 0,1 | 7,9 | 445,2 | 705,7 | 169,7 | 10,2 | 0,0 |
| Полдник для учащихся 2 смены | | | | | | | | | | | | | | |
| Булочка сдобная с начинкой (джем, сгущенка, фрукты) | 80 | 7,5 | 13,2 | 21,0 | 177,0 | | | | | 18,6 | 66,3 | 25,2 | 2,2 | 750 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | | 2,83 | | 0,01 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 | 377 |
| Фрукты сезонные | 200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 112,0 | 0,1 | 120,0 | 0,0 | 0,4 | 68,0 | 46,0 | 26,0 | 0,6 | ПР |
| Напиток кисломолочный "Иммунеле" | 100 | 2,8 | 1,2 | 11,9 | 69,0 | | | | | | | | | ПР |
| Итого полдник | 580 | 12,2 | 14,8 | 64,3 | 420,0 | 0,1 | 122,8 | 0,0 | 0,4 | 100,8 | 116,7 | 53,6 | 3,2 | |
| Итого за день обед + полдник | 1530 | 45,6 | 68,9 | 175,9 | 1314,6 | 1,0 | 181,2 | 0,0 | 7,2 | 231,6 | 472,7 | 162,3 | 9,6 | |

| МЕНЮ день 2.5. 11-18 лет | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------------|-------------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|------------|------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|---------|
| Наименование блюда | Масса порции, г | Питательная ценность, г | | | Энергетическая ценность, кКал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | № рец. |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| Завтрак 1 вариант | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из моркови с сахаром | 60 | 0,6 | 0,2 | 6,3 | 49,0 | 0,04 | 2,10 | 0,04 | | 15,46 | 31,62 | 21,63 | 0,40 | 62,0 |
| Макаронные изделия отварные | 200,0 | 6,8 | 10,0 | 37,9 | 268,5 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 2,6 | 16,0 | 45,9 | 10,0 | 1,0 | 309,0 |
| Курица тушеная в соусе томатном | 120,0 | 10,2 | 31,2 | 0,6 | 298,0 | 0,2 | | 0,0 | 0,6 | 37,0 | 162,0 | 20,0 | 1,8 | 290/331 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20,0 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47,0 | 0,0 | | | 0,3 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,2 | ПР |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | | 2,8 | | 0,0 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,4 | 376,0 |
| Итого завтрак: | 600,0 | 19,3 | 41,6 | 69,7 | 724,5 | 0,4 | 4,2 | 0,6 | 2,0 | 177,0 | 239,1 | 48,7 | 1,7 | |
| Завтрак 2 вариант | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная вязкая из риса с маслом | 250 | 8,3 | 13,1 | 37,6 | 303,0 | 0,3 | 1,0 | 0,1 | 0,6 | 149,6 | 235,0 | 70,8 | 1,7 | 174,0 |
| Йогурт ягодный | 110 | 3,8 | 4,6 | 14,0 | 111,8 | | | 0,20 | | 120,00 | 90,00 | 14,00 | | ПР |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47,0 | 0,02 | | | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 | ПР |
| Печенье/вафля/ сухое кондитерское изделие | 20 | 1,6 | 0,8 | 15,4 | 75,6 | | | | | | | | | ПР |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | | 2,83 | | 0,01 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 | 376,0 |
| Итого завтрак: | 550 | 15,4 | 18,7 | 92,0 | 599,4 | 0,37 | 3,79 | 0,25 | 0,89 | 288,42 | 346,78 | 93,82 | 2,31 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из капусты б/к и соленых огурцов | 100 | 0,8 | 4,2 | 2,6 | 59,1 | 0,1 | 3,1 | | 0,3 | 17,8 | 17,4 | 10,0 | 0,5 | 43/70 |
| Борщ с картофелем и капустой | 250 | 2,0 | 5,0 | 13,5 | 117,0 | 0,2 | 10,8 | 0,0 | 2,3 | 44,7 | 78,3 | 24,3 | 1,1 | 82 |
| Куриные окорочка тушеные в соусе | 100/20 | 14,1 | 33,7 | 19,0 | 437,7 | 0,6 | 7,7 | 0,0 | 3,5 | 32,8 | 206,0 | 49,0 | 3,5 | 259 |
| Рис отварной | 200 | 4,4 | 6,5 | 44,0 | 252,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 1,6 | 73,1 | 19,6 | 0,6 | 304 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47,0 | 0,0 | | | 0,3 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,2 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,2 | 0,4 | 19,8 | 92,0 | 0,0 | | | 0,4 | 9,2 | 42,4 | 10,0 | 1,2 | ПР |
| Компот из смеси ягод | 200 | 0,3 | 0,1 | 28,2 | 117,0 | 0,0 | 2,7 | | 0,1 | 22,2 | 12,0 | 11,9 | 0,3 | 342,0 |
| Итого обед: | 930 | 25,4 | 50,1 | 136,7 | 1121,8 | 1,0 | 18,8 | 0,0 | 5,1 | 170,6 | 595,3 | 262,4 | 11,2 | |
| Итого за день завтрак+обед: | 1530 | 65,4 | 64,0 | 195,5 | 1846,3 | 1,5 | 21,1 | 0,1 | 6,1 | 492,6 | 1042,2 | 335,9 | 15,3 | |
| Полдник для учащихся 2 смены | | | | | | | | | | | | | | |
| Булочка сдобная с корицей | 80 | 8,1 | 10,6 | 15,5 | 189,1 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | | 0,8 | 108,7 | 121,2 | 14,7 | 438,0 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | | 2,8 | | 0,0 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,4 | 376,0 |
| Фрукты сезонные | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94,0 | 0,1 | 20,0 | 0,0 | 0,4 | 32,0 | 22,0 | 18,0 | 4,4 | ПР |
| Йогурт ягодный | 110 | 3,8 | 4,6 | 14,0 | 111,8 | | | | | | | | | ПР |
| Итого полдник: | 590 | 12,7 | 15,9 | 64,3 | 456,9 | 0,1 | 22,9 | 0,0 | 0,4 | 47,0 | 135,1 | 141,6 | 19,4 | |
| Итого за день обед + полдник | 1520 | 38,1 | 66,0 | 201,0 | 1578,7 | 1,1 | 41,7 | 0,1 | 5,5 | 217,7 | 730,4 | 404,0 | 30,6 | |

| МЕНЮ день 2.6 11-18 лет | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------------|-------------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|-------|------|------|--------------------------|-------|-------|------|--------|
| Наименование блюда | Масса порции, г | Питательная ценность, г | | | Энергетическая ценность, кКал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | № рец. |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Крупеник с творогом и ягодным соусом | 200/20 | 19,0 | 19,2 | 46,6 | 442,0 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 2,8 | 120,6 | 317,0 | 126,4 | 4,1 | 184 |
| Яйцо отварное | 40 | 5,0 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 22,0 | 76,8 | 4,8 | 1,0 | 209,0 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,2 | 2,4 | 16,2 | 101,0 | | 2,8 | 0,1 | 0,0 | 126,0 | 90,0 | 13,0 | 0,4 | 379,0 |
| Фрукты сезонные | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43,0 | 0,1 | 60,0 | | 0,2 | 34,0 | 23,0 | 13,0 | 0,3 | ПР |
| Итого завтрак: | 560 | 28,1 | 26,4 | 71,2 | 649,0 | 0,3 | 63,1 | 0,2 | 3,1 | 302,6 | 506,8 | 157,2 | 5,8 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой | 100 | 3,0 | 6,4 | 23,7 | 164,2 | 0,1 | 4,9 | 0,0 | 0,1 | 17,0 | 30,0 | 14,0 | 0,5 | 39,0 |
| Суп овощной протертый | 250 | 0,7 | 4,8 | 1,9 | 52,5 | 0,1 | 10,7 | | 2,4 | 49,7 | 54,6 | 26,1 | 1,2 | 99 |
| Шницель из свинины с соусом | 100 | 6,8 | 14,8 | 9,2 | 214,0 | 0,3 | 2,7 | 11,1 | 0,9 | 15,4 | 137,2 | 20,4 | 1,1 | 194,0 |
| Капуста тушеная | 200 | 2,5 | 4,1 | 5,6 | 104,2 | 0,1 | 14,0 | 48,0 | 0,1 | 34,2 | 34,1 | 9,1 | 0,0 | 321,0 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47,0 | 0,0 | | | 0,3 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,2 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,2 | 0,4 | 19,8 | 92,0 | 0,0 | | | 0,4 | 9,2 | 42,4 | 10,0 | 1,2 | ПР |
| Компот из ягод или плодов сушеных | 200 | 0,3 | 0,1 | 28,2 | 117,0 | 0,0 | 2,7 | | 0,1 | 22,2 | 12,0 | 11,9 | 0,3 | 342,0 |
| Итого обед: | 910 | 17,1 | 30,7 | 98,1 | 790,9 | 2,3 | 29,9 | 2,9 | 11,6 | 154,1 | 523,9 | 105,7 | 21,7 | |
| Итого за день завтрак+обед: | 1470 | 45,2 | 57,1 | 169,3 | 1439,9 | 2,8 | 31,7 | 36,6 | 13,6 | 605,0 | 932,2 | 175,3 | 23,4 | |
| Полдник для учащихся 2 смены | | | | | | | | | | | | | | |
| Пряник | 80 | 14,5 | 4,5 | 11,8 | 146,0 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,2 | 148,0 | 198,0 | 21,0 | 0,4 | ПР |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,2 | 2,4 | 16,2 | 101,0 | | 2,8 | 0,1 | 0,0 | 126,0 | 90,0 | 13,0 | 0,4 | 379,0 |
| Фрукты сезонные | 200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 86,0 | 0,1 | 120,0 | 0,0 | 0,4 | 68,0 | 46,0 | 26,0 | 0,6 | ПР |
| Напиток кисломолочный "Иммунеле" | 100 | 2,8 | 1,2 | 11,9 | 69,0 | | | | | | | | | ПР |
| Итого полдник | 580 | 22,3 | 8,5 | 56,1 | 402,0 | 0,2 | 123,3 | 0,1 | 0,6 | 342,0 | 334,0 | 60,0 | 1,4 | |
| Итого за день обед + полдник | 1490 | 39,4 | 39,2 | 154,1 | 1192,9 | 2,5 | 153,3 | 3,1 | 12,2 | 496,1 | 857,9 | 165,7 | 23,1 | |

| МЕНЮ день 3.1 11-18 лет | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------------|-------------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------|
| Наименование блюда | Масса порции, г | Питательная ценность, г | | | Энергетическая ценность, кКал | Витамины, мг | | | | | | | | № рец. |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| Завтрак 1 вариант | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная из манной крупы с маслом | 250 | 7,7 | 13,4 | 40,6 | 313 | 0,25 | 1,17 | 0,05 | 0,52 | 166,70 | 148,10 | 25,40 | 0,47 | 181 |
| Сыр порциями Российский | 20 | 5,3 | 5,3 | | 69,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 176,0 | 100,0 | 7,0 | 0,2 | 15,0 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,6 | 70,5 | 0,02 | | | 0,26 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,22 | ПП |
| Фрукт сезонный | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 0,1 | 10,0 | | 0,2 | 16,0 | 11,0 | 9,0 | 2,2 | ПП |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | | 2,83 | | 0,01 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 | 376,0 |
| Итого завтрак: | 600,0 | 15,8 | 19,4 | 64,9 | 499,5 | 0,3 | 11,3 | 0,1 | 1,1 | 365,6 | 285,2 | 51,3 | 3,1 | |
| Завтрак 2 вариант | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из моркови с сахаром | 100 | 1,6 | 0,2 | 8,5 | 39,9 | 0,1 | 3,3 | 0,0 | 13,4 | 25,7 | 52,6 | 35,9 | 0,7 | 62,0 |
| Плов с курицей | 250 | 27,8 | 47,0 | 43,1 | 680,0 | 0,2 | 5,1 | 0,0 | 0,4 | 43,5 | 164,4 | 50,6 | 1,7 | 265 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 2,2 | 0,4 | 19,8 | 92,0 | 0,04 | | | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 | ПП |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | | 2,83 | | 0,01 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 | 376,0 |
| Итого завтрак: | 590 | 30,1 | 47,4 | 78,1 | 834,0 | 0,22 | 7,93 | 0,01 | 0,74 | 66,90 | 211,20 | 63,00 | 3,30 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из сырых овощей (морковь, помидоры, огурцы, капуста белокачанная) с растительным маслом | 100 | 0,9 | 4,8 | 3,7 | 73,9 | 0,1 | 13,5 | 0,0 | 0,4 | 25,4 | 28,1 | 18,8 | 0,1 | 29,0 |
| Суп картофельный с горохом на курином бульоне | 250 | 5,5 | 5,3 | 16,5 | 148,3 | 0,3 | 5,8 | | 2,4 | 42,7 | 88,1 | 35,6 | 2,1 | 102,0 |
| Курица тушенная в соусе молочном | 120 | 16,6 | 12,8 | 3,6 | 202,5 | 0,6 | 0,9 | 0,9 | | 37,8 | 98,8 | 20,2 | 0,9 | 290/326 |
| Каша рассыпчатая гречневая | 200 | 10,8 | 7,8 | 47,2 | 305,0 | 0,5 | | | 0,8 | 17,9 | 271,8 | 181,0 | 6,7 | 302,0 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47,0 | 0,0 | | | 0,3 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,2 | ПП |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,2 | 0,4 | 19,8 | 92,0 | 0,0 | | | 0,4 | 9,2 | 42,4 | 10,0 | 1,2 | ПП |
| Компот из апельсинов | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | 0,0 | 2,8 | | 0,0 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,4 | 346,0 |
| Итого обед: | 950 | 37,6 | 31,3 | 115,7 | 930,7 | 1,5 | 23,1 | 0,9 | 4,3 | 151,8 | 551,0 | 274,6 | 11,5 | |
| Итого за день завтрак + обед: | 1550 | 53,4 | 50,7 | 180,7 | 1430,2 | 1,9 | 34,4 | 1,0 | 5,3 | 517,4 | 836,2 | 325,9 | 14,6 | |
| Полдник для учащихся 2 смены | | | | | | | | | | | | | | |
| Булочка «Янтарная» | 60 | 6,0 | 3,4 | 26,5 | 161,0 | 0,2 | 0,2 | 0,0 | 1,5 | 26,6 | 63,0 | 19,0 | 0,8 | 437 |
| Чай с лимоном | 200 | 3,8 | 0,7 | 26,0 | 125,0 | 0,0 | 1,3 | | | 133,3 | 111,1 | 25,6 | 2,0 | 379 |
| Фрукты сезонные | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94,0 | 0,1 | 20,0 | 0,0 | 0,4 | 32,0 | 22,0 | 18,0 | 4,4 | ПП |
| Йогурт ягодный | 110 | 3,8 | 4,6 | 14,0 | 111,8 | | | | | | | | | ПП |
| Итого полдник: | 570 | 14,4 | 9,5 | 86,1 | 491,8 | 0,3 | 21,5 | 0,0 | 1,9 | 191,9 | 196,1 | 62,6 | 7,2 | |
| Итого за день обед + полдник | 1520 | 52,0 | 40,7 | 201,9 | 1422,5 | 1,8 | 44,6 | 0,9 | 6,1 | 343,7 | 747,1 | 337,1 | 18,8 | |

| МЕНЮ день 3.2 11-18 лет | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------------|-------------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|--------------|------------|-------------|--------------------------|--------------|--------------|-------------|---------|
| Наименование блюда | Масса порции, г | Питательная ценность, г | | | Энергетическая ценность, кКал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | № рец. |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| Завтрак 1 вариант | | | | | | | | | | | | | | |
| Подгарнировка из отварного горошка и кукурузы | 60 | 3,1 | 1,7 | 5,0 | 47,5 | | 8,2 | 8,4 | | 19,9 | 80,9 | 24,7 | | 306,0 |
| Рисовая каша рассыпчатая с маслом | 200 | 7,6 | 14,8 | 44,6 | 292,0 | 0,3 | 1,1 | 0,1 | 0,3 | 114,2 | 187,4 | 59,7 | 1,6 | 174 |
| Фрикадельки из мяса в белом соусе | 100/20 | 16,4 | 18,6 | 18,6 | 247,0 | 0,3 | 0,9 | 0,1 | 3,1 | 74,6 | 119,5 | 24,1 | 1,8 | 297/328 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47,0 | 0,0 | | | 0,3 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,2 | ПР |
| Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | | 2,83 | | 0,01 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 | 377 |
| Итого завтрак: | 600 | 28,8 | 35,2 | 93,1 | 695,5 | 0,7 | 4,9 | 0,1 | 3,7 | 207,6 | 328,7 | 92,8 | 4,0 | ПР |
| Завтрак 2 вариант | | | | | | | | | | | | | | |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 250 | 8,5 | 12,5 | 53,4 | 344,0 | 0,01 | | | 3,26 | 20,00 | 57,62 | 7,50 | 12,53 | 302,0 |
| Сыр тертый к макаронам | 30 | 8,0 | 8,0 | | 103,5 | 0,01 | 0,21 | 0,05 | 0,15 | 264,00 | 150,00 | 10,50 | 0,30 | 15,0 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47,0 | 0,02 | | | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 | ПР |
| Фрукт сезонный | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 0,05 | 10,00 | | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 | ПР |
| Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | | 2,83 | | 0,01 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 | 377 |
| Итого завтрак: | 650 | 18,6 | 21,1 | 88,1 | 603,5 | 0,09 | 13,04 | 0,05 | 3,88 | 318,80 | 240,42 | 36,00 | 15,61 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из моркови с яблоками | 100 | 1,6 | 0,2 | 8,5 | 39,9 | 0,1 | 3,3 | 0,0 | 13,4 | 25,7 | 52,6 | 35,9 | 0,7 | 59,0 |
| Борщ с фасолью и картофелем с курицей | 250 | 7,0 | 6,4 | 13,4 | 156,0 | 0,1 | 9,5 | | 2,4 | 50,0 | 94,9 | 33,4 | 1,7 | 84,0 |
| Печень тушенная в соусе белом с морковью и луком | 140 | 15,4 | 10,8 | 5,3 | 198,0 | 0,3 | 25,5 | 2,3 | 2,6 | 27,5 | 250,1 | 18,9 | 13,6 | 261/333 |
| Макаронные изделия отварные | 200 | 6,8 | 10,0 | 37,9 | 269,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 2,6 | 16,0 | 45,9 | 10,0 | 1,0 | |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47,0 | 0,0 | | | 0,3 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,2 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,2 | 0,4 | 19,8 | 92,0 | 0,0 | | | 0,4 | 9,2 | 42,4 | 10,0 | 1,2 | ПР |
| Компот из смеси ягод | 200 | 0,3 | 0,1 | 28,2 | 117,0 | 0,0 | 2,7 | | 0,1 | 22,2 | 12,0 | 11,9 | 0,3 | 345,0 |
| Итого обед: | 950 | 34,9 | 28,1 | 122,9 | 918,9 | 0,8 | 41,0 | 2,3 | 21,7 | 155,1 | 515,3 | 126,7 | 18,7 | |
| Итого за день завтрак + обед: | 1550 | 63,7 | 63,4 | 215,9 | 1614,4 | 1,4 | 45,8 | 2,5 | 25,4 | 362,7 | 844,0 | 219,5 | 22,7 | |
| Полдник для учащихся 2 смены | | | | | | | | | | | | | | |
| Булочка «Веснушка» с изюмом | 70 | 5,5 | 4,3 | 33,5 | 194,6 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 2,0 | 15,7 | 54,9 | 21,3 | 1,0 | 429 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | | 2,83 | | 0,01 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 | 377 |
| Фрукты сезонные | 200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 86,0 | 0,1 | 120,0 | 0,0 | 0,4 | 68,0 | 46,0 | 26,0 | 0,6 | ПР |
| Напиток кисломолочный "Иммунактив Био" | 100 | 2,8 | 1,2 | 11,9 | 69,0 | | | | | | | | | ПР |
| Итого полдник | 570 | 10,2 | 5,9 | 76,7 | 411,6 | 0,3 | 122,8 | 0,0 | 2,4 | 97,9 | 105,3 | 49,7 | 2,0 | |
| Итого за день обед + полдник | 1520 | 45,0 | 34,1 | 199,6 | 1330,5 | 1,1 | 163,8 | 2,3 | 24,1 | 253,0 | 620,6 | 176,3 | 20,7 | |

| МЕНЮ день 3.3 11-18 лет | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------------|-------------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|--------------|------------|------------|--------------------------|--------------|--------------|-------------|--------|
| Наименование блюда | Масса порции, г | Питательная ценность, г | | | Энергетическая ценность, кКал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | № рец. |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| Завтрак 1 вариант | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная из пшенной крупы с маслом | 250 | 7,5 | 11,7 | 47,0 | 309,0 | 0,2 | 0,9 | 0,0 | 0,5 | 138,4 | 184,4 | 47,6 | 0,8 | 182 |
| Бутерброд с отварной курицей | 50 | 6,1 | 12,2 | 9,7 | 174,0 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,3 | 7,0 | 70,9 | 13,6 | 0,2 | 288/4 |
| Фрукты сезонные | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43,0 | 0,1 | 120,0 | 0,0 | 0,4 | 68,0 | 46,0 | 26,0 | 0,6 | ПР |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | | 2,8 | | 0,0 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,4 | 377,0 |
| Итого завтрак: | 600 | 14,6 | 23,9 | 80,0 | 588,0 | 0,4 | 123,7 | 0,5 | 1,2 | 227,6 | 305,6 | 89,6 | 2,0 | |
| Завтрак 2 вариант | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из сырых овощей (морковь, помидоры, огурцы, капуста белокочанная) с растительным маслом | 60 | 0,8 | 4,6 | 3,4 | 58,3 | 0,06 | 13,54 | 0,00 | 0,41 | 13,30 | 23,88 | 13,09 | 0,06 | 29,0 |
| Жаркое из картофеля с курицей | 250 | 17,5 | 42,1 | 23,6 | 547,1 | 0,74 | 0,01 | | 4,25 | 40,99 | 257,13 | 61,20 | 4,25 | 259,0 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 2,2 | 0,4 | 19,8 | 92,0 | 0,04 | | | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 | ПР |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | | 2,83 | | 0,01 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 | 376,0 |
| Итого завтрак: | 550 | 20,6 | 47,1 | 62,0 | 759,4 | 0,84 | 16,38 | 0,00 | 5,03 | 77,69 | 327,81 | 86,69 | 5,91 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы с зеленым горошком | 100 | 1,6 | 4,1 | 7,3 | 73,2 | 0,1 | 6,8 | 0,0 | 1,5 | 28,3 | 41,5 | 18,3 | 1,3 | 53,0 |
| Рассольник «Ленинградский» с курицей | 250 | 5,4 | 6,4 | 12,1 | 98,0 | 0,19 | 7,40 | 0,02 | 2,10 | 31,00 | 74,50 | 22,10 | 1,10 | 96 |
| Плов с мясом | 250 | 27,8 | 47,0 | 43,1 | 680,0 | 0,2 | 5,1 | 0,0 | 0,4 | 43,5 | 164,4 | 50,6 | 1,7 | 265 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47,0 | 0,0 | | | 0,3 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,2 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,2 | 0,4 | 19,8 | 92,0 | 0,0 | | | 0,4 | 9,2 | 42,4 | 10,0 | 1,2 | ПР |
| Кисель ягодный | 200 | 0,2 | 0,1 | 24,0 | 114,6 | 0,0 | 30,0 | | 0,2 | 18,0 | 11,2 | 7,0 | 0,2 | 350 |
| Итого обед: | 860 | 38,8 | 58,3 | 116,1 | 1104,8 | 0,5 | 49,3 | 0,0 | 4,8 | 134,6 | 351,4 | 114,6 | 5,7 | |
| Итого за день завтрак + обед: | 1460 | 53,4 | 82,2 | 196,1 | 1692,8 | 0,9 | 173,1 | 0,6 | 6,0 | 362,2 | 657,0 | 204,2 | 7,7 | |
| Полдник для учащихся 2 смены | | | | | | | | | | | | | | |
| Булочка «Октябренок» | 80 | 9,0 | 2,3 | 33,9 | 193,0 | 0,3 | 0,1 | | 1,7 | 121,6 | 134,1 | 37,1 | 1,1 | 427 |
| Чай с молоком | 200 | 1,5 | 1,4 | 15,9 | 81,0 | 0,2 | 1,3 | 0,0 | | 126,6 | 92,8 | 15,4 | 0,4 | 378,0 |
| Фрукты сезонные | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 188,0 | 0,1 | 20,0 | 0,0 | 0,4 | 32,0 | 22,0 | 18,0 | 4,4 | ПР |
| Йогурт ягодный | 110 | 3,8 | 4,6 | 14,0 | 111,8 | | | | | | | | | ПР |
| Итого полдник: | 590 | 15,1 | 9,1 | 83,4 | 573,8 | 0,6 | 21,4 | 0,0 | 2,1 | 280,2 | 248,9 | 70,5 | 5,9 | |
| Итого за день обед + полдник | 1450 | 53,8 | 67,3 | 199,5 | 1678,6 | 1,2 | 70,8 | 0,0 | 6,9 | 414,8 | 600,3 | 185,1 | 11,6 | |

| МЕНЮ день 3.4 11-18 лет | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------------|-------------------------|-------------|--------------|--------------------------|--------------|--------------|-------------|------------|--------------------------|--------------|--------------|-------------|---------|
| Наименование блюда | Масса порции, г | Питательная ценность, г | | | Энергетическая ценность, | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | № рец. |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| Завтрак 1 вариант | | | | | | | | | | | | | | |
| Огурец свежий | 60 | 0,2 | 0,0 | 0,7 | 4,0 | 0,9 | 0,2 | | | 51,0 | 90,0 | 42,0 | 1,5 | ПР |
| Гречневая каша с маслом сливочным | 200 | 10,8 | 7,8 | 47,2 | 305,0 | 0,5 | | | 0,8 | 17,9 | 271,8 | 181,0 | 6,7 | 171 |
| Курица тушеная с луком | 100 | 10,6 | 28,2 | 2,6 | 305,0 | 0,2 | 1,8 | | 0,8 | 42,0 | 125,3 | 15,2 | 1,4 | 256,0 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47,0 | 0,0 | | | 0,3 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,2 | ПР |
| Чай с плодами шиповника | 200 | 0,7 | 0,3 | 20,8 | 88,2 | 0,02 | 2,70 | | 0,12 | 22,16 | 12,00 | 11,86 | 0,27 | 388,0 |
| Итого завтрак: | 580 | 23,8 | 36,5 | 80,9 | 749,2 | 1,6 | 4,7 | 0,0 | 1,9 | 137,7 | 516,5 | 256,7 | 10,1 | |
| Завтрак 2 вариант | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных с маслом сливочным | 250 | 10,4 | 16,4 | 47,1 | 477,6 | 0,43 | 1,20 | 0,04 | 0,78 | 187,00 | 294,30 | 88,70 | 1,30 | 173,0 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47,0 | 0,02 | | | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 | ПР |
| Печенье/вафля/ сухое кондитерское изделие | 20 | 1,6 | 0,8 | 15,4 | 75,6 | | | | | | | | | ПР |
| Йогурт ягодный | 110 | 3,8 | 4,6 | 14,0 | 111,8 | | | 0,20 | | 120,00 | 90,00 | 14,00 | | ПР |
| Чай с плодами шиповника | 200 | 0,7 | 0,3 | 20,8 | 88,2 | 0,02 | 2,70 | | 0,12 | 22,16 | 12,00 | 11,86 | 0,27 | 388,0 |
| Итого завтрак: | 600 | 18,0 | 22,2 | 107,0 | 800,2 | 0,47 | 3,90 | 0,24 | 1,16 | 333,76 | 413,70 | 121,16 | 1,79 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из моркови с яйцом и яблоком | 100 | 10,0 | 0,7 | 7,4 | 39,7 | 0,0 | 2,8 | 11,9 | | 14,3 | 26,8 | 12,8 | 0,3 | 65,0 |
| Суп из овощей с курицей | 250 | 5,0 | 6,3 | 9,2 | 121,6 | 0,16 | 10,77 | 0,02 | 2,32 | 44,65 | 78,33 | 24,32 | 1,12 | 99 |
| Биточки рыбные с соусом молочным | 120/20 | 12,0 | 10,0 | 14,4 | 182,0 | 0,2 | 0,8 | 0,1 | 0,9 | 47,2 | 165,9 | 32,9 | 1,4 | 279/332 |
| Картофельное пюре | 200 | 4,1 | 6,4 | 27,1 | 182,2 | 0,3 | 24,2 | 0,0 | 0,2 | 49,2 | 115,2 | 36,9 | 1,3 | 312 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47,0 | 0,0 | | | 0,3 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,2 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,2 | 0,4 | 19,8 | 92,0 | 0,0 | | | 0,4 | 9,2 | 42,4 | 10,0 | 1,2 | ПР |
| Компот из свежих плодов | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | | 2,8 | 0,0 | 0,0 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,4 | 342 |
| Итого обед: | 950 | 35,0 | 24,0 | 102,9 | 726,5 | 0,8 | 41,4 | 12,0 | 4,1 | 183,4 | 450,4 | 126,0 | 5,9 | |
| Итого за день завтрак + обед: | 1530 | 58,8 | 60,5 | 183,8 | 1475,7 | 2,4 | 46,0 | 12,0 | 6,0 | 321,0 | 966,8 | 382,7 | 16,1 | |
| Полдник для учащихся 2 смены | | | | | | | | | | | | | | |
| Булочка сдобная с начинкой (джем, сгущенка, фрукты) | 80,0 | 7,5 | 13,2 | 21,0 | 177,0 | | | | | 18,6 | 66,3 | 25,2 | 2,2 | 750 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | | 2,8 | | 0,0 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,4 | 377 |
| Фрукты сезонные | 200,0 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 86,0 | 0,1 | 120,0 | 0,0 | 0,4 | 68,0 | 46,0 | 26,0 | 0,6 | ПР |
| Напиток кисломолочный "Иммунеле" | 100,0 | 2,8 | 1,2 | 11,9 | 69,0 | | | | | | | | | ПР |
| Итого полдник | 580,0 | 12,2 | 14,8 | 64,3 | 394,0 | 0,1 | 122,8 | 0,0 | 0,4 | 100,8 | 116,7 | 53,6 | 3,2 | |
| Итого за день обед + полдник | 1530,0 | 47,2 | 38,8 | 167,1 | 1120,5 | 0,9 | 164,2 | 12,0 | 4,5 | 284,2 | 567,1 | 179,6 | 9,1 | |

| МЕНЮ день 3.5 11-18 лет | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------------|-------------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|------------|-------------|--------------------------|--------------|--------------|-------------|---------|
| Наименование блюда | Масса порции, г | Питательная ценность, г | | | Энергетическая ценность, кКал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | № рец. |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| Завтрак 1 вариант | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из моркови с сахаром | 60 | 0,6 | 0,2 | 4,6 | 36,0 | 0,0 | 21,0 | 0,0 | | 17,2 | 30,2 | 24,0 | 1,0 | 62,0 |
| Макаронные изделия отварные | 200 | 7,4 | 6,0 | 35,3 | 224,6 | 0,1 | | | 2,0 | 6,5 | 49,6 | 28,2 | 0,9 | 309,0 |
| Мясо тушеное (гуляш) в соусе томатном | 100 | 10,2 | 28,7 | 2,6 | 305,0 | 1,0 | | 0,0 | 0,6 | 19,8 | 126,0 | 22,6 | 1,5 | 256,0 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47,0 | 0,0 | | | 0,3 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,2 | ПР |
| Какао с молоком | 200 | 3,8 | 0,7 | 26,0 | 125,0 | 0,0 | 1,3 | | | 133,3 | 111,1 | 25,6 | 2,0 | 382,0 |
| Итого завтрак: | 580 | 23,6 | 35,8 | 78,1 | 737,6 | 1,1 | 21,0 | 0,1 | 2,8 | 48,1 | 223,2 | 81,4 | 3,6 | |
| Завтрак 2 вариант | | | | | | | | | | | | | | |
| Запеканка рисовая с творогом, с маслом | 220 | 9,2 | 13,3 | 49,2 | 355,2 | 1,80 | 0,10 | 1,20 | | 54,00 | 1,20 | 32,40 | 1,20 | 188/327 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47,0 | 0,02 | | | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 | ПР |
| Фрукты сезонные | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43,0 | 0,14 | 120,00 | 0,00 | 0,40 | 68,00 | 46,00 | 26,00 | 0,60 | ПР |
| Какао с молоком | 200 | 3,8 | 0,7 | 26,0 | 125,0 | 0,02 | 1,33 | | | 133,33 | 111,11 | 25,56 | 2,00 | 382,0 |
| Итого завтрак: | 540 | 15,5 | 14,2 | 93,0 | 570,2 | 1,98 | 121,43 | 1,20 | 0,66 | 259,93 | 175,71 | 90,56 | 4,02 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из белокачанной капусты с яблоками | 100 | 0,1 | 5,1 | 11,2 | 90,0 | 0,1 | 16,8 | 0,0 | 8,4 | 33,5 | 29,3 | 16,0 | 0,9 | 46,0 |
| Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне | 250 | 2,7 | 2,8 | 15,7 | 109,0 | 0,2 | 10,8 | 0,0 | 2,3 | 44,7 | 78,3 | 24,3 | 1,1 | 112 |
| Котлеты рубленые из птицы в белом соусе | 120/ 20 | 16,4 | 18,6 | 18,6 | 307,5 | 0,3 | 0,9 | 0,1 | 3,1 | 74,6 | 119,5 | 24,1 | 1,8 | 294/330 |
| Каша рассыпчатая гречневая | 200 | 10,8 | 7,8 | 47,2 | 305,0 | 0,5 | | | 0,8 | 17,9 | 271,8 | 181,0 | 6,7 | 302,0 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47,0 | 0,0 | | | 0,3 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,2 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,2 | 0,4 | 19,8 | 92,0 | 0,0 | | | 0,4 | 9,2 | 42,4 | 10,0 | 1,2 | ПР |
| Кисель яблочный | 200 | 0,3 | 0,1 | 28,2 | 117,0 | 0,0 | 2,7 | | 0,1 | 22,2 | 12,0 | 11,9 | 0,3 | 352 |
| Итого обед: | 930 | 34,0 | 35,0 | 150,4 | 1067,5 | 1,1 | 31,2 | 0,1 | 15,4 | 206,6 | 570,7 | 273,9 | 12,3 | |
| Итого за день завтрак + обед: | 1530 | 57,6 | 70,8 | 228,5 | 1805,1 | 2,2 | 52,2 | 0,2 | 18,2 | 254,7 | 793,9 | 355,3 | 15,9 | |
| Полдник для учащихся 2 смены | | | | | | | | | | | | | | |
| Булочка сдобная с корицей | 80 | 8,1 | 10,6 | 15,5 | 189,1 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | | 0,8 | 108,7 | 121,2 | 14,7 | 438,0 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | | 2,8 | | 0,0 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,4 | 377 |
| Фрукты сезонные | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 86,0 | 0,1 | 20,0 | 0,0 | 0,4 | 32,0 | 22,0 | 18,0 | 4,4 | ПР |
| Йогурт ягодный | 110 | 3,8 | 4,6 | 14,0 | 111,8 | | | | | | | | | ПР |
| Итого полдник: | 590 | 12,7 | 15,9 | 64,3 | 448,9 | 0,1 | 22,9 | 0,0 | 0,4 | 47,0 | 135,1 | 141,6 | 19,4 | |
| Итого за день обед + полдник | 1520 | 46,7 | 50,9 | 214,8 | 1516,4 | 1,3 | 54,1 | 0,1 | 15,8 | 253,7 | 705,8 | 415,5 | 31,7 | |

| МЕНЮ день 3.6 11-18 лет | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------------|-------------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|-------------|-----|------|--------------------------|-------------|-------------|------------|---------|
| Наименование блюда | Масса порции, г | Питательная ценность, г | | | Энергетическая ценность, кКал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | № рец. |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Запеканка творожная с, молочным соусом | 200/20 | 11,6 | 16,5 | 61,5 | 392,0 | 2,4 | 0,2 | 1,5 | | 67,5 | 1,5 | 40,5 | 1,5 | 188/327 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3,2 | 0,4 | 20,4 | 94,0 | 0,0 | | | 0,6 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,2 | ПР |
| Фрукты сезонные | 100 | 0,9 | 0,2 | 7,4 | 94,0 | 0,0 | 10,0 | | | 8,0 | 28,0 | 42,0 | 0,6 | ПР |
| Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,5 | 1,4 | 15,9 | 81,0 | 0,2 | 1,3 | 0,0 | | 126,6 | 92,8 | 15,4 | 0,4 | 378,0 |
| Итого завтрак: | 560,0 | 1,5 | 1,4 | 15,9 | 661,0 | 0,2 | 1,3 | 0,0 | 0,0 | 126,6 | 92,8 | 15,4 | 0,4 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Винегрет овощной | 100 | 1,4 | 10,0 | 7,3 | 125,1 | 0,1 | 13,1 | 0,0 | 2,9 | 40,4 | 48,8 | 23,5 | 1,1 | 67,0 |
| Суп с картофельный с клецками | 250 | 2,4 | 5,1 | 12,8 | 117,0 | 0,1 | 1,0 | | 2,6 | 27,3 | 36,8 | 15,2 | 0,7 | 108 |
| Гуляш из отварной говядины | 100 | 16,1 | 16,9 | 2,8 | 196,8 | 0,2 | 1,1 | 0,0 | 3,1 | 26,2 | 185,0 | 26,4 | 3,7 | 246,0 |
| Каша рассыпчатая рисовая | 200 | 11,5 | 8,1 | 51,5 | 325,3 | 0,1 | 34,3 | 0,0 | 3,5 | 110,9 | 80,3 | 41,3 | 1,6 | 171 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47,0 | 0,0 | | | 0,3 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,2 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,2 | 0,4 | 19,8 | 92,0 | 0,0 | | | 0,4 | 9,2 | 42,4 | 10,0 | 1,2 | ПР |
| Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,7 | 0,3 | 20,8 | 88,2 | | 2,8 | | 0,0 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,4 | 388,0 |
| Итого обед: | 910 | 35,8 | 41,1 | 124,6 | 991,4 | 0,6 | 52,3 | 0,0 | 12,8 | 232,7 | 415,0 | 125,4 | 8,9 | |
| Итого за день завтрак+обед: | 1470 | 37,3 | 42,5 | 140,5 | 1652,4 | 0,8 | 53,6 | 0,0 | 12,8 | 359,3 | 507,8 | 140,8 | 9,3 | |
| Полдник для учащихся 2 смены | | | | | | | | | | | | | | |
| Пирожок с яйцом и рисом | 70 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | 0,2 | | 0,1 | 0,2 | 22,0 | 76,8 | 4,8 | 1,0 | 406/466 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | | 2,8 | | 0,0 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,4 | 376,0 |
| Фрукты сезонные | 200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 188,0 | 0,1 | 120,0 | 0,0 | 0,4 | 68,0 | 46,0 | 26,0 | 0,6 | ПР |
| Напиток кисломолочный "Иммунеле" | 100 | 2,8 | 1,2 | 11,9 | 69,0 | | | | | | | | | ПР |
| Итого полдник | 570 | 9,8 | 6,2 | 43,6 | 382,0 | 0,4 | 122,8 | 0,1 | 0,7 | 104,2 | 127,2 | 33,2 | 2,0 | |
| Итого за день обед + полдник | 1480 | 45,6 | 47,3 | 168,1 | 1373,4 | 0,9 | 175,1 | 0,1 | 13,4 | 336,9 | 542,2 | 158,6 | 10,9 | |

| МЕНЮ день 4.1 11-18 лет | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------------|-------------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|--------------|------------|-------------|--------------------------|--------------|--------------|-------------|---------|
| Наименование блюда | Масса порции, г | Питательная ценность, г | | | Энергетическая ценность, кКал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | № рец. |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| Завтрак 1 вариант | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных с маслом сливочным | 250 | 8,3 | 13,1 | 37,6 | 303,0 | 0,3 | 1,0 | 0,1 | 0,6 | 149,6 | 235,0 | 70,8 | 1,7 | 173,0 |
| Сыр порциями Российский | 20 | 5,3 | 5,3 | | 69,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 176,0 | 100,0 | 7,0 | 0,2 | 15,0 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,6 | 70,5 | 0,02 | | | 0,26 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,22 | ПР |
| Фрукты сезонные | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 0,1 | 10,0 | | 0,2 | 16,0 | 11,0 | 9,0 | 2,2 | ПР |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | | 2,8 | | 0,0 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,4 | 376,0 |
| Итого завтрак: | 550 | 16,5 | 19,1 | 77,2 | 551,5 | 0,4 | 11,1 | 0,1 | 1,2 | 348,5 | 372,1 | 96,7 | 4,4 | |
| Завтрак 2 вариант | | | | | | | | | | | | | | |
| Огурец свежий | 60 | 0,2 | 0,0 | 0,7 | 4,0 | 0,90 | 0,21 | | | 51,00 | 90,00 | 42,00 | 1,50 | ПР |
| Каша рассыпчатая гречневая | 200 | 10,8 | 7,8 | 47,2 | 305,0 | 0,5 | | | 0,8 | 17,9 | 271,8 | 181,0 | 6,7 | 171 |
| Фрикадельки из мяса в белом соусе | 100/20 | 16,4 | 18,6 | 18,6 | 247,0 | 0,3 | 0,9 | 0,1 | 3,1 | 74,6 | 119,5 | 24,1 | 1,8 | 297/328 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47,0 | 0,02 | | | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 | ПР |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | | 2,83 | | 0,01 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 | 376,0 |
| Итого завтрак: | 600 | 29,1 | 26,7 | 91,4 | 665,0 | 1,75 | 3,94 | 0,08 | 4,20 | 162,33 | 503,10 | 256,13 | 10,62 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из овощей с сухофруктами | 100 | 2,0 | 6,1 | 22,5 | 153,5 | 0,1 | 17,1 | 0,0 | 8,4 | 24,8 | 28,2 | 15,0 | 0,5 | 44,0 |
| Суп картофельный с крупой (пшено) | 250 | 2,0 | 2,7 | 12,1 | 85,8 | 0,1 | 15,8 | | 2,4 | 49,3 | 49,0 | 22,1 | 0,8 | 101,0 |
| Рагу из свинины с овощами | 250 | 16,6 | 43,1 | 24,6 | 540,0 | 0,9 | 9,4 | 0,1 | 5,6 | 33,1 | 96,1 | 61,5 | 3,5 | 256,0 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47,0 | 0,0 | | | 0,3 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,2 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,2 | 0,4 | 19,8 | 92,0 | 0,0 | | | 0,4 | 9,2 | 42,4 | 10,0 | 1,2 | ПР |
| Компот из смеси ягод | 200 | 0,3 | 0,1 | 28,2 | 117,0 | 0,0 | 2,7 | | 0,1 | 22,2 | 12,0 | 11,9 | 0,3 | 345 |
| Итого обед: | 860 | 31,8 | 29,6 | 139,5 | 1035,3 | 0,7 | 86,1 | 0,0 | 14,7 | 175,0 | 326,4 | 106,7 | 6,2 | |
| Итого за день завтрак+обед: | 1410,0 | 54,5 | 51,0 | 229,6 | 1586,8 | 1,3 | 88,3 | 0,2 | 15,8 | 484,5 | 766,6 | 214,4 | 11,2 | |
| Полдник для учащихся 2 смены | | | | | | | | | | | | | | |
| Булочка «Янтарная» | 60 | 6,0 | 3,4 | 26,5 | 161,0 | 0,2 | 0,2 | 0,0 | 1,5 | 26,6 | 63,0 | 19,0 | 0,8 | 437 |
| Какао с молоком | 200 | 3,8 | 0,7 | 26,0 | 125,0 | 0,0 | 1,3 | | | 133,3 | 111,1 | 25,6 | 2,0 | 382 |
| Фрукты сезонные | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94,0 | 0,1 | 20,0 | 0,0 | 0,4 | 32,0 | 22,0 | 18,0 | 4,4 | ПР |
| Йогурт йогуртовый | 110 | 3,8 | 4,6 | 14,0 | 111,8 | | | | | | | | | ПР |
| Итого полдник: | 570 | 14,4 | 9,5 | 86,1 | 491,8 | 0,3 | 21,5 | 0,0 | 1,9 | 191,9 | 196,1 | 62,6 | 7,2 | |
| Итого за день обед + полдник | 1430 | 46,2 | 39,0 | 225,6 | 1527,1 | 1,0 | 107,6 | 0,0 | 16,6 | 366,9 | 522,5 | 169,2 | 13,5 | |

| МЕНЮ день 4.2 11-18 лет | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------------|-------------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|--------------|------------|-------------|--------------------------|--------------|--------------|------------|---------|
| Наименование блюда | Масса порции, г | Питательная ценность, г | | | Энергетическая ценность, кКал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | № рец. |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| Завтрак 1 вариант | | | | | | | | | | | | | | |
| Помидор свежий | 60 | 0,2 | 0,0 | 0,7 | 4,0 | 0,9 | 0,2 | | | 51,0 | 90,0 | 42,0 | 1,5 | ПР |
| Рис отварной | 200 | 4,4 | 6,5 | 44,0 | 252,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 1,6 | 73,1 | 19,6 | 0,6 | 304 |
| Мясо тушеное с овощами | 120 | 15,2 | 17,2 | 16,8 | 315,0 | 0,2 | 1,8 | | 0,8 | 42,0 | 125,3 | 15,2 | 1,4 | 256,0 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47,0 | 0,0 | | | 0,3 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,2 | ПР |
| Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | | 2,8 | | 0,0 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,4 | 377 |
| Итого завтрак: | 600 | 21,5 | 23,9 | 86,4 | 680,0 | 1,1 | 4,8 | 0,0 | 1,4 | 113,4 | 310,2 | 85,8 | 4,2 | |
| Завтрак 2 вариант | | | | | | | | | | | | | | |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 250 | 8,5 | 12,5 | 53,4 | 344,0 | 0,01 | | | 3,26 | 20,00 | 57,62 | 7,50 | 12,53 | 302,0 |
| Сыр тертый к макаронам | 30 | 8,0 | 8,0 | | 103,5 | 0,01 | 0,21 | 0,05 | 0,15 | 264,00 | 150,00 | 10,50 | 0,30 | 15,0 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47,0 | 0,02 | | | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 | ПР |
| Фрукт сезонный | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 0,05 | 10,00 | | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 | ПР |
| Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | | 2,83 | | 0,01 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 | 377 |
| Итого завтрак: | 600 | 18,6 | 21,1 | 88,1 | 603,5 | 0,09 | 13,04 | 0,05 | 3,88 | 318,80 | 240,42 | 36,00 | 15,61 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из белокачанной капусты с зеленым луком или морковью | 100 | 1,6 | 6,0 | 8,8 | 95,7 | 0,1 | 4,9 | 0,0 | 0,1 | 17,0 | 29,9 | 14,0 | 0,5 | 49,0 |
| Рассольник домашний | 250 | 2,1 | 5,1 | 12,7 | 114,5 | 0,2 | 8,8 | 0,0 | 2,4 | 39,0 | 85,8 | 27,8 | 1,3 | 95,0 |
| Тефтели мясные с рисом в соусе белом с луком | 120/20 | 15,0 | 16,6 | 18,8 | 283,3 | 0,2 | 0,8 | 0,1 | 0,9 | 47,2 | 165,9 | 32,9 | 1,4 | 279/332 |
| Макаронные изделия отварные | 200 | 6,8 | 10,0 | 37,9 | 268,5 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 2,6 | 16,0 | 45,9 | 10,0 | 1,0 | 309,0 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47,0 | 0,0 | | | 0,3 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,2 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,2 | 0,4 | 19,8 | 92,0 | 0,0 | | | 0,4 | 9,2 | 42,4 | 10,0 | 1,2 | ПР |
| Кисель ягодный | 200 | 0,2 | 0,1 | 24,0 | 114,6 | 0,0 | 30,0 | | 0,2 | 18,0 | 11,2 | 7,0 | 0,2 | 289,0 |
| Итого обед: | 950 | 22,5 | 16,3 | 96,7 | 1015,6 | 0,9 | 41,3 | 0,0 | 21,9 | 222,9 | 500,9 | 153,1 | 6,1 | |
| Итого за день завтрак+обед: | 1550 | 37,8 | 38,9 | 154,3 | 1695,6 | 1,6 | 42,7 | 0,1 | 25,3 | 389,5 | 756,1 | 225,1 | 9,8 | |
| Полдник для учащихся 2 смены | | | | | | | | | | | | | | |
| Булочка «Веснушка» с изюмом | 70 | 5,5 | 4,3 | 33,5 | 194,6 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 2,0 | 15,7 | 54,9 | 21,3 | 1,0 | 429 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | | 2,8 | | 0,0 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,4 | 377 |
| Фрукты сезонные | 200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 86,0 | 0,1 | 120,0 | 0,0 | 0,4 | 68,0 | 46,0 | 26,0 | 0,6 | ПР |
| Напиток кисломолочный "Имунактив Био" | 100 | 2,8 | 1,2 | 11,9 | 69,0 | | | | | | | | | ПР |
| Итого полдник | 570 | 10,2 | 5,9 | 76,7 | 411,6 | 0,3 | 122,8 | 0,0 | 2,4 | 97,9 | 105,3 | 49,7 | 2,0 | |
| Итого за день обед + полдник | 1520 | 32,7 | 22,3 | 173,4 | 1427,2 | 1,2 | 164,2 | 0,0 | 24,3 | 320,8 | 606,1 | 202,8 | 8,1 | |

| МЕНЮ день 4.3 11-18 лет | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------------|-------------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|--------------|------------|-------------|--------------------------|--------------|--------------|------------|---------|
| Наименование блюда | Масса порции, г | Питательная ценность, г | | | Энергетическая ценность, кКал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | № рец. |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| Завтрак 1 вариант | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 250 | 8,6 | 11,8 | 39,6 | 302,0 | 0,4 | 5,1 | 0,1 | 0,4 | 152,9 | 210,4 | 49,7 | 1,6 | 182,0 |
| Бутерброд с отварной курицей | 50 | 6,1 | 12,2 | 9,7 | 174,0 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,3 | 7,0 | 70,9 | 13,6 | 0,2 | 288/4 |
| Фрукт сезонный | 100 | 1,9 | 0,2 | 8,1 | 46,0 | 0,1 | 120,0 | 0,0 | 0,4 | 68,0 | 46,0 | 26,0 | 0,6 | ПР |
| Какао с молоком | 200 | 3,8 | 0,7 | 26,0 | 125,0 | 0,02 | 1,33 | | | 133,33 | 111,11 | 25,56 | 2,00 | 382,0 |
| Итого завтрак: | 600 | 20,4 | 24,9 | 83,4 | 647,0 | 0,5 | 1,8 | 33,7 | 2,0 | 450,9 | 408,3 | 69,6 | 1,6 | |
| Завтрак 2 вариант | | | | | | | | | | | | | | |
| Поджаренная из отварного горошка и кукурузы | 60 | 3,1 | 1,7 | 5,0 | 47,5 | | 8,20 | 8,40 | | 19,90 | 80,94 | 24,72 | | 306,0 |
| Макаронные изделия отварные | 200 | 7,4 | 6,0 | 35,3 | 224,6 | 0,1 | | | 2,0 | 6,5 | 49,6 | 28,2 | 0,9 | 309,0 |
| Мясо тушеное (гуляш) в соусе томатном | 100 | 10,2 | 28,7 | 2,6 | 305,0 | 1,0 | | 0,0 | 0,6 | 19,8 | 126,0 | 22,6 | 1,5 | 256,0 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47,0 | 0,0 | | | 0,3 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,2 | ПР |
| Какао с молоком | 200 | 3,8 | 0,7 | 26,0 | 125,0 | 0,0 | 1,3 | | | 133,3 | 111,1 | 25,6 | 2,0 | 382,0 |
| Итого завтрак: | 580 | 26,1 | 37,3 | 78,5 | 749,1 | 1,1 | 8,2 | 8,4 | 2,8 | 50,8 | 273,9 | 82,1 | 2,6 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат овощной с яблоками (свекла, морковь, капуста блк, яблоки) с соком лимона | 100 | 1,4 | 6,0 | 6,3 | 85,0 | 0,1 | 6,9 | 0,0 | 1,5 | 28,3 | 41,5 | 18,3 | 1,3 | 55,0 |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,8 | 5,0 | 7,9 | 80,0 | 0,1 | 15,8 | | 2,4 | 49,3 | 49,0 | 22,1 | 0,8 | 88,0 |
| Печень по-Строгановски в соусе белом с луком | 120 | 18,7 | 13,6 | 4,2 | 222,0 | 2,0 | 6,7 | 2,9 | 3,7 | 22,2 | 315,0 | 23,5 | 17,0 | 255/332 |
| Каша рассыпчатая гречневая | 200 | 10,8 | 7,8 | 47,2 | 305,0 | 0,5 | | | 0,8 | 17,9 | 271,8 | 181,0 | 6,7 | 302 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47,0 | 0,0 | | | 0,3 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,2 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,2 | 0,4 | 19,8 | 92,0 | 0,0 | | | 0,4 | 9,2 | 42,4 | 10,0 | 1,2 | ПР |
| Сок | 200 | 0,1 | 0,0 | 21,0 | 85,0 | 0,0 | 15,0 | | 0,2 | 34,0 | 34,0 | 20,0 | 3,0 | 389,0 |
| Итого обед: | 930 | 35,2 | 42,2 | 128,6 | 916,0 | 0,7 | 18,2 | 0,1 | 8,2 | 179,6 | 397,1 | 119,3 | 6,5 | |
| Итого за день завтрак+обед: | 1530 | 55,6 | 67,1 | 212,0 | 1563,0 | 1,1 | 22,4 | 0,7 | 10,2 | 356,6 | 636,1 | 168,0 | 8,2 | |
| Полдник для учащихся 2 смены | | | | | | | | | | | | | | |
| Булочка «Октябренок» | 80 | 9,0 | 2,3 | 33,9 | 193,0 | 0,3 | 0,1 | | 1,7 | 121,6 | 134,1 | 37,1 | 1,1 | 427 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | | 2,8 | | 0,0 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,4 | 377 |
| Фрукты сезонные | 200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 86,0 | 0,1 | 120,0 | 0,0 | 0,4 | 68,0 | 46,0 | 26,0 | 0,6 | ПР |
| Йогурт ягодный | 110 | 3,8 | 4,6 | 14,0 | 111,8 | | | | | | | | | ПР |
| Итого полдник: | 590 | 14,7 | 7,3 | 79,3 | 452,8 | 0,5 | 122,9 | 0,0 | 2,1 | 203,8 | 184,5 | 65,5 | 2,1 | |
| Итого за день обед + полдник | 1520 | 49,9 | 49,4 | 207,9 | 1368,8 | 1,2 | 141,1 | 0,1 | 10,3 | 383,4 | 581,6 | 184,8 | 8,6 | |

| МЕНЮ день 4.4 11-18 лет | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------------|-------------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|--------|------|------|--------------------------|--------|-------|------|--------|
| Наименование блюда | Масса порции, г | Питательная ценность, г | | | Энергетическая ценность, кКал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | № рец. |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| Завтрак 1 вариант | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из моркови с яблоками | 60 | 0,8 | 0,1 | 6,2 | 28,1 | 0,1 | 2,4 | | 9,9 | 19,1 | 37,8 | 26,0 | 0,5 | 59,0 |
| Плов с курицей | 250 | 27,8 | 47,0 | 43,1 | 680,0 | 0,3 | 6,1 | 0,0 | 0,5 | 34,8 | 290,0 | 65,0 | 1,5 | 265 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47,0 | 0,0 | | | 0,3 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,2 | ПР |
| Печенье/вафля/ сухое кондитерское изделие | 20 | 1,6 | 0,8 | 15,4 | 75,6 | | | | | | | | | ПР |
| Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | | 2,83 | | 0,01 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 | 377 |
| Итого завтрак: | 550 | 31,9 | 48,1 | 89,6 | 892,7 | 0,6 | 28,7 | 0,1 | 1,1 | 314,3 | 349,8 | 61,0 | 3,8 | |
| Завтрак 2 вариант | | | | | | | | | | | | | | |
| Омлет натуральный | 220 | 19,4 | 34,6 | 3,6 | 403,2 | 0,09 | 0,66 | 0,38 | 7,78 | 368,02 | 433,80 | 35,28 | 3,42 | 210,0 |
| Фрукт сезонный | 100 | 1,9 | 0,2 | 8,1 | 46,0 | 0,14 | 120,00 | 0,00 | 0,40 | 68,00 | 46,00 | 26,00 | 0,60 | ПР |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47,0 | 0,02 | | | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 | ПР |
| Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | | 2,83 | | 0,01 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 | 377 |
| Итого завтрак: | 540 | 23,0 | 35,0 | 36,6 | 558,2 | 0,25 | 123,49 | 0,38 | 8,45 | 454,82 | 501,60 | 70,28 | 4,60 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих помидоров и огурцов с капустой б/к | 100 | 1,0 | 6,1 | 3,6 | 70,7 | 0,1 | 4,9 | 0,0 | 0,1 | 17,0 | 30,0 | 14,0 | 0,5 | 24,0 |
| Суп картофельный с горохом | 250 | 5,5 | 5,3 | 16,5 | 148,3 | 0,3 | 5,8 | | 2,4 | 42,7 | 88,1 | 35,6 | 2,1 | 102,0 |
| Фрикадельки рыбные в соусе томатном | 120/20 | 18,2 | 9,2 | 13,6 | 240,0 | 0,2 | 1,8 | 0,0 | 4,3 | 64,8 | 146,3 | 26,7 | 0,8 | 240,0 |
| Картофельное пюре | 200 | 4,0 | 6,4 | 20,4 | 182,0 | 1,0 | 24,2 | | 0,2 | 49,3 | 115,4 | 49,2 | 1,8 | 312 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47,0 | 0,0 | | | 0,3 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,2 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,2 | 0,4 | 19,8 | 92,0 | 0,0 | | | 0,4 | 9,2 | 42,4 | 10,0 | 1,2 | ПР |
| Кисель из плодов и ягод | 200 | 0,2 | 0,1 | 24,0 | 114,6 | 0,0 | 30,0 | | 0,2 | 18,0 | 11,2 | 7,0 | 0,2 | 350 |
| Итого обед: | 950 | 33,4 | 54,1 | 111,7 | 894,6 | 0,8 | 58,4 | 0,0 | 6,7 | 130,8 | 356,0 | 108,7 | 6,4 | |
| Итого за день завтрак+обед: | 1500 | 65,3 | 102,3 | 201,3 | 1787,3 | 1,5 | 87,1 | 0,1 | 7,9 | 445,2 | 705,7 | 169,7 | 10,2 | 0,0 |
| Полдник для учащихся 2 смены | | | | | | | | | | | | | | |
| Булочка сдобная с начинкой (джем, сгущенка, фрукты) | 80 | 7,5 | 13,2 | 21,0 | 177,0 | | | | | 18,6 | 66,3 | 25,2 | 2,2 | 750 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | | 2,83 | | 0,01 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 | 377 |
| Фрукты сезонные | 200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 112,0 | 0,1 | 120,0 | 0,0 | 0,4 | 68,0 | 46,0 | 26,0 | 0,6 | ПР |
| Напиток кисломолочный "Иммунеле" | 100 | 2,8 | 1,2 | 11,9 | 69,0 | | | | | | | | | ПР |
| Итого полдник | 580 | 12,2 | 14,8 | 64,3 | 420,0 | 0,1 | 122,8 | 0,0 | 0,4 | 100,8 | 116,7 | 53,6 | 3,2 | |
| Итого за день обед + полдник | 1530 | 45,6 | 68,9 | 175,9 | 1314,6 | 1,0 | 181,2 | 0,0 | 7,2 | 231,6 | 472,7 | 162,3 | 9,6 | |

| МЕНЮ день 4.5. 11-18 лет | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------------|-------------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|------------|------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|---------|
| Наименование блюда | Масса порции, г | Питательная ценность, г | | | Энергетическая ценность, кКал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | № рец. |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| Завтрак 1 вариант | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из моркови с сахаром | 60 | 0,6 | 0,2 | 6,3 | 49,0 | 0,04 | 2,10 | 0,04 | | 15,46 | 31,62 | 21,63 | 0,40 | 62,0 |
| Макаронные изделия отварные | 200,0 | 6,8 | 10,0 | 37,9 | 268,5 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 2,6 | 16,0 | 45,9 | 10,0 | 1,0 | 309,0 |
| Курица тушеная в соусе томатном | 120,0 | 10,2 | 31,2 | 0,6 | 298,0 | 0,2 | | 0,0 | 0,6 | 37,0 | 162,0 | 20,0 | 1,8 | 290/331 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20,0 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47,0 | 0,0 | | | 0,3 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,2 | ПР |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | | 2,8 | | 0,0 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,4 | 376,0 |
| Итого завтрак: | 600,0 | 19,3 | 41,6 | 69,7 | 724,5 | 0,4 | 4,2 | 0,6 | 2,0 | 177,0 | 239,1 | 48,7 | 1,7 | |
| Завтрак 2 вариант | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная вязкая из риса с маслом | 250 | 8,3 | 13,1 | 37,6 | 303,0 | 0,3 | 1,0 | 0,1 | 0,6 | 149,6 | 235,0 | 70,8 | 1,7 | 174,0 |
| Йогурт ягодный | 110 | 3,8 | 4,6 | 14,0 | 111,8 | | | 0,20 | | 120,00 | 90,00 | 14,00 | | ПР |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47,0 | 0,02 | | | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 | ПР |
| Печенье/вафля/ сухое кондитерское изделие | 20 | 1,6 | 0,8 | 15,4 | 75,6 | | | | | | | | | ПР |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | | 2,83 | | 0,01 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 | 376,0 |
| Итого завтрак: | 550 | 15,4 | 18,7 | 92,0 | 599,4 | 0,37 | 3,79 | 0,25 | 0,89 | 288,42 | 346,78 | 93,82 | 2,31 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из капусты б/к и соленых огурцов | 100 | 0,8 | 4,2 | 2,6 | 59,1 | 0,1 | 3,1 | | 0,3 | 17,8 | 17,4 | 10,0 | 0,5 | 43/70 |
| Борщ с картофелем и капустой | 250 | 2,0 | 5,0 | 13,5 | 117,0 | 0,2 | 10,8 | 0,0 | 2,3 | 44,7 | 78,3 | 24,3 | 1,1 | 82 |
| Куриные окорочка тушеные в соусе | 100/20 | 14,1 | 33,7 | 19,0 | 437,7 | 0,6 | 7,7 | 0,0 | 3,5 | 32,8 | 206,0 | 49,0 | 3,5 | 259 |
| Рис отварной | 200 | 4,4 | 6,5 | 44,0 | 252,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 1,6 | 73,1 | 19,6 | 0,6 | 304 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47,0 | 0,0 | | | 0,3 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,2 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,2 | 0,4 | 19,8 | 92,0 | 0,0 | | | 0,4 | 9,2 | 42,4 | 10,0 | 1,2 | ПР |
| Компот из смеси ягод | 200 | 0,3 | 0,1 | 28,2 | 117,0 | 0,0 | 2,7 | | 0,1 | 22,2 | 12,0 | 11,9 | 0,3 | 342,0 |
| Итого обед: | 930 | 25,4 | 50,1 | 136,7 | 1121,8 | 1,0 | 18,8 | 0,0 | 5,1 | 170,6 | 595,3 | 262,4 | 11,2 | |
| Итого за день завтрак+обед: | 1530 | 65,4 | 64,0 | 195,5 | 1846,3 | 1,5 | 21,1 | 0,1 | 6,1 | 492,6 | 1042,2 | 335,9 | 15,3 | |
| Полдник для учащихся 2 смены | | | | | | | | | | | | | | |
| Булочка сдобная с корицей | 80 | 8,1 | 10,6 | 15,5 | 189,1 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | | 0,8 | 108,7 | 121,2 | 14,7 | 438,0 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | | 2,8 | | 0,0 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,4 | 376,0 |
| Фрукты сезонные | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94,0 | 0,1 | 20,0 | 0,0 | 0,4 | 32,0 | 22,0 | 18,0 | 4,4 | ПР |
| Йогурт ягодный | 110 | 3,8 | 4,6 | 14,0 | 111,8 | | | | | | | | | ПР |
| Итого полдник: | 590 | 12,7 | 15,9 | 64,3 | 456,9 | 0,1 | 22,9 | 0,0 | 0,4 | 47,0 | 135,1 | 141,6 | 19,4 | |
| Итого за день обед + полдник | 1520 | 38,1 | 66,0 | 201,0 | 1578,7 | 1,1 | 41,7 | 0,1 | 5,5 | 217,7 | 730,4 | 404,0 | 30,6 | |

| МЕНЮ день 4.6 11-18 лет | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------------|-------------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|-------|------|------|--------------------------|-------|-------|------|--------|
| Наименование блюда | Масса порции, г | Питательная ценность, г | | | Энергетическая ценность, кКал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | № рец. |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Крупеник с творогом и ягодным соусом | 200/20 | 19,0 | 19,2 | 46,6 | 442,0 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 2,8 | 120,6 | 317,0 | 126,4 | 4,1 | 184 |
| Яйцо отварное | 40 | 5,0 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 22,0 | 76,8 | 4,8 | 1,0 | 209,0 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,2 | 2,4 | 16,2 | 101,0 | | 2,8 | 0,1 | 0,0 | 126,0 | 90,0 | 13,0 | 0,4 | 379,0 |
| Фрукты сезонные | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43,0 | 0,1 | 60,0 | | 0,2 | 34,0 | 23,0 | 13,0 | 0,3 | ПР |
| Итого завтрак: | 560 | 28,1 | 26,4 | 71,2 | 649,0 | 0,3 | 63,1 | 0,2 | 3,1 | 302,6 | 506,8 | 157,2 | 5,8 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой | 100 | 3,0 | 6,4 | 23,7 | 164,2 | 0,1 | 4,9 | 0,0 | 0,1 | 17,0 | 30,0 | 14,0 | 0,5 | 39,0 |
| Суп овощной протертый | 250 | 0,7 | 4,8 | 1,9 | 52,5 | 0,1 | 10,7 | | 2,4 | 49,7 | 54,6 | 26,1 | 1,2 | 99 |
| Шницель из свинины с соусом | 100 | 6,8 | 14,8 | 9,2 | 214,0 | 0,3 | 2,7 | 11,1 | 0,9 | 15,4 | 137,2 | 20,4 | 1,1 | 194,0 |
| Капуста тушеная | 200 | 2,5 | 4,1 | 5,6 | 104,2 | 0,1 | 14,0 | 48,0 | 0,1 | 34,2 | 34,1 | 9,1 | 0,0 | 321,0 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47,0 | 0,0 | | | 0,3 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,2 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,2 | 0,4 | 19,8 | 92,0 | 0,0 | | | 0,4 | 9,2 | 42,4 | 10,0 | 1,2 | ПР |
| Компот из ягод или плодов сушеных | 200 | 0,3 | 0,1 | 28,2 | 117,0 | 0,0 | 2,7 | | 0,1 | 22,2 | 12,0 | 11,9 | 0,3 | 342,0 |
| Итого обед: | 910 | 17,1 | 30,7 | 98,1 | 790,9 | 2,3 | 29,9 | 2,9 | 11,6 | 154,1 | 523,9 | 105,7 | 21,7 | |
| Итого за день завтрак+обед: | 1470 | 45,2 | 57,1 | 169,3 | 1439,9 | 2,8 | 31,7 | 36,6 | 13,6 | 605,0 | 932,2 | 175,3 | 23,4 | |
| Полдник для учащихся 2 смены | | | | | | | | | | | | | | |
| Пряник | 80 | 14,5 | 4,5 | 11,8 | 146,0 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,2 | 148,0 | 198,0 | 21,0 | 0,4 | ПР |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,2 | 2,4 | 16,2 | 101,0 | | 2,8 | 0,1 | 0,0 | 126,0 | 90,0 | 13,0 | 0,4 | 379,0 |
| Фрукты сезонные | 200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 86,0 | 0,1 | 120,0 | 0,0 | 0,4 | 68,0 | 46,0 | 26,0 | 0,6 | ПР |
| Напиток кисломолочный "Иммунеле" | 100 | 2,8 | 1,2 | 11,9 | 69,0 | | | | | | | | | ПР |
| Итого полдник | 580 | 22,3 | 8,5 | 56,1 | 402,0 | 0,2 | 123,3 | 0,1 | 0,6 | 342,0 | 334,0 | 60,0 | 1,4 | |
| Итого за день обед + полдник | 1490 | 39,4 | 39,2 | 154,1 | 1192,9 | 2,5 | 153,3 | 3,1 | 12,2 | 496,1 | 857,9 | 165,7 | 23,1 | |