

## Примерное 12 - дневное МЕНЮ для организации питания всех категорий обучающихся 5 - 11 классов ЗАВТРАК, ОБЕД И ПОЛДНИК

День: День 1

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК (1 смена)</b>		<b>18,30</b>	<b>22,40</b>	<b>82,60</b>	<b>625,00</b>	<b>0,26</b>	<b>41,50</b>	<b>0,10</b>	<b>1,30</b>	<b>383,30</b>	<b>306,70</b>	<b>56,90</b>	<b>2,32</b>
1	Бутерброд с маслом	40	2,40	8,60	14,60	146,00	0,05	0,00	0,00	0,00	8,10	0,00	9,90	0,62
295	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,10	10,10	34,00	275,00	0,08	0,10	0,08	1,00	207,00	168,00	20,00	1,10
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
517	Йогурт	120	2,90	3,50	11,30	105,00	0,04	0,60	0,02	0,00	119,00	109,20	14,00	0,10
112	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,09	38,00	0,00	0,30	35,00	25,50	11,00	0,10
	<b>ОБЕД (1 и 2 смены)</b>		<b>31,50</b>	<b>33,68</b>	<b>150,95</b>	<b>995,24</b>	<b>1,36</b>	<b>132,32</b>	<b>0,49</b>	<b>2,16</b>	<b>104,11</b>	<b>229,50</b>	<b>116,75</b>	<b>9,34</b>
53	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,20	4,50	6,50	66,00	0,02	1,18	0,00	0,00	27,18	0,00	6,07	0,95
143	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	250	3,40	3,80	28,73	144,00	1,08	0,01	0,01	0,30	12,96	76,52	8,34	0,10
373	Гуляш из мяса	100	14,68	18,00	34,75	316,00	0,04	1,13	0,00	0,50	14,18	22,38	0,00	2,68
302	Каша гречневая вязкая	200	6,22	6,44	28,47	227,00	0,07	0,00	0,40	0,46	11,39	65,80	74,04	3,31
519	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	19,46	78,64	0,00	130,00	0,08	0,34	16,40	1,60	3,90	0,30
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,08	0,00	0,00	0,00	8,00	0,00	5,60	0,44
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	<b>ПОЛДНИК (2 смена)</b>		<b>24,06</b>	<b>26,24</b>	<b>76,87</b>	<b>566,62</b>	<b>0,26</b>	<b>10,08</b>	<b>0,14</b>	<b>0,13</b>	<b>212,66</b>	<b>308,29</b>	<b>65,40</b>	<b>4,49</b>
95	Запеканка картофельная с отварным мясом	200	16,78	20,88	29,90	303,78	0,14	8,70	0,10	0,00	71,84	212,14	38,94	2,88
454	Соус томатный с овощами	30	0,36	1,24	2,23	21,48	0,00	0,25	0,02	0,13	2,16	6,15	2,76	0,13
382	Какао с молоком	200	3,88	3,80	25,06	147,36	0,04	1,13	0,02	0,00	130,66	90,00	18,10	1,04
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,08	0,00	0,00	0,00	8,00	0,00	5,60	0,44
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК И ОБЕД:</b>		<b>49,80</b>	<b>56,08</b>	<b>233,55</b>	<b>1620,24</b>	<b>1,62</b>	<b>173,82</b>	<b>0,59</b>	<b>3,46</b>	<b>487,41</b>	<b>536,20</b>	<b>173,65</b>	<b>11,66</b>
	<b>ИТОГО ОБЕД И ПОЛДНИК:</b>		<b>55,56</b>	<b>59,92</b>	<b>227,82</b>	<b>1561,86</b>	<b>1,62</b>	<b>142,40</b>	<b>0,63</b>	<b>2,29</b>	<b>316,77</b>	<b>537,79</b>	<b>182,15</b>	<b>13,83</b>

## Примерное 12 - дневное МЕНЮ для организации питания всех категорий обучающихся 5 - 11 классов

### ЗАВТРАК, ОБЕД И ПОЛДНИК

День: День 2

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК (1 смена)</b>		<b>25,81</b>	<b>27,15</b>	<b>104,56</b>	<b>779,83</b>	<b>0,23</b>	<b>5,68</b>	<b>0,38</b>	<b>1,42</b>	<b>298,00</b>	<b>395,37</b>	<b>117,82</b>	<b>4,16</b>
6	Бутерброды с колбасой	40	1,25	5,60	36,00	181,00	0,04	0,01	0,10	0,50	14,00	165,00	65,00	0,09
307	Омлет натуральный	200	18,85	17,13	7,40	282,99	0,09	0,37	0,28	0,64	135,90	212,97	20,52	2,57
1/1	Горошек зеленый	50	1,57	1,64	4,50	45,84	0,00	4,00	0,00	0,00	10,70	0,00	10,50	0,28
495	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,00	0,00	127,00	3,00	15,00	0,40
588	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	142,00	0,02	0,00	0,00	0,28	6,40	14,40	4,00	0,60
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,04	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	2,80	0,22
	<b>ОБЕД (1 и 2 смены)</b>		<b>32,63</b>	<b>32,88</b>	<b>131,59</b>	<b>945,69</b>	<b>0,35</b>	<b>27,01</b>	<b>0,00</b>	<b>1,14</b>	<b>160,22</b>	<b>196,20</b>	<b>103,58</b>	<b>6,24</b>
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,70	0,10	1,90	12,00	0,03	4,90	0,00	0,07	17,00	30,00	14,00	0,50
159	Суп с рыбными консервами	250	6,33	8,09	17,98	186,20	0,11	8,85	0,00	0,00	71,40	0,00	0,00	1,40
4/8	Плов из мяса	230	20,10	23,67	43,85	442,29	0,07	2,76	0,00	0,25	21,32	90,80	30,68	0,85
527	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	0,00	0,00	1,50
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,04	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	2,80	0,22
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
112	Плоды свежие (бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
	<b>ПОЛДНИК (2 смена)</b>		<b>18,10</b>	<b>18,66</b>	<b>110,48</b>	<b>600,45</b>	<b>0,31</b>	<b>3,44</b>	<b>0,08</b>	<b>1,55</b>	<b>299,53</b>	<b>332,25</b>	<b>86,10</b>	<b>2,47</b>
3	Бутерброд с джемом или повидлом (вариант № 2)	50	2,10	0,25	37,48	127,75	0,04	0,60	0,00	0,53	8,75	26,25	10,50	0,60
266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	9,38	14,55	27,30	228,40	0,16	1,54	0,06	0,54	156,80	206,00	55,60	1,24
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,60	0,04	1,30	0,02	0,00	125,78	90,00	14,00	0,14
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	4,20	0,33
589	Пряники	20	1,18	0,94	15,00	73,20	0,01	0,00	0,00	0,48	2,20	10,00	1,80	0,16
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК И ОБЕД:</b>		<b>58,44</b>	<b>60,03</b>	<b>236,15</b>	<b>1725,52</b>	<b>0,58</b>	<b>32,69</b>	<b>0,38</b>	<b>2,56</b>	<b>458,22</b>	<b>591,57</b>	<b>221,40</b>	<b>10,40</b>
	<b>ИТОГО ОБЕД И ПОЛДНИК:</b>		<b>50,73</b>	<b>51,54</b>	<b>242,07</b>	<b>1546,14</b>	<b>0,66</b>	<b>30,45</b>	<b>0,08</b>	<b>2,69</b>	<b>459,75</b>	<b>528,45</b>	<b>189,68</b>	<b>8,71</b>

## Примерное 12 - дневное МЕНЮ для организации питания всех категорий обучающихся 5 - 11 классов

### ЗАВТРАК, ОБЕД И ПОЛДНИК

День: День 3

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК (1 смена)</b>		<b>18,68</b>	<b>18,44</b>	<b>103,07</b>	<b>631,20</b>	<b>0,25</b>	<b>21,34</b>	<b>0,15</b>	<b>0,88</b>	<b>330,44</b>	<b>369,30</b>	<b>65,05</b>	<b>6,18</b>
7	Бутерброды горячие с сыром	50	5,58	8,32	14,84	157,00	0,04	0,06	0,07	0,48	139,44	96,30	9,45	0,49
260	Каша "Дружба"	200	9,16	9,00	33,95	226,20	0,08	1,28	0,08	0,20	140,00	140,00	31,00	0,55
493	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,01	0,00	0,00	0,00	11,00	110,00	1,00	0,30
112	Плоды свежие (яблоко)	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,04	20,00	0,00	0,20	32,00	23,00	18,00	4,40
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,08	0,00	0,00	0,00	8,00	0,00	5,60	0,44
	<b>ОБЕД (1 и 2 смены)</b>		<b>32,43</b>	<b>34,34</b>	<b>133,07</b>	<b>901,33</b>	<b>0,25</b>	<b>40,29</b>	<b>0,60</b>	<b>1,54</b>	<b>112,69</b>	<b>200,49</b>	<b>81,02</b>	<b>5,12</b>
31	Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,90	5,10	3,60	64,00	0,04	14,10	0,00	0,00	17,00	0,00	4,18	0,70
34	Свекольник с мясом, со сметаной	250	5,46	6,47	16,11	144,61	0,08	17,91	0,00	0,13	49,66	58,78	27,48	1,54
474	Кнели из мяса, с маслом	100/5	16,75	15,25	3,54	159,58	0,00	0,28	0,00	0,00	3,43	1,39	0,34	0,03
305	Рис припущенный	180	4,38	5,16	48,30	242,94	0,04	0,00	0,00	0,32	2,90	72,72	22,82	0,61
609	Печенье сахарное	20	1,50	1,96	14,60	83,40	0,00	0,00	0,00	0,00	8,70	0,00	0,00	0,64
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,60	0,00	30,40	125,00	0,02	8,00	0,60	0,80	20,00	36,00	14,00	0,60
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,04	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	2,80	0,22
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
	<b>ПОЛДНИК (2 смена)</b>		<b>25,88</b>	<b>22,26</b>	<b>77,80</b>	<b>597,94</b>	<b>0,28</b>	<b>25,77</b>	<b>0,02</b>	<b>1,57</b>	<b>78,82</b>	<b>177,74</b>	<b>71,50</b>	<b>4,91</b>
179	Картофель отварной	180	12,04	5,54	30,87	114,96	0,02	25,52	0,00	0,24	18,82	11,99	35,66	1,58
395	Сосиски или сардельки или колбаса отварная	80	9,60	13,28	0,06	246,60	0,18	0,00	0,00	0,50	31,84	137,60	22,88	2,05
454	Соус томатный с овощами	30	0,36	1,24	2,23	21,48	0,00	0,25	0,02	0,13	2,16	6,15	2,76	0,13
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,00	61,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,20	3,00	2,00	0,40
590	Печенье (крекер)	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	0,00	0,70	5,80	19,00	4,00	0,42
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	4,20	0,33
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК И ОБЕД:</b>		<b>51,11</b>	<b>52,78</b>	<b>236,14</b>	<b>1532,53</b>	<b>0,50</b>	<b>61,63</b>	<b>0,75</b>	<b>2,42</b>	<b>443,13</b>	<b>569,79</b>	<b>146,07</b>	<b>11,30</b>
	<b>ИТОГО ОБЕД И ПОЛДНИК:</b>		<b>58,31</b>	<b>56,60</b>	<b>210,87</b>	<b>1499,27</b>	<b>0,53</b>	<b>66,07</b>	<b>0,62</b>	<b>3,11</b>	<b>191,51</b>	<b>378,23</b>	<b>152,52</b>	<b>10,03</b>

**Примерное 12 - дневное МЕНЮ для организации питания всех категорий обучающихся 5 - 11 классов**  
**ЗАВТРАК, ОБЕД И ПОЛДНИК**

День: День 4

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК (1 смена)</b>		<b>25,02</b>	<b>26,16</b>	<b>95,30</b>	<b>727,08</b>	<b>0,32</b>	<b>11,99</b>	<b>0,16</b>	<b>1,09</b>	<b>226,55</b>	<b>370,83</b>	<b>72,69</b>	<b>4,39</b>
95	Запеканка картофельная с отварным мясом	240	16,10	20,04	27,45	364,60	0,17	10,44	0,12	0,00	86,21	254,68	46,73	3,36
454	Соус томатный с овощами	30	0,36	1,24	2,23	21,48	0,00	0,25	0,02	0,13	2,16	6,15	2,76	0,13
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,60	0,04	1,30	0,02	0,00	125,78	90,00	14,00	0,14
589	Пряники	40	2,36	1,88	30,00	146,40	0,03	0,00	0,00	0,96	4,40	20,00	3,60	0,32
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,08	0,00	0,00	0,00	8,00	0,00	5,60	0,44
	<b>ОБЕД (1 и 2 смены)</b>		<b>33,05</b>	<b>28,63</b>	<b>138,70</b>	<b>834,14</b>	<b>0,52</b>	<b>118,20</b>	<b>0,08</b>	<b>5,77</b>	<b>200,10</b>	<b>410,71</b>	<b>107,49</b>	<b>7,12</b>
245	Кукуруза консервированная	100	2,23	1,61	11,21	81,32	0,02	4,80	0,00	0,00	42,58	41,00	13,00	0,02
124	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и сметаной	250	10,07	7,69	9,14	147,10	0,10	31,32	0,00	0,15	41,71	58,30	20,09	1,19
446	Жаркое из птицы	230	13,88	18,29	29,35	320,52	0,21	17,78	0,08	5,00	41,31	241,01	41,70	2,90
526	Компот из свежих ягод	200	0,50	0,00	43,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,00	22,00	0,00	0,00	1,10
112	Плоды свежие (апельсин)	100	1,35	0,36	16,20	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,08	0,00	0,00	0,00	8,00	0,00	5,60	0,44
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	<b>ПОЛДНИК (2 смена)</b>		<b>25,44</b>	<b>24,55</b>	<b>86,50</b>	<b>676,19</b>	<b>0,31</b>	<b>47,15</b>	<b>0,38</b>	<b>1,49</b>	<b>338,30</b>	<b>446,07</b>	<b>121,12</b>	<b>6,51</b>
6	Бутерброды с колбасой	40	1,25	5,60	36,00	181,00	0,04	0,01	0,10	0,50	14,00	165,00	65,00	0,09
307	Омлет натуральный	200	18,85	17,13	7,40	282,99	0,09	0,37	0,28	0,64	135,90	212,97	20,52	2,57
495	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,00	0,00	127,00	3,00	15,00	0,40
112	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,09	38,00	0,00	0,30	35,00	25,50	11,00	0,10
480	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,04	0,32	19,70	93,20	0,05	7,47	0,00	0,05	26,40	39,60	9,60	3,35
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК И ОБЕД:</b>		<b>58,07</b>	<b>54,79</b>	<b>234,00</b>	<b>1561,22</b>	<b>0,85</b>	<b>130,19</b>	<b>0,24</b>	<b>6,86</b>	<b>426,65</b>	<b>781,54</b>	<b>180,18</b>	<b>11,51</b>
	<b>ИТОГО ОБЕД И ПОЛДНИК:</b>		<b>58,49</b>	<b>53,18</b>	<b>225,20</b>	<b>1510,33</b>	<b>0,83</b>	<b>165,35</b>	<b>0,46</b>	<b>7,26</b>	<b>538,40</b>	<b>856,78</b>	<b>228,61</b>	<b>13,63</b>

**Примерное 12 - дневное МЕНЮ для организации питания всех категорий обучающихся 5 - 11 классов**  
**ЗАВТРАК, ОБЕД И ПОЛДНИК**

День: День 5

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК (1 смена)</b>		<b>19,72</b>	<b>26,10</b>	<b>112,58</b>	<b>736,36</b>	<b>0,33</b>	<b>12,84</b>	<b>0,06</b>	<b>1,46</b>	<b>318,66</b>	<b>313,60</b>	<b>139,50</b>	<b>5,14</b>
96	Бутерброд с джемом (вар № 2)	40	1,20	4,20	20,40	124,00	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	3,00	0,40
266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	9,38	14,55	27,30	228,40	0,16	1,54	0,06	0,54	156,80	206,00	55,60	1,24
382	Какао с молоком	200	3,88	3,80	25,06	147,36	0,04	1,30	0,00	0,02	130,66	26,20	18,10	1,04
112	Плоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,02	10,00	0,00	0,20	8,00	11,00	42,00	0,60
588	Вафли	40	1,12	2,57	5,46	71,00	0,01	0,00	0,00	0,14	3,20	7,20	2,00	0,30
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	<b>ОБЕД (1 и 2 смены)</b>		<b>32,76</b>	<b>28,64</b>	<b>134,53</b>	<b>887,19</b>	<b>0,46</b>	<b>73,63</b>	<b>0,20</b>	<b>1,05</b>	<b>162,45</b>	<b>169,36</b>	<b>121,34</b>	<b>9,21</b>
32	Помидоры консервированные баночные (без уксуса)	100	0,60	0,20	4,20	21,90	0,07	25,00	0,20	0,40	14,00	26,00	20,00	0,90
139	Суп гороховый с мясом, с гречками	250	12,74	6,52	35,11	244,19	0,25	14,11	0,00	0,14	36,68	66,26	30,99	2,52
116	Голубцы ленивые	230/40	15,06	21,32	47,40	403,00	0,00	27,12	0,00	0,00	71,47	0,00	49,05	2,01
495	Кисель из клюквы	200	0,10	0,00	23,00	96,00	0,00	1,80	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,10
480	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,28	0,24	14,80	69,90	0,09	5,60	0,00	0,09	19,80	29,70	7,20	2,51
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	<b>ПОЛДНИК (2 смена)</b>		<b>19,78</b>	<b>22,44</b>	<b>89,66</b>	<b>656,50</b>	<b>0,21</b>	<b>0,70</b>	<b>0,08</b>	<b>1,56</b>	<b>351,10</b>	<b>291,00</b>	<b>49,10</b>	<b>2,45</b>
1	Бутерброд с маслом	40	2,40	8,60	14,60	146,00	0,05	0,00	0,00	0,00	8,10	0,00	9,90	0,62
295	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,10	10,10	34,00	275,00	0,08	0,10	0,08	1,00	207,00	168,00	20,00	1,10
493	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,01	0,00	0,00	0,00	11,00	110,00	1,00	0,30
517	Йогурт	120	2,90	3,50	11,30	105,00	0,01	0,60	0,00	0,56	119,00	13,00	14,00	0,10
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	4,20	0,33
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК И ОБЕД:</b>		<b>52,48</b>	<b>54,74</b>	<b>247,11</b>	<b>1623,55</b>	<b>0,80</b>	<b>86,47</b>	<b>0,26</b>	<b>2,51</b>	<b>481,11</b>	<b>482,96</b>	<b>260,84</b>	<b>14,35</b>
	<b>ИТОГО ОБЕД И ПОЛДНИК:</b>		<b>52,54</b>	<b>51,08</b>	<b>224,19</b>	<b>1543,69</b>	<b>0,67</b>	<b>74,33</b>	<b>0,28</b>	<b>2,61</b>	<b>513,55</b>	<b>460,36</b>	<b>170,44</b>	<b>11,66</b>

**Примерное 12 - дневное МЕНЮ для организации питания всех категорий обучающихся 5 - 11 классов**  
**ЗАВТРАК, ОБЕД И ПОЛДНИК**

День: День 6

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК (1 смена)</b>		<b>24,65</b>	<b>24,86</b>	<b>96,99</b>	<b>731,60</b>	<b>0,18</b>	<b>21,80</b>	<b>0,13</b>	<b>1,04</b>	<b>576,72</b>	<b>338,50</b>	<b>76,70</b>	<b>6,17</b>
90	Бутерброд с сыром (1-й вариант)	50	7,44	9,56	18,50	170,00	0,03	0,11	0,09	0,44	205,60	146,70	14,40	0,44
214	Вареники ленивые	200	13,90	11,50	31,89	321,00	0,04	0,19	0,03	0,16	150,72	123,00	22,50	0,89
481	Молоко сгущенное	20	1,01	1,70	11,10	65,60	0,01	0,20	0,01	0,04	61,40	43,80	6,80	0,04
495	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,00	0,00	127,00	3,00	15,00	0,40
112	Плоды свежие (яблоки)	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40
	<b>ОБЕД (1 и 2 смены)</b>		<b>32,85</b>	<b>33,14</b>	<b>135,50</b>	<b>872,81</b>	<b>0,56</b>	<b>69,92</b>	<b>0,11</b>	<b>0,88</b>	<b>165,54</b>	<b>218,34</b>	<b>94,60</b>	<b>6,58</b>
33	Салат из свежих помидоров с перцем	60	0,60	4,86	2,04	65,40	0,02	25,56	0,11	0,21	13,80	12,50	0,00	0,48
ТГК	Суп "Волна" с мясом	250	7,12	8,16	29,55	196,35	0,23	11,28	0,00	0,11	12,87	45,60	18,36	1,25
301	Птица, тушенная в соусе	120	16,86	13,08	37,88	248,88	0,00	0,04	0,00	0,00	58,31	21,15	21,16	1,55
429	Картофельное пюре	180	3,91	6,44	26,05	178,48	0,20	30,24	0,00	0,14	49,86	87,69	34,78	1,40
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	4,20	0,33
	<b>ПОЛДНИК (2 смена)</b>		<b>25,03</b>	<b>22,08</b>	<b>79,04</b>	<b>710,50</b>	<b>0,12</b>	<b>2,16</b>	<b>0,03</b>	<b>1,76</b>	<b>160,44</b>	<b>109,00</b>	<b>22,20</b>	<b>4,89</b>
299	Макаронник с мясом	200	18,09	17,20	33,46	456,00	0,00	0,86	0,01	1,06	22,86	0,00	0,00	4,00
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,60	0,04	1,30	0,02	0,00	125,78	90,00	14,00	0,14
590	Печенье (крекер)	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	0,00	0,70	5,80	19,00	4,00	0,42
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	4,20	0,33
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК И ОБЕД:</b>		<b>57,50</b>	<b>58,00</b>	<b>232,49</b>	<b>1604,41</b>	<b>0,75</b>	<b>91,72</b>	<b>0,24</b>	<b>1,92</b>	<b>742,26</b>	<b>556,84</b>	<b>171,30</b>	<b>12,75</b>
	<b>ИТОГО ОБЕД И ПОЛДНИК:</b>		<b>57,88</b>	<b>55,22</b>	<b>214,54</b>	<b>1583,31</b>	<b>0,68</b>	<b>72,08</b>	<b>0,14</b>	<b>2,64</b>	<b>325,98</b>	<b>327,34</b>	<b>116,80</b>	<b>11,47</b>

***ИТОГО за 1 неделю :***

Прием пищи	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК (1 смена)</b>	<b>22,03</b>	<b>24,19</b>	<b>99,18</b>	<b>705,18</b>	<b>0,26</b>	<b>19,19</b>	<b>0,16</b>	<b>1,20</b>	<b>355,61</b>	<b>349,05</b>	<b>88,11</b>	<b>4,73</b>
<b>ОБЕД (1 и 2 смена)</b>	<b>32,54</b>	<b>31,89</b>	<b>137,39</b>	<b>906,07</b>	<b>0,58</b>	<b>76,90</b>	<b>0,25</b>	<b>2,09</b>	<b>150,85</b>	<b>237,43</b>	<b>104,13</b>	<b>7,27</b>
<b>ПОЛДНИК (2 смена)</b>	<b>23,05</b>	<b>22,71</b>	<b>86,73</b>	<b>634,70</b>	<b>0,25</b>	<b>14,88</b>	<b>0,12</b>	<b>1,34</b>	<b>240,14</b>	<b>277,39</b>	<b>69,24</b>	<b>4,29</b>
<b>ЗАВТРАК И ОБЕД (1 смена)</b>	<b>54,57</b>	<b>56,07</b>	<b>236,57</b>	<b>1611,25</b>	<b>0,85</b>	<b>96,09</b>	<b>0,41</b>	<b>3,29</b>	<b>506,46</b>	<b>586,48</b>	<b>192,24</b>	<b>11,99</b>
<b>ОБЕД И ПОЛДНИК (2 смена)</b>	<b>55,59</b>	<b>54,59</b>	<b>224,12</b>	<b>1540,77</b>	<b>0,83</b>	<b>91,78</b>	<b>0,37</b>	<b>3,43</b>	<b>390,99</b>	<b>514,83</b>	<b>173,37</b>	<b>11,55</b>

**Примерное 12 - дневное МЕНЮ для организации питания всех категорий обучающихся 5 - 11 классов**

**ЗАВТРАК, ОБЕД И ПОЛДНИК**

День: День 7

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК (1 смена)</b>		<b>23,86</b>	<b>24,43</b>	<b>116,51</b>	<b>741,25</b>	<b>0,33</b>	<b>70,47</b>	<b>0,03</b>	<b>0,48</b>	<b>374,28</b>	<b>418,65</b>	<b>109,00</b>	<b>7,39</b>
1	Бутерброд с маслом	40	2,40	8,60	14,60	146,00	0,05	0,00	0,00	0,00	8,10	0,00	9,90	0,62
258	Каша пшеничная молочная жидкая	250	13,92	12,47	50,07	358,45	0,18	1,70	0,01	0,30	180,00	273,75	62,50	2,98
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,60	0,04	1,30	0,02	0,00	125,78	90,00	14,00	0,14
112	Плоды свежие (апельсин)	100	1,34	0,36	16,20	43,00	0,02	60,00	0,00	0,13	34,00	15,30	13,00	0,30
480	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,04	0,32	19,70	93,20	0,05	7,47	0,00	0,05	26,40	39,60	9,60	3,35
	<b>ОБЕД (1 и 2 смены)</b>		<b>35,93</b>	<b>30,67</b>	<b>120,92</b>	<b>901,71</b>	<b>0,43</b>	<b>39,57</b>	<b>0,10</b>	<b>1,11</b>	<b>170,22</b>	<b>376,05</b>	<b>73,34</b>	<b>8,62</b>
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,70	0,10	1,90	12,00	0,03	4,90	0,00	0,10	17,00	30,00	14,00	0,50
138	Суп картофельный с крупой, с мясом	250	6,80	6,29	17,06	156,05	0,14	13,16	0,00	0,00	14,08	73,55	20,86	1,12
494	Курица запеченная	100	21,36	16,76	0,58	252,86	0,10	2,65	0,10	0,73	26,96	240,90	26,28	2,34
440	Сложный гарнир (Картофельное пюре с капустой тушеной)	180	3,73	7,12	57,86	289,00	0,09	18,36	0,00	0,00	73,18	0,00	0,00	2,16
527	Компот из смеси сухфруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	0,00	0,00	1,50
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,04	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	2,80	0,22
	<b>ПОЛДНИК (2 смена)</b>		<b>18,06</b>	<b>20,06</b>	<b>110,16</b>	<b>635,40</b>	<b>0,25</b>	<b>39,42</b>	<b>0,00</b>	<b>0,30</b>	<b>197,90</b>	<b>135,50</b>	<b>19,20</b>	<b>2,33</b>
96	Бутерброд с джемом (вар № 2)	40	1,20	4,20	20,40	124,00	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	3,00	0,40
259	Каша рисовая вязкая	200	10,68	11,50	37,00	259,50	0,06	1,42	0,00	0,00	131,20	0,00	0,00	0,56
493	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,01	0,00	0,00	0,00	11,00	110,00	1,00	0,30
112	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,09	38,00	0,00	0,30	35,00	25,50	11,00	0,10
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	4,20	0,33
609	Печенье сахарное	40	3,00	3,92	15,50	83,40	0,00	0,00	0,00	0,00	8,70	0,00	0,00	0,64
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК И ОБЕД:</b>		<b>59,79</b>	<b>55,10</b>	<b>237,43</b>	<b>1642,96</b>	<b>0,77</b>	<b>110,04</b>	<b>0,13</b>	<b>1,59</b>	<b>544,50</b>	<b>794,70</b>	<b>182,34</b>	<b>16,01</b>
	<b>ИТОГО ОБЕД И ПОЛДНИК:</b>		<b>53,99</b>	<b>50,73</b>	<b>231,08</b>	<b>1537,11</b>	<b>0,68</b>	<b>78,99</b>	<b>0,10</b>	<b>1,41</b>	<b>368,12</b>	<b>511,55</b>	<b>92,54</b>	<b>10,95</b>

**Примерное 12 - дневное МЕНЮ для организации питания всех категорий обучающихся 5 - 11 классов**

**ЗАВТРАК, ОБЕД И ПОЛДНИК**

День: День 8

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК (1 смена)</b>		<b>26,33</b>	<b>26,56</b>	<b>109,09</b>	<b>769,60</b>	<b>0,22</b>	<b>21,20</b>	<b>0,38</b>	<b>2,01</b>	<b>536,07</b>	<b>450,67</b>	<b>43,60</b>	<b>7,03</b>
325	Пудинг творожный запеченный	200	20,00	20,40	42,25	397,00	0,05	0,40	0,13	0,67	305,47	220,00	0,00	1,87
481	Молоко стуженое	20	1,01	1,70	11,10	65,60	0,08	0,20	0,25	0,58	61,40	191,67	6,80	0,04
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,00	61,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,20	3,00	2,00	0,40
517	Йогурт	120	2,90	3,50	11,30	105,00	0,01	0,60	0,00	0,56	119,00	13,00	14,00	0,10
112	Плоды свежие (яблоко)	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,04	20,00	0,00	0,20	32,00	23,00	18,00	4,40
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,04	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	2,80	0,22
	<b>ОБЕД (1 и 2 смены)</b>		<b>27,58</b>	<b>31,27</b>	<b>119,37</b>	<b>826,43</b>	<b>0,56</b>	<b>67,25</b>	<b>0,06</b>	<b>4,26</b>	<b>153,95</b>	<b>302,65</b>	<b>106,45</b>	<b>5,86</b>
45	Винегрет овощной	100	1,35	6,16	7,69	91,60	0,05	13,25	0,00	2,93	33,55	40,18	21,35	0,88
181	Уха рыбацкая	250	11,75	6,52	13,66	160,25	0,20	21,95	0,06	0,90	46,55	151,99	39,85	1,16
ТГК	Говядина или оленина тушеная с картофелем	230	9,62	18,03	28,56	349,78	0,18	27,75	0,00	0,15	36,85	78,88	30,25	1,50
526	Компот из свежих ягод	200	0,50	0,00	43,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,00	22,00	0,00	0,00	1,10
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,08	0,00	0,00	0,00	8,00	0,00	5,60	0,44
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
	<b>ПОЛДНИК (2 смена)</b>		<b>22,50</b>	<b>21,47</b>	<b>102,21</b>	<b>751,74</b>	<b>0,28</b>	<b>5,64</b>	<b>0,37</b>	<b>2,54</b>	<b>286,79</b>	<b>575,87</b>	<b>124,57</b>	<b>4,57</b>
6	Бутерброды с колбасой	40	1,25	5,60	36,00	181,00	0,04	0,01	0,10	0,50	14,00	165,00	65,00	0,09
307	Омлет натуральный	150	14,15	11,02	5,65	212,24	0,08	0,33	0,25	0,58	122,31	191,67	18,47	2,31
1/1	Горошек зеленый	40	1,26	1,31	4,64	78,90	0,04	4,00	0,02	0,08	8,58	24,80	8,40	0,28
495	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,00	0,00	127,00	127,00	15,00	0,40
589	Пряники	40	2,36	1,88	30,00	146,40	0,03	0,00	0,00	0,96	4,40	20,00	3,60	0,32
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК И ОБЕД:</b>		<b>53,91</b>	<b>57,83</b>	<b>228,46</b>	<b>1596,03</b>	<b>0,78</b>	<b>88,45</b>	<b>0,44</b>	<b>6,27</b>	<b>690,02</b>	<b>753,32</b>	<b>150,05</b>	<b>12,89</b>
	<b>ИТОГО ОБЕД И ПОЛДНИК:</b>		<b>50,08</b>	<b>52,74</b>	<b>221,58</b>	<b>1578,17</b>	<b>0,85</b>	<b>72,89</b>	<b>0,43</b>	<b>6,80</b>	<b>440,74</b>	<b>878,52</b>	<b>231,02</b>	<b>10,43</b>



**Примерное 12 - дневное МЕНЮ для организации питания всех категорий обучающихся 5 - 11 классов**

**ЗАВТРАК, ОБЕД И ПОЛДНИК**

День: День 9

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК (1 смена)</b>		<b>26,26</b>	<b>23,94</b>	<b>98,76</b>	<b>679,04</b>	<b>0,31</b>	<b>25,77</b>	<b>0,02</b>	<b>1,15</b>	<b>78,22</b>	<b>280,14</b>	<b>71,90</b>	<b>5,10</b>
179	Картофель отварной	180	12,04	5,54	30,87	114,96	0,02	25,52	0,00	0,24	18,82	11,99	35,66	1,58
395	Сосиски или сардельки или колбаса отварная	80	9,60	13,28	0,06	246,60	0,18	0,00	0,00	0,50	31,84	137,60	22,88	2,05
454	Соус томатный с овощами	30	0,36	1,24	2,23	21,48	0,00	0,25	0,02	0,13	2,16	6,15	2,76	0,13
493	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,01	0,00	0,00	0,00	11,00	110,00	1,00	0,30
588	Вафли	40	1,12	3,56	30,92	142,00	0,02	0,00	0,00	0,28	6,40	14,40	4,00	0,60
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,08	0,00	0,00	0,00	8,00	0,00	5,60	0,44
	<b>ОБЕД (1 и 2 смены)</b>		<b>29,52</b>	<b>32,52</b>	<b>136,94</b>	<b>951,21</b>	<b>0,44</b>	<b>74,62</b>	<b>0,60</b>	<b>5,46</b>	<b>253,81</b>	<b>219,40</b>	<b>103,30</b>	<b>8,40</b>
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	22,00	0,06	17,50	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
139	Рассольник ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,25	0,10	7,68	0,00	0,00	15,50	0,00	0,00	0,93
451	Котлеты, биточки, шницели из мяса	100	17,71	21,97	17,88	364,86	0,06	1,51	0,00	0,00	63,11	0,00	6,70	0,67
321	Капуста тушеная (из свежей капусты)	200	3,80	4,50	43,79	196,00	0,06	34,33	0,00	3,45	110,90	80,30	41,30	1,62
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,60	0,00	30,40	125,00	0,02	8,00	0,60	0,80	20,00	36,00	14,00	0,60
480	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,28	0,24	14,80	69,90	0,09	5,60	0,00	0,09	19,80	29,70	7,20	2,51
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	<b>ПОЛДНИК (2 смена)</b>		<b>20,54</b>	<b>20,48</b>	<b>78,33</b>	<b>556,20</b>	<b>0,22</b>	<b>2,64</b>	<b>0,17</b>	<b>0,68</b>	<b>419,22</b>	<b>389,50</b>	<b>73,25</b>	<b>3,00</b>
7	Бутерброды горячие с сыром	50	5,58	8,32	14,84	157,00	0,04	0,06	0,07	0,48	139,44	96,30	9,45	0,49
260	Каша "Дружба"	200	9,16	9,00	33,95	226,20	0,08	1,28	0,08	0,20	140,00	140,00	31,00	0,55
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,60	0,04	1,30	0,02	0,00	125,78	90,00	14,00	0,14
115	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,06	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,82
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК И ОБЕД:</b>		<b>55,78</b>	<b>56,46</b>	<b>235,70</b>	<b>1630,25</b>	<b>0,76</b>	<b>100,39</b>	<b>0,62</b>	<b>6,61</b>	<b>332,03</b>	<b>499,54</b>	<b>175,20</b>	<b>13,49</b>
	<b>ИТОГО ОБЕД И ПОЛДНИК:</b>		<b>50,06</b>	<b>53,00</b>	<b>215,27</b>	<b>1507,41</b>	<b>0,66</b>	<b>77,26</b>	<b>0,77</b>	<b>6,14</b>	<b>673,03</b>	<b>608,90</b>	<b>176,55</b>	<b>11,40</b>

**Примерное 12 - дневное МЕНЮ для организации питания всех категорий обучающихся 5 - 11 классов**

**ЗАВТРАК, ОБЕД И ПОЛДНИК**

День: День 10

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК (1 смена)</b>		<b>18,08</b>	<b>19,86</b>	<b>99,80</b>	<b>615,86</b>	<b>0,26</b>	<b>40,72</b>	<b>0,00</b>	<b>0,32</b>	<b>306,86</b>	<b>51,70</b>	<b>34,90</b>	<b>2,32</b>
96	Бутерброд с джемом (вар № 2)	40	1,20	4,20	20,40	124,00	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	3,00	0,40
259	Каша рисовая вязкая	200	10,68	11,50	37,00	259,50	0,06	1,42	0,00	0,00	131,20	0,00	0,00	0,56
382	Какао с молоком	200	3,88	3,80	25,06	147,36	0,04	1,30	0,00	0,02	130,66	26,20	18,10	1,04
112	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,09	38,00	0,00	0,30	35,00	25,50	11,00	0,10
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,04	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	2,80	0,22
	<b>ОБЕД (1 и 2 смены)</b>		<b>34,27</b>	<b>31,98</b>	<b>136,56</b>	<b>1017,43</b>	<b>0,28</b>	<b>155,79</b>	<b>0,50</b>	<b>1,54</b>	<b>130,91</b>	<b>185,67</b>	<b>137,32</b>	<b>7,41</b>
19	Огурцы консервированные баночные (без уксуса)	100	0,80	0,20	1,70	13,00	0,02	5,00	0,00	0,09	23,00	24,00	14,00	0,60
110	Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной и мясом	250	4,81	6,35	25,90	202,36	0,05	18,43	0,00	0,10	47,11	40,72	19,95	1,03
461	Тефтели из мяса с соусом	100/50	16,74	16,93	29,10	328,75	0,00	2,11	0,00	0,00	12,35	0,00	2,97	0,43
302	Каша гречневая вязкая	200	6,22	6,44	28,47	227,00	0,07	0,00	0,40	0,46	11,39	65,80	74,04	3,31
454	Соус томатный с овощами	30	0,36	1,24	2,23	21,48	0,00	0,25	0,02	0,13	2,16	6,15	2,76	0,13
519	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	19,46	78,64	0,00	130,00	0,08	0,34	16,40	1,60	3,90	0,30
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,08	0,00	0,00	0,00	8,00	0,00	5,60	0,44
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	<b>ПОЛДНИК (2 смена)</b>		<b>22,61</b>	<b>24,06</b>	<b>83,43</b>	<b>607,00</b>	<b>0,15</b>	<b>3,40</b>	<b>0,38</b>	<b>1,95</b>	<b>386,87</b>	<b>434,67</b>	<b>12,80</b>	<b>2,73</b>
325	Пудинг творожный запеченный	200	20,00	20,40	42,25	397,00	0,05	0,40	0,13	0,67	305,47	220,00	0,00	1,87
481	Молоко сгущеное	20	1,01	1,70	11,10	65,60	0,08	0,20	0,25	0,58	61,40	191,67	6,80	0,04
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
590	Печенье (крекер)	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	0,00	0,70	5,80	19,00	4,00	0,42
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК И ОБЕД:</b>		<b>52,35</b>	<b>51,84</b>	<b>236,36</b>	<b>1633,29</b>	<b>0,54</b>	<b>196,51</b>	<b>0,50</b>	<b>1,86</b>	<b>437,77</b>	<b>237,37</b>	<b>172,22</b>	<b>9,73</b>
	<b>ИТОГО ОБЕД И ПОЛДНИК:</b>		<b>56,88</b>	<b>56,04</b>	<b>219,99</b>	<b>1624,43</b>	<b>0,43</b>	<b>159,19</b>	<b>0,88</b>	<b>3,49</b>	<b>517,78</b>	<b>620,34</b>	<b>150,12</b>	<b>10,14</b>

**Примерное 12 - дневное МЕНЮ для организации питания всех категорий обучающихся 5 - 11 классов  
ЗАВТРАК, ОБЕД И ПОЛДНИК**

День: День 11

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК (1 смена)</b>		<b>29,17</b>	<b>26,40</b>	<b>108,87</b>	<b>860,40</b>	<b>0,31</b>	<b>5,75</b>	<b>0,47</b>	<b>2,31</b>	<b>321,84</b>	<b>555,36</b>	<b>119,82</b>	<b>1,24</b>
6	Бутерброды с колбасой	40	1,25	5,60	36,00	181,00	0,04	0,01	0,10	0,50	14,00	165,00	65,00	0,09
307	Омлет натуральный	200	18,86	14,69	7,53	283,00	0,10	0,44	0,33	0,77	163,08	255,56	24,62	0,08
1/1	Горошек зеленый	40	1,26	1,31	4,64	78,90	0,04	4,00	0,02	0,08	8,58	24,80	8,40	0,28
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,60	0,04	1,30	0,02	0,00	125,78	90,00	14,00	0,14
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	4,20	0,33
589	Пряники	40	2,36	1,88	30,00	146,40	0,03	0,00	0,00	0,96	4,40	20,00	3,60	0,32
	<b>ОБЕД (1 и 2 смены)</b>		<b>35,09</b>	<b>31,78</b>	<b>119,99</b>	<b>863,95</b>	<b>0,52</b>	<b>72,99</b>	<b>0,02</b>	<b>2,85</b>	<b>194,40</b>	<b>236,60</b>	<b>101,80</b>	<b>10,21</b>
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	11,65	4,12	7,28	72,90	0,04	6,86	0,00	1,87	28,32	41,61	18,38	1,31
695	Солянка домашняя	200	5,36	14,34	6,62	176,06	0,04	9,48	0,00	0,06	15,02	21,00	7,12	0,52
352	Котлеты рыбные любительские	100	9,70	3,60	12,45	106,00	0,07	1,00	0,00	0,00	37,00	0,00	0,00	0,80
429	Картофельное пюре	200	3,62	7,16	28,95	198,31	0,23	33,60	0,00	0,16	55,40	97,44	38,64	1,56
454	Соус томатный с овощами	30	0,36	1,24	2,23	21,48	0,00	0,25	0,02	0,13	2,16	6,15	2,76	0,13
495	Кисель из клюквы	200	0,10	0,00	23,00	96,00	0,00	1,80	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,10
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,04	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	2,80	0,22
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
112	Плоды свежие (яблоко)	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,04	20,00	0,00	0,20	32,00	23,00	18,00	4,40
	<b>ПОЛДНИК (2 смена)</b>		<b>18,06</b>	<b>22,24</b>	<b>90,80</b>	<b>644,76</b>	<b>0,25</b>	<b>1,96</b>	<b>0,08</b>	<b>0,80</b>	<b>286,10</b>	<b>342,00</b>	<b>77,70</b>	<b>3,62</b>
1	Бутерброд с маслом	40	2,40	8,60	14,60	146,00	0,05	0,00	0,00	0,00	8,10	0,00	9,90	0,62
258	Каша пшеничная молочная жидкая	200	11,14	9,98	40,06	286,76	0,14	1,36	0,08	0,24	144,00	219,00	50,00	2,38
493	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,01	0,00	0,00	0,00	11,00	110,00	1,00	0,30
517	Йогурт	120	2,90	3,50	11,30	105,00	0,01	0,60	0,00	0,56	119,00	13,00	14,00	0,10
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,04	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	2,80	0,22
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК И ОБЕД:</b>		<b>64,26</b>	<b>58,18</b>	<b>228,86</b>	<b>1724,35</b>	<b>0,83</b>	<b>78,74</b>	<b>0,49</b>	<b>5,16</b>	<b>516,24</b>	<b>791,96</b>	<b>221,62</b>	<b>11,45</b>
	<b>ИТОГО ОБЕД И ПОЛДНИК:</b>		<b>53,15</b>	<b>54,02</b>	<b>210,79</b>	<b>1508,71</b>	<b>0,77</b>	<b>74,95</b>	<b>0,10</b>	<b>3,65</b>	<b>480,50</b>	<b>578,60</b>	<b>179,50</b>	<b>13,83</b>

**Примерное 12 - дневное МЕНЮ для организации питания всех категорий обучающихся 5 - 11 классов**  
**ЗАВТРАК, ОБЕД И ПОЛДНИК**

День: День 12

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК (1 смена)</b>		<b>25,32</b>	<b>24,46</b>	<b>83,41</b>	<b>720,40</b>	<b>0,10</b>	<b>63,71</b>	<b>0,07</b>	<b>1,92</b>	<b>189,61</b>	<b>135,64</b>	<b>31,96</b>	<b>5,87</b>
7	Бутерброды горячие с сыром	40	4,46	6,66	11,87	125,60	0,03	0,05	0,06	0,38	111,55	77,04	7,56	0,39
299	Макаронник с мясом	200	18,09	17,20	33,46	456,00	0,00	0,86	0,01	1,06	22,86	0,00	0,00	4,00
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
112	Плоды свежие (апельсин)	100	1,35	0,36	16,20	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
	<b>ОБЕД (1 и 2 смены)</b>		<b>32,91</b>	<b>33,76</b>	<b>149,28</b>	<b>918,25</b>	<b>0,27</b>	<b>30,18</b>	<b>0,00</b>	<b>0,81</b>	<b>122,41</b>	<b>149,70</b>	<b>81,06</b>	<b>7,26</b>
31	Салат из свежих помидор и огурцов	80	0,72	4,08	2,88	51,20	0,03	11,28	0,00	0,00	13,60	0,00	3,34	0,56
142	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/50	9,20	6,40	12,30	239,00	0,01	8,00	0,00	0,03	27,90	12,00	18,20	0,28
73	Зразы из говядины	100	14,58	18,38	29,50	210,00	0,03	1,00	0,00	0,00	26,19	0,00	19,21	1,13
305	Рис припущенный	150	3,65	4,30	36,68	199,95	0,03	0,00	0,00	0,27	2,42	60,60	19,01	0,51
526	Компот из свежих ягод	200	0,50	0,00	43,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,00	22,00	0,00	0,00	1,10
480	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,28	0,24	14,80	69,90	0,09	5,60	0,00	0,09	19,80	29,70	7,20	2,51
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	<b>ПОЛДНИК (2 смена)</b>		<b>18,17</b>	<b>19,36</b>	<b>94,75</b>	<b>662,60</b>	<b>0,13</b>	<b>1,69</b>	<b>0,04</b>	<b>0,34</b>	<b>348,32</b>	<b>301,00</b>	<b>49,30</b>	<b>2,03</b>
96	Бутерброд с джемом (вар № 2)	40	1,20	4,20	20,40	124,00	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	3,00	0,40
214	Вареники ленивые	200	13,90	11,50	31,89	321,00	0,04	0,19	0,03	0,16	150,72	123,00	22,50	0,89
481	Молоко сгущенное	20	1,01	1,70	11,10	65,60	0,01	0,20	0,01	0,04	61,40	43,80	6,80	0,04
495	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,00	0,00	127,00	127,00	15,00	0,40
588	Вафли	20	0,56	0,66	15,46	71,00	0,01	0,00	0,00	0,14	3,20	7,20	2,00	0,30
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК И ОБЕД:</b>		<b>58,23</b>	<b>58,22</b>	<b>232,69</b>	<b>1638,65</b>	<b>0,37</b>	<b>93,89</b>	<b>0,07</b>	<b>2,73</b>	<b>312,02</b>	<b>285,34</b>	<b>113,02</b>	<b>13,13</b>
	<b>ИТОГО ОБЕД И ПОЛДНИК:</b>		<b>51,08</b>	<b>53,12</b>	<b>244,03</b>	<b>1580,85</b>	<b>0,40</b>	<b>31,87</b>	<b>0,04</b>	<b>1,15</b>	<b>470,73</b>	<b>450,70</b>	<b>130,36</b>	<b>9,29</b>

**ИТОГО за 2 неделю :**

Прием пищи	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК (1 смена)</b>	<b>24,84</b>	<b>24,28</b>	<b>102,74</b>	<b>731,09</b>	<b>0,26</b>	<b>37,94</b>	<b>0,16</b>	<b>1,37</b>	<b>301,15</b>	<b>315,36</b>	<b>68,53</b>	<b>4,82</b>
<b>ОБЕД (1 и 2 смены)</b>	<b>32,55</b>	<b>32,00</b>	<b>130,51</b>	<b>913,16</b>	<b>0,42</b>	<b>73,40</b>	<b>0,21</b>	<b>2,67</b>	<b>170,95</b>	<b>245,01</b>	<b>100,54</b>	<b>7,96</b>
<b>ПОЛДНИК (2 смена)</b>	<b>19,99</b>	<b>21,28</b>	<b>93,28</b>	<b>642,95</b>	<b>0,21</b>	<b>9,13</b>	<b>0,17</b>	<b>1,10</b>	<b>320,87</b>	<b>363,09</b>	<b>59,47</b>	<b>3,05</b>
<b>ЗАВТРАК И ОБЕД (1 смена)</b>	<b>57,39</b>	<b>56,27</b>	<b>233,25</b>	<b>1644,25</b>	<b>0,67</b>	<b>111,34</b>	<b>0,37</b>	<b>4,04</b>	<b>472,10</b>	<b>560,37</b>	<b>169,07</b>	<b>12,78</b>
<b>ОБЕД И ПОЛДНИК (2 смена)</b>	<b>52,54</b>	<b>53,28</b>	<b>223,79</b>	<b>1556,11</b>	<b>0,63</b>	<b>82,53</b>	<b>0,38</b>	<b>3,77</b>	<b>491,82</b>	<b>608,10</b>	<b>160,01</b>	<b>11,01</b>