

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

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		
	ОБЕД		32,04	34,08	118,94	955,43	0,53	122,47	6,18	5,07	221,68	465,63	156,79	14,51		
21	Салат из моркови и яблок (до 1 марта)	110	0,99	8,98	7,92	136,40	0,044	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	0,079	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	0,2	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		
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	0,054	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		
	ПОЛДНИК		11,80	12,84	66,40	433,60	0,13	1,00	0,04	0,00	282,80	184,00	28,00	2,55		
609	Печенье	80	6,00	7,84	58,40	333,60	0,09	0,00	0,00	0,00	34,80	0,00	0,00	2,53		
535	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,04	1,00	0,04	0,00	248,00	184,00	28,00	0,02		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		43,84	46,92	185,34	1389,03	0,66	123,47	6,22	5,07	504,48	649,63	184,79	17,06		

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

Обед и полдник (для ВТОРОЙ СМЕРНЫ)

День: День 2

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	Mg	Fe				
	ОБЕД		36,07	32,28	139,02	1000,41	0,35	66,88	0,60	2,35	174,10	327,03	114,07	8,55				
245	Кукруза 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				
	ПОЛДНИК		14,26	14,88	50,92	378,40	0,06	0,16	0,11	0,64	63,80	102,20	12,20	0,94				
577	Творожки песочные	100	14,16	14,88	35,92	318,40	0,06	0,16	0,11	0,64	52,80	99,20	11,20	0,64				
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				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		50,33	47,16	189,94	1378,81	0,41	67,04	0,71	2,99	237,90	429,23	126,27	9,49				

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

Обед и полдник (для ВТОРОЙ 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	Mg	Fe														
ОБЕД																												
53	Салат из свежих овощей с соевыми стручками	100	27,27	34,83	119,71	815,86	1,93	25,52	0,02	1,17	166,33	137,57	34,70	8,51														
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														
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	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																												
565	Булочка Дорожная	80	5,60	8,06	47,60	207,20	0,08	0,00	0,06	0,94	10,66	42,66	8,00	0,66														
535	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,06	1,50	0,00	0,00	189,00	196,00	30,00	0,02														
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			38,67	47,89	175,31	1123,06	2,07	27,02	0,08	2,11	365,99	376,23	72,70	9,19														

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

Обед и полдник (для ВТОРОЙ СМЕРНЫ)

День: День 4

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				
	ОБЕД		30,92	32,65	140,45	996,98	0,47	197,03	0,17	15,40	184,53	370,17	166,33	6,94				
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				
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	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 (бананы)	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	0,00	0,80	16,00	56,00	84,00	1,20				
	ПОЛДНИК		14,66	10,94	56,48	424,06	0,10	1,44	0,04	0,66	140,44	131,34	23,34	1,08				
540	Ватрушка с повидлом	100	11,50	8,26	40,54	323,46	0,06	0,14	0,02	0,66	14,66	41,34	9,34	0,94				
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				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		45,58	43,59	196,93	1421,04	0,57	198,47	0,21	16,06	324,97	501,51	189,67	8,02				

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

День: День 5

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	Mg	Fe				
	ОБЕД		35,43	34,60	117,96	915,65	0,56	43,51	0,28	2,66	104,58	350,00	99,23	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 тренками	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				
493	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30				
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33				
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17				
	ПОЛДНИК		12,68	18,33	60,78	456,00	0,11	2,60	0,12	1,18	263,34	79,68	190,00	1,03				
668	Булочка нежная	100	6,88	13,33	51,18	350,00	0,10	0,00	0,08	1,18	23,34	51,68	10,00	0,83				
515	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,01	2,60	0,04	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		48,11	52,93	178,74	1371,65	0,67	46,11	0,40	3,84	367,92	429,68	289,23	7,89				

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

Обед и полдник (для ВТОРОЙ СМЕРЫ)

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				
	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				
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	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	Плоды свежие (мангарин)	150	1,20	0,30	16,88	57,00	0,09	57,00	0,00	0,30	52,50	25,50	16,50	0,15				
	ПОЛДНИК		10,60	9,98	55,21	402,00	0,07	1,95	0,00	0,00	84,39	0,00	0,00	0,92				
5/12	Ватрушка с творогом	80	10,50	9,98	32,21	306,00	0,07	0,15	0,00	0,00	74,39	0,00	0,00	0,82				
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				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		38,24	38,88	197,82	1298,52	0,64	151,03	0,05	1,44	306,31	275,44	93,65	7,90				

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				
	ОБЕД	31,56	32,89	129,78	930,14	0,74	100,75	1,22	4,68	178,86	320,97	110,79	8,72				
	ПОЛДНИК	12,57	13,34	57,57	400,21	0,10	1,44	0,06	0,57	172,41	122,65	48,59	1,20				
	ИТОГО:	44,13	46,23	187,35	1330,35	0,84	102,19	1,28	5,25	351,26	443,62	159,38	9,93				

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

Обед и полдник (для ВТОРОЙ СМЕНЫ)

День: День 7

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетичес- кая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	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		
32	Помидоры консервированные баночные (Без уксуса)	100	0,60	0,20	4,20	19,90	0,06	25,00	0,20	0,40	14,00	26,00	20,00	0,90		
133	Суп картофельный с мясом	250	7,41	6,06	20,49	166,66	0,16	24,52	0,00	0,13	19,89	71,79	27,59	1,22		
395	Сосиски или сардельки или колбаса отварная	100	10,40	20,90	0,00	230,00	0,14	0,00	0,00	0,40	31,00	134,00	17,00	1,60		
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	50	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		
	ПОЛДНИК		11,80	12,84	66,40	433,60	0,13	1,00	0,04	0,00	282,80	184,00	28,00	2,55		
609	Печенье	80	6,00	7,84	58,40	333,60	0,09	0,00	0,00	0,00	34,80	0,00	0,00	2,53		
535	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,04	1,00	0,04	0,00	248,00	184,00	28,00	0,02		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		43,40	42,29	204,59	1385,06	0,73	78,54	0,84	3,91	432,05	590,25	154,39	13,91		

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

Обед и полдник (для ВТОРОЙ СМЕНЫ)

День: День 8

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		
	ОБЕД		35,67	35,99	130,24	908,71	0,42	36,72	0,38	2,47	138,60	248,28	130,54	8,02		
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	22,00	0,06	17,50	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90		
138	Суп картофельный с крупой, с мясом	250	6,80	6,29	17,06	156,05	0,14	13,16	0,00	0,00	14,08	73,55	20,86	1,12		
451	Котлеты, биточки, шницели из мяса	100/5	17,71	21,98	17,89	334,88	0,07	1,51	0,00	0,62	63,11	31,96	6,68	0,68		
302	Каша гречневая вязкая	180	5,60	5,80	24,72	173,00	0,06	0,00	0,36	0,41	10,25	59,52	66,64	2,98		
454	Соус томатный с овощами	30	0,36	1,24	2,23	21,48	0,003	0,252	0,018	0,132	2,16	6,15	2,76	0,129		
526	Компот из свежих ягод	200	0,50	0,00	43,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,00	22,00	0,00	0,00	1,10		
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33		
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78		
	ПОЛДНИК		13,34	15,08	46,04	444,00	0,12	1,50	0,07	0,96	201,80	242,94	37,46	0,66		
555	Крендель сахарный	100	7,54	10,08	38,04	344,00	0,06	0,00	0,07	0,96	12,80	46,94	7,46	0,64		
535	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,06	1,50	0,00	0,00	189,00	196,00	30,00	0,02		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		49,01	51,07	176,28	1352,71	0,54	38,22	0,45	3,43	340,40	491,22	168,00	8,68		

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

Обед и полдник (для ВТОРОЙ СМЕНЫ)

День: День 9

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	ОБЕД		29,83	35,70	133,91	1008,93	0,57	83,45	0,06	5,38	173,95	378,13	189,05	7,35		
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		
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		
	ПОЛДНИК		16,25	13,00	66,10	398,50	0,11	2,60	0,12	1,18	255,00	89,68	190,00	1,03		
563	Булочка Ванильная	100	10,45	8,00	56,50	292,50	0,10	0,00	0,08	1,18	15,00	61,68	10,00	0,83		
515	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,01	2,60	0,04	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		46,08	48,70	200,01	1407,43	0,68	86,05	0,17	6,55	428,95	467,81	379,05	8,38		

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

День: День 10

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ рец.	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				
	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	6,35	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 рисом, с маслом	100/5	11,47	15,22	1,54	156,58	0,00	0,27	0,00	0,00	3,45	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	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10				
	ПОЛДНИК		14,26	14,88	58,92	414,40	0,06	1,96	0,11	0,64	62,80	99,20	11,20	0,74				
577	Творожки песочные	100	14,16	14,88	35,92	318,40	0,06	0,16	0,11	0,64	52,80	99,20	11,20	0,64				
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				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		41,31	46,35	196,89	1328,57	0,28	194,08	0,22	2,56	206,96	303,87	98,53	4,62				

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

Обед и полдник (для ВТОРОЙ СМЕНЫ)

День: День 11

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, г	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
	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 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	Солынка 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	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		
	ПОЛДНИК		11,06	12,13	71,39	485,69	0,12	1,30	0,08	1,02	153,99	89,53	28,10	1,87		
567	Булочка Российская	100	7,18	8,33	46,33	338,33	0,08	0,00	0,08	1,00	23,33	63,33	10,00	0,83		
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		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		42,13	45,49	199,83	1453,43	0,66	83,94	0,69	5,40	366,99	390,04	148,92	12,95		

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

Обед и полдник (для ВТОРОЙ СМЕРНЫ)

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		
	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	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		
	ПОЛДНИК		13,00	9,56	56,44	404,46	0,10	1,44	0,02	0,66	141,66	168,34	24,34	1,34		
540	Ватрушка с повидлом	100	11,50	8,26	40,54	323,46	0,06	0,14	0,02	0,66	14,66	41,34	9,34	0,94		
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		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		49,78	36,90	205,45	1320,21	0,57	71,87	0,12	6,15	355,41	634,44	204,12	10,37		

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		
	ОБЕД	32,00	32,22	136,29	944,46	0,47	90,48	0,34	3,93	172,12	333,99	138,98	8,45		
	ПОЛДНИК	13,29	12,92	60,88	430,11	0,11	1,63	0,07	0,74	183,01	145,61	53,18	1,37		
	ИТОГО:	45,29	45,13	197,18	1374,57	0,58	92,12	0,42	4,67	355,13	479,60	192,17	9,82		