

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				№ реп.
		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														
Огурец свежий	60	0,2	0,0	0,7	4,0	0,90	0,21			51,00	90,00	42,00	1,50	ПР
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 1завтрак +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														
Огурец свежий	60	0,2	0,0	0,7	4,0	0,90	0,21			51,00	90,00	42,00	1,50	ПР
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:	500	20,7	26,2	74,0	544,0	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:	1335	50,6	50,1	184,7	1354,7	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 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														
Помидор свежий	60	0,2	0,0	0,7	11,0	0,90	0,21			51,00	90,00	42,00	1,50	ПР
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	16,5	34,1	54,6	602,7	1,53	3,05	0,00	3,77	107,19	342,50	103,36	6,50	
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	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	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	12,9	15,1	82,8	578,0	0,32	3,42	0,24	0,95	263,58	320,64	88,98	2,81	
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														
Помидор свежий	60	0,2	0,0	0,7	11,0	0,90	0,21			51,00	90,00	42,00	1,50	ПР
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	16,3	22,4	65,2	548,9	1,15	0,21	0,02	2,31	79,00	222,90	79,70	3,37	
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 белокочанной 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 ягодный	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	44,9	50,8	200,5	1471,5	2,02	27,22	0,10	14,77	260,93	693,79	298,92	12,85	
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	11,0	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	576,0	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	1408,5	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														
Помидор свежий	60	0,2	0,0	0,7	11,0	0,90	0,21			51,00	90,00	42,00	1,50	ПР
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	16,3	22,4	65,2	548,9	1,17	1,54	0,02	2,31	212,33	334,01	105,26	5,37	
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														
Огурец свежий	60	0,2	0,0	0,7	4,0	0,90	0,21			51,00	90,00	42,00	1,50	ПР
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	20,6	11,5	76,7	495,6	1,10	7,56	0,01	0,64	104,56	243,30	91,53	3,56	
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	46,0	33,1	179,0	1248,8	1,88	66,73	0,03	7,32	281,97	608,80	206,96	9,23	
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														
Помидор свежий	60	0,2	0,0	0,7	11,0	0,90	0,21			51,00	90,00	42,00	1,50	ПР
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	12,6	23,3	57,9	490,0	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	40	3,2	0,4	20,4	94,0	0,02			0,60	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	11,6	13,1	81,8	488,3	0,18	3,55	0,24	0,61	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	31,4	45,8	176,3	1253,5	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		0,04		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														
Огурец свежий	60	0,2	0,0	0,7	4,0	0,90	0,21			51,00	90,00	42,00	1,50	ПР
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 1завтрак +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														
Огурец свежий	60	0,2	0,0	0,7	4,0	0,90	0,21			51,00	90,00	42,00	1,50	ПР
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:	500	20,7	26,2	74,0	544,0	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:	1335	50,6	50,1	184,7	1354,7	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 пшенной 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														
Помидор свежий	60	0,2	0,0	0,7	11,0	0,90	0,21			51,00	90,00	42,00	1,50	ПР
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	16,5	34,1	54,6	602,7	1,53	3,05	0,00	3,77	107,19	342,50	103,36	6,50	
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	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	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	12,9	15,1	82,8	578,0	0,32	3,42	0,24	0,95	263,58	320,64	88,98	2,81	
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														
Помидор свежий	60	0,2	0,0	0,7	11,0	0,90	0,21			51,00	90,00	42,00	1,50	ПР
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	16,3	22,4	65,2	548,9	1,15	0,21	0,02	2,31	79,00	222,90	79,70	3,37	
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	44,9	50,8	200,5	1471,5	2,02	27,22	0,10	14,77	260,93	693,79	298,92	12,85	
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	11,0	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	576,0	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	279/ 332
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	1408,5	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 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 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														
Помидор свежий	60	0,2	0,0	0,7	11,0	0,90	0,21			51,00	90,00	42,00	1,50	ПР
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	16,3	22,4	65,2	548,9	1,17	1,54	0,02	2,31	212,33	334,01	105,26	5,37	
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	

МЕНЮ день 4.4 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
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	20,6	11,5	76,7	495,6	1,10	7,56	0,01	0,64	104,56	243,30	91,53	3,56	
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	46,0	33,1	179,0	1248,8	1,88	66,73	0,03	7,32	281,97	608,80	206,96	9,23	
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 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														
Помидор свежий	60	0,2	0,0	0,7	11,0	0,90	0,21			51,00	90,00	42,00	1,50	ПР
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	12,6	23,3	57,9	490,0	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	40	3,2	0,4	20,4	94,0	0,02			0,60	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	11,6	13,1	81,8	488,3	0,18	3,55	0,24	0,61	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	31,4	45,8	176,3	1253,5	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														
Огурец свежий	60	0,2	0,0	0,7	4,0	0,90	0,21			51,00	90,00	42,00	1,50	ПР
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	60	4,8	0,6	28,4	131,0	0,0			0,9	13,8	52,6	19,8	0,6	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:	570	32,93	47,63	87,41	877,00	1,10	8,14	0,01	1,28	122,50	311,40	114,80	4,16	
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	
Подник 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 подник:	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 + подник	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	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	ПП
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	ПП
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	25,9	33,6	88,8	652,0	0,7	4,9	0,1	3,7	207,6	328,7	92,8	4,0	ПП
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	ПП
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	ПП
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	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 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	60,8	61,7	211,7	1570,9	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	ПП
Напиток кисломолочный "Иммунактив Био"	100	2,8	1,2	11,9	69,0									ПП
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	Ca	P	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														
Помидор свежий	60	0,2	0,0	0,7	4,0	0,90	0,21			51,00	90,00	42,00	1,50	ПР
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	20,0	42,6	59,3	705,1	1,68	3,05	0,00	4,62	115,39	393,93	115,60	7,35	
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	Ca	P	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	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	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	17,0	21,6	101,7	769,6	0,49	3,90	0,24	1,26	338,36	438,70	124,56	2,81	
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														
Помидор свежий	60	0,2	0,0	0,7	11,0	0,90	0,21			51,00	90,00	42,00	1,50	ПР
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	23,2	35,7	74,2	712,6	2,0	0,2	0,0	2,8	81,9	283,0	99,4	4,1	
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 белокочанной 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	294/328
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 ягодный	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	57,2	70,7	224,7	1780,1	3,1	31,4	0,1	18,2	288,5	853,7	373,3	16,4	
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	Ca	P	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	11,0	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	687,0	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 белокочанной 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	1702,6	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 "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	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	Ca	P	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														
Помидор свежий	60	0,2	0,0	0,7	11,0	0,90	0,21			51,00	90,00	42,00	1,50	ПР
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	23,2	35,7	74,2	712,6	2,0	0,2	0,0	2,8	81,9	283,0	99,4	4,1	
Обед														
Салат овощной с яблоками (свекла, морковь, капуста б/к, 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			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														
Огурец свежий	60	0,2	0,0	0,7	4,0	0,90	0,21			51,00	90,00	42,00	1,50	ПР
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	31,3	48,0	84,1	868,6	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	64,7	102,1	195,8	1763,2	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	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак 1 вариант														
Помидор свежий	60	0,2	0,0	0,7	11,0	0,90	0,21			51,00	90,00	42,00	1,50	ПР
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	18,9	41,4	64,1	686,5	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	40	3,2	0,4	20,4	94,0	0,02			0,60	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	15,4	18,1	87,3	570,8	0,37	3,79	0,25	1,23	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	1808,3	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	Ca	P	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	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														
Огурец свежий	60	0,2	0,0	0,7	4,0	0,90	0,21			51,00	90,00	42,00	1,50	ПР
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:	550	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 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														
Огурец свежий	60	0,2	0,0	0,7	4,0	0,90	0,21			51,00	90,00	42,00	1,50	ПР
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	25,9	33,6	88,8	652,0	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:	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 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	60,8	61,7	211,7	1570,9	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														
Помидор свежий	60	0,2	0,0	0,7	11,0	0,90	0,21			51,00	90,00	42,00	1,50	ПР
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	20,0	42,6	59,3	712,1	1,68	3,05	0,00	4,62	115,39	393,93	115,60	7,35	
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, 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	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	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	17,0	21,6	101,7	769,6	0,49	3,90	0,24	1,26	338,36	438,70	124,56	2,81	
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														
Помидор свежий	60	0,2	0,0	0,7	11,0	0,90	0,21			51,00	90,00	42,00	1,50	ПР
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	23,2	35,7	74,2	712,6	2,0	0,2	0,0	2,8	81,9	283,0	99,4	4,1	
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	57,2	70,7	224,7	1780,1	3,1	31,4	0,1	18,2	288,5	853,7	373,3	16,4	
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:	600	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:	1460,0	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	11,0	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	687,0	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 белокочанной 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	1702,6	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 "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	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	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак 1 вариант														
Каша пшеничная 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	ПП
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														
Помидор свежий	60	0,2	0,0	0,7	11,0	0,90	0,21			51,00	90,00	42,00	1,50	ПП
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	ПП
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	23,2	35,7	74,2	712,6	2,0	0,2	0,0	2,8	81,9	283,0	99,4	4,1	
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	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
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	ПП
Йогурт ягодный	110	3,8	4,6	14,0	111,8									ПП
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														
Огурец свежий	60	0,2	0,0	0,7	4,0	0,90	0,21			51,00	90,00	42,00	1,50	ПР
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	31,3	48,0	84,1	868,6	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	64,7	102,1	195,8	1763,2	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														
Помидор свежий	60	0,2	0,0	0,7	11,0	0,90	0,21			51,00	90,00	42,00	1,50	ПР
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	18,9	41,4	64,1	686,5	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	40	3,2	0,4	20,4	94,0	0,02			0,60	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:	550	15,4	18,1	87,3	570,8	0,37	3,79	0,25	1,23	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	1808,3	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	