

Примерное 12 - дневное МЕНЮ для питания обучающихся с 11 лет и старше
Завтрак и обед (для ПЕРВОЙ СМЕНЫ)

День: День 1

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

| № ред. | Пример пищи, наименование блюда | Масса порции , г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетичес кал ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------|--------------|---------------|-----------------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------------------|--------------|--|--|--|--|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | | | |
| | ЗАВТРАК (злыотная категория) | | 20,44 | 26,41 | 78,67 | 642,30 | 0,26 | 3,29 | 0,18 | 0,78 | 546,83 | 473,96 | 70,94 | 2,22 | | | | |
| 7 | Вугерроды горячие с сыром | 60 | 6,70 | 9,98 | 17,81 | 188,40 | 0,05 | 0,07 | 0,08 | 0,58 | 167,33 | 115,56 | 11,34 | 0,59 | | | | |
| 260 | Каша "Дружба" | 200 | 5,26 | 11,66 | 25,06 | 226,20 | 0,08 | 1,32 | 0,08 | 0,20 | 126,60 | 140,40 | 30,60 | 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 | 127,00 | 15,00 | 0,40 | | | | |
| 480 | Хлеб пшеничный витаминизированный (обогатенный 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 | | | | |
| 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 | | | | |
| | ОБЕД (родительская плата) | | 31,60 | 29,45 | 138,19 | 951,46 | 0,60 | 77,54 | 0,80 | 3,91 | 149,25 | 406,25 | 126,39 | 11,36 | | | | |
| 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 | | | | |
| 135 | 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 | | | | |
| 291 | Макаронные изделия отварные | 200 | 7,53 | 0,89 | 38,72 | 193,20 | 0,08 | 0,02 | 0,00 | 1,03 | 15,86 | 49,56 | 11,50 | 1,14 | | | | |
| 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 | Фроды 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 | | | | |
| 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 ЗА ДЕНЬ: | | 52,04 | 55,86 | 216,86 | 1593,76 | 0,86 | 80,83 | 0,98 | 4,69 | 696,08 | 880,21 | 197,33 | 13,58 | | | | |

Примерное 12 - дневное МЕНЮ для питания обучающихся с 11 лет и старше
Завтрак и обед (для ПЕРВОЙ 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 | Мg | Fe | | |
| | ЗАВТРАК (льготная категория) | | 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 | Булерброд 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 | | |
| | ОБЕД (ролигельская плата) | | 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, пинцелли 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 | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 55,61 | 57,61 | 209,54 | 1500,81 | 0,62 | 38,12 | 0,48 | 3,80 | 485,48 | 525,78 | 178,64 | 10,21 | | |

Примерное 12 - дневное МЕНЮ для питания обучающихся с 11 лет и старше
Завтрак и обед (для ПЕРВОЙ СМЕНЫ)

День: День 3

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

| № п/п | 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 | Мg | Fe | | | | |
| | ЗАВТРАК (льготная категория) | | 21,71 | 26,25 | 76,08 | 625,54 | 0,27 | 15,98 | 0,36 | 2,07 | 189,51 | 376,33 | 87,66 | 5,53 | | | | |
| 3 | Бульброды 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 | | | | |
| 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 | 30 | 0,93 | 1,11 | 1,92 | 21,60 | 0,03 | 2,94 | 0,00 | 0,00 | 6,23 | 0,00 | 0,00 | 0,21 | | | | |
| 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 | | | | |
| 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 (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 | | | | |
| | ОБЕД (родительская плата) | | 26,25 | 31,27 | 130,47 | 876,17 | 0,16 | 154,12 | 0,11 | 1,72 | 109,16 | 187,67 | 76,33 | 3,78 | | | | |
| 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 | | | | |
| 588 | Вафли | 40 | 1,12 | 1,32 | 30,92 | 140,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,28 | 6,40 | 14,40 | 4,00 | 0,60 | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 47,96 | 57,52 | 206,55 | 1501,71 | 0,42 | 168,09 | 0,47 | 3,79 | 298,67 | 564,00 | 163,98 | 9,31 | | | | |

Примерное 12 - дневное МЕНЮ для питания обучающихся с 11 лет и старше
Завтрак и обед (для ПЕРВОЙ СМЕНЫ)

День: День 4

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

| № п/п | 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 | Мg | Fe | |
| | ЗАВТРАК (льготная категория) | | 20,44 | 28,94 | 80,12 | 664,70 | 0,29 | 2,80 | 0,56 | 1,77 | 70,35 | 264,92 | 103,34 | 6,47 | |
| 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 | |
| 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 | |
| 110 | Хлеб столовый (ржанно-пшеничный) | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,20 | 54,30 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 | |
| 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 | |
| | ОБЕД (родительская плата) | | 29,43 | 35,70 | 129,91 | 994,93 | 0,57 | 84,75 | 0,06 | 5,38 | 155,95 | 378,13 | 189,05 | 5,95 | |
| 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 рыбачья | 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 | 230 | 9,63 | 21,54 | 22,12 | 349,78 | 0,18 | 27,75 | 0,00 | 0,15 | 36,85 | 78,88 | 30,25 | 1,50 | |
| 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 | 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 | Фрукты 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 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 49,87 | 64,64 | 210,05 | 1659,63 | 0,85 | 87,55 | 0,42 | 7,15 | 226,30 | 643,05 | 292,39 | 12,42 | |

Примерное 12 - дневное МЕНЮ для питания обучающихся с 11 лет и старше
Завтрак и обед (для ПЕРВОЙ СМЕРНЫ)

День: День 5

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 | Мg | Fe | | |
| | ЗАВТРАК (льготная категория) | | 18,31 | 24,46 | 99,17 | 718,36 | 0,37 | 3,12 | 0,07 | 0,55 | 325,51 | 286,95 | 85,95 | 3,49 | | |
| 1 | Булерброд 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 | | |
| 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 | 1,50 | | |
| 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 | | |
| 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 | | |
| | ОБЕД (родительская плата) | | 35,83 | 34,60 | 146,06 | 951,65 | 0,58 | 47,81 | 0,28 | 2,66 | 115,58 | 347,00 | 98,23 | 7,66 | | |
| 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 грибами | 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 | Макаронны 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 | | |
| 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 | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 54,14 | 59,06 | 245,23 | 1670,01 | 0,95 | 50,93 | 0,35 | 3,21 | 441,09 | 633,95 | 184,18 | 11,15 | | |

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

Завтрак и обед (для ПЕРВОЙ СМЕРНЫ)

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 | Мg | Fe | | | | |
| | ЗАВТРАК (льготная категория) | | 27,50 | 26,65 | 95,05 | 730,00 | 0,15 | 0,56 | 0,01 | 0,32 | 353,61 | 61,20 | 11,80 | 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 стуженное | 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 | | | | |
| 588 | Вафли | 40 | 1,12 | 1,32 | 30,92 | 140,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,28 | 6,40 | 14,40 | 4,00 | 0,60 | | | | |
| | ОБЕД (родительская плата) | | 30,79 | 33,50 | 117,50 | 921,38 | 0,53 | 204,64 | 0,10 | 3,92 | 209,40 | 266,11 | 110,72 | 10,78 | | | | |
| 53 | Салат из свежих овощей 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 | 0,003 | 0,252 | 0,018 | 0,132 | 2,16 | 6,15 | 2,76 | 0,129 | | | | |
| 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 (яблока) | 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 | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 94,49 | 84,37 | 321,79 | 2459,50 | 1,01 | 401,83 | 0,29 | 10,49 | 797,50 | 798,61 | 306,20 | 20,74 | | | | |

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 | Мg | Fe | | | | |
| ЗАВТРАК (льготная категория) | 21,39 | 25,72 | 84,73 | 662,17 | 0,25 | 4,19 | 0,18 | 1,14 | 305,45 | 290,14 | 67,96 | 3,75 | | | | |
| ОБЕД (родительская плата) | 31,60 | 33,42 | 132,06 | 934,05 | 0,48 | 100,93 | 0,29 | 3,34 | 146,32 | 305,57 | 121,87 | 7,93 | | | | |
| ИТОГО: | 59,02 | 63,18 | 235,00 | 1730,90 | 0,79 | 137,89 | 0,50 | 5,52 | 490,85 | 674,27 | 220,45 | 12,90 | | | | |

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

Завтрак и обед (для ПЕРВОЙ СМЕРНЫ)

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 | | | |
| | ЗАВТРАК (льготная категория) | | 19,14 | 22,50 | 76,73 | 590,20 | 0,34 | 40,91 | 0,16 | 1,60 | 491,91 | 460,16 | 101,34 | 2,85 | | | |
| 7 | Булерброды горячие с сыром | 60 | 6,70 | 9,98 | 17,81 | 188,40 | 0,05 | 0,07 | 0,08 | 0,58 | 167,33 | 115,56 | 11,34 | 0,59 | | | |
| 266 | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая | 200 | 7,16 | 9,40 | 28,80 | 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 | | | |
| 112 | Плоды 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 | | | |
| 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 | | | |
| | ОБЕД (родительская плата) | | 31,25 | 34,92 | 137,77 | 1028,53 | 0,47 | 39,97 | 6,78 | 5,71 | 165,58 | 465,73 | 150,59 | 13,37 | | | |
| 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 | | | |
| 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 | 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 | | | |
| 255 | Вафли | 40 | 1,12 | 1,32 | 30,92 | 140,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,28 | 6,40 | 14,40 | 4,00 | 0,60 | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 50,39 | 57,42 | 214,50 | 1618,73 | 0,81 | 80,88 | 6,94 | 7,31 | 657,49 | 925,89 | 251,93 | 16,22 | | | |

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

Завтрак и обед (для ПЕРВОЙ СМЕРНЫ)

День: День 8

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

| № рек. | 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 | | | | |
| | ЗАВТРАК (лыготная категория) | | 22,82 | 27,98 | 79,54 | 661,94 | 0,25 | 11,86 | 0,36 | 2,43 | 302,17 | 460,93 | 55,36 | 6,13 | | | | |
| 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 | | | | |
| 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 | | | | |
| 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 | | | | |
| 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 | | | | |
| 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 | | | | |
| | ОБЕД (родительская плата) | | 35,17 | 31,48 | 116,02 | 891,41 | 0,27 | 39,38 | 0,00 | 1,15 | 150,10 | 269,03 | 82,07 | 5,05 | | | | |
| 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 | Пи 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 | | | | |
| 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 | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 57,99 | 59,46 | 195,56 | 1553,35 | 0,52 | 51,24 | 0,36 | 3,58 | 452,27 | 729,96 | 137,43 | 11,18 | | | | |

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

Завтрак и обед (для ПЕРВОЙ СМЕНЫ)

День: День 9

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

| № пед. | 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 | | | | |
| | ЗАВТРАК (льготная категория) | | 18,72 | 23,18 | 95,28 | 673,24 | 0,15 | 3,60 | 0,05 | 0,64 | 319,10 | 133,00 | 41,42 | 2,30 | | | | |
| 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 | | | | |
| 217 | Макаронны, 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 | | | | |
| 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 | | | | |
| 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 | | | | |
| | ОБЕД (родительская плата) | | 29,47 | 34,53 | 116,00 | 823,64 | 1,33 | 22,82 | 0,01 | 1,05 | 165,40 | 146,42 | 33,01 | 8,51 | | | | |
| 53 | Салат из свеклы с соевыми стручками | 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 перловый с курицей | 250 | 5,60 | 3,50 | 25,22 | 152,78 | 1,08 | 0,16 | 0,01 | 0,30 | 15,23 | 76,52 | 7,65 | 0,20 | | | | |
| 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 | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 48,19 | 57,71 | 211,28 | 1496,88 | 1,49 | 26,42 | 0,06 | 1,69 | 484,50 | 279,42 | 74,43 | 10,81 | | | | |

Примерное 12 - дневное МЕНЮ для питания обучающихся с 11 лет и старше
Завтрак и обед (для ПЕРВОЙ СМЕНЫ)

День: День 10

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

| № рек. | 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 | | | |
| | ЗАВТРАК (лыготная категория) | | 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 | Бульброд 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 | | | |
| | ОБЕД (родительская плата) | | 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 | Фрукты 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 | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 49,04 | 53,89 | 229,37 | 1611,95 | 0,73 | 77,69 | 0,79 | 16,26 | 469,01 | 723,32 | 252,43 | 10,54 | | | |

Примерное 12 - дневное МЕНЮ для питания обучающихся с 11 лет и старше
Завтрак и обед (для ПЕРВОЙ СМЕРНЫ)

День: День 11

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 | | |
| | ЗАВТРАК (льготная категория) | | 27,10 | 23,39 | 78,92 | 639,73 | 0,03 | 1,06 | 0,01 | 0,74 | 379,95 | 64,80 | 11,80 | 1,73 | | |
| 313 | Запеканка из творога (1 вариант) | 180 | 22,08 | 19,37 | 27,92 | 378,53 | 0,00 | 0,86 | 0,00 | 0,00 | 301,75 | 0,00 | 0,00 | 0,97 | | |
| 481 | Молоко стученное | 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 | | |
| 109 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| 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 | | |
| | ОБЕД (родительская плата) | | 36,60 | 27,48 | 125,37 | 898,39 | 0,45 | 196,13 | 0,18 | 5,83 | 208,15 | 467,70 | 183,68 | 8,23 | | |
| 71 | Овощи натуральные свежие (отурцы) | 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 | Капустя 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 | | |
| 519 | Напиток из пшеничника | 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 | Флоды 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 | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 63,70 | 50,87 | 204,29 | 1538,12 | 0,48 | 197,19 | 0,19 | 6,57 | 588,10 | 532,50 | 195,48 | 9,96 | | |

Примерное 12 - дневное МЕНЮ для питания обучающихся с 11 лет и старше
Завтрак и обед (для ПЕРВОЙ СМЕНЫ)

День: День 12

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

| № п/п | 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 | Мg | Fe | | | | |
| | ЗАВТРАК (льготная категория) | | 19,38 | 22,68 | 77,32 | 591,06 | 0,19 | 3,81 | 0,08 | 1,45 | 457,66 | 137,30 | 57,70 | 3,56 | | | | |
| | <i>Для бутерброда:</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5/13 | Сыр (порциями) | 30 | 7,90 | 8,00 | 0,00 | 105,00 | 0,01 | 0,21 | 0,00 | 0,00 | 300,00 | 0,00 | 0,00 | 0,21 | | | | |
| 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 | | | | |
| 294 | Макаронны 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 | | | | |
| 110 | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,80 | 36,20 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 | | | | |
| | ОБЕД (родительская плата) | | 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 | Фрукты 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 | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 47,02 | 51,58 | 219,93 | 1487,58 | 0,75 | 152,89 | 0,13 | 2,89 | 679,58 | 412,74 | 151,35 | 10,54 | | | | |

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 | Мg | Fe | | | | |
| | ЗАВТРАК (льготная категория) | 20,90 | 23,53 | 81,37 | 622,76 | 0,20 | 10,65 | 0,13 | 1,22 | 372,11 | 263,03 | 57,39 | 3,32 | | | | |
| | ОБЕД (родительская плата) | 25,97 | 27,38 | 112,70 | 792,52 | 0,52 | 54,38 | 1,26 | 4,31 | 149,32 | 262,66 | 89,84 | 6,92 | | | | |
| | ИТОГО: | 52,72 | 55,16 | 212,49 | 1551,10 | 0,80 | 97,72 | 1,41 | 6,38 | 555,16 | 600,64 | 177,17 | 11,54 | | | | |