					ии детей 7-10.	лет								
	T	1		- / 1 -	1.1 7-10 лет	1				1				
Наименование блюда	Масса порции, г			енность, г	Энергетическ		Витами		-		еральные			№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ая ценность, кКал	В	С	A	Е	Ca	P	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	
	•			Об	ед					•	•	•		
Салат из сырых овощей (морковь, помидоры, огурцы, капуста белокачанная) с растительным маслом	75	0,8	4,6	3,4	58,3	0,06	13,54	0,00	0,41	13,30	23,88	13,09	0,06	29,0
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	5,5	5,3	16,5	148,3	0,30	5,83		2,43	42,68	88,10	35,58	2,05	102,0
Курица тушенная в соусе молочном	100	13,3	10,8	2,9	155,0	0,50	0,68	0,70		30,32	79,00	16,19	0,70	290/326
Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,1	38,6	244,0	0,32			0,61	14,82	203,93	135,83	4,56	302
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	ПР
Компот из 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	
		1		ик для уча	шихся 2 сме	њ	T	T	1	1	1	1	1	
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	

			M	ЕНЮ день	1.2. 7-10 лет									
Наименование блюда	Масса порции, г	Питат	ельная це	енность, г	Энергетическ		Витами	ны, мг		Мин	еральные	вещества	а, мг	№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ая ценность, кКал	В	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак 1 вариант				,					,			1		
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	
•				Oб	ел							·	·	
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	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
и луком														
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	
	•		Полдн	ик для уча	ащихся 2 смеі	ны								
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	

			M	ЕНЮ день	1.3 7-10 лет									
Наименование блюда	Масса порции, г			енность, г	Энергетическ		Витами	ны, мг			еральные	вещества		№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы,	ая ценность,	В	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
				Γ	кКал									
Завтрак 1 вариант	170				2.00	0.04	0.50	0.04	0.44	121 72	101.10	20.40	0 = 4	
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	
				Of	ел									
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	
		ı			ащихся 2 сме		1							
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	

			M	ЕНЮ день	1.4 7-10 лет									
Наименование блюда	Масса порции, г			енность, г	Энергетическ		Витами	ны, мг				вещества		№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы,	ая ценность,	В	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe	
2				Γ	кКал									
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	0,21		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:		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			-		-	·			·				<u> </u>	
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	0,00	120,00	90,00	14.00		ПР
Чай с плодами шиповника	200	0,7	0,3	20,8	88,2	0,02	2,70	0,20	0,12	22,16	12,00	11,86	0,27	388,0
Итого завтрак:		12,9	15.1	82,8	578,0	0,32	3,42	0,24	0,95	263,58	320,64	88,98	2,81	200,0
Птого завтрак.	300	12,7	13,1	O5,6 O6	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	0,32	3,42	0,24	0,73	203,30	320,04	00,70	2,01	
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	
			Полдн	ик для уча	ащихся 2 сме	ны								
Булочка сдобная с начинкой (джем,	80	7,5	13,2	21,0	177,0					18,60	66,30	25,20	2,20	750
сгущенка, фрукты)														
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	

Вантрак I вариант Белял, г Жири, г Углеводы. ав иншисть, вКал В С A E Ca P Mg Fe Завтрак I вариант Боловор свежий 60 0.2 0.0 0.7 11.0 0.90 0.21 51.00 90.00 42.00 1.50 Макаротивые изгасняя отварные 150 5.1 5.9 28.5 201.9 0.06 1.80 4.90 34.50 21.10 0.75 3 Макаротивые (гуляни) в соусе томагном 70 5.6 15.6 0.3 164.0 0.17 0.02 0.25 18.50 81.00 100,00 0.90 Кака с молоком 200 3.8 0.7 26.0 125.0 0.02 1.33 133.33 111.11 25.56 2.00 3.3 Завтрак 2 вариант 1 20 1.6 0.2 9.7 47.0 0.02 1.33 1.313.33 111.11 25.56 2.00 3.3 1.50 1.00 2.33 1.00 0.0						1.5 7-10 лет									
Вавтрак I вариант Помидор свежий бо 0,2 0,0 0,0 0,7 11,0 0,0 0,0 0,2 1 0,0 0,0 0,0 0,0 0,0 0,0 0,0 0,0 0,0 0	Наименование блюда	Масса порции, г				Энергетическ		Витами	ны, мг		Мин	еральные	вещества	і, мг	№ рец.
Помпарс вежий 60 0,2 0,0 0,7 11,0 0,90 0,21 51,00 90,00 42,00 1,50			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,		В	C	A	Е	Ca	P	Mg	Fe	1
Помядор свежий					Γ	кКал									<u> </u>
Макаронные изделия отварные 150 5,1 5,9 28,5 201,9 0,06 1,80 4,90 34,50 21,10 0,75 3 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 Какао с молоком 200 3,8 0,7 26,0 125,0 0,02 1,33 11,11 25,56 2,00 3,2 Ватрак 2 вариянт 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 вариянт 500 16,6 0,2 9,7 47,0 0,02 2,31 79,00 22,00 79,70 3,3 Улеб иненичный йодированный 100 0,9 2 8,1 43,0 0,10 1,00 45,00 1,00 2,0 2,0 1,00 1,0 1,0 2,0 2,0 1,0 1,0			0.0	0.0	0.7	11.0	0.00	0.21			51.00	00.00	42.00	1.50	HD
Мясо тушеное (гуляш) в соусе томатном 70 5,6 15,6 0,2 9,7 47,0 0,02 0,25 18,50 81,00 10,0 0,90 Хлеб пшеничный йодированный 20 1,6 0,2 9,7 47,0 0,02 1,33 133,33 111,11 25,56 2,02 3 Какао с молоком 200 3,8 0,7 26,60 125,0 0,02 1,33 133,33 111,11 25,66 2,00 3,3 Завтряк с воргом, с маслом 180 7,7 11,1 44,10 296,0 1,50 0,10 1,00 2,70 7,70 1,00 Хлеб пшеничный йодированный 20 1,6 0,2 9,7 47,0 0,02 2,31 79,00 22,90 79,0 1,00 18 Хлеб пшеничный йодированный 20 1,6 0,2 9,7 47,0 0,02 2,31 4,60 17,40 6,60 0,22 Какао с молоком 200 3,8 0,7 2,60	*			- , -	- , -		_	0,21							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 Какао с молоком 200 3,8 0,7 26,0 125,0 0,02 1,33 113,33 111,11 25,56 2,00 3 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 вариянт Запсканка рисовая с творгом, с маслом 180 7,7 11,1 41,0 296,0 1,50 0,10 1,00 27,00 1,00 2,0 4,60 17,40 6,60 0,22 4,60 17,40 6,60 0,22 4,60 17,40 0,00 2,0 4,60 17,40 6,60 0,22 1,00 4,60 17,40 6,60 0,22 4,60 17,40 6,60 0,22 1,00 4,60 17,40 6,60 2,22 4,10 1,00							_								309,0
Какао с молоком 200 3,8 0,7 26,0 125,0 0,02 1,33 1 33,33 111,11 25,56 2,00 3,37 Завтрак 2 вариант Нтого завтрак 500 16,3 22,4 65,2 548,9 1,15 0,21 0,02 2,31 79,00 22,90 9,70 3,37 Завтрак 2 вариант 3апсканка 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 1,00 45,00 1,70 27,00 1,00 45,00 1,00 27,00 1,00 45,00 1,00 45,00 1,00 45,00 1,00 45,00 1,00 45,00 1,00 45,00 1,00 45,00 1,00 45,00 1,00 45,00 1,00 45,00 1,00 45,00 1,00 45,00 1,00 45,00 1,00 40 68,00 46,00 2,60 1,20 43,0 0,1 1,00 41,0					,				0,02						256
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 1 2 1,11 41,0 296,0 1,50 0,10 1,00 45,00 1,00 27,00 1,00 1,00 27,00 1,00 1,00 27,00 1,00 27,00 1,00 1,00 27,00 1,00 1,00 27,00 1,00 2,02 4,60 1,74 6,60 0,22 4,70 0,02 1,00 0,00	Хлеб пшеничный йодированный		,		,					0,26			,		ПР
Завтрак 2 вариант 3апеканка 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 1,00 2,00 1,00 2,00 1,00 2,00 1,00 2,00 1,00 2,00 1,00 2,00 2,00 1,00 2,00 2,00 1,00 2,00 2,00 1,00 2,00 2,00 1,00 2,00 2,00 1,00 2,00 2,00 1,00 2,00 2,00 1,00 45,00 1,00 45,00 1,00 2,00 2,00 2,00 2,00 0,00 4,0 1,00 0,00 4,0 26,00 2,00 3,3 1,33,3 1,33,33 111,11 25,56 2,00 3 Итого завтрам: 500 14,0 12,0 8,4 67,6 0,05 12,82 6,29 26,80 21,23 11,31 0,60 2 20 2,50 2,71 2,8 15,7 109,0		200	3,8	0,7	26,0	125,0	0,02	1,33			133,33	111,11	,	2,00	382,0
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 10 1,00 27,00 1,00 1,00 1,00 27,00 1,00 1,00 1,00 27,00 1,00 1,00 2,00 1,00 2,70 1,00 1,00 2,70 1,00 1,00 2,00 1,00 0,00 </td <td>Итого завтрак:</td> <td>500</td> <td>16,3</td> <td>22,4</td> <td>65,2</td> <td>548,9</td> <td>1,15</td> <td>0,21</td> <td>0,02</td> <td>2,31</td> <td>79,00</td> <td>222,90</td> <td>79,70</td> <td>3,37</td> <td></td>	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	
Хлеб пшеничный йодированный 20 1,6 0,2 9,7 47,0 0,02 0,26 4,60 17,40 6,60 0,22 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 Кака с молоком 200 3,8 0,7 26,0 125,0 0,02 1,33 133,33 111,11 25,56 2,00 3 Обел 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 20 Суп с макаронными изделиями и карсинями и карсинями и карсинями и карсинями и карсинам в 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 Котлеты рубленые из птицы в белом соусе 80/20 13,1 14,9 14,9 246,0 0,26 0,72 0,06	Завтрак 2 вариант														
Фрукты сезонные 100 0,9 0.2 8,1 43,0 0,14 120,00 0,00 0,40 68,00 40,00 26,00 0,60 Какао с молоком 200 3,8 0,7 26,0 125,0 0,02 1,33 133,33 111,11 25,56 2,00 3,82 Обея 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 40,00 20,00 3,82 Суп с макаронными изделиями и делиями и карином 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 картофелем на курином бульоне 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 29 Калеб ржано-пшеничный болированы й болированы й болированы й болированы й болированы й болирован	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
Какао с молоком 200 3,8 0,7 26,0 125,0 0,02 1,33 133,33 111,11 25,56 2,00 3 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 Обел Суп с макаронными изделиями и карелиями и карелиями и котлеты рубленые из птицы в белом соусе 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 картофелем на курином бульоне 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 29 Каша рассыпчатая гречневая 150 8,6 6,1 38,6 244,0 0,32 0,61 14,82 203,93 135,83 4,56 Хлеб пшеничный йодированный 20 1,6 0,2 9,7 47,0 0,02 0,26 4,60 <	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 3 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 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 4 Суп с макаронными изделиями и карелиями и карелиями и карелиями и карелиям в 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	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
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 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 4 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 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 29 Каша рассыпчатая гречневая 150 8,6 6,1 38,6 244,0 0,32 0,61 14,82 203,93 135,83 4,56 Хлеб ржано-пшеничный йодированный 20 1,6 0,2 9,7 47,0 0,02 0,26 4,60 17,40		200	3,8	0,7	26,0	125,0	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2,00	382,0
Обел 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 4 Суп с макаронными изделиями и дарелиями 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 картофелем на курином бульоне картофелем на курином бульоне 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 29 Каша рассыпчатая гречневая 150 8,6 6,1 38,6 244,0 0,32 0,61 14,82 203,93 135,83 4,56 Хлеб ржано-пшеничный йодированный 20 1,6 0,2 9,7 47,0 0,02 0,26 4,60 17,40 6,60 0,22 Хлеб ржано-пшеничный 40 2,2 0,4 19,8 92,0 0,04 0,36 9,20<		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	
Суп с макаронными изделиями и 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 картофелем на курином бульоне 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 29 Каша рассыпчатая гречневая 150 8,6 6,1 38,6 244,0 0,32 0,61 14,82 203,93 135,83 4,56 Хлеб пшеничный йодированный 20 1,6 0,2 9,7 47,0 0,02 0,26 4,60 17,40 6,60 0,22 Хлеб ржано-пшеничный 40 2,2 0,4 19,8 92,0 0,04 0,36 9,20 42,40 10,00 1,24 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 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 Нтого 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 Нолиник для учашихся 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 4 Какао с молоком 200 3,8 0,7 26,0 125,0 0,02 1,33 133,33 111,11 25,56 2,00 3 Фрукты сезонные 200 0,8 10,8 19,6 86,0 0,10 20,00 0,00 0,40 32,00 22,00 18,00 4,40 йогурт ягодный 110 3,8 4,6 14,0 111,8 0,20 12,40 0,24 0,40 286,17 331,81 178,76 21,07					Об	ел	,	,	,	,	,		,	· ·	-
картофелем на курином бульоне 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 29 Каша рассыпчатая гречневая 150 8,6 6,1 38,6 244,0 0,32 0,61 14,82 203,93 135,83 4,56 Хлеб пшеничный йодированный 20 1,6 0,2 9,7 47,0 0,02 0,26 4,60 17,40 6,60 0,22 Хлеб ржано-пшеничный 40 2,2 0,4 19,8 92,0 0,04 0,36 9,20 42,40 10,00 1,24 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 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 Полник для учанихся смены Булочка сдобная с корицей 80 8,1 10,6 15,5 189	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
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 29 Каша рассыпчатая гречневая 150 8,6 6,1 38,6 244,0 0,32 0,61 14,82 203,93 135,83 4,56 Хлеб пшеничный йодированный 20 1,6 0,2 9,7 47,0 0,02 0,26 4,60 17,40 6,60 0,22 Хлеб ржано-пшеничный 40 2,2 0,4 19,8 92,0 0,04 0,36 9,20 42,40 10,00 1,24 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 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 Полник для учанихся 2 смены	Суп с макаронными изделиями и	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 29 Каша рассыпчатая гречневая 150 8,6 6,1 38,6 244,0 0,32 0,61 14,82 203,93 135,83 4,56 Хлеб пшеничный йодированный 20 1,6 0,2 9,7 47,0 0,02 0,26 4,60 17,40 6,60 0,22 Хлеб ржано-пшеничный 40 2,2 0,4 19,8 92,0 0,04 0,36 9,20 42,40 10,00 1,24 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 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 Полник для учанихся 2 смены	картофелем на курином бульоне												·	·	
Каша рассыпчатая гречневая 150 8,6 6,1 38,6 244,0 0,32 0,61 14,82 203,93 135,83 4,56 Хлеб пшеничный йодированный 20 1,6 0,2 9,7 47,0 0,02 0,26 4,60 17,40 6,60 0,22 Хлеб ржано-пшеничный 40 2,2 0,4 19,8 92,0 0,04 0,36 9,20 42,40 10,00 1,24 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 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 Булочка сдобная с корицей 80 8,1	- · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	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
Хлеб пшеничный йодированный 20 1,6 0,2 9,7 47,0 0,02 0,26 4,60 17,40 6,60 0,22 Хлеб ржано-пшеничный 40 2,2 0,4 19,8 92,0 0,04 0,36 9,20 42,40 10,00 1,24 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 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 Ноллинк лля учашихся 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 4 Какао с молоком 200 3,8 0,7 26,0 125,0 0,02 1,33 111,11 25,56 2,00 3 Фрукты сезонн	13			ĺ	,	ĺ	ĺ	ĺ	ĺ	,	,	,	,	,	
Хлеб пшеничный йодированный 20 1,6 0,2 9,7 47,0 0,02 0,26 4,60 17,40 6,60 0,22 Хлеб ржано-пшеничный 40 2,2 0,4 19,8 92,0 0,04 0,36 9,20 42,40 10,00 1,24 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 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 Ноллинк лля учашихся 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 4 Какао с молоком 200 3,8 0,7 26,0 125,0 0,02 1,33 111,11 25,56 2,00 3 Фрукты сезонн	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 ржано-пшеничный 40 2,2 0,4 19,8 92,0 0,04 0,36 9,20 42,40 10,00 1,24 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 Итого за день завтрак 1 +обед: 1335 28,6 28,3 135,3 922,6 0,87 27,01 0,08 12,46 181,93 470,89 219,22 9,48 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 4 Какао с молоком 200 3,8 0,7 26,0 125,0 0,02 1,33 133,33 111,11 25,56 2,00 3 Фрукты сезонные 200 0,8 0,8 19,6 86,0 0,10 20,00 0,40 32,00 22,00 18,00 4,40 Йогурт ягодный 110		20					_								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 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 Поллник лля учашихся 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 4 Какао с молоком 200 3,8 0,7 26,0 125,0 0,02 1,33 133,33 111,11 25,56 2,00 3 Фрукты сезонные 200 0,8 0,8 19,6 86,0 0,10 20,00 0,40 32,00 22,00 18,00 4,40 Йогурт ягодный 110 3,8 4,6 14,0 111,8 0,20 120,00 90,00 14,00 Итого полдник:	****		,												ПР
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 Поллник лля 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 4 Какао с молоком 200 3,8 0,7 26,0 125,0 0,02 1,33 133,33 111,11 25,56 2,00 3 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 Йогурт ягодный 110 3,8 4,6 14,0 111,8 0,20 120,00 90,00 14,00 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	1							2.70							352
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 Поллник для учащихся 2 смены Булочка сдобная с корицей 80 8,1 10,6 15,5 189,1 0,04 0,07 0,04 108,70 121,20 14,67 4 Какао с молоком 200 3,8 0,7 26,0 125,0 0,02 1,33 133,33 111,11 25,56 2,00 3 Фрукты сезонные 200 0,8 0,8 19,6 86,0 0,10 20,00 0,40 32,00 22,00 18,00 4,40 Йогурт ягодный 110 3,8 4,6 14,0 111,8 0,20 120,00 90,00 14,00 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			,		,				0.08				,		
Полник 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 4 Какао с молоком 200 3,8 0,7 26,0 125,0 0,02 1,33 133,33 111,11 25,56 2,00 3 Фрукты сезонные 200 0,8 0,8 19,6 86,0 0,10 20,00 0,40 32,00 22,00 18,00 4,40 Йогурт ягодный 110 3,8 4,6 14,0 111,8 0,20 120,00 90,00 14,00 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								,							
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 4 Какао с молоком 200 3,8 0,7 26,0 125,0 0,02 1,33 133,33 111,11 25,56 2,00 3 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 Йогурт ягодный 110 3,8 4,6 14,0 111,8 0,20 120,00 90,00 14,00 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	— 111010 30 gent 3001pak 1 100cg.	1333	77,2					27,22	0,10	17,77	200,23	0,5,17	270,72	12,03	
Какао с молоком 200 3,8 0,7 26,0 125,0 0,02 1,33 133,33 111,11 25,56 2,00 3 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 Йогурт ягодный 110 3,8 4,6 14,0 111,8 0,20 120,00 90,00 14,00 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	Булочка сдобная с корицей	80	8,1					0,07	0,04		0,84	108,70	121,20	14,67	438,0
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 Йогурт ягодный 110 3,8 4,6 14,0 111,8 0,20 120,00 90,00 14,00 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	1		,			,									382,0
Йогурт ягодный 110 3,8 4,6 14,0 111,8 0,20 120,00 90,00 14,00 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									0.00	0.40		,	,		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			,			,	0,10	20,00	,	٥,١٥				., 10	ПР
			,				0.16	21 40	,	0.40			,	21.07	
Magro 29 agus 660a + morannec 1325 450 440 2104 14345 103 4841 032 12 86 468 10 202 70 207 08 20 55	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	

			M	ЕНЮ день	1.6 7-10 лет									
Наименование блюда	Масса порции, г	Питат	ельная це	енность, г	Энергетическ		Витами	ны, мг		Мин	еральные	вещества		№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы,	ая ценность,	В	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
				Γ	кКал									
2	150/20	7.7	11.1	Завт		1.50	0.10	1.00	I	45.00	1.00	27.00	1.00	100/227
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	
	ı	T	1	Об		1	1	1	T	1	1	1		
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	
			Полдн	ик для v чa	ншихся 2 смег	ны								
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	

			M	ЕНЮ день	2.1 7-10 лет									
Наименование блюда	Масса порции, г	Питат	ельная це	енность, г	Энергетическ		Витами	ны, мг		Мин	еральные	вещества	а, мг	№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ая ценность, кКал	В	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак 1 вариант														
Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных с	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
маслом сливочным														
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	
				Oб	ел									
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	
-			Полдн	ик для уч	ашихся 2 смег	ы								
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	

			M	ЕНЮ день	2.2 7-10 лет									
Наименование блюда	Масса порции, г			нность, г	Энергетическ		Витами	ны, мг			еральные			№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы,	ая ценность,	В	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	I
2		1		Γ	кКал									
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	0,90	0,21		0,28	1,37	60,95	16,33	0,53	304.0
1	70	13,1	14,9	14,9	246,0	0,03	1,77		0,28	42,00	125,25	15,21	1,43	256,0
Мясо тушеное с овощами Хлеб пшеничный йодированный	20	1.6	0,2	9,7	47.0	0.02	1,//		0,73	4,60	17,40	6,60	0,22	Д30,0 ПР
***	200	0,1	0,2	15,2	. , -	0,02	2.92					2,40	0,22	377
Чай с лимоном			- , -	,	62,0	1.10	2,83	0.00	0,01	14,20	4,40		-	3//
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	150	5.1	5.0	20.5	201.0	0.06			1.00	4.00	24.50	21.10	0.75	200.0
Макаронные изделия отварные	150	5,1	5,9	28,5	201,9	0,06			1,80	4,90	34,50	21,10	0,75	309,0
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													
				Об	ед									
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	
			Полдн	ик для уча	ащихся 2 смег	ны								
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	·

Наименование блюда	Масса порции, г	Питол	<u>ім</u> гельная це		2.3 7-10 лет Энергетическ		Витами	ULI ME		Ми	епангии то	вещества	э мг	№ рец.
наимспование олюда	пиасса порции, г			Углеводы,	ая ценность,	В	С	ны, мг А	Е	Са	еральные Р	Мд	Fe	и₅ ћец.
			1 ,	Γ	кКал							J		
Завтрак 1 вариант								1				1		
Каша пшеная 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	
				Oб	ел									
Салат овощной с яблоками (свекла, морковь,	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
капуста б\к, яблоки) с соком лимона														
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	
	•	•	Полдн	ик для уча	ащихся 2 смеі	ы	·	•				•		
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	

			M	ЕНЮ день	2.4 7-10 лет									
Наименование блюда	Масса порции, г		ельная це	енность, г	Энергетическ		Витами	ны, мг			еральные			№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы,	ая ценность,	В	C	A	Е	Ca	P	Mg	Fe	
				Γ	кКал					l				
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	0,30	4,52	0.01	0,37	34,76	131,50	40,53	1,48	265
Хлеб пшеничный йодированный	200	1,6	0,2	9,7	47,0	0,18	4,32	0,01	0,37	4,60	17,40	6,60	0,22	<u>203</u> ПР
Печенье/вафля/ сухое кондитерское изделие	20	1,6	0,2	15,4	75,6	0,02			0,20	4,00	17,40	0,00	0,22	ПР
птеченье/вафля/ сухое кондитерское изделие	20	1,0	0,8	13,4	73,0									111
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	
				Об	ед									
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	
			Полдн	ик для уч а	ашихся 2 смег	ны						1		
Булочка сдобная с начинкой (джем,	80	7,5	13,2	21,0	177,0					18,60	66,30	25,20	2,20	750
сгущенка, фрукты)														
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	

					2.5. 7-10 лет									
Наименование блюда	Масса порции, г	Питат	ельная це	енность, г	Энергетическ		Витами	ны, мг			еральные			№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы,	ая ценность,	В	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
				Γ	кКал									
Завтрак 1 вариант	60	0.2	0.0	0.7	11.0	0.90	0.21		1	£1.00	90.00	12.00	1.50	ПР
Помидор свежий		0,2	- 7 -	- , -	11,0	- ,	0,21		1.07	51,00	,	42,00	1,50	
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,1	7,5	32,0	206,0	0,01		0.02	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	
			•	Об	ел					•	•			
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 тушенные 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	
			Полдн	ик для v ча	ашихся 2 смег	ны	1		1			1		
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	

			M	ЕНЮ день	2.6 7-10 лет									
Наименование блюда	Масса порции, г			енность, г	Энергетическ		Витами	ны, мг			еральные			№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы,		В	C	A	Е	Ca	P	Mg	Fe	
				Γ	кКал									
I/	150/20	10.4	10.8	Завт 28,1	рак 254.4	0.45	1.12	0.06	2.22	90.10	211.20	84.00	2.70	184
Крупеник с творогом и ягодным соусом		- ,	- , -		- ,	-, -	1,12	0,06	2,22	80,10	211,30	- ,	2,70	
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	0.0=	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	
	7.	2.22	1.0	06	7	0.00	0.05	2.60	0.00	0.00	10.55	22.50	10.50	41.0
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	
		•	Полдн	ик для уча	шихся 2 сме	ны								
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	

			M	ЕНЮ день	3.1 7-10 лет									
Наименование блюда	Масса порции, г	Питат	ельная це	енность, г	Энергетическ		Витами	ны, мг		Мин	еральные	вещества	а, мг	№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы,	ая ценность,	В	C	Α	Е	Ca	P	Mg	Fe	
				Γ	кКал									
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
каша молочная из манной крупы с маслом	130	4,0	0,0	24,3	100,5	0,19	0,88	0,04	0,39	100,33	00,04	13,23	0,33	101
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	
				Об										
Салат из сырых овощей (морковь,	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
помидоры, огурцы, капуста белокачанная) с														
растительным маслом														
Суп картофельный с горохом на курином	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
бульоне	100	10.0	10.0	2.0	1550	0.50	0.60	0.70		20.22	70.00	1610	0.70	200/225
Курица тушенная в соусе молочном	100	13,3	10,8	2,9	155,0	0,50	0,68	0,70	0.61	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	2.02		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	0.70	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36	346,0
Итого обед:		32,1	27,4	106,1 170.0	806,6	1,26 1,53	22,88	0,70	4,08	129,12	459,11	219,69	9,19	
Итого за день 1завтрак +обед :	1335	44,8	41,4	,-	1243,3 ашихся 2 смен		36,73	0,79	5,03	442,54	689,26	263,21	12,52	
Булочка «Янтарная»	60	6,0	3,4	26,5	шихся 2 смен 161,0	1ы 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	

Наименование блюда	Масса порции, г	Питат		енность, г	3.2. 7-10 лет Энергетическ		Витами	ны, мг		Мин	еральные	веществ	а, мг	№ рец.
	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,			Углеводы,	ая ценность,	В	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe	r
		, 1	_F , •	Г	кКал	_	-		_		=			
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	
		•		Oб			•							
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	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
и луком														
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	
	•	1			ишихся 2 смег									1
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		40.0	29.8	187.4	1222,3	0,95	162,96	2,34	20,14	242,67	596.18	164,95	20.25	

			M	ЕНЮ день	3.3 7-10 лет									
Наименование блюда	Масса порции, г	Питат	ельная це	енность, г	Энергетическ		Витами	ны, мг		Мин	еральные	вещества	а, мг	№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы,	ая ценность,	В	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
				Γ	кКал									
Завтрак 1 вариант	1.70		0.0	27.4	260.0	0.21	0.50	0.01	0.44	101.50	101.12	20.10	0.71	102
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	
		ı		Об	-	1	1		1	ı	1			
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	
F O	1/00	0.0			ашихся 2 сме		0.00		1.71	121.60	124 10	27.10	1.00	427
Булочка «Октябренок»	1/80	9,0	2,3	33,9	193,0	0,34	0,08	0.01	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	0.40	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 ПР
Йогурт ягодный	110	3,8	4,6	14,0	111,8	0.64	21.41	0,20	2.11	120,00	90,00	14,00	5.00	1117
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	

	_	_	M	ЕНЮ день	3.4 7-10 лет									
Наименование блюда	Масса порции, г			нность, г	Энергетическ		Витами	ны, мг	1		еральные			№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы,	ая ценность,	В	C	A	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак 1 вариант	1					0.00	0.04		I	71.00		12.00	4.50	
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	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
маслом сливочным														
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	
				Об										
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	
			Полдн	ик для уч а	шихся 2 сме	ны								
Булочка сдобная с начинкой (джем,	80	7,5	13,2	21,0	177,0					18,60	66,30	25,20	2,20	750
сгущенка, фрукты)														
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	

			M	ЕНЮ день	3.5 7-10 лет									
Наименование блюда	Масса порции, г			енность, г	Энергетическ		Витами	ны, мг	1	Мин	еральные	вещества	а, мг	№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы,	ая ценность,	В	C	A	Е	Ca	P	Mg	Fe	
				Γ	кКал									
Завтрак 1 вариант	T										l			
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	
•			,	Об	ел		,		,	,				
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	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
картофелем на курином бульоне														
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:		44,9	50,8	200,5	1471,5	2,02	27,22	0,10	14,77	260,93	693,79	298,92	12,85	
	!	· · · · · ·	Поллн		ашихся 2 смеі	ны		,						
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		30,55	

			M	ЕНЮ день	3.6 7-10 лет									
Наименование блюда	Масса порции, г			енность, г	Энергетическ		Витами	ны, мг			еральные	вещества		№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы,	ая ценность,	В	C	A	Е	Ca	P	Mg	Fe	
				Γ	кКал									
	T	Т		Завт	•				1			ı		
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	
				Of	ед									
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	
			Полдн	ик для уча	ащихся 2 смеі	ны								
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	

	_		M	ЕНЮ день	4.1 7-10 лет									
Наименование блюда	Масса порции, г			енность, г	Энергетическ		Витами	ны, мг			еральные			№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы,	ая ценность,	В	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
				Γ	кКал									
Завтрак 1 вариант	170	1		20.2		0.01	0.70	0.01	0.4=		1		1.00	4500
Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных с	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
маслом сливочным														
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	
				Об	ел									
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	
			Полдн	ик для уча	шихся 2 сме	ы								
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	

			M	ЕНЮ день	4.2 7-10 лет									
Наименование блюда	Масса порции, г			нность, г	Энергетическ		Витами	ны, мг			еральные			№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы,	ая ценность,	В	C	A	Е	Ca	P	Mg	Fe	
				Γ	кКал									1
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
	150	3,7	5,4	36,7	210.0	0,90	0,21		0,28	1,37	60,95	16,33	0,53	304,0
Рис отварной Мясо тушеное с овошами	70	13,1	14,9	14,9	246,0	0,03	1,77		0,28	42,00	125,25	15,21	1,43	256,0
	20			9,7	,	0,15	1,//						0,22	Д36,0 ПР
Хлеб пшеничный йодированный		1,6	0,2		47,0	0,02	2.02		0,26	4,60	17,40	6,60	_	
Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	62,0	1.10	2,83	0.00	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													
	•	1	1	Об			1		1	1	1			
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
луком или морковью														
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	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
луком														
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:		41.1	49,5	191.2	1408,5	1.65	47,80	0,06	7,10	240,12	622,36	173,84	8,97	
F	· ·		Поллн	ик лля уча	шихся 2 смен	ны	,	,		·		,	,	
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
2.1.2.2.2.2.2.2.2.2.2.2.2.2.2.2.2.2.2.2		,-	,-	. ,-	,~									
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		32,5	34,9	190.7	1244,1	0,83	165,82	0,07	8,18	224,83	429,64	140,98	6,91	
ттого за день обед т полдпик	1-103	52,5	5-1,7	170,1	1477,1	0,05	105,02	0,07	0,10	22-1,03	T27,04	170,70	0,71	

			M	ЕНЮ день	4.3 7-10 лет									
Наименование блюда	Масса порции, г			енность, г	Энергетическ		Витами	ны, мг			еральные	вещества	і, мг	№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы,	ая ценность,	В	C	A	Е	Ca	P	Mg	Fe	
				Γ	кКал									
Завтрак 1 вариант	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
Каша пшеная молочная с маслом сливочным	50	6,1	12,2	9,7	174.0	0,28	0,00	0,52	0,30	6,99	70,87	13,58	0,22	288/4
Бутерброд с отварной курицей Фрукт сезонный	100	1,9	0,2	8,1	46,0	0,02	120,00	0,00	0,20	68,00	46,00	26,00	0,60	<u>200/4</u> ПР
1.7	200	3,8	0,2	26,0	125,0	0,14	1,33	0,00	0,40	133,33	111.11	25,56	2,00	382.0
Какао с молоком		18,3	- 7 -	73,6	,	0,02		0,56	0.06		,	76,98	2,00	362,0
Итого завтрак:	300	18,3	22,0	/3,0	631,0	0,44	123,83	0,56	0,96	189,96	275,06	76,98	2,02	
Завтрак 2 вариант	60	0.0	0.0	0.7	11.0	0.00	0.21			51.00	00.00	42.00	1.50	TTD
Помидор свежий	60	0,2	0,0	0,7	11,0	0,90	0,21		1.00	51,00	90,00	42,00	1,50	ПР
Макаронные изделия отварные	150	5,1	5,9	28,5	201,9	0,06		0.02	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	
				<u> </u>		0.04		0.00		24.25		10.50	0.00	
Салат овощной с яблоками (свекла, морковь,	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
капуста б\к, яблоки) с соком лимона														
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	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
луком										,				
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	
*			Полдн	ик для уча	ашихся 2 смеі	ны								
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	

			M	ЕНЮ день	4.4 7-10 лет									
Наименование блюда	Масса порции, г		ельная це	енность, г	Энергетическ		Витами	ны, мг			еральные	вещества		№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы,	ая ценность,	В	C	A	Е	Ca	P	Mg	Fe	
				Γ	кКал									
Завтрак 1 вариант	60	0.2	0.0	0.7	4.0	0.90	0.21		l	51.00	00.00	42.00	1.50	ПР
Огурец свежий		0,2	0,0	0,7	4,0	-,,-	0,21	0.01	0.27	51,00	90,00	42,00	1,50	
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	
•				Об	ел			*						l
Салат из свежих помидоров и огурцов с	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
капустой б/к														
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	
	•		Полдн	ик для уча	шихся 2 смег	њ					•			
Булочка сдобная с начинкой (джем,	80	7,5	13,2	21,0	177,0					18,60	66,30	25,20	2,20	750
сгущенка, фрукты)														
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	

			M	ЕНЮ день	4.5. 7-10 лет									
Наименование блюда	Масса порции, г	Питат	ельная це	енность, г	Энергетическ		Витами	ны, мг		Мин	еральные	вещества		№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы,	ая ценность,	В	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
				Γ	кКал									
Завтрак 1 вариант	60	0.0	0.0	0.7	11.0	0.00	0.21		1	51.00	00.00	12.00	1.50	TTD
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	
				Of	ед									
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 тушенные 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	
•			Полдн	ик для уч	ащихся 2 смеі	ны		-	,			,	·	
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	

			M	ЕНЮ день	4.6 7-10 лет									
Наименование блюда	Масса порции, г		ельная це		Энергетическ		Витами	ны, мг		Мин	еральные	вещества		№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы,	ая ценность,	В	C	A	Е	Ca	P	Mg	Fe	
				Γ	кКал									
Крупеник с творогом и ягодным соусом	150/20	10,4	10.8	Завт 28,1	рак 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	0,01	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	0,10	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	
THOIC Subipul.	010	17,0	10,0	O6	- 9	0,00	0.,0>	0,22	2,00	202,10	.01,10	11.,00	.,50	
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	
	1	ı			ащихся 2 смеі		1			,	,		ı	
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	

					я категории д									
Наименование блюда	Macca	Питот	ельная ценг		НЮ день 1.1 Энергетичес	11-18 лет		ины, мг						Mo norr
паименование олюда	порции, г	Белки, г			кая ценность, кКал	В	С	<u>А</u>	Е	Ca	P	Mg	Fe	№ рец.
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	
Булочка «Янтарная»	60	6,0	3,4	По лдн 26,5	ик для учащи 161,0	<u>1хся 2 сме</u> 0,2	ны 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	0,2	1,3	0,0	1,5	133,3	111.1	25,6	2,0	379
Фрукты сезонные	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,0	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	0,1	20,0	0,0	0,7	32,0	22,0	10,0	7,7	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	

				MI	ЕНЮ день 1.2	11-18 лет								
Наименование блюда	Macca	Питат	ельная цені	ность, г	Энергетичес		Витамі	ины, мг		M	Іинеральные	вещества, і	МΓ	№ рец.
	порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,	,. ,	В	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe	
				Γ	кКал									
Завтрак 1 вариант	60	0,2	0,0	0.7	4,0	0,90	0,21			51,00	90.00	42,00	1,50	ПР
Огурец свежий	200	7,6	,	44,6	292,0	0,90		0,1	0.2		187,4	59,7		174
Рисовая каша рассыпчатая с маслом			14,8				1,1	,	0,3	114,2	,		1,6	
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	2.02		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:	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	
		,			Обел					,				
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	
		·	·	Полдн	ик для учащи	іхся 2 сме	ны	ı		·	·			
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	

				MI	ЕНЮ день 1.3	11-18 лет								
Наименование блюда	Macca	Питат	ельная ценн		Энергетичес			ины, мг				вещества, і		№ рец.
	порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,		В	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
				Γ	кКал									
Завтрак 1 вариант	250	7.5	11.5	47.0	200.0	0.2	0.0	0.0	0.5	100.4	104.4	45. 4	0.0	100
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	
					Обел		,			,				
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	
		Г			<u>ик для учащи</u>				1	1	Г	T		
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	

				M	ЕНЮ день 1.4	11-18 лет								
Наименование блюда	Macca		ельная ценн		Энергетичес		Витамі	ины, мг			инеральные			№ рец.
	порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,		В	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe	
0 1				Γ	кКал									
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	0,2		0,8	17,9	271,8	181,0	6,7	171
Курица тушеная с луком	100	10,6	28,2	2,6	305,0	0,3	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	0,2	1,0		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	366,0
Завтрак 2 вариант	300	23,0	30,3	00,5	747,2	1,0	7,7	0,0	1,7	137,7	310,3	230,7	10,1	
Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных с	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
маслом сливочным														
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									Į
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	
				Полдн	ик для учащи	ихся 2 сме	ны							
Булочка сдобная с начинкой (джем,	80,0	7,5	13,2	21,0	177,0					18,6	66,3	25,2	2,2	750
сгущенка, фрукты)														
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	

				MI	ЕНЮ день 1.5	11-18 лет								
Наименование блюда	Macca	Питат	ельная цені	ность, г	Энергетичес		Витами	ины, мг		M	Іинеральныє	вещества,	МΓ	№ рец.
	порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,	кая ценность,	В	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe	
				Γ	кКал									
Завтрак 1 вариант	60	0.0	0.0	0.7	11.0	0.00	0.21			71.00	00.00	12.00	1.50	HD
Помидор свежий	60	0,2	0,0	0,7	11,0	0,90	0,21		2.0	51,00	90,00	42,00	1,50	ПР
Макаронные изделия отварные	200	7,4	6,0	35,3	224,6	0,1		0.0	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	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
на курином бульоне														
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	
* **			<u> </u>	Поллн	ик для учаши	іхся 2 сме				<u>'</u>		,	,	
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	
			. · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·											

				MI	ЕНЮ день 1.6	11-18 лет								
Наименование блюда	Macca	Питато	ельная ценн	юсть, г	Энергетичес		Витамі	ины, мг		M	Іинеральные	е вещества, і	МΓ	№ рец.
	порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,	кая ценность,	В	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
				Γ	кКал									
	200/20				Завтрак							10.7		100/00=
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	
					Обел									
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	
				Полдн	ик для <mark>уч</mark> аши	хся 2 сме	ны	•						
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	

				MF	ЕНЮ день 2.1	11-18 лет								
Наименование блюда	Macca	Питат	ельная ценн	ность, г	Энергетичес		Витамі	ины, мг		M	Іинеральные	е вещества, і	МΓ	№ рец.
	порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	кая ценность, кКал	В	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак 1 вариант										_	,			
Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных с	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
маслом сливочным														
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	
		ı	ı	ı	Обел			ı			1	1		
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	
					ик для учаши	іхся 2 сме				_	,			
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	

				MF	ЕНЮ день 2.2	11-18 лет								
Наименование блюда	Macca		ельная ценн		Энергетичес		Витами	ны, мг			Іинеральные			№ рец.
	порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	кая ценность, кКал	В	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак 1 вариант		ı					•			1	1			
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 белокачанной капусты с зеленым	100	1,6	6,0	8,8	95,7	0,1	4,9	0,0	0,1	17,0	29,9	14,0	0,5	49,0
Рассольник домашний	250	2,1	5,1	12,7	114,5	0,2	8,8	0,0	2,4	39,0	85,8	27,8	1,3	95,0
Тефтели мясные с рисом в соусе белом с луком	120/20	15,0	16,6	18,8	283,3	0,2	0,8	0,1	0,9	47,2	165,9	32,9	1,4	279/332
Макаронные изделия отварные	200	6,8	10,0	37,9	268,5	0,1	0,0	0,0	2,6	16,0	45,9	10,0	1,0	309,0
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2	ПР
Кисель ягодный	200	0,2	0,1	24,0	114,6	0,0	30,0		0,2	18,0	11,2	7,0	0,2	289,0
Итого обед:	950	22,5	16,3	96,7	1015,6	0,9	41,3	0,0	21,9	222,9	500,9	153,1	6,1	
Итого за день завтрак+обед:	1550	37,8	38,9	154,3	1702,6	1,6	42,7	0,1	25,3	389,5	756,1	225,1	9,8	
					ик для учащи					T	1			
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	

				MF	СНЮ день 2.3	11-18 лет								
Наименование блюда	Macca	Питат	ельная ценн	юсть, г	Энергетичес		Витами	ины, мг			инеральные	вещества, і	МΓ	№ рец.
	порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	кая ценность, кКал	В	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак 1 вариант		•	ı	1	,		•			•	ı	1		
Каша пшеная 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	
		1			Обел					1				
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	
		•	•	Полдн	ик для учащи	іхся 2 сме	ны			•	•	•		
Булочка «Октябренок»	80	9,0	2,3	33,9	193,0	0,3	0,1		1,7	121,6	134,1	37,1	1,1	427
Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	62,0		2,8		0,0	14,2	4,4	2,4	0,4	377
Фрукты сезонные	200	1,8	0,4	16,2	86,0	0,1	120,0	0,0	0,4	68,0	46,0	26,0	0,6	ПР
Йогурт ягодный	110	3,8	4,6	14,0	111,8									ПР
Итого полдник:	590	14,7	7,3	79,3	452,8	0,5	122,9	0,0	2,1	203,8	184,5	65,5	2,1	
Итого за день обед + полдник	1520	49,9	49,4	207,9	1368,8	1,2	141,1	0,1	10,3	383,4	581,6	184,8	8,6	

				ME	НЮ день 2.4	11-18 лет								
Наименование блюда	Macca		ельная ценн		Энергетичес		Витами	ны, мг			инеральные	вещества,	МΓ	№ рец.
	порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,	кая ценность,	В	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe	i
				Γ	кКал									ı
Завтрак 1 вариант	<u> </u>	0.0	0.0	0.7	1.0	0.00	0.21			51.00	00.00	12.00	1.50	ПР
Огурец свежий	60	0,2	0,0	0,7	4,0	0,90	0,21	0.0	0.7	51,00	90,00	42,00	1,50	
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	1
					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	1
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
		1	1		ик для учащи	ихся 2 сме	ны			1	1			r
Булочка сдобная с начинкой (джем,	80	7,5	13,2	21,0	177,0					18,6	66,3	25,2	2,2	750
сгущенка, фрукты)														ļ
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	1

				ME	НЮ день 2.5.	11-18 лет								
Наименование блюда	Macca	Питат	ельная ценн	юсть, г	Энергетичес		Витамі	ины, мг			Іинеральные	вещества,	МΓ	№ рец.
	порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,	кая ценность,	В	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
				Γ	кКал									
Завтрак 1 вариант	60	0.2	0.0	0.7	11.0	0.00	0.21			51.00	00.00	12.00	1.50	TID
Помидор свежий	60	0,2	0,0	0,7	11,0	0,90	0,21	0.0		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 тушенные 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	
		•	•	Полдн	ик для учаши	іхся 2 сме	ны							
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	

				ME	ЕНЮ день 2.6	11-18 лет								
Наименование блюда	Macca	Питат	ельная ценн	ость, г	Энергетичес		Витамі	ины, мг		Минеральн	ые веществ	а, мг		№ рец.
	порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,	кая ценность,	В	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
				Γ	кКал									
					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	
				ı	Обед		ı	ı	ı	1	1			
Салат картофельный с капустой свежей и	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
кукурузой														
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	
				Полдн	ик для учаши	хся 2 сме	ны							
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	

				ME	СНЮ день 3.1	11-18 лет								
Наименование блюда	Macca	Питат	ельная ценн	ность, г	Энергетичес		Витамі	ины, мг						№ рец.
	порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	кая ценность, кКал	В	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак 1 вариант			1				_	_	1	_				
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	
		1	ı	1	Обед				ı		1			
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	
Г			2.4		ик для учащи			0.0	1.7	26.5	60.0	10.0	0.0	407
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	0.0	0.4	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	0.2	21.5	0.0	1.0	101.0	1061	(2.6	7.0	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	

				MI	ЕНЮ день 3.2	11-18 лет								
Наименование блюда	Macca	Питат	ельная цені	ность, г	Энергетичес		Витамі	ины, мг		M	инеральные	вещества,	МΓ	№ рец.
	порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,	кая ценность,	В	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe	
				Γ	кКал		ļ			ļ				
Завтрак 1 вариант	60	0.0	0.0	0.7	1.0	0.00	0.21			51.00	00.00	12.00	1.50	IID
Огурец свежий	60	0,2	0,0	0,7	4,0	0,90	0,21	0.4		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	
			ı	1	Обед		•			•	1			
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	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
луком														
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	
					ик для учаши	іхся 2 сме	ны							
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	
	1520	45,0	34,1	199,6	1330,5		163,8	2,3	24,1	253,0	620,6	176,3	20,7	
Итого за день обед + полдник	1520	45,0	34,1	199,0	1330,3	1,1	103,8	2,3	24,1	233,0	020,0	1/0,3	20,7	

				MI	ЕНЮ день 3.3	11-18 лет								
Наименование блюда	Macca	Питат	ельная ценн	юсть, г	Энергетичес		Витами	ины, мг		M	инеральные	е вещества, і	МΓ	№ рец.
	порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,	кая ценность,	В	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
				Γ	кКал									
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
каша молочная из пшенной крупы с маслом	230	7,5	11,7	47,0	309,0	0,2	0,9	0,0	0,3	130,4	104,4	47,0	0,8	102
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	
					ик для учащи									
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	

				MF	ЕНЮ день 3.4	11-18 лет								
Наименование блюда	Macca		ельная цені		Энергетичес		Витами	ины, мг				вещества, і		№ рец.
	порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,	кая ценность,	В	C	A	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак 1 вариант				1 .	T			1		1				
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	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
маслом сливочным														
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	
1					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	
				Полдн	ик для учаши	іхся 2 сме	ны						,	!
Булочка сдобная с начинкой (джем,	80,0	7,5	13,2	21,0	177,0		_			18,6	66,3	25,2	2,2	750
сгущенка, фрукты)														
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	

				ME	ЕНЮ день 3.5	11-18 лет								
Наименование блюда	Macca		ельная ценн		Энергетичес		Витами	ины, мг			инеральные	вещества, 1	МΓ	№ рец.
	порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,		В	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
				Γ	кКал									
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	
				Полдн	ик для учаши	хся 2 сме	ны	,	,			,	·	•
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	

				MI	ЕНЮ день 3.6	11-18 лет								
Наименование блюда	Macca	Питат	ельная ценн	юсть, г	Энергетичес		Витамі	ины, мг		M	Іинеральные	е вещества,	МΓ	№ рец.
	порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,	кая ценность,	В	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
				Γ	кКал									
					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	
				Полдн	ик для учащи	іхся 2 сме	ны							
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	

				MF	СНЮ день 4.1	11-18 лет								
Наименование блюда	Macca	Питат	ельная ценн		Энергетичес		Витамі	ины, мг			инеральные	вещества, м	ИΓ	№ рец.
	порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,	кая ценность,	В	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
				Γ	кКал									
Завтрак 1 вариант		1		1	T T		1							
Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных с	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
маслом сливочным														
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	
			1		ик для учащи					•		•		
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	

				MI	ЕНЮ день 4.2	11-18 лет								
Наименование блюда	Macca	Питат	ельная цені	ность, г	Энергетичес		Витамі	ины, мг			инеральные	вещества, і	МΓ	№ рец.
	порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,	кая ценность,	В	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
				Γ	кКал									
Завтрак 1 вариант			0.0	0.7	110	0.0				510	00.0	42.0		TTD
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 белокачанной капусты с зеленым	100	1,6	6,0	8,8	95,7	0,1	4,9	0,0	0,1	17,0	29,9	14,0	0,5	49,0
луком или морковью														
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	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
луком														
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	
				Полдн	ик для учаши	іхся 2 сме	НЫ	,	·			ŕ	,	
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	

				ME	НЮ день 4.3	11-18 лет								
Наименование блюда	Macca	Питат	ельная ценн		Энергетичес		Витами	ины, мг			инеральные	вещества,	МΓ	№ рец.
	порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	кая ценность, кКал	В	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак 1 вариант		,					,			,				
Каша пшеная 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	ŕ
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	
					ик для учаши	хся 2 сме								
Булочка «Октябренок»	80	9,0	2,3	33,9	193,0	0,3	0,1		1,7	121,6	134,1	37,1	1,1	427
Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	62,0		2,8		0,0	14,2	4,4	2,4	0,4	377
Фрукты сезонные	200	1,8	0,4	16,2	86,0	0,1	120,0	0,0	0,4	68,0	46,0	26,0	0,6	ПР
Йогурт ягодный	110	3,8	4,6	14,0	111,8									ПР
Итого полдник:	590	14,7	7,3	79,3	452,8	0,5	122,9	0,0	2,1	203,8	184,5	65,5	2,1	
Итого за день обед + полдник	1520	49,9	49,4	207,9	1368,8	1,2	141,1	0,1	10,3	383,4	581,6	184,8	8,6	

				ME	НЮ день 4.4	11-18 лет								
Наименование блюда	Macca		ельная ценн		Энергетичес		Витами	ины, мг			Іинеральные			№ рец.
	порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	кая ценность, кКал	В	С	A	Е	Ca	P	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	
					Обел									
Салат из свежих помидоров и огурцов с	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
капустой б/к														
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
		,			ик для учаши	хся 2 сме	ны							
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	0,1	120,0	0,0	0,1	00,0	10,0	20,0	0,0	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	
птого за день осед і полдник	1000	15,0	00,7	110,7	1311,0	1,0	101,2	0,0	, ,_	231,0	., ., .	102,5	,,,,	

				ME	НЮ день 4.5.	11-18 лет								
Наименование блюда	Macca	Питат	ельная цені		Энергетичес		Витамі	ины, мг			Іинеральные	вещества, і	МΓ	№ рец.
	порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,	кая ценность,	В	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
				Γ	кКал									<u> </u>
Завтрак 1 вариант			0.0	0.7	110	0.00	0.21			71.00	00.00	12.00	1.50	HD
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 тушенные 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	
				Полдн	ик для учащи	ихся 2 сме	ны							
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	

				MF	ЕНЮ день 4.6	11-18 лет								
Наименование блюда	Macca	Питат	ельная ценн		Энергетичес		Витами	ины, мг		Минеральн	ные веществ	а, мг		№ рец.
	порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,	кая ценность,	В	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe	
				Γ	кКал									
TC.	200/20	10.0	10.0	46.6	Завтрак		0.1	0.1	2.0	100.6	217.0	126.4	4.1	104
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	
		1		1	Обел		1		ı		1	1		
Салат картофельный с капустой свежей и	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
кукурузой														
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	
				Полдн	ик для учащи	хся 2 сме	ны							
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	