

Примерное 12 - дневное МЕНЮ для питания обучающихся с 11 лет и старше
Обед и полдник (для ВТОРОЙ СМЕНЫ)

День: День 1

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическ ая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|-----------|--|------------------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | ОБЕД (родительская плата, льготная категория) | | 31,07 | 33,36 | 128,44 | 967,74 | 0,55 | 82,64 | 0,62 | 4,38 | 213,00 | 300,51 | 120,82 | 11,08 |
| 53 | Салат из свеклы с зеленым горошком | 110 | 1,81 | 4,53 | 8,02 | 80,19 | 0,04 | 7,54 | 0,00 | 2,06 | 31,16 | 45,77 | 20,22 | 1,44 |
| 695 | Солянка домашняя | 250 | 6,70 | 15,43 | 8,27 | 220,07 | 0,05 | 11,85 | 0,00 | 0,08 | 18,78 | 26,25 | 8,90 | 0,65 |
| 352 | Котлеты рыбные любительские | 100 | 12,20 | 3,60 | 6,20 | 106,00 | 0,07 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 37,00 | 0,00 | 0,00 | 0,80 |
| 429 | Картофельное пюре | 200 | 4,34 | 7,16 | 28,94 | 198,30 | 0,22 | 34,00 | 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 |
| 537 | 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 | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 |
| 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 (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 |
| | ПОЛДНИК (льготная категория, родительская плата) | | 18,77 | 20,70 | 97,15 | 686,30 | 0,38 | 3,82 | 0,12 | 0,40 | 437,35 | 471,25 | 85,75 | 2,78 |
| 96 | Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант) | 40 | 1,20 | 4,20 | 20,40 | 124,00 | 0,02 | 0,10 | 0,03 | 0,20 | 6,00 | 12,00 | 3,00 | 0,4 |
| 267 | Каша пшеничная молочная жидкая | 250 | 9,75 | 11,82 | 44,75 | 354,50 | 0,25 | 1,82 | 0,07 | 0,20 | 180,75 | 241,25 | 53,75 | 1,5 |
| 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 | 0,4 |
| 480 | Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно-минеральным комплексом) | 20 | 1,32 | 0,18 | 7,60 | 39,80 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,60 | 0,00 | 0,00 | 0,38 |
| 517 | Йогурт | 100 | 5,00 | 3,20 | 8,50 | 87,00 | 0,03 | 0,60 | 0,02 | 0,00 | 119,00 | 91,00 | 14,00 | 0,1 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 49,84 | 54,06 | 225,59 | 1654,04 | 0,93 | 86,46 | 0,74 | 4,78 | 650,35 | 771,76 | 206,57 | 13,86 |

Примерное 12 - дневное МЕНЮ для питания обучающихся с 11 лет и старше
Обед и полдник (для ВТОРОЙ СМЕНЫ)

День: День 2

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 |
| | ОБЕД (родительская плата, льготная категория) | | 33,19 | 31,12 | 122,10 | 825,21 | 0,24 | 43,18 | 0,00 | 0,73 | 133,60 | 221,63 | 67,97 | 3,48 |
| 245 | Кукуруза консервированная | 100 | 2,24 | 1,62 | 11,22 | 69,32 | 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 | 0,11 | 31,32 | 0,00 | 0,16 | 41,71 | 70,33 | 20,09 | 1,19 |
| 4/8 | Плов из мяса | 230 | 18,10 | 21,57 | 43,88 | 442,29 | 0,06 | 2,76 | 0,00 | 0,24 | 21,31 | 90,80 | 30,68 | 0,84 |
| 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 | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 |
| | ПОЛДНИК (льготная категория, родительская плата) | | 19,94 | 21,62 | 79,30 | 592,10 | 0,20 | 1,40 | 0,10 | 1,33 | 346,88 | 277,50 | 48,10 | 2,19 |
| 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 |
| 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 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 53,13 | 52,74 | 201,40 | 1417,31 | 0,43 | 44,58 | 0,10 | 2,06 | 480,48 | 499,13 | 116,07 | 5,67 |

Примерное 12 - дневное МЕНЮ для питания обучающихся с 11 лет и старше
Обед и полдник (для ВТОРОЙ СМЕНЫ)

День: День 3

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 |
| | ОБЕД (родительская плата, льготная категория) | | 27,27 | 34,83 | 119,51 | 814,86 | 1,33 | 22,67 | 0,01 | 1,05 | 163,13 | 146,42 | 33,70 | 8,41 |
| 53 | Салат из свеклы с солеными огурцами | 100 | 1,20 | 4,50 | 5,10 | 66,00 | 0,01 | 1,18 | 0,00 | 0,00 | 27,17 | 0,00 | 6,06 | 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 |
| 440 | Сложный гарнир (Картофельное пюре с капустой тушеной) | 200 | 4,14 | 7,60 | 42,40 | 174,66 | 0,10 | 20,40 | 0,00 | 0,00 | 81,33 | 0,00 | 0,00 | 2,89 |
| 373 | Гуляш из мяса | 100 | 14,17 | 18,33 | 3,50 | 247,50 | 0,06 | 1,08 | 0,00 | 0,00 | 14,17 | 0,00 | 0,00 | 2,67 |
| 493 | Чай с сахаром, вареньем, медом | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,00 | 3,00 | 1,00 | 0,30 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 |
| 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 |
| | ПОЛДНИК (льготная категория, родительская плата) | | 22,38 | 20,22 | 78,35 | 612,76 | 0,20 | 9,45 | 0,12 | 1,27 | 115,80 | 262,29 | 51,30 | 5,37 |
| 95 | Запеканка картофельная с отварным мясом | 200 | 16,98 | 16,70 | 14,56 | 303,88 | 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 |
| 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 | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,44 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,44 |
| 590 | Печенье (крекер) | 20 | 1,50 | 1,96 | 14,88 | 83,40 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 5,80 | 18,00 | 4,00 | 0,42 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 49,65 | 55,05 | 197,86 | 1427,62 | 1,54 | 32,12 | 0,13 | 2,32 | 278,93 | 408,71 | 85,00 | 13,78 |

Примерное 12 - дневное МЕНЮ для питания обучающихся с 11 лет и старше
Обед и полдник (для ВТОРОЙ СМЕНЫ)

День: День 4

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическ ая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|-----------|--|------------------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | ОБЕД (родительская плата, льготная категория) | | 30,82 | 32,47 | 148,93 | 1031,59 | 0,48 | 75,03 | 0,69 | 15,80 | 187,13 | 401,32 | 175,73 | 7,18 |
| 45 | Салат из белокочанной капусты (до 1 марта) | 100 | 1,31 | 3,25 | 6,27 | 59,60 | 0,02 | 18,85 | 0,00 | 8,43 | 28,83 | 27,77 | 28,31 | 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 |
| 446 | Жаркое из птицы | 250 | 17,30 | 19,89 | 37,52 | 398,29 | 0,22 | 19,33 | 0,09 | 5,44 | 44,90 | 262,05 | 45,22 | 3,15 |
| 537 | 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 | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 |
| 112 | Плоды свежие (бананы) | 200 | 3,00 | 1,00 | 42,00 | 192,00 | 0,08 | 20,00 | 0,00 | 0,80 | 16,00 | 56,00 | 84,00 | 1,20 |
| | ПОЛДНИК (льготная категория, родительская плата) | | 22,44 | 18,47 | 94,20 | 665,26 | 0,18 | 2,82 | 0,03 | 0,22 | 296,76 | 38,20 | 26,10 | 3,57 |
| 96 | Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант) | 40 | 1,20 | 4,20 | 20,40 | 124,00 | 0,02 | 0,10 | 0,03 | 0,20 | 6,00 | 12,00 | 3,00 | 0,40 |
| 259 | Каша рисовая вязкая | 200 | 10,28 | 5,60 | 37,04 | 271,20 | 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 |
| 480 | Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно-минеральным комплексом) | 30 | 1,98 | 0,27 | 11,40 | 59,70 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 0,00 | 0,00 | 0,57 |
| 300 | Яйца вареные | 40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 22,00 | 0,00 | 5,00 | 1,00 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 53,26 | 50,94 | 243,13 | 1696,85 | 0,66 | 77,85 | 0,72 | 16,02 | 483,89 | 439,52 | 201,83 | 10,75 |

Примерное 12 - дневное МЕНЮ для питания обучающихся с 11 лет и старше
Обед и полдник (для ВТОРОЙ СМЕНЫ)

День: День 5

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическ ая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|-----------|---|------------------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | ОБЕД (родительская плата, льготная категория) | | 35,65 | 34,74 | 122,42 | 934,29 | 0,56 | 173,51 | 0,36 | 3,00 | 109,98 | 348,60 | 102,13 | 6,86 |
| 32 | Помидоры консервированные баночные (без уксуса) | 100 | 0,60 | 0,20 | 4,20 | 19,90 | 0,06 | 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 |
| 461 | Тефтели из мяса с соусом | 100/50 | 13,73 | 16,88 | 8,17 | 236,86 | 0,09 | 2,10 | 0,00 | 0,27 | 12,40 | 127,84 | 2,94 | 0,44 |
| 294 | Макароны отварные с овощами | 200 | 4,00 | 10,40 | 30,70 | 232,00 | 0,08 | 2,30 | 0,08 | 1,10 | 14,00 | 60,00 | 26,00 | 1,20 |
| 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 | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 |
| 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 |
| | ПОЛДНИК (льготная категория, родительская плата) | | 21,32 | 27,36 | 80,33 | 652,86 | 0,21 | 7,36 | 0,38 | 1,70 | 185,55 | 349,73 | 43,16 | 4,65 |
| 301 | Омлет натуральный | 180 | 15,52 | 24,08 | 4,16 | 293,54 | 0,11 | 0,56 | 0,36 | 0,83 | 146,77 | 276,93 | 22,16 | 2,77 |
| 1/1 | Горошек зеленый | 40 | 1,26 | 1,31 | 2,64 | 27,32 | 0,04 | 4,00 | 0,02 | 0,08 | 8,58 | 24,80 | 8,40 | 0,28 |
| 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 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,44 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,44 |
| 588 | Вафли | 50 | 1,40 | 1,65 | 38,65 | 177,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,35 | 8,00 | 18,00 | 5,00 | 0,75 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 56,97 | 62,10 | 202,75 | 1587,15 | 0,77 | 180,87 | 0,74 | 4,69 | 295,53 | 698,33 | 145,29 | 11,51 |

Примерное 12 - дневное МЕНЮ для питания обучающихся с 11 лет и старше
Обед и полдник (для ВТОРОЙ СМЕНЫ)

День: День 6

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 |
| | ОБЕД (родительская плата, льготная категория) | | 27,64 | 28,90 | 142,61 | 896,52 | 0,57 | 149,08 | 0,05 | 1,44 | 221,92 | 275,44 | 93,65 | 6,98 |
| 33 | Салат из свежих помидоров с перцем | 100 | 1,00 | 8,10 | 3,40 | 109,00 | 0,05 | 42,60 | 0,00 | 0,00 | 23,00 | 0,00 | 0,00 | 0,80 |
| ТТК | Суп "Волна" с мясом | 250 | 7,12 | 8,16 | 18,35 | 175,32 | 0,10 | 12,87 | 0,05 | 0,21 | 37,00 | 78,70 | 18,36 | 1,25 |
| 374 | Рыба, тушеная в томате с овощами | 170 | 9,22 | 4,58 | 23,26 | 124,20 | 0,02 | 2,11 | 0,00 | 0,02 | 9,52 | 6,90 | 1,85 | 0,22 |
| 429 | Картофельное пюре | 200 | 4,34 | 7,16 | 28,94 | 198,30 | 0,22 | 34,00 | 0,00 | 0,16 | 55,40 | 97,44 | 38,64 | 1,56 |
| 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 | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 |
| 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 (мандарин) | 150 | 1,20 | 0,30 | 16,88 | 57,00 | 0,09 | 57,00 | 0,00 | 0,30 | 52,50 | 25,50 | 16,50 | 0,15 |
| | ПОЛДНИК (льготная категория, родительская плата) | | 20,82 | 28,50 | 76,31 | 649,28 | 0,29 | 2,05 | 0,38 | 1,38 | 68,41 | 225,67 | 92,00 | 6,03 |
| 302 | Каша гречневая вязкая | 180 | 5,60 | 5,80 | 24,72 | 173,00 | 0,06 | 0,00 | 0,36 | 0,41 | 10,25 | 59,52 | 66,64 | 2,98 |
| 395 | Сосиски или сардельки или колбаса отварная | 100 | 10,40 | 20,90 | 0,00 | 230,00 | 0,14 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 31,00 | 134,00 | 17,00 | 1,60 |
| 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 | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,44 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,44 |
| 109 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,80 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 0,00 | 0,00 | 0,78 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 48,46 | 57,40 | 218,92 | 1545,80 | 0,85 | 151,13 | 0,43 | 2,82 | 290,33 | 501,11 | 185,65 | 13,01 |

| Прием пищи | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| ОБЕД (родительская плата, льготная категория) | 30,94 | 32,57 | 130,67 | 911,70 | 0,62 | 91,02 | 0,29 | 4,40 | 171,46 | 282,32 | 99,00 | 7,33 |
| ПОЛДНИК (льготная категория, родительская плата) | 20,95 | 22,81 | 84,27 | 643,09 | 0,24 | 4,48 | 0,19 | 1,05 | 241,79 | 270,77 | 57,73 | 4,10 |
| ИТОГО: | 51,88 | 55,38 | 214,94 | 1554,80 | 0,86 | 95,50 | 0,48 | 5,45 | 413,25 | 553,09 | 156,73 | 11,43 |

Примерное 12 - дневное МЕНЮ для питания обучающихся с 11 лет и старше
Обед и полдник (для ВТОРОЙ СМЕНЫ)

День: День 7

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 |
| | ОБЕД (родительская плата, льготная категория) | | 27,41 | 35,36 | 122,27 | 838,92 | 0,56 | 77,92 | 0,80 | 2,48 | 182,72 | 334,69 | 96,89 | 8,71 |
| 32 | Помидоры консервированные баночные (без уксуса) | 100 | 0,60 | 0,20 | 4,20 | 19,90 | 0,06 | 25,00 | 0,20 | 0,40 | 14,00 | 26,00 | 20,00 | 0,90 |
| 133 | Суп картофельный с мясом | 250 | 7,41 | 6,06 | 20,49 | 166,66 | 0,16 | 24,52 | 0,00 | 0,13 | 19,89 | 71,79 | 27,59 | 1,22 |
| 395 | Сосиски или сардельки или колбаса отварная | 100 | 10,40 | 20,90 | 0,00 | 230,00 | 0,14 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 31,00 | 134,00 | 17,00 | 1,60 |
| 440 | Сложный гарнир (Картофельное пюре с капустой тушеной) | 200 | 4,14 | 7,60 | 42,40 | 174,66 | 0,10 | 20,40 | 0,00 | 0,00 | 81,33 | 0,00 | 0,00 | 2,89 |
| 537 | 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 | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 |
| 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 |
| | ПОЛДНИК (льготная категория, родительская плата) | | 27,88 | 25,83 | 85,13 | 686,00 | 0,18 | 10,56 | 0,01 | 0,44 | 355,21 | 74,80 | 49,80 | 2,61 |
| 325 | Пудинг творожный запеченный | 180 | 24,84 | 23,63 | 38,03 | 464,40 | 0,13 | 0,36 | 0,00 | 0,00 | 274,81 | 0,00 | 0,00 | 1,67 |
| 481 | Молоко сгущенное | 20 | 1,44 | 1,70 | 11,10 | 65,60 | 0,01 | 0,20 | 0,01 | 0,04 | 61,40 | 43,80 | 6,80 | 0,04 |
| 493 | Чай с сахаром, вареньем, медом | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,00 | 3,00 | 1,00 | 0,30 |
| 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 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 55,29 | 61,19 | 207,40 | 1524,92 | 0,74 | 88,48 | 0,81 | 2,92 | 537,93 | 409,49 | 146,69 | 11,33 |

Примерное 12 - дневное МЕНЮ для питания обучающихся с 11 лет и старше
Обед и полдник (для ВТОРОЙ СМЕНЫ)

День: День 8

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 |
| | ОБЕД (родительская плата, льготная категория) | | 35,67 | 35,99 | 130,24 | 908,71 | 0,42 | 36,72 | 0,38 | 2,47 | 138,60 | 248,28 | 130,54 | 8,02 |
| 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 |
| 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 |
| 451 | Котлеты, биточки, шницели из мяса | 100/5 | 17,71 | 21,98 | 17,89 | 334,88 | 0,07 | 1,51 | 0,00 | 0,62 | 63,11 | 31,96 | 6,68 | 0,68 |
| 302 | Каша гречневая вязкая | 180 | 5,60 | 5,80 | 24,72 | 173,00 | 0,06 | 0,00 | 0,36 | 0,41 | 10,25 | 59,52 | 66,64 | 2,98 |
| 454 | Соус томатный с овощами | 30 | 0,36 | 1,24 | 2,23 | 21,48 | 0,003 | 0,252 | 0,018 | 0,132 | 2,16 | 6,15 | 2,76 | 0,129 |
| 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 | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 |
| 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 |
| | ПОЛДНИК (льготная категория, родительская плата) | | 22,36 | 27,23 | 78,91 | 647,24 | 0,19 | 132,96 | 0,44 | 2,57 | 196,86 | 345,03 | 41,76 | 3,84 |
| 301 | Омлет натуральный | 180 | 15,52 | 24,08 | 4,16 | 293,54 | 0,11 | 0,56 | 0,36 | 0,83 | 146,77 | 276,93 | 22,16 | 2,77 |
| 245 | Кукуруза консервированная | 50 | 1,12 | 0,81 | 5,61 | 34,66 | 0,01 | 2,40 | 0,00 | 0,00 | 21,29 | 20,50 | 6,50 | 0,01 |
| 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 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,44 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,44 |
| 588 | 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 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 58,03 | 63,22 | 209,15 | 1555,95 | 0,61 | 169,68 | 0,82 | 5,04 | 335,46 | 593,31 | 172,30 | 11,86 |

Примерное 12 - дневное МЕНЮ для питания обучающихся с 11 лет и старше
Обед и полдник (для ВТОРОЙ СМЕНЫ)

День: День 9

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 |
| | ОБЕД (родительская плата, льготная категория) | | 28,17 | 32,90 | 119,23 | 914,31 | 0,55 | 82,13 | 0,06 | 5,36 | 155,34 | 371,85 | 187,10 | 6,05 |
| 45 | Винегрет овощной | 100 | 1,35 | 6,16 | 7,69 | 91,60 | 0,05 | 13,25 | 0,00 | 2,92 | 33,55 | 40,17 | 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 |
| ТТК | Говядина или оленина тушеная с картофелем | 200 | 8,37 | 18,74 | 19,24 | 304,16 | 0,16 | 24,13 | 0,00 | 0,13 | 32,04 | 68,59 | 26,30 | 1,30 |
| 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 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 |
| 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 |
| 112 | Плоды свежие (бананы) | 200 | 3,00 | 1,00 | 42,00 | 192,00 | 0,08 | 20,00 | 0,00 | 0,80 | 16,00 | 56,00 | 84,00 | 1,20 |
| | ПОЛДНИК (льготная категория, родительская плата) | | 18,46 | 25,72 | 79,10 | 623,36 | 0,19 | 4,25 | 0,16 | 1,60 | 403,26 | 273,50 | 67,55 | 2,83 |
| 7 | Бутерброды горячие с сыром | 50 | 5,58 | 8,32 | 14,84 | 157,00 | 0,04 | 0,05 | 0,06 | 0,48 | 139,60 | 96,30 | 9,45 | 0,49 |
| 294 | Макароны отварные с овощами | 200 | 4,00 | 10,40 | 30,70 | 232,00 | 0,08 | 2,30 | 0,08 | 1,10 | 14,00 | 60,00 | 26,00 | 1,20 |
| 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 |
| 517 | Йогурт | 100 | 5,00 | 3,20 | 8,50 | 87,00 | 0,03 | 0,60 | 0,02 | 0,00 | 119,00 | 91,00 | 14,00 | 0,10 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 46,63 | 58,62 | 198,33 | 1537,67 | 0,74 | 86,38 | 0,22 | 6,96 | 558,60 | 645,35 | 254,65 | 8,88 |

Примерное 12 - дневное МЕНЮ для питания обучающихся с 11 лет и старше

Обед и полдник (для ВТОРОЙ СМЕНЫ)

День: День 10

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 |
| | ОБЕД (родительская плата, льготная категория) | | 27,91 | 30,51 | 117,07 | 826,37 | 0,26 | 192,12 | 0,11 | 2,06 | 148,26 | 237,67 | 97,43 | 4,45 |
| 19 | Огурцы консервированные баночные (без уксуса) | 100 | 0,80 | 0,20 | 1,70 | 13,00 | 0,02 | 5,00 | 0,00 | 0,10 | 23,00 | 24,00 | 14,00 | 0,60 |
| 110 | Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной и мясом | 250 | 4,81 | 6,35 | 9,49 | 115,05 | 0,05 | 18,43 | 0,00 | 0,10 | 47,11 | 40,72 | 19,95 | 1,03 |
| 474 | Кнели из мяса, с маслом | 100/5 | 11,47 | 15,22 | 1,54 | 156,58 | 0,00 | 0,27 | 0,00 | 0,00 | 3,43 | 1,39 | 0,34 | 0,02 |
| 305 | Рис припущенный | 200 | 4,85 | 5,73 | 48,89 | 266,60 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 3,22 | 80,80 | 25,34 | 0,68 |
| 454 | Соус томатный с овощами | 50 | 0,60 | 2,07 | 3,71 | 35,80 | 0,00 | 0,42 | 0,03 | 0,21 | 3,60 | 5,26 | 4,60 | 0,22 |
| 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 | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 |
| 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 | Фрукты свежие (мандарин) | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | 0,06 | 38,00 | 0,00 | 0,20 | 35,00 | 17,00 | 11,00 | 0,10 |
| | ПОЛДНИК (льготная категория, родительская плата) | | 18,22 | 21,42 | 80,44 | 580,36 | 0,25 | 2,66 | 0,10 | 0,46 | 281,88 | 322,00 | 76,70 | 3,36 |
| 1 | Бутерброды 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 вязкая | 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 |
| 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 | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 46,13 | 51,93 | 197,51 | 1406,73 | 0,51 | 194,78 | 0,21 | 2,52 | 430,14 | 559,67 | 174,13 | 7,81 |

Примерное 12 - дневное МЕНЮ для питания обучающихся с 11 лет и старше

Обед и полдник (для ВТОРОЙ СМЕНЫ)

День: День 11

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическ ая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|-----------|--|------------------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | ОБЕД (родительская плата, льготная категория) | | 30,69 | 33,72 | 122,89 | 876,93 | 0,49 | 36,27 | 6,18 | 4,77 | 164,68 | 431,13 | 137,29 | 13,66 |
| 21 | Салат из моркови и яблок (до 1 марта) | 110 | 0,99 | 8,98 | 7,92 | 136,40 | 0,04 | 5,61 | 0,00 | 0,00 | 31,90 | 0,00 | 0,00 | 1,21 |
| 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 |
| 255 | Печень по-строгановски | 100 | 13,26 | 11,23 | 3,52 | 185,00 | 0,20 | 8,45 | 5,78 | 3,44 | 33,24 | 239,32 | 17,47 | 5,00 |
| 302 | Каша гречневая вязкая | 200 | 6,22 | 6,44 | 27,46 | 192,22 | 0,06 | 0,00 | 0,40 | 0,45 | 11,38 | 66,13 | 74,04 | 3,31 |
| 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 | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 |
| 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 |
| | ПОЛДНИК (льготная категория, родительская плата) | | 21,21 | 24,80 | 77,11 | 621,76 | 0,42 | 46,10 | 0,00 | 0,63 | 104,00 | 239,28 | 51,58 | 5,26 |
| 461 | Тефтели из мяса с соусом | 100/50 | 13,73 | 16,88 | 8,17 | 236,86 | 0,09 | 2,10 | 0,00 | 0,27 | 12,40 | 127,84 | 2,94 | 0,44 |
| 429 | Картофельное пюре | 200 | 4,34 | 7,16 | 28,94 | 198,30 | 0,22 | 34,00 | 0,00 | 0,16 | 55,40 | 97,44 | 38,64 | 1,56 |
| 493 | Чай с сахаром, вареньем, медом | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,00 | 3,00 | 1,00 | 0,30 |
| 480 | Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно-минеральным комплексом) | 40 | 2,64 | 0,36 | 15,20 | 79,60 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,20 | 0,00 | 0,00 | 0,76 |
| 112 | Плоды свежие (яблоки) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 0,00 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 51,90 | 58,52 | 200,00 | 1498,69 | 0,91 | 82,37 | 6,18 | 5,40 | 268,68 | 670,41 | 188,87 | 18,92 |

Примерное 12 - дневное МЕНЮ для питания обучающихся с 11 лет и старше
Обед и полдник (для ВТОРОЙ СМЕНЫ)

День: День 12

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 |
| | ОБЕД (родительская плата, льготная категория) | | 36,12 | 27,22 | 129,57 | 912,35 | 0,43 | 66,63 | 0,10 | 5,35 | 216,25 | 450,30 | 175,08 | 9,04 |
| 71 | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 100 | 0,70 | 0,10 | 1,90 | 12,00 | 0,04 | 4,90 | 0,00 | 0,10 | 17,00 | 30,00 | 14,00 | 0,50 |
| 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 |
| 494 | Курица запеченная | 100 | 23,57 | 16,29 | 0,57 | 242,86 | 0,10 | 2,65 | 0,10 | 0,73 | 26,95 | 240,90 | 26,28 | 2,34 |
| 321 | Капуста тушеная (из свежей капусты) | 180 | 2,70 | 4,10 | 20,41 | 128,94 | 0,05 | 30,90 | 0,00 | 3,11 | 99,80 | 72,30 | 37,20 | 1,46 |
| 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 | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 |
| 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 |
| 112 | Плоды свежие (бананы) | 200 | 3,00 | 1,00 | 42,00 | 192,00 | 0,08 | 20,00 | 0,00 | 0,80 | 16,00 | 56,00 | 84,00 | 1,20 |
| | ПОЛДНИК (льготная категория, родительская плата) | | 17,56 | 20,16 | 79,88 | 577,44 | 0,16 | 2,48 | 0,02 | 0,42 | 424,90 | 239,00 | 54,22 | 1,94 |
| 3 | Бутерброды с джемом или повидлом (вариант № 2) | 40 | 1,68 | 0,20 | 23,98 | 102,20 | 0,03 | 0,48 | 0,00 | 0,42 | 7,00 | 21,00 | 8,40 | 0,48 |
| 217 | Макароны, запеченные с сыром | 200 | 9,38 | 15,46 | 31,50 | 307,24 | 0,06 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 171,90 | 0,00 | 16,82 | 0,96 |
| 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 |
| 517 | Йогурт | 100 | 5,00 | 3,20 | 8,50 | 87,00 | 0,03 | 0,60 | 0,02 | 0,00 | 119,00 | 91,00 | 14,00 | 0,10 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 53,68 | 47,38 | 209,45 | 1489,79 | 0,59 | 69,11 | 0,12 | 5,77 | 641,15 | 689,30 | 229,30 | 10,98 |

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 |
| ОБЕД (родительская плата, льготная категория) | 31,00 | 32,62 | 123,55 | 879,60 | 0,45 | 81,96 | 1,27 | 3,75 | 167,64 | 345,65 | 137,39 | 8,32 |
| ПОЛДНИК (льготная категория, родительская плата) | 20,95 | 24,19 | 80,10 | 622,69 | 0,23 | 33,17 | 0,12 | 1,02 | 294,35 | 248,94 | 56,93 | 3,31 |
| ИТОГО: | 51,94 | 56,81 | 203,64 | 1502,29 | 0,68 | 115,13 | 1,39 | 4,77 | 461,99 | 594,59 | 194,32 | 11,63 |