

**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

№ 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		
	<b>ОБЕД (родительская плата)</b>		<b>31,07</b>	<b>33,36</b>	<b>128,44</b>	<b>967,74</b>	<b>0,55</b>	<b>82,64</b>	<b>0,62</b>	<b>4,38</b>	<b>213,00</b>	<b>300,51</b>	<b>120,82</b>	<b>11,08</b>		
53	Салат из свежих 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	Флоды свежие (яблоки)	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40		
	<b>ПОЛДНИК (льготная категория)</b>		<b>18,77</b>	<b>20,70</b>	<b>97,15</b>	<b>686,30</b>	<b>0,38</b>	<b>3,82</b>	<b>0,12</b>	<b>0,40</b>	<b>437,35</b>	<b>471,25</b>	<b>85,75</b>	<b>2,78</b>		
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 витамином-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		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>49,84</b>	<b>54,06</b>	<b>225,59</b>	<b>1654,04</b>	<b>0,93</b>	<b>86,46</b>	<b>0,74</b>	<b>4,78</b>	<b>650,35</b>	<b>771,76</b>	<b>206,57</b>	<b>13,86</b>		

## 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		
	<b>ОБЕД (родительская плата)</b>		<b>33,19</b>	<b>31,12</b>	<b>122,10</b>	<b>825,21</b>	<b>0,24</b>	<b>43,18</b>	<b>0,00</b>	<b>0,73</b>	<b>133,60</b>	<b>221,63</b>	<b>67,97</b>	<b>3,48</b>		
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	Ши 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		
	<b>ПОЛДНИК (льготная категория)</b>		<b>19,94</b>	<b>21,62</b>	<b>79,30</b>	<b>592,10</b>	<b>0,20</b>	<b>1,40</b>	<b>0,10</b>	<b>1,33</b>	<b>346,88</b>	<b>277,50</b>	<b>48,10</b>	<b>2,19</b>		
1	Бутерброд с маслом	40	2,40	8,60	14,60	146,00	0,05	0,00	0,00	0,00	8,10	0,00	9,90	0,62		
295	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,10	10,10	34,00	275,00	0,08	0,10	0,08	1,00	207,00	168,00	20,00	1,10		
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		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>53,13</b>	<b>52,74</b>	<b>201,40</b>	<b>1417,31</b>	<b>0,43</b>	<b>44,58</b>	<b>0,10</b>	<b>2,06</b>	<b>480,48</b>	<b>499,13</b>	<b>116,07</b>	<b>5,67</b>		

## 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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	<b>ОБЕД (родительская плата)</b>		<b>29,47</b>	<b>34,53</b>	<b>116,00</b>	<b>823,64</b>	<b>1,33</b>	<b>22,82</b>	<b>0,01</b>	<b>1,05</b>	<b>165,40</b>	<b>146,42</b>	<b>33,01</b>	<b>8,51</b>				
53	Салат из свежеты с соевыми отрудами	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				
	<b>ПОЛДНИК (льготная категория)</b>		<b>22,38</b>	<b>20,22</b>	<b>78,35</b>	<b>612,76</b>	<b>0,20</b>	<b>9,45</b>	<b>0,12</b>	<b>1,27</b>	<b>115,80</b>	<b>262,29</b>	<b>51,30</b>	<b>5,37</b>				
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				
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>51,85</b>	<b>54,75</b>	<b>194,35</b>	<b>1436,40</b>	<b>1,54</b>	<b>32,27</b>	<b>0,13</b>	<b>2,32</b>	<b>281,20</b>	<b>408,71</b>	<b>84,31</b>	<b>13,88</b>				

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

## Обед и полдник (для ВТОРОЙ СМЕРНЫ)

День: День 4

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
	<b>ОБЕД (родительская плата)</b>		<b>30,82</b>	<b>32,47</b>	<b>148,93</b>	<b>1031,59</b>	<b>0,48</b>	<b>75,03</b>	<b>0,69</b>	<b>15,80</b>	<b>187,13</b>	<b>401,32</b>	<b>175,73</b>	<b>7,18</b>		
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		
	<b>ПОЛДНИК (льготная категория)</b>		<b>22,44</b>	<b>18,47</b>	<b>94,20</b>	<b>665,26</b>	<b>0,18</b>	<b>2,82</b>	<b>0,03</b>	<b>0,22</b>	<b>296,76</b>	<b>38,20</b>	<b>26,10</b>	<b>3,57</b>		
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		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>53,26</b>	<b>50,94</b>	<b>243,13</b>	<b>1696,85</b>	<b>0,66</b>	<b>77,85</b>	<b>0,72</b>	<b>16,02</b>	<b>483,89</b>	<b>439,52</b>	<b>201,83</b>	<b>10,75</b>		

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

### Обед и полдник (для ВТОРОЙ 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	Mg	Fe		
	<b>ОБЕД (родительская плата)</b>		<b>35,65</b>	<b>34,74</b>	<b>122,42</b>	<b>934,29</b>	<b>0,56</b>	<b>173,51</b>	<b>0,36</b>	<b>3,00</b>	<b>109,98</b>	<b>348,60</b>	<b>102,13</b>	<b>6,86</b>		
52	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		
	<b>ПОЛДНИК (льготная категория)</b>		<b>21,32</b>	<b>27,36</b>	<b>80,33</b>	<b>652,86</b>	<b>0,21</b>	<b>7,36</b>	<b>0,38</b>	<b>1,70</b>	<b>185,55</b>	<b>349,73</b>	<b>43,16</b>	<b>4,65</b>		
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		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>56,97</b>	<b>62,10</b>	<b>202,75</b>	<b>1587,15</b>	<b>0,77</b>	<b>180,87</b>	<b>0,74</b>	<b>4,69</b>	<b>295,53</b>	<b>698,33</b>	<b>145,29</b>	<b>11,51</b>		

## 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													
<b>ОБЕД (родительская плата)</b>																											
35	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	221,92	275,44	93,65	6,98										
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													
<b>ПОЛДНИК (льготная категория)</b>																											
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													
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>													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				
<b>ОБЕД (родительская плата)</b>	31,31	32,52	130,08	913,17	0,62	91,04	0,29	4,40	171,84	282,32	98,88	7,35				
<b>ПОЛДНИК (льготная категория)</b>	20,95	22,81	84,27	643,09	0,24	4,48	0,19	1,05	241,79	270,77	57,73	4,10				
<b>ИТОГО:</b>	52,25	55,33	214,36	1556,26	0,86	95,53	0,48	5,45	413,63	553,09	156,62	11,45				

## 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.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
	<b>ОБЕД (родительская плата)</b>		<b>27,41</b>	<b>35,36</b>	<b>122,27</b>	<b>838,92</b>	<b>0,56</b>	<b>77,92</b>	<b>0,80</b>	<b>2,48</b>	<b>182,72</b>	<b>334,69</b>	<b>96,89</b>	<b>8,71</b>		
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	Соуски 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		
	<b>ПОЛДНИК (льготная категория)</b>		<b>27,88</b>	<b>25,83</b>	<b>85,13</b>	<b>686,00</b>	<b>0,18</b>	<b>10,56</b>	<b>0,01</b>	<b>0,44</b>	<b>355,21</b>	<b>74,80</b>	<b>49,80</b>	<b>2,61</b>		
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		
112	Плоды свежие (бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>55,29</b>	<b>61,19</b>	<b>207,40</b>	<b>1524,92</b>	<b>0,74</b>	<b>88,48</b>	<b>0,81</b>	<b>2,92</b>	<b>537,93</b>	<b>409,49</b>	<b>146,69</b>	<b>11,33</b>		

## 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

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
	<b>ОБЕД (родительская плата)</b>		<b>35,67</b>	<b>35,99</b>	<b>130,24</b>	<b>908,71</b>	<b>0,42</b>	<b>36,72</b>	<b>0,38</b>	<b>2,47</b>	<b>138,60</b>	<b>248,28</b>	<b>130,54</b>	<b>8,02</b>		
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	22,00	0,06	17,50	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90		
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		
	<b>ПОЛДНИК (льготная категория)</b>		<b>22,36</b>	<b>27,23</b>	<b>78,91</b>	<b>647,24</b>	<b>0,19</b>	<b>132,96</b>	<b>0,44</b>	<b>2,57</b>	<b>196,86</b>	<b>345,03</b>	<b>41,76</b>	<b>3,84</b>		
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	Кукруза 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		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>58,03</b>	<b>63,22</b>	<b>209,15</b>	<b>1555,95</b>	<b>0,61</b>	<b>169,68</b>	<b>0,82</b>	<b>5,04</b>	<b>335,46</b>	<b>593,31</b>	<b>172,30</b>	<b>11,86</b>		



**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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
	<b>ОБЕД (родительская плата)</b>		<b>28,17</b>	<b>32,90</b>	<b>119,23</b>	<b>914,31</b>	<b>0,55</b>	<b>82,13</b>	<b>0,06</b>	<b>5,36</b>	<b>155,34</b>	<b>371,85</b>	<b>187,10</b>	<b>6,05</b>		
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 рыбачка	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	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		
	<b>ПОЛДНИК (льготная категория)</b>		<b>18,46</b>	<b>25,72</b>	<b>79,10</b>	<b>623,36</b>	<b>0,19</b>	<b>4,25</b>	<b>0,16</b>	<b>1,60</b>	<b>403,26</b>	<b>273,50</b>	<b>67,55</b>	<b>2,83</b>		
7	Бульброды 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	Макаронь 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		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>46,63</b>	<b>58,62</b>	<b>198,33</b>	<b>1537,67</b>	<b>0,74</b>	<b>86,38</b>	<b>0,22</b>	<b>6,96</b>	<b>558,60</b>	<b>645,35</b>	<b>254,65</b>	<b>8,88</b>		

## 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	Мg	Fe		
	<b>ОБЕД (родительская плата)</b>		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	Кнедли 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	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		
	<b>ПОЛДНИК (льготная категория)</b>		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	Вутерброды 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		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		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 СМЕРНЫ)

День: День 11

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	<b>ОБЕД (родительская плата)</b>		<b>30,69</b>	<b>33,72</b>	<b>122,89</b>	<b>876,93</b>	<b>0,49</b>	<b>36,27</b>	<b>6,18</b>	<b>4,77</b>	<b>164,68</b>	<b>431,13</b>	<b>137,29</b>	<b>13,66</b>		
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		
	<b>ПОЛДНИК (льготная категория)</b>		<b>21,21</b>	<b>24,80</b>	<b>77,11</b>	<b>621,76</b>	<b>0,42</b>	<b>46,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,63</b>	<b>104,00</b>	<b>239,28</b>	<b>51,58</b>	<b>5,26</b>		
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	Фрукты 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		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>51,90</b>	<b>58,52</b>	<b>200,00</b>	<b>1498,69</b>	<b>0,91</b>	<b>82,37</b>	<b>6,18</b>	<b>5,40</b>	<b>268,68</b>	<b>670,41</b>	<b>188,87</b>	<b>18,92</b>		

**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	Мg	Fe		
	<b>ОБЕД (родительская плата)</b>		<b>36,12</b>	<b>27,22</b>	<b>129,57</b>	<b>912,35</b>	<b>0,43</b>	<b>66,63</b>	<b>0,10</b>	<b>5,35</b>	<b>216,25</b>	<b>450,30</b>	<b>175,08</b>	<b>9,04</b>		
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	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		
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	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		
	<b>ПОЛДНИК (льготная категория)</b>		<b>17,56</b>	<b>20,16</b>	<b>79,88</b>	<b>577,44</b>	<b>0,16</b>	<b>2,48</b>	<b>0,02</b>	<b>0,42</b>	<b>424,90</b>	<b>239,00</b>	<b>54,22</b>	<b>1,94</b>		
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		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>53,68</b>	<b>47,38</b>	<b>209,45</b>	<b>1489,79</b>	<b>0,59</b>	<b>69,11</b>	<b>0,12</b>	<b>5,77</b>	<b>641,15</b>	<b>689,30</b>	<b>229,30</b>	<b>10,98</b>		

**ИТОГО за 2 недели :**

Прием пищи	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<b>ОБЕД (родительская плата)</b>	<b>31,00</b>	<b>32,62</b>	<b>123,55</b>	<b>879,60</b>	<b>0,45</b>	<b>81,96</b>	<b>1,27</b>	<b>3,75</b>	<b>167,64</b>	<b>345,65</b>	<b>137,39</b>	<b>8,32</b>		
<b>ПОЛДНИК (льготная категория)</b>	<b>20,95</b>	<b>24,19</b>	<b>80,10</b>	<b>622,69</b>	<b>0,23</b>	<b>33,17</b>	<b>0,12</b>	<b>1,02</b>	<b>294,35</b>	<b>248,94</b>	<b>56,93</b>	<b>3,31</b>		
<b>ИТОГО:</b>	<b>51,94</b>	<b>56,81</b>	<b>203,64</b>	<b>1502,29</b>	<b>0,68</b>	<b>115,13</b>	<b>1,39</b>	<b>4,77</b>	<b>461,99</b>	<b>594,59</b>	<b>194,32</b>	<b>11,63</b>		