

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

День: День 1

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	Мg	Fe		
	ЗАВТРАК		27,64	25,48	82,12	666,65	0,38	0,92	0,07	0,34	352,46	62,55	14,10	2,37		
3	Бутерброды с джемом или повидлом (вариант № 2)	30	1,26	0,15	17,99	76,65	0,24	0,36	0,06	0,3	5,25	15,75	6,30	0,36		
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		
	ОБЕД		31,60	29,45	138,19	951,46	0,60	77,54	0,80	3,91	149,25	406,25	126,39	11,36		
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		
133	Суп картофельный с мясом	250	7,41	6,06	20,49	166,66	0,16	24,52	0,00	0,13	19,89	71,79	27,59	1,22		
395	Сосиски или сардельки или колбаса отварная	100	10,40	20,90	0,00	230,00	0,14	0,00	0,00	0,40	31,00	134,00	17,00	1,60		
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		
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 (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		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		59,24	54,93	220,31	1618,11	0,98	78,46	0,87	4,25	501,71	468,80	140,49	13,74		

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

День: День 2

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции , г.	Пищевые вещества, г			Энергетичес кая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	ЗАВТРАК		18,01	23,38	97,34	700,11	0,36	3,12	0,07	0,55	324,49	286,95	84,71	3,41		
1	Бутерброд с маслом	35	2,10	7,52	12,77	127,75	0,04	0,00	0,00	0,00	7,08	0,00	8,66	0,54		
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		35,67	35,99	114,14	922,71	0,40	32,92	0,38	2,47	144,60	248,28	130,54	8,42		
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		
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		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		53,68	59,37	211,48	1622,82	0,76	36,04	0,45	3,02	469,09	535,23	215,25	11,83		

**Примерное 12 - дневное МЕНЮ для питания обучающихся с 11 лет и старше (двухразовое питание)
Завтрак и обед (для ПЕРВОЙ 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	Ca	P	Mg	Fe		
	ЗАВТРАК		18,02	18,12	90,20	598,60	0,25	2,68	0,02	0,33	435,53	109,50	61,10	2,65		
609	Печенье	50	3,75	4,90	36,50	208,50	0,06	0,00	0,00	0,00	21,75	0,00	0,00	1,58		
73	Суп молочный с крупой пшеничной "Артек"	250	8,83	10,30	23,00	219,00	0,12	1,38	0,00	0,00	282,00	0,00	42,90	0,60		
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		29,93	35,70	137,31	1023,93	0,59	90,95	0,66	6,18	165,95	414,13	203,05	6,45		
45	Винегрет овощной	100	1,35	6,16	7,69	91,60	0,05	13,25	0,00	2,92	33,55	40,17	21,35	0,88		
181	Уха рыбацкая	250	11,75	6,52	13,66	160,25	0,20	21,95	0,06	0,90	46,55	151,99	39,85	1,16		
ТТК	Говядина или оленина тушеная с картофелем	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		
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		
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:		47,95	53,82	227,51	1622,53	0,84	93,63	0,68	6,51	601,48	523,63	264,15	9,10		

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

День: День 4

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		27,40	26,56	94,48	730,63	0,07	3,99	0,05	0,62	390,85	82,30	16,75	2,24		
96	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	50	1,50	5,25	25,50	155,00	0,03	0,13	0,04	0,25	7,50	15,00	3,75	0,50		
315	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 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		
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		
	ОБЕД		27,05	31,47	137,97	914,17	0,22	192,12	0,11	1,92	144,16	204,67	87,33	3,88		
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	6,55	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 рисом, 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		
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		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		54,45	58,03	232,45	1644,80	0,28	196,11	0,16	2,54	535,02	286,97	104,08	6,12		

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

День: День 5

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		23,26	21,95	112,50	700,64	0,22	2,57	0,10	1,28	572,34	319,98	62,20	3,90
	<i>Для бутерброда:</i>													
5/13	Сыр (порциями)	20	5,27	5,33	0,00	70,00	0,01	0,14	0,00	0,00	200,00	0,00	0,00	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
93	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,05	6,00	25,80	139,78	0,10	1,13	0,00	0,40	206,00	180,00	30,10	0,67
300	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,10	0,20	22,00	77,00	5,00	1,00
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
588	Вафли	60	1,68	1,98	46,38	210,00	0,01	0,00	0,00	0,33	7,68	17,28	4,80	0,72
	ОБЕД		31,07	33,36	128,44	967,74	0,55	82,64	0,62	4,38	213,00	300,51	120,82	11,08
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	110	1,81	4,53	8,02	80,19	0,04	7,54	0,00	2,06	31,16	45,77	20,22	1,44
695	Солянка домашняя	250	6,70	15,43	8,27	220,07	0,05	11,85	0,00	0,08	18,78	26,25	8,90	0,65
352	Котлеты рыбные любительские	100	12,20	3,60	6,20	106,00	0,07	1,00	0,00	0,00	37,00	0,00	0,00	0,80
429	Картофельное пюре	200	4,34	7,16	28,94	198,30	0,22	34,00	0,00	0,16	55,40	97,44	38,64	1,56
454	Соус томатный с овощами	30	0,36	1,24	2,23	21,48	0,003	0,252	0,018	0,132	2,16	6,15	2,76	0,129
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	Фрукты 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
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		54,33	55,31	240,74	1668,38	0,77	85,21	0,72	5,66	785,34	620,49	183,02	14,98

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

День: День 6

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		21,76	23,99	95,37	675,55	0,29	3,00	0,12	1,58	319,88	383,25	90,60	4,07
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 вязкая	250	13,92	12,47	50,07	358,45	0,18	1,70	0,10	1,25	180,00	273,75	62,50	2,98
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,60	0,04	1,30	0,02	0,00	125,78	90,00	14,00	0,14
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		36,78	27,34	149,01	915,75	0,47	70,43	0,10	5,49	213,75	466,10	179,78	9,03
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,70	0,10	1,90	12,00	0,04	4,90	0,00	0,10	17,00	30,00	14,00	0,50
139	Рассольник ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,25	0,10	7,68	0,00	0,00	15,50	0,00	0,00	0,93
494	Курица запеченная	100	23,57	16,29	0,57	242,86	0,10	2,65	0,10	0,73	26,95	240,90	26,28	2,34
321	Капуста тушеная (из свежей капусты)	180	2,70	4,10	20,41	128,94	0,05	30,90	0,00	3,11	99,80	72,30	37,20	1,46
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
112	Плоды свежие (бананы)	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	0,00	0,80	16,00	56,00	84,00	1,20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		58,54	51,33	244,38	1591,30	0,77	73,43	0,22	7,07	533,63	849,35	270,38	13,09

ИТОГО за 1 неделю :

Прием пищи	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК	22,68	23,25	95,30	678,70	0,26	2,71	0,07	0,78	399,26	207,42	54,91	3,11
ОБЕД	32,02	32,22	134,18	949,29	0,47	91,10	0,44	4,06	171,78	339,99	141,32	8,37
ИТОГО:	54,70	55,47	229,48	1627,99	0,73	93,81	0,51	4,84	571,04	547,41	196,23	11,48

Примерное меню для питания обучающихся с 11 лет и старше (двухразовое питание) Завтрак и обед (для ПЕРВОЙ СМЕНЫ)

День: День 7

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
	ЗАВТРАК		24,16	20,32	102,87	620,90	0,22	3,15	0,08	0,91	476,33	262,06	30,54	2,02		
7	Бутерброды 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		
256	Каша манная вязкая	250	13,68	8,80	54,40	281,00	0,10	1,78	0,00	0,00	176,00	0,00	0,00	0,70		
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	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		32,14	34,08	122,34	970,43	0,55	129,97	6,78	5,87	213,68	501,63	170,79	13,61		
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	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 (апельсин)	150	1,35	0,36	12,15	64,50	0,06	90,00	0,00	0,30	51,00	34,50	19,50	0,45		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		56,30	54,40	225,21	1591,33	0,77	133,13	6,86	6,78	690,01	763,69	201,33	15,63		

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

День: День 8

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции , г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	ЗАВТРАК		20,51	27,41	82,42	656,64	0,18	6,30	0,36	1,49	180,89	317,71	53,16	4,43				
588	Вафли	60	1,68	1,98	46,38	210,00	0,01	0,00	0,00	0,33	7,68	17,28	4,80	0,72				
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				
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				
	ОБЕД		36,07	52,28	139,02	1000,41	0,35	66,88	0,60	2,35	174,10	327,03	114,07	8,55				
245	Кукуруза консервированная	100	2,24	1,62	11,22	69,32	0,02	4,80	0,00	0,00	42,58	41,00	13,00	0,02				
124	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и сметаной	250	10,07	7,69	9,14	147,10	0,11	31,32	0,00	0,16	41,71	70,33	20,09	1,19				
4/8	Плов из мяса	230	18,10	21,57	43,88	442,29	0,06	2,76	0,00	0,24	21,31	90,80	30,68	0,84				
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	Фрукты 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				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		56,58	59,69	221,44	1657,05	0,53	73,18	0,96	3,84	354,99	644,74	147,23	12,98				

Примерное 12 - дневное МЕНЮ для питания обучающихся с 11 лет и старше (двухразовое питание) Завтрак и обед (для ПЕРВОЙ 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
	ЗАВТРАК		27,64	25,48	82,12	666,65	0,38	0,92	0,01	0,35	352,46	62,55	14,10	2,37
3	Бутерброды с джемом или повидлом (вариант № 2)	30	1,26	0,15	17,99	76,65	0,24	0,36	0,006	0,31	5,25	15,75	6,3	0,36
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
	ОБЕД		27,67	34,83	131,51	864,86	1,93	23,22	0,02	1,17	180,13	153,57	52,70	9,61
53	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,20	4,50	5,10	66,00	0,01	1,18	0,00	0,00	27,17	0,00	6,06	0,95
143	Суп картофельный с макаронными изделиями, с курицей	250	3,40	3,80	28,73	144,00	1,68	0,06	0,02	0,42	12,96	66,67	8,34	0,10
440	Сложный гарнир (Картофельное пюре с капустой тушеной)	200	4,14	7,60	42,40	174,66	0,10	20,40	0,00	0,00	81,33	0,00	0,00	2,89
373	Гуляш из мяса	100	14,17	18,33	3,50	247,50	0,06	1,08	0,00	0,00	14,17	0,00	0,00	2,67
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:		55,31	60,31	213,63	1531,51	2,31	24,14	0,03	1,52	532,59	196,12	46,80	11,98

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

День: День 10

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК		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	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
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		30,82	32,47	148,93	1031,59	0,48	75,03	0,69	15,80	187,13	401,32	175,73	7,18
45	Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)	100	1,31	3,25	6,27	59,60	0,02	18,85	0,00	8,43	28,83	27,77	28,31	0,50
159	Суп с рыбными консервами	250	6,33	8,09	17,98	186,20	0,11	8,85	0,00	0,00	71,40	0,00	0,00	1,40
446	Жаркое из птицы	250	17,30	19,89	37,52	398,29	0,22	19,33	0,09	5,44	44,90	262,05	45,22	3,15
537	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,60	0,00	30,40	125,00	0,02	8,00	0,60	0,80	20,00	36,00	14,00	0,60
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
112	Плоды свежие (бананы)	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	0,00	0,80	16,00	56,00	84,00	1,20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		49,13	56,93	248,10	1749,95	0,85	78,15	0,76	16,35	512,64	688,27	261,68	10,67

**Примерное меню 12 – дневное МЕНЮ для питания обучающихся с 11 лет и старше (двухразовое питание)
Завтрак и обед (для ПЕРВОЙ СМЕНЫ)**

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		20,44	19,29	109,10	714,70	0,33	12,68	0,00	0,59	496,10	160,75	67,53	5,26
609	Печенье	60	4,50	5,88	43,80	250,20	0,07	0,00	0,00	0,00	26,10	0,00	0,00	1,90
170	Суп молочный с крупой	250	11,38	11,43	22,38	254,25	0,15	1,38	0,00	0,00	320,00	0,00	38,63	0,38
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	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39
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
	ОБЕД		35,65	34,74	122,42	934,29	0,56	173,51	0,36	3,00	109,98	348,60	102,13	6,86
32	Помидоры консервированные баночные (без уксуса)	100	0,60	0,20	4,20	19,90	0,06	25,00	0,20	0,40	14,00	26,00	20,00	0,90
139	Суп гороховый с мясом, с гренками	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	Макаронные 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
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		56,09	54,03	231,52	1648,99	0,89	186,19	0,36	3,58	606,08	509,35	169,66	12,12

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

День: День 12

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	Мg	Fe		
	ЗАВТРАК		24,99	23,70	94,81	698,50	0,20	3,15	0,10	0,91	463,11	225,06	29,54	1,76		
7	Бутерброды 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		
259	Каша рисовая вязкая	250	12,85	10,80	46,30	339,00	0,08	1,78	0,00	0,00	164,00	0,00	0,00	0,70		
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		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, тушенная 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	0,50	52,50	25,50	16,50	0,15		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		52,63	52,60	237,42	1595,02	0,77	152,23	0,15	2,34	685,03	500,50	123,19	8,74		

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		
ЗАВТРАК	22,67	23,44	95,08	679,29	0,28	4,89	0,10	0,80	382,40	219,18	43,47	3,22		
ОБЕД	31,66	32,88	134,47	949,68	0,74	102,95	1,42	4,94	181,16	331,27	114,84	8,80		
ИТОГО:	54,34	56,33	229,55	1628,98	1,02	107,84	1,52	5,73	563,55	550,45	158,31	12,02		