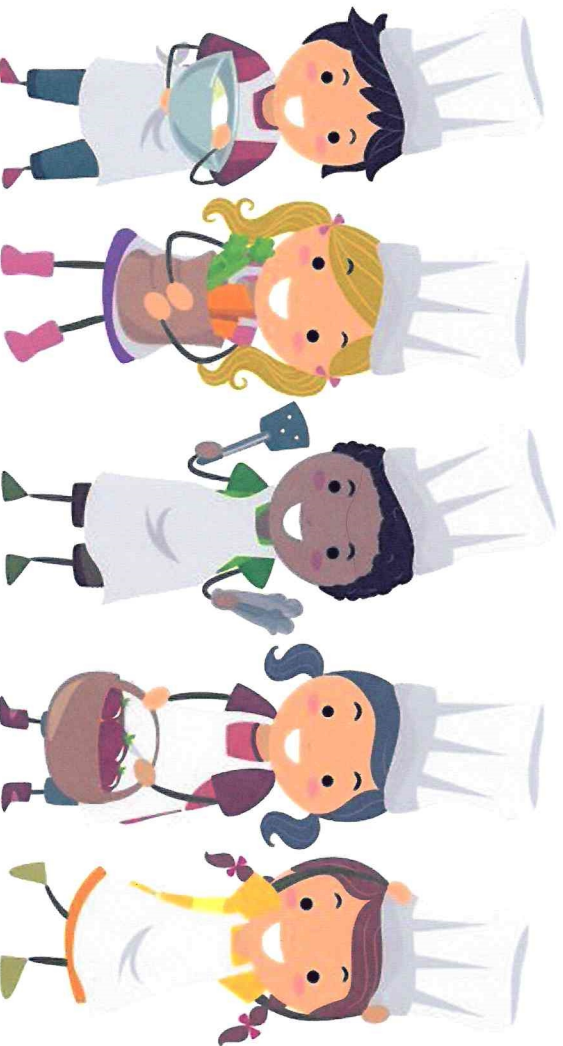




Директор МАOU СОИИ №1

обучающихся с 7 до 11 лет, с 11 лет и старше.

**Примерное 10-дневное МЕНЮ для организации питания всех категорий обучающихся 1-4 классов
ЗАВТРАК, ОБЕД И ПОЛДНИК**



Примерное 10 - дневное МЕНЮ для организации питания всех категорий обучающихся 1 - 4 классов
ЗАВТРАК, ОБЕД И ПОЛДНИК

Дети: Дети: 1

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рецепта	Продукты, наименование, блюда	Масса порция, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
	ЗАВТРАК (1 смена)		18,30	22,40	82,60	625,00	0,26	41,50	0,10	1,30	383,30	306,70	56,90	2,32			
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	Пшеница свежая (мацларин)	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			
	ОБЕД (1 и 2 смены)		26,44	28,24	121,39	783,94	1,29	131,61	0,45	1,87	83,76	202,94	100,82	7,59			
53	Салат из овощей с соевыми отрупами	60	0,72	2,70	3,90	39,60	0,01	0,71	0,00	0,00	16,31	0,00	3,64	0,57			
143	Суп картофельный с макаронами	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	80	12,14	15,20	19,80	226,00	0,03	0,90	0,00	0,40	11,34	17,90	0,00	2,14			
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			
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	0,05	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	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 (2 смена)		19,36	20,39	67,57	536,33	0,25	9,21	0,13	0,13	205,48	287,08	61,51	4,20			
95	Запеканка картофельная с отварным мясом	180	12,08	15,03	20,60	273,49	0,13	7,83	0,09	0,00	64,66	190,93	35,05	2,59			
454	Сыр топлитый 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			
352	Каваро 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			
	ИТОГО ЗАВТРАК И ОБЕД:		44,74	50,64	203,99	1408,94	1,55	173,11	0,55	3,17	467,06	509,64	157,72	9,91			
	ИТОГО ОБЕД И ПОЛДНИК:		45,80	48,63	188,96	1320,27	1,54	140,82	0,58	2,00	289,24	496,02	162,33	11,79			

Примерное 10 – дневное МЕНЮ для организации питания всех категорий обучающихся 1 - 4 классов
ЗАВТРАК, ОБЕД И ПОЛДИНК

День: День 2

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминизация, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК (1 смена)		18,98	18,74	82,85	592,24	0,21	1,64	0,35	1,22	270,51	366,87	103,27	3,32
6	Вутерброды 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 картофельный	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
495	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,00	0,00	0,00	3,00	15,00	0,40
588	Варенье	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
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
	ОБЕД (1 и 2 смены)		27,33	27,81	119,80	865,80	0,31	24,69	0,00	0,96	147,14	156,56	89,28	5,54
71	Омлет картофельный свежее (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
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	200	15,74	18,76	36,16	384,60	0,06	2,40	0,00	0,22	18,54	78,96	26,68	0,74
527	Конфит из свинины с грубофруктов	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	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	Пюре свежее (белая)	100	1,50	0,30	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
	ПОЛДИНК (2 смены)		16,92	17,72	95,48	527,25	0,30	3,44	0,08	1,07	297,33	322,25	84,30	2,31
3	Вутерброд с сыром 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	Корбейный 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
	ИТОГО ЗАВТРАК И ОБЕД:		46,31	46,55	202,65	1458,04	0,52	26,33	0,35	2,18	417,65	523,43	192,55	8,86
	ИТОГО ОБЕД И ПОЛДИНК:		44,25	45,53	215,28	1393,05	0,61	28,13	0,08	2,03	444,47	478,81	173,58	7,85

**Примерное 10 - дневное МЕНЮ для организации питания всех категорий обучающихся 1 - 4 классов
ЗАВТРАК, ОБЕД И ПОЛДНИК**

Дети: Дети, 3

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ п/п	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		
	ЗАВТРАК (1 смена)		17,88	17,64	83,47	537,20	0,21	1,34	0,15	0,68	298,44	346,30	47,05	1,78		
7	Бутерброды говяжье 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		
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		
	ОБЕД (1 и 2 смена)		28,97	29,39	118,42	811,22	0,23	37,41	0,60	1,49	108,12	188,09	76,30	4,87		
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		
34	Свекольник с маслом, 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	Котлет из мяса, с маслом	80/5	14,20	12,18	1,23	125,26	0,00	0,22	0,00	0,00	2,74	1,11	0,27	0,02		
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		
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	Сок овощной, фруктовое и витаминное	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		
	ПОЛДНИК (2 смена)		20,27	16,36	68,47	488,18	0,20	21,52	0,02	1,35	63,74	124,15	56,98	3,88		
179	Картофель отварной	150	10,03	4,62	21,56	95,80	0,01	21,27	0,00	0,20	15,68	10,00	29,72	1,32		
395	Сосиски или сардельки или колбаса отварная	50	6,00	8,50	0,04	156,00	0,11	0,00	0,00	0,32	19,90	86,00	14,30	1,28		
454	Сок 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		
	ИТОГО ЗАВТРАК И ОБЕД:		46,85	47,03	201,89	1348,42	0,44	38,75	0,75	2,17	400,56	534,39	123,35	6,65		
	ИТОГО ОБЕД И ПОЛДНИК:		49,24	45,75	186,89	1299,40	0,44	58,93	0,62	2,84	171,86	312,24	133,28	8,75		

Примерное 10 - дневное МЕНЮ для организации питания всех категорий обучающихся 1 - 4 классов
ЗАВТРАК, ОБЕД И ПОЛДНИК

День: День 4

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ п/п	Продукт питания, наименование блюда	Масса порции, г.	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
	ЗАВТРАК (1 смена)		19,94	21,19	78,79	594,17	0,26	9,38	0,13	1,51	207,50	354,48	69,51	4,35	
95	Запеканка картофельная с отрубями	180	12,08	15,03	20,60	273,49	0,13	7,83	0,09	0,00	64,66	190,93	35,05	2,59	
454	Супов 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	Корейский салатик с морковью	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	Пирогные	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	
	ОБЕД (1 и 2 смены)		28,92	25,41	122,11	711,70	0,44	113,96	0,07	4,98	172,18	347,14	90,66	6,23	
245	Котлетки консервированные	60	1,34	0,97	6,73	41,59	0,01	2,88	0,00	0,00	25,55	24,60	7,80	0,01	
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	Жареное в панировке	200	12,06	15,91	25,50	278,71	0,18	15,46	0,07	4,35	35,92	209,64	36,18	2,52	
526	Компот из свежих яблок	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 (яблоки)	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	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	
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 (2 смены)		20,74	18,44	84,75	605,44	0,30	47,11	0,35	1,43	324,71	424,77	119,07	6,25	
6	Вторгочка 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 картофельный	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	
495	Чай с медом	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)	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	
	ИТОГО ЗАВТРАК И ОБЕД:		48,86	46,60	200,90	1305,87	0,70	123,34	0,20	6,49	379,68	701,62	160,17	10,58	
	ИТОГО ОБЕД И ПОЛДНИК:		49,66	43,85	206,86	1317,14	0,74	161,07	0,42	6,41	496,89	771,91	209,73	12,48	

Дети: День 5

Приложение № 1 к при-
казу

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порция, г.	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жир		углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
96	ЗАВТРАК (1 смена) Бульон с лапшой (вар №2)	40	17,28	23,29	100,44	620,56	0,28	12,84	0,06	1,04	308,46	274,80	128,10	4,06	
266	Капша из хлопьев овсяных "Геркулес"		1,20	4,20	20,40	124,00	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	
382	Железа	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	
112	Каша с колбасой	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	
109	Пюре свежее (бланш)	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	
	ОБЕД (в 2 смены) 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	
32	Помидоры консервированные баночные (без уксуса)	60	29,14	23,84	112,78	745,53	0,35	58,03	0,12	0,69	137,44	133,26	99,85	7,36	
139	Суп гороховый с мясом, с приправой	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 домашние	200/40	13,10	16,80	35,60	213,00	0,00	23,19	0,00	0,00	62,16	0,00	42,66	1,75	
495	Косель из колбасы	200	0,10	0,00	23,00	96,00	0,00	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	
480	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,52	0,16	9,87	46,60	0,03	3,73	0,00	0,03	13,20	19,80	4,80	1,67	
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 (с сеном) Бульон с мясом	40	19,78	22,44	89,66	656,50	0,21	0,70	0,08	1,56	351,10	291,00	49,10	2,45	
295	Мясопюре из мяса с отварным с сыром	200	2,40	8,60	14,60	146,00	0,05	0,00	0,00	0,00	8,10	0,00	9,90	0,62	
493	Чай с сахаром, вареньем, медом	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	
517	Бульон	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	
108	Хлеб пшеничный	120	2,90	3,30	11,30	705,00	0,01	0,60	0,00	0,56	119,00	13,00	14,00	0,10	
	ИТОГО ЗАВТРАК И ОБЕД:	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	
	ИТОГО ОБЕД И ПОЛДНИК:	48,92	46,28	202,44	1376,09	0,63	70,87	0,18	1,73	445,90	408,06	227,95	11,42		
					140,03	0,56	58,73	0,20	2,25	488,54	424,26	148,95	9,81		

Итого за 1 неделю:

ИТОГО за 1 неделю :

Препарат	Исходные вещества, г		Энергетические		Вязкость, мПа			Минеральные вещества, мг				
	бутил	жир	углерода	неиониз. крем	ВН	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАПАТРАК (1 серия)	18,48	20,65	85,63	595,83	0,24	13,34	0,16	1,15	293,64	329,83	80,97	3,17
ОБДЛ (1 и 2 серия)	28,16	26,94	118,90	78,64	0,52	78,64	0,25	2,00	129,73	205,60	91,38	6,32
ПОДЛИННИК (2 серия)	19,41	19,07	81,19	562,74	0,25	16,40	0,13	1,11	248,47	289,85	74,19	3,82
ЗАПАТРАК и ОБДЛ (1 серия)	46,64	47,59	204,53	1379,47	0,77	86,48	0,41	3,15	423,37	555,43	172,35	9,48
ОБДЛ и ПОДЛИННИК (2 серия)	47,57	46,01	200,09	1346,38	0,78	89,54	0,38	3,11	378,20	495,45	165,57	10,14

Примерное 10 - дневное МЕНЮ для организации питания всех категорий обучающихся 1 - 4 классов
ЗАВТРАК, ОБЕД И ПОЛДНИК

День: День, 6

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ п/п	Пример 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		
	ЗАВТРАК (1 смена)		18,22	21,42	80,47	579,96	0,26	6,39	0,10	0,27	291,08	328,80	78,70	4,81		
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	Капша 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		
379	Кашейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	109,60	0,04	1,30	0,02	0,00	125,78	90,00	14,00	0,14		
480	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,52	0,16	9,87	46,60	0,03	3,73	0,00	0,03	13,20	19,80	4,80	1,67		
	ОБЕД (1 и 2 смена)		30,53	27,85	106,68	753,64	0,39	34,02	0,09	0,92	145,84	315,87	62,48	7,96		
71	Овощи натуральные свежие (супы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30		
138	Суп харьковский 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	Крупа запаренная	80	16,86	15,40	1,46	194,29	0,08	2,12	0,09	0,58	21,57	192,72	21,02	1,87		
440	Сложный гарнир (Картофельное пюре с капустой тушеной)	150	3,11	5,70	43,50	204,30	0,08	15,30	0,00	0,00	60,99	0,00	0,00	2,17		
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		
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		
	ПОЛДНИК (2 смена)		16,46	17,44	95,56	573,00	0,28	40,72	0,00	0,30	308,20	28,50	33,20	1,79		
96	Бутерброд с маслом (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	Капша рисовая жидкая	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		
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 (каштан)	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		
	ИТОГО ЗАВТРАК И ОБЕД		48,75	49,27	187,15	1333,60	0,65	40,41	0,19	1,19	436,92	644,67	141,18	12,77		
	ИТОГО ОБЕД И ПОЛДНИК		46,99	45,29	202,24	1326,64	0,67	74,74	0,09	1,22	451,04	344,37	95,68	9,75		

Примерное 10 - дневное МЕНЮ для организации питания всех категорий обучающихся 1 - 4 классов
ЗАВТРАК, ОБЕД И ПОЛДНИК

Днем: День 7

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ п/п	Продукт питания, наименование, бренд	Масса порции, г.	белки	жиры	Пищевые вещества, г	Энергетическая ценность, ккал	В1	С	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
									А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
	ЗАВТРАК (1 смена)		22,83	21,46	98,53	670,60	0,21	21,10	0,35	1,84	459,70	395,67	43,60	6,56		
325	Пудинг творожный запаренный	150	16,50	13,30	31,69	298,00	0,04	0,30	0,10	0,50	229,10	165,00	0,00	1,40		
481	Молоко сухое	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	Пшеница свежая (свежо)	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		
	ОБЕД (1 и 2 смена)		25,30	27,61	105,59	738,99	0,51	60,98	0,06	3,65	140,43	284,32	96,83	5,37		
45	Винегрет овощной	80	1,08	4,93	6,15	73,28	0,04	10,60	0,00	2,34	26,84	32,14	17,08	0,70		
181	Уха рыбная	250	11,75	6,52	14,66	160,25	0,20	21,95	0,06	0,90	46,55	151,99	39,85	1,16		
ПТК	Говядина или свинина тушеная с картофелем	200	8,37	15,68	20,24	304,16	0,16	24,13	0,00	0,13	32,04	68,59	26,30	1,30		
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	0,06	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	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 (2 смена)		23,04	22,91	93,03	727,50	0,24	5,47	0,39	1,92	284,75	513,07	121,17	4,66		
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 картофельный	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 запаренный	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		
382	Какао с молоком	200	3,88	3,80	25,06	147,56	0,04	1,13	0,02	0,00	130,66	90,00	18,10	1,04		
589	Пшеника	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		
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		
	ИТОГО ЗАВТРАК И ОБЕД:		48,13	49,07	204,12	1409,59	0,72	82,08	0,41	5,49	600,13	679,99	140,43	11,93		
	ИТОГО ОБЕД И ПОЛДНИК:		48,34	50,52	198,62	1466,49	0,75	66,45	0,45	5,57	425,18	797,39	218,00	10,03		

Примерное 10 - дневное МЕНЮ для организации питания всех категорий обучающихся 1 - 4 классов
ЗАВТРАК, ОБЕД И ПОДЛИНК

День: День 8
Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ п/п	Примерное меню, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал			Витаминный состав, мг						Минеральные вещества, мг					
	ЗАВТРАК (1 смена)		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe						
179	Картофель отварной	150	19,13	17,88	79,59	522,28	0,19	21,52	0,02	0,93	59,14	226,55	54,58	3,85						
395	Сосиски или сосиски или колбаса отварная	50	10,03	4,62	21,56	95,80	0,01	21,27	0,00	0,20	15,68	10,00	29,72	1,32						
454	Сыр твердый с овсяными	30	6,00	8,30	0,04	156,00	0,11	0,00	0,00	0,32	19,90	86,00	14,30	1,28						
493	Чай с сахаром, варенье, медом	200	0,10	0,00	15,00	21,48	0,00	0,25	0,02	0,13	2,16	6,15	2,76	0,13						
588	Вареный	40	1,12	3,56	30,92	60,00	0,01	0,00	0,00	0,00	11,00	110,00	1,00	0,30						
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,64	47,00	0,04	0,00	0,00	0,28	6,40	14,40	4,00	0,60						
	ОБЕД (1 и 2 смена)		26,08	27,89	127,47	835,11	0,39	69,26	0,60	5,08	237,39	231,90	100,94	9,16						
71	Омлет натуральное яйцо (помидоры)	80	0,88	0,16	3,04	17,60	0,05	14,00	0,00	0,56	11,20	20,80	16,00	0,72						
139	Рассольник легинированный	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	80	14,17	17,58	14,31	267,90	0,05	1,21	0,00	0,00	50,49	0,00	5,34	0,54						
321	Карпась тушеное (из свежей картошки)	180	2,70	4,10	30,41	140,56	0,05	30,90	0,00	0,00	99,80	72,30	37,20	1,46						
389	Салат овощной, фруктовый и ягодный	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 вымачиванноравниный	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						
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						
	ПОДЛИНК (2 смена)		20,54	20,48	78,33	556,20	0,22	2,64	0,17	0,68	419,22	389,50	73,25	3,00						
7	Бургеры/бургеры 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 "Пшеница"	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	Кефирный 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 (жарено-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,06	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,52						
	ИТОГО ЗАВТРАК И ОБЕД		45,21	45,77	207,06	1357,39	0,58	90,78	0,62	6,01	296,53	458,45	155,52	13,00						
	ИТОГО ОБЕД И ПОДЛИНК		46,62	48,37	205,80	1391,31	0,61	71,90	0,77	5,76	656,61	621,40	174,19	12,16						

Примерное 10 - дневное МЕНЮ для организации питания всех категорий обучающихся 1 - 4 классов
ЗАВТРАК, ОБЕД И ПОЛДНИК

Дата: День, 9

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рецепта	Пример наименования, 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	Мg	Fe			
ЗАВТРАК (1 смена)																	
96	Бульбурль с печенью (вар № 2)	40	18,08	19,86	99,80	615,86	0,26	40,72	0,00	0,32	306,56	51,70	34,90	2,32			
259	Каша рисовая вареная	200	10,68	11,50	37,00	124,00	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	3,00	0,40			
382	Каша с яблоком	200	3,88	3,80	25,06	259,50	0,06	1,42	0,00	0,00	0,00	131,20	0,00	0,00	0,56		
112	Плоды свежие (клубника)	100	0,80	0,20	7,50	147,36	0,04	1,30	0,00	0,02	130,66	26,20	18,10	1,04			
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	38,00	0,09	38,00	0,00	0,30	35,00	25,50	11,00	0,10			
ОБЕД (1 и 2 смены)																	
19	Овощи консервированные баночные (без уксуса)	80	25,56	27,63	111,85	830,68	0,20	154,37	0,46	1,34	115,30	158,79	119,03	6,27			
110	Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной и маслом	250	0,64	0,16	1,36	10,40	0,01	4,00	0,00	0,08	18,40	19,20	11,20	0,48			
461	Тертая из мяса с соусом	80/50	4,81	6,35	25,90	202,36	0,05	18,43	0,00	0,10	47,11	40,72	19,95	1,03			
302	Каша гречневая вареная	180	10,99	13,54	21,66	263,00	0,00	1,69	0,00	0,00	9,88	0,00	2,38	0,35			
454	Соус томатный с овощами	30	5,60	3,80	24,72	173,00	0,06	0,00	0,36	0,41	10,25	59,52	66,64	2,98			
519	Напиток из шиповника	200	0,36	1,24	2,23	21,48	0,00	0,25	0,02	0,13	2,16	6,15	2,76	0,13			
108	Хлеб пшеничный	20	0,32	0,14	19,46	78,64	0,00	130,00	0,08	0,34	16,40	1,60	3,90	0,30			
109	Хлеб ржаной	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			
ПОЛДНИК (2 смена)																	
			1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78			
325	Пудинг творожный заваренный	150	19,11	18,96	72,87	508,00	0,14	3,30	0,35	1,78	310,50	379,67	12,80	2,26			
481	Молоко стуженое	150	16,50	15,30	31,69	298,00	0,04	0,30	0,10	0,50	229,10	165,00	0,00	1,40			
494	Чай с лимоном	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			
590	Леденце (гусер)	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			
		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			
ИТОГО ЗАВТРАК И ОБЕД:																	
			43,64	47,49	211,65	1446,54	0,46	195,09	0,46	1,66	422,06	210,49	153,93	8,59			
ИТОГО ОБЕД И ПОЛДНИК:																	
			44,67	46,59	184,72	1338,68	0,34	157,67	0,81	3,12	425,70	538,46	131,83	8,53			

Примерное 10 - дневное МЕНЮ для организации питания всех категорий обучающихся 1 - 4 классов

Приложение № 1 к письму № 8.01-08-920 от 09.12.2020

Дата: День, 10

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рецепта	Продукт пищи, наименование блюда	Масса порция, г.	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Вит. А	С	Е	Са	Р	Мг	Fe
6	ЗАВТРАК (1 смена)		22,52	21,71	87,07	692,94	0,25	5,64	0,39	1,64	276,87	481,47	10,47
307	Бутерброд 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
310	Омлет картофельный	150	14,15	11,02	5,65	212,24	0,08	0,33	0,25	0,58	122,31	191,67	18,47
379	Горошек зеленый	40	1,26	1,31	4,64	78,90	0,04	4,00	0,02	0,08	8,58	24,80	18,47
108	Корейский салатик с колбасой	200	3,16	2,68	15,94	100,60	0,04	1,30	0,02	0,00	125,78	90,00	8,40
589	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
ОБЕД (1 и 2 смена)		20	1,18	0,94	15,00	73,20	0,01	0,00	0,00	0,48	2,20	10,00	1,80
53	Салат из свежих и зеленых овощей	80	1,32	3,30	5,83	77,58	0,43	63,02	0,02	2,44	167,50	203,92	88,47
695	Супина домашняя	200	5,26	14,34	6,62	176,06	0,03	5,49	0,00	1,50	22,66	33,29	14,71
352	Котлеты рыбные ледяные	80	9,76	2,88	9,96	84,80	0,06	0,80	0,00	0,00	29,60	0,00	0,00
429	Картофельное пюре	150	3,26	5,37	21,71	148,73	0,17	25,20	0,00	0,12	41,55	73,08	28,98
454	Супе 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
495	Кисель из клубники	200	0,10	0,00	23,00	96,00	0,00	1,80	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00
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
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,42	0,20	10,50	47,40	14,10
112	Пюре овощное (бобовое)	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,04	20,00	0,00	0,20	32,00	23,00	18,00
ПОЛДНИК (2 смена)		40	2,40	8,60	14,60	146,00	0,25	1,96	0,08	0,80	286,10	342,00	77,70
1	Бутерброд 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
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
493	Чай с сахаром, варенье, медом	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,01	0,00	0,00	0,00	11,00	110,00	1,00
517	Йогурт	200	2,90	3,50	11,30	105,00	0,01	0,60	0,00	0,56	119,00	13,00	14,00
108	Хлеб пшеничный	120	1,52	0,16	9,84	47,00	0,04	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	2,80
УЖИН ЗАВТРАК И ОБЕД:		20	46,98	50,16	195,87	1471,52	0,68	68,66	0,41	4,08	444,37	685,39	198,94
ИТОГО ОБЕД И ПОЛДНИК:		42,52	50,69	199,60	1433,34	6,68	64,98	0,10	3,24	453,69	545,92	166,17	13,02

ИТОГО за 2 недели:

Продукт пищи		Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, ккал		Витамин, мг							
ЗАВТРАК (1 смена)	ПОЛДНИК (1 и 2 смена)	белки	жиры	углеводы	калории	Вит. А	С	Е	Са	Р	Мг	Fe	
20,16	20,47	89,09	616,33	0,23	19,07	0,17	1,00	278,73	286,84	64,45	415		
26,39	27,89	112,08	787,40	0,38	76,33	0,24	2,69	161,27	238,96	93,58	7,63		
19,44	20,41	86,12	601,89	0,23	10,82	0,20	1,10	321,15	330,55	63,62	3,07		
46,54	48,35	201,17	1403,73	0,62	95,40	0,42	3,69	440,00	535,80	158,00	11,78		
45,83	48,29	198,20	1389,29	0,61	87,15	0,44	3,78	482,42	569,51	157,17	10,70		

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



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

Допн. День 1
 Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ п/п	Примерное меню, наименование блюд	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг								Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	ЗАВТРАК (1 смена)		18,30	22,40	82,60	625,00	0,26	41,50	0,10	1,30	383,30	306,70	56,90	2,32				
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	Макаронное изделие отварное 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	0,06	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40				
517	Борщ	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	Пюре свежее (картофель)	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				
	ОБЕД (1 и 2 смена)		31,50	33,68	150,95	995,24	1,36	132,32	0,49	2,16	1041,11	229,50	116,75	9,34				
53	Салат из свежих и соевых орехов	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 крупой	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	Гуаш 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 вареная	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				
	ПОЛДНИК (2 смена)		24,06	26,24	76,87	566,62	0,26	10,08	0,14	0,13	212,66	308,29	65,40	4,49				
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	Сыр токийский с помидорами	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	Каша 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				
	ИТОГО ЗАВТРАК И ОБЕД		49,80	56,08	233,55	1620,24	1,62	173,82	0,59	3,46	487,41	536,20	173,65	11,66				
	ИТОГО ОБЕД И ПОЛДНИК		55,66	59,92	227,82	1561,86	1,62	142,40	0,63	2,29	316,77	537,79	182,15	13,83				

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

Днем: День 2

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ п/п	Пример меню, 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	Мg	Fe		
	ЗАВТРАК (1 смена)		22,68	24,85	84,60	662,99	0,22	1,68	0,38	1,28	284,10	388,17	105,32	3,58		
6	Вутерброуд 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	18,83	7,40	282,99	171,13	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		
588	Варени	20	0,56	0,66	13,46	71,00	0,01	0,00	0,00	0,14	3,20	7,20	2,00	0,30		
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		
	ОБЕД (1 и 2 смена)		32,63	32,88	131,59	945,69	0,35	27,01	0,00	1,14	160,22	196,20	103,58	6,24		
71	Овощи натуральные свежее (супруда)	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	17,88	186,20	0,11	8,85	0,00	0,00	71,40	0,00	0,00	1,40		
478	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 свежих фруктов	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		
	ПОЛДНИК (2 смена)		18,10	18,66	110,48	600,45	0,31	3,44	0,08	1,55	299,53	332,25	86,10	2,47		
3	Вутерброуд с джемом или повидлом (варениг №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"	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	Пшеница	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		
	ИТОГО ЗАВТРАК И ОБЕД:		56,31	57,73	216,19	1608,68	0,57	28,69	0,38	2,42	444,32	584,37	208,90	9,82		
	ИТОГО ОБЕД И ПОЛДНИК:		50,73	51,54	242,07	1546,14	0,66	30,45	0,08	2,69	459,75	528,45	189,68	8,71		

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

ЗАВТРАК, ОБЕД И ПОЛДНИК

Дети: Дев. 3

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ п/п	Примерное меню, наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
	ЗАВТРАК (1 смена)		18,68	18,44	103,07	631,20	0,25	21,34	0,15	0,88	330,44	360,30	65,05	6,18			
7	Вутерброды 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, вчерашним, 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	Пшеник сеченое (сырое)	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,04	20,00	0,00	0,20	32,00	23,00	18,00	0,40			
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			
	ОБЕД (1 и 2 смена)		32,43	34,34	133,07	991,33	0,25	40,29	0,60	1,54	112,69	200,49	81,02	5,12			
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	Сыровячение с яблоком, 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	Кисель из мяса, с мясом	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	Рисе 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	200	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	Сок овощной, фруктовый и яблочный	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	0,00	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			
	ПОЛДНИК (2 смена)		25,88	22,26	77,80	597,94	0,28	25,77	0,02	1,57	78,82	177,74	71,50	4,91			
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	Сок томатный с мясом	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			
	ИТОГО ЗАВТРАК И ОБЕД:		51,11	52,78	236,14	1532,53	0,50	61,63	0,75	2,42	443,13	569,79	146,07	11,30			
	ИТОГО ОБЕД И ПОЛДНИК:		58,31	56,60	210,87	1499,27	0,53	66,07	0,62	3,11	191,51	376,23	152,52	10,03			

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

День: День 4

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Me	Fe
№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Me	Fe
	ЗАВТРАК (1 смена)		22,34	22,82	90,73	666,35	0,29	10,25	0,14	1,09	212,18	328,29	64,90	3,83
95	Запеканка картофельная с отварным мясом	200	13,42	16,70	22,88	303,87	0,14	8,70	0,10	0,00	71,84	212,14	38,94	2,80
434	Суп 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	Корейский салатик с колбасой	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	Потешки	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
	ОБЕД (1 и 2 смена)		33,05	28,63	138,70	834,14	0,52	118,20	0,08	5,77	200,10	410,71	107,49	7,12
245	Куриная 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 на свежей капусте с картофелем, с маслом 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 на плите	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 на свежих ягодах	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 (яблоки)	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
	ПОЛДНИК (2 смена)		25,44	24,55	86,50	676,19	0,31	47,15	0,38	1,49	338,30	446,07	121,12	6,51
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 картофельный	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 (бананы)	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
	ИТОГО ЗАВТРАК И ОБЕД:		55,39	51,45	229,43	1500,49	0,82	128,45	0,22	6,86	412,28	739,00	172,39	10,95
	ИТОГО ОБЕД И ПОЛДНИК:		58,49	53,18	225,20	1510,33	0,83	165,35	0,46	7,26	538,40	856,78	228,61	13,63

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

День: День 6

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ п/п	Продукт 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	Мg	Fe		
ЗАВТРАК (1 смена)																
90	Бутерброд с сыром (1-й вариант)	50	7,44	9,56	18,50	0,03	0,11	0,09	0,44	205,60	146,70	14,40	0,44			
214	Вареники домашние	200	13,90	11,50	31,89	0,04	0,19	0,03	0,16	150,72	123,00	22,50	0,89			
481	Молоко студенческое	20	1,01	1,70	11,10	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	0,04	1,30	0,00	0,00	127,00	3,00	15,00	0,40			
112	Пшеница свежая (белая)	200	0,80	0,80	19,60	0,06	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40			
ОБЕД (1 и 2 смена)																
33	Салат из свежих помидоров с перцем	60	0,60	4,86	2,04	0,02	25,56	0,11	0,21	13,80	12,50	0,00	0,48			
ТТК	Суп "Волонг" с мясом	250	7,12	8,16	29,55	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	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	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	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	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	0,06	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	4,20	0,33			
ПОЛДНИК (2 смена)																
299	Мясопюре с мясом	200	18,09	17,20	33,46	0,00	0,86	0,01	1,06	22,86	0,00	0,00	4,00			
379	Корейский салатик с мясом	200	3,16	2,68	15,94	0,04	1,30	0,02	0,00	125,78	90,00	14,00	0,14			
590	Печенье (бисквит)	20	1,50	1,96	14,88	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	0,06	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	4,20	0,33			
ИТОГО ЗАВТРАК И ОБЕД:																
			57,50	58,00	232,49	0,78	91,72	0,24	1,92	742,26	556,84	171,30	12,75			
ИТОГО ОБЕД И ПОЛДНИК:																
			57,88	55,22	214,54	0,68	72,08	0,14	2,64	325,98	327,34	116,80	11,47			

ИТОГО за 1 неделю :

Продукт пищи	Пищевые вещества, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
ЗАВТРАК (1 смена)														
ОБЕД (1 и 2 смена)	21,23	23,25	95,10	67,5,58	0,26	18,24	0,16	1,18	359,90	340,76	84,73	4,54		
ПОЛДНИК (2 смена)	32,54	31,89	137,39	906,07	0,58	76,90	0,25	2,09	150,85	237,43	104,13	7,27		
ЗАВТРАК И ОБЕД (1 смена)	23,05	22,71	86,73	634,70	0,25	14,88	0,12	1,34	240,14	277,39	69,24	4,29		
ОБЕД И ПОЛДНИК (2 смена)	53,77	55,13	232,49	1581,65	0,84	95,13	0,41	3,26	501,75	578,19	188,86	11,80		
	58,59	54,59	224,12	1540,77	0,83	91,78	0,37	3,43	390,99	514,83	173,37	11,55		

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

День: День 7

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ п/п	Пример меню, 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	Мg	Fe				
	ЗАВТРАК (1 смена)		20,46	22,70	99,42	673,52	0,28	9,96	0,10	0,29	309,16	348,60	87,60	7,39				
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				
382	Каша 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				
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				
	ОБЕД (1 и 2 смена)		35,93	30,67	120,92	901,71	0,43	39,57	0,10	1,11	170,22	376,05	73,34	8,62				
71	Омлет натуральное сырое (сырны)	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 жареный 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	Курятица 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	Салатный 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 фруктов сушеных	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				
	ПОЛДНИК (2 смена)		18,06	20,06	110,16	635,40	0,25	39,42	0,00	0,30	197,90	135,50	19,20	2,33				
96	Бутерброд с сыром (пар № 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	Пюре свежее (картофель)	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				
	ИТОГО ЗАВТРАК И ОБЕД:		56,39	53,37	220,34	1575,03	0,71	49,53	0,20	1,40	479,38	724,65	160,94	16,01				
	ИТОГО ОБЕД И ПОЛДНИК:		53,99	50,73	231,08	1537,11	0,68	78,99	0,10	1,41	368,12	511,55	92,54	10,95				

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

День: День 8

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ п/п	Пример меню, наименование блюда	Масса порции, г.	Пшеница белая	жары	углевода	Энергетическая ценность, ккал	Витамин, мг	Са	Р	Мг	Fe			
	ЗАВТРАК (1 смена)		26,33	26,56	109,09	769,60	0,22	21,20	0,38	2,01	536,07	450,67	43,60	7,03
325	Пудинг творожный заваренный	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	Боршт	120	2,90	3,50	11,30	105,00	0,01	0,60	0,09	0,56	119,00	13,00	14,00	0,10
112	Пюре, салат (бобов)	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
	ОБЕД (1 и 2 смена)		27,58	31,27	119,37	836,43	0,56	67,25	0,06	4,26	153,95	302,65	106,45	5,86
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 рыбная	250	11,75	6,32	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	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	Колбас в сосисках котл	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
	ПОДЛИНК (2 смена)		22,50	21,47	102,21	751,74	0,28	5,64	0,37	2,54	286,79	575,87	124,57	4,57
6	Вареники 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 наварный	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 лимоном	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	Пирог	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
	ИТОГО ЗАВТРАК И ОБЕД:		53,91	57,83	228,46	1596,03	0,78	88,45	0,44	6,27	690,02	753,32	150,05	12,89
	ИТОГО ОБЕД И ПОДЛИНК:		50,08	52,74	221,58	1578,17	0,85	72,89	0,43	6,80	440,74	878,52	231,02	10,43

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

Дата: День 9

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ п/п	Пример меню, 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	Мg	Fe				
	ЗАВТРАК (1 смена)		26,26	23,94	98,76	679,04	0,31	25,77	0,02	1,15	78,22	280,14	71,90	5,10				
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	Супе 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	Выдирн	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				
	ОБЕД (1 и 2 смена)		29,52	32,52	136,94	951,21	0,44	74,62	0,60	5,46	253,81	219,40	103,30	8,40				
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	Расолиник 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	Карпась 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	Супе овсяный, фруктовое и яблочное	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				
	ПОЛДНИК (2 смена)		20,54	20,48	78,33	556,20	0,22	2,64	0,17	0,68	419,22	389,50	73,25	3,00				
7	Варенье/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	228,20	0,08	1,28	0,08	0,20	140,00	140,00	31,00	0,55				
379	Кефирный напиток с медом	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 (гравно-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				
	ИТОГО ЗАВТРАК И ОБЕД:		55,78	56,46	235,70	1630,25	0,76	100,39	0,62	6,61	333,03	499,54	175,20	13,49				
	ИТОГО ОБЕД И ПОЛДНИК:		50,06	53,00	215,27	1507,41	0,66	77,26	0,77	6,14	673,03	608,90	176,55	11,40				

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

День: День 10

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ рецеп.	Продукт 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	Мg	Fe	
	ЗАВТРАК (1 смена)		18,08	19,86	99,80	615,86	0,26	40,72	0,00	0,32	306,86	51,70	34,90	2,32	
96	Бутерброд с маслом (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	Капша 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	Картофель с маслом	200	3,88	3,80	25,06	147,56	0,04	1,30	0,00	0,02	130,66	26,20	18,10	1,04	
112	Плов с овощами (автостерилизованный)	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	
	ОБЕД (1 и 2 смены)		34,27	31,98	136,56	1017,43	0,28	155,79	0,50	1,54	130,91	185,67	137,32	7,41	
19	Омлет картофельно-рисовый с овощами (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 свеклы, капусты с картофелем, со сметаной и маслом	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	Тертая капуста 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	Капша 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 лимонника	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	
	ПОЛДНИК (2 смены)		22,61	24,06	83,43	607,00	0,15	3,40	0,38	1,95	386,87	434,67	12,80	2,73	
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	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40	
590	Печенье (пресное)	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	
	ИТОГО ЗАВТРАК И ОБЕД:		52,35	51,84	236,36	1633,29	0,54	196,51	0,50	1,86	437,77	237,37	172,22	9,73	
	ИТОГО ОБЕД И ПОЛДНИК:		56,88	56,04	219,99	1624,43	0,43	159,19	0,88	3,49	517,78	620,34	150,12	10,14	

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

День: День 11

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ п/п	Продукт, наименование блюда	Масса порции, г.	белки, г	жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
ЗАВТРАК (1 смена)														
6	Вареники с колбасой	40	1,25	5,60	36,00	181,00	0,04	0,01	0,10	0,50	278,87	481,47	111,87	3,31
307	Омлет картофельный	150	14,15	11,02	5,65	212,24	0,08	0,33	0,25	0,58	122,31	191,67	18,47	0,99
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	Конфетный пирожок с мяском	200	3,16	2,68	15,94	100,60	0,04	1,30	0,02	0,09	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	Принимая	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
ОБЕД (1 и 2 смена)			35,09	31,78	119,99	863,95	0,52	72,99	0,02	2,85	194,40	236,60	101,80	10,21
53	Салат из свежих из зеленых горошков	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	Суповая дошираки	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	Колбасы рубленные 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	Соес 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	Кусочек из копченых	200	1,52	0,10	0,00	23,00	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	Пюре из овощей (бобовое)	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
ПОЛДНИК (2 смена)			18,06	22,24	90,80	644,76	0,25	1,96	0,08	0,80	286,10	342,00	77,70	3,62
1	Вареники с мясом	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
ИТОГО ЗАВТРАК И ОБЕД:			58,37	53,57	211,98	1580,99	0,79	78,63	0,41	4,49	473,27	718,07	213,67	13,52
ИТОГО ОБЕД И ПОЛДНИК:			53,15	54,02	210,79	1508,71	0,77	74,95	0,10	3,65	480,50	578,60	179,50	13,83

