

УТВЕРЖДЕНО

ООО "Функция"

ИНН 3906995897

г Калининград

директор Тельная А.В.



СОГЛАСОВАНО

МАОУ гимназия № 40

им. Ю.А. Гагарина г. Калининград

директор Мишуровская Г.П.



СОГЛАСОВАНО

представитель Родительского Совета

гимназии № 40 им. Ю.А. Гагарина корп. 1

Ирина Кармишова

СОГЛАСОВАНО

представитель Родительского Совета

гимназии № 40 им. Ю.А. Гагарина корп. 2

Евгения Рачишова

Циклическое 4-х недельное меню основного организованного горячего питания учащихся

МАОУ гимназии № 40 им. Ю.А. Гагарина

на 2024-2025 учебный год вариативное

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

Меню для категории детей 11-18 лет

Меню день 1.1 11-18 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность,	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	№ пер.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г										
Завтрак 1 вариант														
Капша 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	11,0
Печенье/вафля/ сухое кондитерское изделие	20	1,6	0,8	15,4	75,6									11,0
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	11,0
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
	Итого завтрак:	620,0	17,5	20,2	95,6	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	11,0
Пилов 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	11,0
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
	Итого завтрак:	570	32,93	47,63	87,41	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 белокочанная) 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
Курляпа 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
Капша 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	11,0
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2	11,0
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	1,5	23,1	0,9	4,3	151,8	551,0	274,6	11,5	
	Итого за день завтрак + обед:	1570	55,1	51,5	211,3	1,9	34,4	1,0	5,3	517,4	836,2	325,9	14,6	
Подлики для учащихся 2 смены														
Булочка «Ягтарная»	60	6,0	3,4	26,5	161,0	0,2	0,2	0,0	1,5	26,6	63,0	19,0	0,8	437
Чай с лимоном	200	3,8	0,7	26,0	125,0	0,0	1,3			133,3	111,1	25,6	2,0	379
Фрукты сезонные	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,1	20,0	0,0	0,4	32,0	22,0	18,0	4,4	11,0
Йогурт ягодный	110	3,8	4,6	14,0	111,8									11,0
	Итого подлики:	570	14,4	9,5	86,1	0,3	21,5	0,0	1,9	191,9	196,1	62,6	7,2	
	Итого за день обед + подлики:	1520	52,0	40,7	201,9	1,8	44,6	0,9	6,1	343,7	747,1	337,1	18,8	

МЕНЮ день 13 11-18 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	В	С	А	Е	Са	Минеральные вещества, мг			№ пед.
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г							Р	Мг	Fe	
Завтрак 1 вариант														
Кашиа 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
Бульброд 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	111,0
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,2	62,0		2,8		0,0	14,2	4,4	2,4	0,4	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	111,0
Жаркое из картофеля с курицей	250	17,5	42,1	23,6	547,1	0,74	0,01		4,25	40,99	257,13	61,20	4,25	259,0
Хлеб пшеничный йодированный	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	111,0
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
Итого завтрак:	550	20,0	42,6	59,3	705,1	1,68	3,05	0,00	4,62	115,39	393,93	115,60	7,35	
Обед														
Салат из свежих 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	111,0
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2	111,0
Кисель яблочный	200	0,2	0,1	24,0	114,6	0,0	30,0		0,2	18,0	11,2	7,0	0,2	350
Итого обед:	860	38,8	58,3	116,1	1104,8	0,5	49,3	0,0	4,8	134,6	351,4	114,6	5,7	
Итого за день завтрак + обед:	1460	53,4	82,2	196,1	1692,8	0,9	173,1	0,6	6,0	362,2	657,0	204,2	7,7	
Полдник для учащихся 2 смены														
Булочка «Октябренок»	80	9,0	2,3	33,9	193,0	0,3	0,1		1,7	121,6	134,1	37,1	1,1	427
Чай с молоком	200	1,5	1,4	15,9	81,0	0,2	1,3	0,0		126,6	92,8	15,4	0,4	378,0
Фрукты сезонные	200	0,8	0,8	19,6	188,0	0,1	20,0	0,0	0,4	32,0	22,0	18,0	4,4	111,0
Итого полдник:	110	3,8	4,6	14,0	111,8									
Итого за день обед + полдник:	590	15,1	9,1	83,4	573,8	0,6	21,4	0,0	2,1	280,2	248,9	70,5	5,9	
Итого за день обед + полдник:	1450	53,8	67,3	199,5	1678,6	1,2	70,8	0,0	6,9	414,8	600,3	185,1	11,6	

МЕНЮ день 14 11-18 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				№ дел.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
Завтрак 1 вариант																
Огурец свежий	60	0,2	0,0	0,7	4,0	0,9	0,2					51,0	90,0	42,0	1,5	ПП
Реченная каша с маслом сливочным	200	10,8	7,8	47,2	305,0	0,5						17,9	271,8	181,0	6,7	171
Курита тушеная с луком	100	10,6	28,2	2,6	305,0	0,2	1,8					42,0	125,3	15,2	1,4	256,0
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0						4,6	17,4	6,6	0,2	ПП
Чай с плодами шиповника	200	0,7	0,3	20,8	88,2	0,02	2,70					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	0,0	0,12	137,7	516,5	256,7	10,1	
Зав. ак 2 вариант																
Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных с маслом сливочным	250	10,4	16,4	47,1	477,6	0,43	1,20	0,04	0,78			187,00	294,30	88,70	1,30	173,0
Хлеб пшеничный йодированный	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,04			0,36			9,20	42,40	10,00	1,24	ПП
Йогурт ягодный	110	3,8	4,6	14,0	111,8			0,20				120,00	90,00	14,00		ПП
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	0,04	0,12	338,36	438,70	124,56	2,81	
Обед																
Салат из моркови с яйцом и яблоком	100	10,0	0,7	7,4	39,7	0,0	2,8	11,9	2,32			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	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	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	49,2			115,2	36,9	1,3	312	
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			4,6			17,4	6,6	0,2	ПП	
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0			9,2			42,4	10,0	1,2	ПП	
Компот из свежих плодов	200	0,1	0,0	15,2	62,0		2,8	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	0,0	0,0	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	0,04	0,12	321,0	966,8	382,7	16,1	
Подлник для учащихся 2 смены																
Булочка слоеная с начинкой (джем, сгущенка, фр. ль)	80,0	7,5	13,2	21,0	177,0							18,6	66,3	25,2	2,2	750
Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	62,0		2,8		0,0			14,2	4,4	2,4	0,4	377
Фрукты сезонные	200,0	1,8	0,4	16,2	86,0	0,1	120,0	0,0	68,0			46,0	26,0	0,6	ПП	
Напиток кисломолочный "Имлаунеле"	100,0	2,8	1,2	11,9	69,0										ПП	
Итого подлник:	580,0	12,2	14,8	64,3	394,0	0,1	122,8	0,0	4,4	0,0	0,4	100,8	116,7	53,6	3,2	
Итого за день обед + подлник:	1530,0	47,2	38,8	167,1	1120,5	0,9	164,2	12,0	4,5	0,0	0,4	284,2	567,1	179,6	9,1	

Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					№ рецеп.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
МЕНЮ день 15 11-18 лет																	
Завтрак 1 вариант																	
Помидор свежий	60	0,2	0,0	0,7	4,0	0,90	0,21					51,00	90,00	42,00	1,50	ПР	
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 (тушки) в соусе томатном	100	10,2	28,7	2,6	305,0	1,0						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					2,8	133,3	111,1	25,6	2,0	382,0
Итого завтрак:	580	23,2	35,7	74,2	705,6	2,0	0,2	0,0				2,8	81,9	283,0	99,4	4,1	
Вариант 2 вариант																	
Запеканка рисовая с творогом, с маслом	220	9,2	13,3	49,2	355,2	1,80	0,10	1,20					54,00	1,20	32,40	1,20	188/327
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,02						0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	ПР
Фрукты сезонные	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,14	120,00	0,00				0,40	68,00	46,00	26,00	0,60	ПР
Какао с молоком	200	3,8	0,7	26,0	125,0	0,02	1,33						133,33	111,11	25,56	2,00	382,0
Итого завтрак:	540	15,5	14,2	93,0	570,2	1,98	121,43	1,20				0,66	259,93	175,71	90,56	4,02	
Обед																	
Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	0,1	5,1	11,2	90,0	0,1	16,8	0,0				8,4	33,5	29,3	16,0	0,9	46,0
Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	250	2,7	2,8	15,7	109,0	0,2	10,8	0,0				2,3	44,7	78,3	24,3	1,1	112
Котлеты рубленые из птицы в белом соусе	120/20	16,4	18,6	18,6	307,5	0,3	0,9	0,1				3,1	74,6	119,5	24,1	1,8	294/328
Капша расщепчатая 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	1773,1	3,1	31,4	0,1				18,2	288,5	853,7	373,3	16,4	
Полдник для учащихся 2 смены																	
Булка 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 яблочный	110	3,8	4,6	14,0	111,8												ПР
Итого полдник:	590	12,7	15,9	64,3	448,9	0,1	22,9	0,0				0,4	47,0	135,1	141,6	19,4	
Итого за день обед + полдник:	1520	46,7	50,9	214,8	1516,4	1,3	54,1	0,1				15,8	253,7	705,8	415,5	31,7	

МЕНЮ день 16 11-18 лет

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

МЕНЮ день 2.1 11-18 лет														
Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг							№ п.п.	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Са	Р	Мг		Fe
Завтрак 1 вариант														
Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных с маслом сливочным	250	8,3	13,1	37,6	303,0	0,3	1,0	0,1	0,6	149,6	235,0	70,8	1,7	173,0
Сыр португальский 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	11,0
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	11,0
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
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	11,0
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	11,0
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
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 крутой (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	11,0
Хлеб ржанно-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2	11,0
Компот из смеси ягод	200	0,3	0,1	28,2	117,0	0,0	2,7		0,1	22,2	12,0	11,9	0,3	345
Итого обед:	860	31,8	29,6	139,5	1035,3	0,7	86,1	0,0	14,7	175,0	326,4	106,7	6,2	
Итого за день завтрак-обед:	1410,0	54,5	51,0	229,6	1586,8	1,3	88,3	0,2	15,8	484,5	766,6	214,4	11,2	
Полдник для учащихся 2 смены														
Булочка «Янтарная»	60	6,0	3,4	26,5	161,0	0,2	0,2	0,0	1,5	26,6	63,0	19,0	0,8	437
Каша 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	11,0
Йогурт йогуртовый	140	3,8	4,6	14,0	111,8									11,0
Итого полдник:	570	14,4	9,5	86,1	491,8	0,3	21,5	0,0	1,9	191,9	196,1	62,6	7,2	
Итого за день обед + полдник:	1430	46,2	39,0	225,6	1527,1	1,0	107,6	0,0	16,6	366,9	522,5	169,2	13,5	

МЕНЮ день 2.2 11-18 лет

Стола	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав							№ дел.			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Са	Р	Мг		Fe		
ЛАНТ																
сй	60	0,2	0,0	0,7	4,0	0,9	0,2					51,0	90,0	42,0	1,5	PP
	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		
с оловами	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		
сый йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	PP		
ч	200	0,1	0,0	15,2	62,0				0,0	14,2	4,4	2,4	0,4	377		
Итого завтрак:	600	21,5	23,9	86,4	680,0	1,1	4,8	0,0	1,4	113,4	310,2	85,8	4,2			
ЛАНТ																
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		
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		
сый йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	PP		
ч	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,05	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	PP		
ч	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																
качанной 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		
машиний	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		
сыс с сыром 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		
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		
сый йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	PP		
пеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2	PP		
ый	200	0,2	0,1	24,0	114,6	0,0	30,0		0,2	18,0	11,2	7,0	0,2	289,0		
Итого обед:	950	22,5	16,3	96,7	1015,6	0,9	41,3	0,0	21,9	222,9	500,9	153,1	6,1			
Итого за день завтрак+обед:	1550	37,8	38,9	154,3	1695,6	1,6	42,7	0,1	23,3	389,5	756,1	225,1	9,8			
Полдник для учащихся 2 смены																
рушка 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		
ные	200	0,1	0,0	15,2	62,0		2,8		0,0	14,2	4,4	2,4	0,4	377		
молоконый "Иммуннактив Био"	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	PP		
Итого полдник	100	2,8	1,2	11,9	69,0									PP		
Итого за день обед + 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			

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	В	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					№ дел.
		Белка, г	Жиры, г	Углеводы, г			С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
МЕНЮ день 23 11-18 лет															
Завтрак 1 вариант															
Каша пшенная 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	111,1	
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	111,1	
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	111,1	
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 (свежкя, 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	
Шу 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-Строгопановски 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	111,1	
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2	111,1	
Компот из свежих плодов	1/200	0,1	0,0	15,2	62,0		2,8	0,0	0,0	14,2	4,4	2,4	0,4	342,0	
Итого обед:	930	35,2	42,2	128,6	893,0	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	1540,0	1,1	22,4	0,7	10,2	356,6	636,1	168,0	8,2		
Полдник для учащихся 2 смены															
Булочка «Октябрьенок»	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	111,1	
Йогурт владный	110	3,8	4,6	14,0	111,8									111,1	
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	1345,8	1,2	141,1	0,1	10,3	383,4	581,6	184,8	8,6		

МЕНЮ день 2.4 11-18 лет															
Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг							№ рец.		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Са	Р	Мг		Fe	
Завтрак 1 вариант															
Отуриел свежий	60	0,2	0,0	0,7	4,0	0,90	0,21				51,00	90,00	42,00	1,50	ПП
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	ПП
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПП	ПП
Печенье/вафля/сухое кондитерское изделие	20	1,6	0,8	15,4	75,6										ПП
Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	62,0		2,83		0,01	14,20	4,40	2,40	0,36	377	
Итого завтрак:	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		
Зав,рак 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	ПП	
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	ПП	
Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	62,0		2,83		0,01	14,20	4,40	2,40	0,36	377	
Итого завтрак:	540	23,0	35,0	36,6	558,2	0,25	123,49	0,38	8,45	454,82	501,60	70,28	4,60		
Обед															
Салат из свежих помидоров и огурцов с капустой б/к	100	1,0	6,1	3,6	70,7	0,1	4,9	0,0	0,1	17,0	30,0	14,0	0,5	24,0	
Суп картофельный с горохом	250	5,5	5,3	16,5	148,3	0,3	5,8		2,4	42,7	88,1	35,6	2,1	102,0	
Фрикадельки рыбные в соусе томатном	120/20	18,2	9,2	13,6	240,0	0,2	1,8	0,0	4,3	64,8	146,3	26,7	0,8	240,0	
Картофельное пюре	200	4,0	6,4	20,4	182,0	1,0	24,2		0,2	49,3	115,4	49,2	1,8	312	
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПП	
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2	ПП	
Кисель из плодов и ягод	200	0,2	0,1	24,0	114,6	0,0	30,0		0,2	18,0	11,2	7,0	0,2	350	
Итого обед:	950	33,4	54,1	111,7	894,6	0,8	58,4	0,0	6,7	130,8	356,0	108,7	6,4		
Итого за день завтрак+обед:	1500	64,7	102,1	195,8	1763,2	1,5	87,1	0,1	7,9	445,2	705,7	169,7	10,2	0,0	
Полдник для учащихся 2 смены															
Булочка сдобная с начинкой (джем, стуженка, фр. чай)	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	ПП	
Напиток кислотопопный "Иммунеле"	100	2,8	1,2	11,9	69,0									ПП	
Итого полдник	580	12,2	14,8	64,3	420,0	0,1	122,8	0,0	0,4	100,8	116,7	53,6	3,2		
Итого за день обед + полдник	1530	45,6	68,9	175,9	1314,6	1,0	181,2	0,0	7,2	231,6	472,7	162,3	9,6		

МЕНЮ день 2.5. 11-18 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, кКал	В	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					№ рецеп.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Завтрак 1 вариант																	
Помидор свежий	60	0,2	0,0	0,7	4,0	0,90	0,21					51,00	90,00	42,00	1,50	ПП	
Макаронные изделия отварные	200,0	6,8	10,0	37,9	268,5	0,1	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	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	0,2	ПП	
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	679,5	0,4	4,2	0,6	2,0	2,0	177,0	239,1	48,7	1,7			
3. 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	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		ПП		
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	0,4	20,4	94,0	0,02			0,60	4,60	17,40	6,60	0,22		ПП		
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,2	62,0		2,83		0,01	14,20	4,40	2,40	0,36		376,0		
Итого завтрак:	600	15,4	18,1	87,3	570,8	0,37	3,79	0,25	1,23	288,42	346,78	93,82	2,31				
Обед																	
Салат из капусты б/к и соленых огурцов	100	0,8	4,2	2,6	59,1	0,1	3,1		0,3	17,8	17,4	10,0	0,5	43,70			
Борщ с картофелем и капустой	250	2,0	5,0	13,5	117,0	0,2	10,8	0,0	2,3	44,7	78,3	24,3	1,1	82			
Куриные окорочка тушеные в соусе	100/20	14,1	33,7	19,0	437,7	0,6	7,7	0,0	3,5	32,8	206,0	49,0	3,5	259			
Рис отварной	200	4,4	6,5	44,0	252,0	0,1	0,0	0,0	0,3	1,6	73,1	19,6	0,6	304			
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПП			
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2	ПП			
Компот из смеси ягод	200	0,3	0,1	28,2	117,0	0,0	2,7		0,1	22,2	12,0	11,9	0,3	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	1801,3	1,5	21,1	0,1	6,1	492,6	1042,2	335,9	15,3				
Полдник для учащихся 2 смены																	
Булочка сдобная с корицей	80	8,1	10,6	15,5	189,1	0,0	0,1	0,0		0,8	108,7	121,2	14,7	438,0			
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,2	62,0		2,8		0,0	14,2	4,4	2,4	0,4	376,0			
Фрукты сезонные	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,1	20,0	0,0	0,4	32,0	22,0	18,0	4,4	ПП			
Йогурт ягодный	110	3,8	4,6	14,0	111,8									ПП			
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				

Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг			№ рецеп.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
МЕНЮ день 2.6 11-18 лет																
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	0,2	34,0	23,0	13,0	0,3	ПП		
Итого завтрак:	560	28,1	26,4	71,2	649,0	0,3	63,1	0,2	3,1	302,6	506,8	157,2	5,8			
Обед																
Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой	100	3,0	6,4	23,7	164,2	0,1	4,9	0,0	0,1	17,0	30,0	14,0	0,5	39,0		
Суп овощной протертый	250	0,7	4,8	1,9	52,5	0,1	10,7		2,4	49,7	54,6	26,1	1,2	99		
Шницель из свинины с соусом	100	6,8	14,8	9,2	214,0	0,3	2,7	11,1	0,9	15,4	137,2	20,4	1,1	194,0		
Капуста тушеная	200	2,5	4,1	5,6	104,2	0,1	14,0	48,0	0,1	34,2	34,1	9,1	0,0	321,0		
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПП		
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2	ПП		
Компот из ягод или плодов сушеных	200	0,3	0,1	28,2	117,0	0,0	2,7		0,1	22,2	12,0	11,9	0,3	342,0		
Итого обед:	910	17,1	30,7	98,1	790,9	2,3	29,9	2,9	11,6	154,1	523,9	105,7	21,7			
Итого за день завтрак+обед:	1470	45,2	57,1	169,3	1439,9	2,8	31,7	36,6	13,6	605,0	932,2	175,3	23,4			
Полдник для учащихся 2 смены																
Пряник	80	14,5	4,5	11,8	146,0	0,0	0,5	0,0	0,2	148,0	198,0	21,0	0,4	ПП		
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	ПП		
Напиток кисло-молочный "Иммунеле"	100	2,8	1,2	11,9	69,0									ПП		
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			