

УТВЕРЖДЕНО  
ООО "Функция"  
ИНН 3906995897  
г Калининград

директор

Тельная А.В.



СОГЛАСОВАНО  
МАОУ гимназия № 40  
им. Ю.А. Гагарина г. Калининград

директор

Мишуровская Т.П.



Циклическое 2-х недельное меню основного организованного горячего питания учащихся, с аллергией на глютен  
МАОУ гимназии № 40 им. Ю.А. Гагарина  
на 2023-2024 учебный год

Соответствует "Сборнику технических нормативов-рецептур на продукцию для обучающихся В.А.  
во всех образовательных учреждениях" под ред. М.П. Могильного В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011.-544 с.

**Меню для категории детей 11-18 лет**

**МЕНЮ день 1.1 11-18 лет БЕЗГЛЮТЕНОВОЕ**

Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Ca	P	Mg	Fe	№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		B	C	A	E					
<b>Завтрак</b>														
Рис отварной с маслом растительным	1/200/	4,1	14,0	44,0	252,0	0,3	1,0	0,0	0,6	1,6	225,0	19,6	0,6	304,0
Сыр порциями	1/20	5,3	5,3	0,0	69,0	0,0	0,1	0,1	0,1	176,0	100,0	7,0	0,2	15,0
Хлебец безглютеновый	1/10	0,2	0,1	9,7	14,0	0,0			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ПР
Фрукт сезонный	1/100	0,8	0,8	17,6	94,0	0,2	20,0		0,4	32,0	22,0	18,0	4,4	ПР
Чай с лимоном	1/200/	0,1	0,0	15,2	62,0		2,8		0,0	14,2	4,4	2,4	0,4	377
<b>Итого завтрак:</b>	<b>530,0</b>	<b>10,4</b>	<b>20,2</b>	<b>71,3</b>	<b>429,0</b>	<b>0,5</b>	<b>21,1</b>	<b>0,1</b>	<b>1,1</b>	<b>209,6</b>	<b>347,0</b>	<b>44,6</b>	<b>5,2</b>	
<b>Обед</b>														
Салат из сырых овощей (морковь, помидоры, огурцы, капуста белокачанная) с растительным маслом	1/100	0,9	4,8	3,7	73,9	0,1	13,5	0,0	0,4	25,4	28,1	18,8	0,1	29,0
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	1/250	5,5	5,3	16,5	148,3	0,3	5,8		2,4	42,7	88,1	35,6	2,1	102,0
Курица тушеная с луком	1/100	10,6	28,2	2,6	305,0	0,2	1,8		0,8	42,0	125,3	15,2	1,4	256,0
Каша рассыпчатая гречневая	1/200	10,8	7,8	47,2	305,0	0,5			0,8	17,9	271,8	181,0	6,7	302,0
Хлебец безглютеновый	1/20	0,4	0,2	19,4	28,0	0,0			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ПР
Кисель яблочный	1 / 200	0,3	0,1	28,2	117,0	0,0	2,7		0,1	22,2	12,0	11,9	0,3	352,0
<b>Итого обед:</b>	<b>870,0</b>	<b>28,4</b>	<b>46,3</b>	<b>117,6</b>	<b>977,2</b>	<b>1,1</b>	<b>23,8</b>	<b>0,0</b>	<b>4,5</b>	<b>150,1</b>	<b>525,3</b>	<b>262,4</b>	<b>10,5</b>	
<b>Итого за день завтрак + обед:</b>	<b>1400,0</b>	<b>38,8</b>	<b>66,5</b>	<b>188,9</b>	<b>1406,2</b>	<b>1,6</b>	<b>44,9</b>	<b>0,1</b>	<b>5,6</b>	<b>359,7</b>	<b>872,3</b>	<b>307,0</b>	<b>15,7</b>	
<b>Полдник для учащихся 2 смены</b>														
Хлебец безглютеновый	1/10	0,2	0,1	9,7	14,0	0,0			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ПР
Чай с лимоном	1/200	3,8	0,7	26,0	125,0	0,0	1,3			133,3	111,1	25,6	2,0	379
Фрукты сезонные	1/200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,1	20,0	0,0	0,4	32,0	22,0	18,0	4,4	ПР
Яйцо отварное	1/40	5,0	4,6	0,3	63,0	0,0	0,1	0,1	0,1	22,0	76,8	4,8	1,0	209,0
<b>Итого полдник:</b>	<b>500,0</b>	<b>9,8</b>	<b>6,2</b>	<b>55,6</b>	<b>296,0</b>	<b>0,2</b>	<b>21,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>187,3</b>	<b>209,9</b>	<b>48,4</b>	<b>7,4</b>	
<b>Итого за день обед + полдник</b>	<b>1370,0</b>	<b>38,2</b>	<b>52,5</b>	<b>173,2</b>	<b>1273,2</b>	<b>1,2</b>	<b>45,3</b>	<b>0,1</b>	<b>5,0</b>	<b>337,5</b>	<b>735,2</b>	<b>310,8</b>	<b>17,9</b>	

**МЕНЮ день 1.2 11-18 лет БЕЗГЛЮТЕНОВОЕ**

Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>														
Подгарнировка из отварного горошка и кукурузы	1/60	3,1	1,7	5,0	47,5		8,2	8,4		19,9	80,9	24,7		306,0
Рис отварной с маслом растительным	1/200/	4,1	14,0	44,0	252,0	0,3	1,0	0,0	0,6	1,6	225,0	19,6	0,6	304,0
Отварная курица	1/100/	23,1	25,9	0,4	328,0	0,6	1,4	0,2	5,0	118,0	95,6	38,6	3,0	288,0
Хлебец безглютеновый	1/10	0,2	0,1	9,7	14,0	0,0			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ПР
Фрукты сезонные	1/50	0,5	0,1	4,1	22,0	0,0	60,0	0,0	0,2	34,0	23,0	13,0	0,3	ПР
Чай с сахаром	1/200	0,1	0,0	15,2	62,0		2,8		0,0	14,2	4,4	2,4	0,4	377
<b>Итого завтрак:</b>	<b>620,0</b>	<b>31,1</b>	<b>41,8</b>	<b>78,4</b>	<b>725,5</b>	<b>0,9</b>	<b>65,2</b>	<b>0,2</b>	<b>5,8</b>	<b>167,8</b>	<b>348,0</b>	<b>73,6</b>	<b>4,3</b>	<b>ПР</b>
<b>Обед</b>														
Салат из моркови с яблоками	1/100	1,6	0,2	8,5	39,9	0,1	3,3	0,0	13,4	25,7	52,6	35,9	0,7	59,0
Борщ с фасолью и картофелем с курицей	1/250	7,0	6,4	13,4	156,0	0,1	9,5		2,4	50,0	94,9	33,4	1,7	84,0
Печень тушенная с морковью и луком	1/140	15,4	10,8	5,3	198,0	0,3	25,5	2,3	2,6	27,5	250,1	18,9	13,6	261,0
Гречневая каша с маслом сливочным	1/200/10	10,8	7,8	47,2	305,0	0,5			0,8	17,9	271,8	181,0	6,7	171
Хлебец безглютеновый	1/20	0,4	0,2	19,4	28,0	0,0			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ПР
Компот из смеси ягод	1 / 200	0,3	0,1	28,2	117,0	0,0	2,7		0,1	22,2	12,0	11,9	0,3	345,0
<b>Итого обед:</b>	<b>910,0</b>	<b>35,4</b>	<b>25,5</b>	<b>122,1</b>	<b>843,9</b>	<b>1,1</b>	<b>41,0</b>	<b>2,3</b>	<b>19,3</b>	<b>143,3</b>	<b>681,5</b>	<b>281,1</b>	<b>22,9</b>	
<b>Итого за день завтрак + обед:</b>	<b>1530,0</b>	<b>66,5</b>	<b>67,3</b>	<b>200,5</b>	<b>1569,4</b>	<b>2,0</b>	<b>106,1</b>	<b>2,5</b>	<b>25,1</b>	<b>311,1</b>	<b>1029,5</b>	<b>354,7</b>	<b>27,2</b>	
<b>Полдник для учащихся 2 смены</b>														
Чай с сахаром	1/200	0,1	0,0	15,2	62,0		2,8		0,0	14,2	4,4	2,4	0,4	377
Рис отварной с маслом растительным	1/200/	4,1	14,0	44,0	252,0	0,3	1,0	0,0	0,6	1,6	225,0	19,6	0,6	304,0
Фрукты сезонные	1/50	0,5	0,1	4,1	22,0	0,0	60,0	0,0	0,2	34,0	23,0	13,0	0,3	ПР
<b>Итого полдник</b>	<b>450,0</b>	<b>4,7</b>	<b>14,1</b>	<b>63,3</b>	<b>336,0</b>	<b>0,3</b>	<b>63,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,8</b>	<b>49,8</b>	<b>252,4</b>	<b>35,0</b>	<b>1,3</b>	
<b>Итого за день обед + полдник</b>	<b>1360,0</b>	<b>40,1</b>	<b>39,6</b>	<b>185,4</b>	<b>1179,9</b>	<b>1,4</b>	<b>104,7</b>	<b>2,3</b>	<b>20,1</b>	<b>193,1</b>	<b>933,9</b>	<b>316,1</b>	<b>24,2</b>	

**МЕНЮ день 1.3 11-18 лет БЕЗГЛЮТЕНОВОЕ**

Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>														
Каша рассыпчатая из пшенной крупы с сахаром	1/200/10	8,8	2,5	63,8	313,3	0,2	1,9	0,0	0,5	34,3	178,1	65,3	1,8	171,0
Хлебец безглютеновый	1/10	0,2	0,1	9,7	14,0	0,0			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ПР
Отварная курица	1/30/	11,7	12,9	0,2	164,0	0,3	0,7	0,1	2,5	59,7	95,6	19,3	1,5	288,0
Яйцо отварное	1/40	5,0	4,6	0,3	63,0	0,0	0,1	0,1	0,1	22,0	76,8	4,8	1,0	209,0
Фрукты сезонные	1/100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,1	120,0	0,0	0,4	68,0	46,0	26,0	0,6	ПР
Чай с сахаром	1/200/	0,1	0,0	15,2	62,0		2,8		0,0	14,2	4,4	2,4	0,4	377,0
<b>Итого завтрак:</b>	<b>580,0</b>	<b>26,7</b>	<b>20,1</b>	<b>97,4</b>	<b>659,3</b>	<b>0,6</b>	<b>125,6</b>	<b>0,1</b>	<b>3,5</b>	<b>198,2</b>	<b>400,9</b>	<b>117,8</b>	<b>5,2</b>	
<b>Обед</b>														
Салат из свеклы с зеленым горошком	1/100	1,6	4,1	7,3	73,2	0,1	6,8	0,0	1,5	28,3	41,5	18,3	1,3	53,0
Бульон куриный	1/250	1,0	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	80,0
Плов с мясом	1/250	27,8	47,0	43,1	680,0	0,2	5,1	0,0	0,4	43,5	164,4	50,6	1,7	265
Хлебец безглютеновый	1/20	0,4	0,2	19,4	28,0	0,0			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ПР
Кисель ягодный	1/200	0,2	0,1	24,0	114,6	0,0	30,0		0,2	18,0	11,2	7,0	0,2	350
<b>Итого обед:</b>	<b>840,0</b>	<b>31,0</b>	<b>51,4</b>	<b>93,8</b>	<b>900,8</b>	<b>0,3</b>	<b>41,9</b>	<b>0,0</b>	<b>2,1</b>	<b>91,8</b>	<b>217,1</b>	<b>75,9</b>	<b>3,2</b>	
<b>Итого за день завтрак + обед:</b>	<b>1420,0</b>	<b>57,7</b>	<b>71,5</b>	<b>191,2</b>	<b>1560,1</b>	<b>0,9</b>	<b>167,5</b>	<b>0,1</b>	<b>5,6</b>	<b>290,0</b>	<b>618,0</b>	<b>193,7</b>	<b>8,4</b>	
<b>Полдник для учащихся 2 смены</b>														
Чай с сахаром	1/200	0,1	0,0	15,2	62,0		2,8		0,0	14,2	4,4	2,4	0,4	377
Фрукты сезонные	1/200	0,8	0,8	19,6	188,0	0,1	20,0	0,0	0,4	32,0	22,0	18,0	4,4	ПР
Хлебец безглютеновый	1/10	0,2	0,1	9,7	14,0	0,0			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ПР
Отварная курица	1/30/	11,7	12,9	0,2	164,0	0,3	0,7	0,1	2,5	59,7	95,6	19,3	1,5	288,0
<b>Итого полдник:</b>	<b>440,0</b>	<b>12,8</b>	<b>13,8</b>	<b>44,7</b>	<b>428,0</b>	<b>0,4</b>	<b>23,6</b>	<b>0,1</b>	<b>2,9</b>	<b>105,9</b>	<b>122,0</b>	<b>39,7</b>	<b>6,2</b>	
<b>Итого за день обед + полдник</b>	<b>1280,0</b>	<b>43,8</b>	<b>65,2</b>	<b>138,6</b>	<b>1328,8</b>	<b>0,7</b>	<b>65,5</b>	<b>0,1</b>	<b>5,0</b>	<b>197,7</b>	<b>339,1</b>	<b>115,6</b>	<b>9,4</b>	

**МЕНЮ день 1.4 11-18 лет БЕЗГЛЮТЕНОВОЕ**

Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>														
Огурец свежий	1/60	0,2	0,0	0,7	4,0	0,9	0,2			51,0	90,0	42,0	1,5	ПР
Гречневая каша с маслом сливочным	1/200/10	10,8	7,8	47,2	305,0	0,5			0,8	17,9	271,8	181,0	6,7	171
Курица тушеная с луком	1/100	10,6	28,2	2,6	305,0	0,2	1,8		0,8	42,0	125,3	15,2	1,4	256,0
Хлебец безглютеновый	1/10	0,2	0,1	9,7	14,0	0,0			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ПР
Чай с лимоном	1/200/	0,1	0,0	15,2	62,0		2,8		0,0	14,2	4,4	2,4	0,4	377
<b>Итого завтрак:</b>	<b>580,0</b>	<b>21,9</b>	<b>36,1</b>	<b>75,4</b>	<b>690,0</b>	<b>1,6</b>	<b>4,8</b>	<b>0,0</b>	<b>1,6</b>	<b>125,1</b>	<b>491,5</b>	<b>240,6</b>	<b>10,0</b>	
<b>Обед</b>														
Салат из моркови с яйцом и яблоком	1/100	10,0	0,7	7,4	39,7	0,0	2,8	11,9		14,3	26,8	12,8	0,3	65,0
Суп из овощей с курицей	1/250	5,1	6,5	9,6	130,0	0,2	10,8	0,0	2,3	44,7	78,3	24,3	1,1	99
Рыба тушеная в томате с овощами	1/100	9,8	5,0	3,8	105,0	0,2	3,7	0,0	0,6	39,1	110,6	48,5	0,9	229,0
Картофель отварной с маслом	1/200	4,0	4,0	28,0	210,0	0,4	28,8	40,0	0,2	27,2	111,4	40,6	1,6	125,0
Хлебец безглютеновый	1/20	0,4	0,2	19,4	28,0	0,0			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ПР
Компот из свежих плодов	1/200	0,1	0,0	15,2	62,0		2,8	0,0	0,0	14,2	4,4	2,4	0,4	342
<b>Итого обед:</b>	<b>890,0</b>	<b>29,4</b>	<b>16,4</b>	<b>83,4</b>	<b>574,7</b>	<b>0,7</b>	<b>48,9</b>	<b>52,0</b>	<b>3,1</b>	<b>139,5</b>	<b>331,5</b>	<b>128,7</b>	<b>4,3</b>	
<b>Итого за день завтрак + обед:</b>	<b>1470,0</b>	<b>51,2</b>	<b>52,5</b>	<b>158,8</b>	<b>1264,7</b>	<b>2,3</b>	<b>53,7</b>	<b>52,0</b>	<b>4,7</b>	<b>264,6</b>	<b>823,0</b>	<b>369,3</b>	<b>14,3</b>	
<b>Полдник для учащихся 2 смены</b>														
Хлебец безглютеновый	1/10	0,2	0,1	9,7	14,0	0,0			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ПР
Чай с лимоном	1/200/	0,1	0,0	15,2	62,0		2,8		0,0	14,2	4,4	2,4	0,4	377
Фрукты сезонные	1/200	1,8	0,4	16,2	86,0	0,1	120,0	0,0	0,4	68,0	46,0	26,0	0,6	ПР
Гречневая каша с маслом растительным	1/200/10	10,8	7,8	47,2	305,0	0,5			0,8	17,9	271,8	181,0	6,7	171
<b>Итого полдник</b>	<b>610,0</b>	<b>12,9</b>	<b>8,3</b>	<b>88,3</b>	<b>467,0</b>	<b>0,7</b>	<b>122,8</b>	<b>0,0</b>	<b>1,2</b>	<b>100,1</b>	<b>322,2</b>	<b>209,4</b>	<b>7,7</b>	
<b>Итого за день обед + полдник</b>	<b>1500,0</b>	<b>42,2</b>	<b>24,7</b>	<b>171,7</b>	<b>1041,7</b>	<b>1,4</b>	<b>171,8</b>	<b>52,0</b>	<b>4,3</b>	<b>239,6</b>	<b>653,7</b>	<b>338,1</b>	<b>11,9</b>	

**МЕНЮ день 1.5 11-18 лет БЕЗГЛЮТЕНОВОЕ**

Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>														
Помидор свежий	1/60	0,6	0,2	4,6	36,0	0,0	21,0	0,0		17,2	30,2	24,0	1,0	ПР
Рис отварной с маслом растительным	1/200/10	4,1	14,0	44,0	252,0	0,3	1,0	0,0	0,6	1,6	225,0	19,6	0,6	304,0
Мясо тушеное (гуляш) в соусе томатном	1/100	10,2	28,7	2,6	305,0	1,0		0,0	0,6	19,8	126,0	22,6	1,5	256,0
Хлебец безглютеновый	1/10	0,2	0,1	9,7	14,0	0,0			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ПР
Чай с лимоном	1/200/	0,1	0,0	15,2	62,0		2,8		0,0	14,2	4,4	2,4	0,4	377
<b>Итого завтрак:</b>	<b>580,0</b>	<b>15,2</b>	<b>43,0</b>	<b>76,1</b>	<b>669,0</b>	<b>1,3</b>	<b>22,0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>38,6</b>	<b>381,2</b>	<b>66,2</b>	<b>3,1</b>	
<b>Обед</b>														
Салат из белокачанной капусты с яблоками	1/100		5,1	11,2	90,0	0,1	16,8	0,0	8,4	33,5	29,3	16,0	0,9	46,0
Бульон куриный	1/250	1,0	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	80,0
Котлеты рубленые из птицы в соусе на основе бульона	1/100/20	16,4	18,6	18,6	307,5	0,3	0,9	0,1	3,1	74,6	119,5	24,1	1,8	294/
Картофель отварной с сливочным маслом	1/200/5	4,0	4,0	28,0	210,0	0,4	28,8	40,0	0,2	27,2	111,4	40,6	1,6	125,0
Хлебец безглютеновый	1/20	0,4	0,2	19,4	28,0	0,0			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ПР
Компот из апельсинов	1/200	0,1	0,0	15,2	62,0	0,0	2,8		0,0	14,2	4,4	2,4	0,4	346,0
<b>Итого обед:</b>	<b>890,0</b>	<b>21,9</b>	<b>27,9</b>	<b>92,4</b>	<b>702,5</b>	<b>0,8</b>	<b>49,3</b>	<b>40,1</b>	<b>11,7</b>	<b>151,5</b>	<b>264,6</b>	<b>83,2</b>	<b>4,7</b>	
<b>Итого за день завтрак + обед:</b>	<b>1470,0</b>	<b>37,1</b>	<b>70,9</b>	<b>168,5</b>	<b>1371,5</b>	<b>2,1</b>	<b>71,3</b>	<b>40,1</b>	<b>12,9</b>	<b>190,1</b>	<b>645,8</b>	<b>149,4</b>	<b>7,8</b>	
<b>Полдник для учащихся 2 смены</b>														
Чай с лимоном	1/200/	0,1	0,0	15,2	62,0		2,8		0,0	14,2	4,4	2,4	0,4	377
Фрукты сезонные	1/200	0,8	0,8	19,6	86,0	0,1	20,0	0,0	0,4	32,0	22,0	18,0	4,4	ПР
Рис отварной с маслом растительным	1/200/	4,1	14,0	44,0	252,0	0,3	1,0	0,0	0,6	1,6	225,0	19,6	0,6	304,0
<b>Итого полдник:</b>	<b>600,0</b>	<b>5,0</b>	<b>14,8</b>	<b>78,8</b>	<b>400,0</b>	<b>0,4</b>	<b>23,8</b>	<b>0,0</b>	<b>1,0</b>	<b>47,8</b>	<b>251,4</b>	<b>40,0</b>	<b>5,4</b>	
<b>Итого за день обед + полдник</b>	<b>1490,0</b>	<b>26,9</b>	<b>42,7</b>	<b>171,2</b>	<b>1102,5</b>	<b>1,2</b>	<b>73,1</b>	<b>40,1</b>	<b>12,7</b>	<b>199,3</b>	<b>516,0</b>	<b>123,2</b>	<b>10,1</b>	

<b>МЕНЮ день 1.6 11-18 лет БЕЗГЛЮТЕНОВОЕ</b>														
Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>														
Гречневая каша с маслом растительным	1/200/10	10,8	7,8	47,2	305,0	0,5			0,8	17,9	271,8	181,0	6,7	171
Хлебец безглютеновый	1/10	0,2	0,1	9,7	14,0	0,0			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ПР
Фрукты сезонные	100	0,9	0,2	7,4	94,0	0,0	10,0			8,0	28,0	42,0	0,6	ПР
Чай с сахаром	1/200/	0,1	0,0	15,2	62,0		2,8		0,0	14,2	4,4	2,4	0,4	377,0
Итого завтрак:	510,0	0,1	0,0	15,2	475,0	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,4	2,4	0,4	
<b>Обед</b>														
Винегрет овощной	1/100	1,4	10,0	7,3	125,1	0,1	13,1	0,0	2,9	40,4	48,8	23,5	1,1	67,0
Суп из овощей с курицей	1/250	5,1	6,5	9,6	130,0	0,2	10,8	0,0	2,3	44,7	78,3	24,3	1,1	99
Гуляш из отварной говядины	1/100	16,1	16,9	2,8	196,8	0,2	1,1	0,0	3,1	26,2	185,0	26,4	3,7	246,0
Рис отварной с маслом сливочным	1/200/	4,1	14,0	44,0	252,0	0,3	1,0	0,0	0,6	1,6	225,0	19,6	0,6	304,0
Хлебец безглютеновый	1/20	0,4	0,2	19,4	28,0	0,0			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ПР
Напиток из плодов шиповника	1/200/	0,7	0,3	20,8	88,2		2,8		0,0	14,2	4,4	2,4	0,4	388,0
Итого обед:	870,0	27,8	47,9	103,8	820,1	0,7	28,7	0,0	9,0	127,0	541,5	96,2	6,8	
<b>Итого за день завтрак+обед:</b>	1380,0	27,9	47,9	119,0	1295,1	0,7	31,6	0,0	9,0	141,2	545,9	98,6	7,2	
<b>Полдник для учащихся 2 смены</b>														
Хлебец безглютеновый	1/10	0,2	0,1	9,7	14,0	0,0			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ПР
Чай с сахаром	1/200	0,1	0,0	15,2	62,0		2,8		0,0	14,2	4,4	2,4	0,4	377
Фрукты сезонные	1/200	1,8	0,4	16,2	188,0	0,1	120,0	0,0	0,4	68,0	46,0	26,0	0,6	ПР
Итого полдник	410,0	2,1	0,5	41,1	264,0	0,2	122,8	0,0	0,4	82,2	50,4	28,4	1,0	
<b>Итого за день обед + полдник</b>	1280,0	29,9	48,4	144,9	1084,1	0,9	151,6	0,0	9,4	209,2	591,9	124,6	7,8	

**МЕНЮ день 2.1 11-18 лет БЕЗГЛЮТЕНОВОЕ**

Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>														
Рис отварной с маслом сливочным	1/200/	4,1	14,0	44,0	252,0	0,3	1,0	0,0	0,6	1,6	225,0	19,6	0,6	304,0
Яйцо отварное	1/40	5,0	4,6	0,3	63,0	0,0	0,1	0,1	0,1	22,0	76,8	4,8	1,0	209,0
Хлебец безглютеновый	1/10	0,2	0,1	9,7	14,0	0,0			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ПР
Фрукты сезонные	1/100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,1	10,0		0,2	16,0	11,0	9,0	2,2	ПР
Чай с сахаром	1/200/	0,1	0,0	15,2	62,0		2,8		0,0	14,2	4,4	2,4	0,4	377,0
<b>Итого завтрак:</b>	<b>550,0</b>	<b>9,8</b>	<b>19,1</b>	<b>79,0</b>	<b>438,0</b>	<b>0,4</b>	<b>11,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,9</b>	<b>39,6</b>	<b>312,8</b>	<b>33,4</b>	<b>3,8</b>	
<b>Обед</b>														
Салат из овощей с сухофруктами	1/100	2,0	6,1	22,5	153,5	0,1	17,1	0,0	8,4	24,8	28,2	15,0	0,5	44,0
Суп картофельный с крупой (пшено)	1/250	2,0	2,7	12,1	85,8	0,1	15,8		2,4	49,3	49,0	22,1	0,8	101,0
Рагу из свинины с овощами	1/250	16,6	43,1	24,6	540,0	0,9	9,4	0,1	5,6	33,1	96,1	61,5	3,5	256,0
Хлебец безглютеновый	1/20	0,4	0,2	19,4	28,0	0,0			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ПР
Кисель ягодный	1/200	0,2	0,1	24,0	114,6	0,0	30,0		0,2	18,0	11,2	7,0	0,2	352,0
<b>Итого обед:</b>	<b>820,0</b>	<b>31,8</b>	<b>29,6</b>	<b>139,5</b>	<b>921,9</b>	<b>0,7</b>	<b>86,1</b>	<b>0,0</b>	<b>14,7</b>	<b>175,0</b>	<b>326,4</b>	<b>106,7</b>	<b>6,2</b>	
<b>Итого за день завтрак+обед:</b>	<b>1370,0</b>	<b>54,5</b>	<b>51,0</b>	<b>229,6</b>	<b>1359,9</b>	<b>1,3</b>	<b>88,3</b>	<b>0,2</b>	<b>15,8</b>	<b>484,5</b>	<b>766,6</b>	<b>214,4</b>	<b>11,2</b>	
<b>Полдник для учащихся 2 смены</b>														
Чай с сахаром	1/200/	0,1	0,0	15,2	62,0		2,8		0,0	14,2	4,4	2,4	0,4	377,0
Фрукты сезонные	1/200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,1	20,0	0,0	0,4	32,0	22,0	18,0	4,4	ПР
Рис отварной с маслом сливочным	1/200/	4,1	14,0	44,0	252,0	0,3	1,0	0,0	0,6	1,6	225,0	19,6	0,6	304,0
<b>Итого полдник:</b>	<b>600,0</b>	<b>5,0</b>	<b>14,8</b>	<b>78,8</b>	<b>408,0</b>	<b>0,4</b>	<b>23,8</b>	<b>0,0</b>	<b>1,0</b>	<b>47,8</b>	<b>251,4</b>	<b>40,0</b>	<b>5,4</b>	
<b>Итого за день обед + полдник</b>	<b>1420,0</b>	<b>36,8</b>	<b>44,4</b>	<b>218,3</b>	<b>1329,9</b>	<b>1,1</b>	<b>109,8</b>	<b>0,0</b>	<b>15,7</b>	<b>222,8</b>	<b>577,8</b>	<b>146,7</b>	<b>11,6</b>	



<b>МЕНЮ день 2.2 11-18 лет БЕЗГЛЮТЕНОВОЕ</b>														
Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>														
Огурец свежий	1/60	0,2	0,0	0,7	4,0	0,9	0,2			51,0	90,0	42,0	1,5	ПР
Гречневая каша с маслом сливочным	1/200/10	10,8	7,8	47,2	305,0	0,5			0,8	17,9	271,8	181,0	6,7	171
Мясо тушеное с овощами	1/100/20	15,2	17,2	16,8	315,0	0,2	1,8		0,8	42,0	125,3	15,2	1,4	256,0
Хлебец безглютеновый	1/10	0,2	0,1	9,7	14,0	0,0			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ПР
Чай с лимоном	1/200/	0,1	0,0	15,2	62,0		2,8		0,0	14,2	4,4	2,4	0,4	377
<b>Итого завтрак:</b>	600,0	26,5	25,1	89,6	700,0	1,6	4,8	0,0	1,6	125,1	491,5	240,6	10,0	
<b>Обед</b>														
Салат из белокачанной капусты с зеленым луком или морковью	1/100	1,6	6,0	8,8	95,7	0,1	4,9	0,0	0,1	17,0	29,9	14,0	0,5	49,0
Бульон куриный	1/250	1,0	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	80,0
Котлеты рубленые из птицы в соусе на основе бульона	1/100/20	16,4	18,6	18,6	307,5	0,3	0,9	0,1	3,1	74,6	119,5	24,1	1,8	294/
Картофельное пюре	1/200	3,8	5,4	22,5	178,0	0,3	19,4		2,3	48,1	92,4	34,2	1,1	312,0
Хлебец безглютеновый	1/20	0,4	0,2	19,4	28,0	0,0			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ПР
Компот из смеси ягод	1 / 200	0,3	0,1	28,2	117,0	0,0	2,7		0,1	22,2	12,0	11,9	0,3	345
<b>Итого обед:</b>	890,0	22,5	16,3	96,7	731,2	0,9	41,3	0,0	21,9	222,9	500,9	153,1	6,1	
<b>Итого за день завтрак+обед:</b>	1490,0	37,8	38,9	154,3	1431,2	1,6	42,7	0,1	25,3	389,5	756,1	225,1	9,8	
<b>Полдник для учащихся 2 смены</b>														
Хлебец безглютеновый	1/10	0,2	0,1	9,7	14,0	0,0			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ПР
Чай с сахаром	1/200	0,1	0,0	15,2	62,0		2,8		0,0	14,2	4,4	2,4	0,4	377
Фрукты сезонные	1/200	1,8	0,4	16,2	86,0	0,1	120,0	0,0	0,4	68,0	46,0	26,0	0,6	ПР
<b>Итого полдник</b>	410,0	2,1	0,5	41,1	162,0	0,2	122,8	0,0	0,4	82,2	50,4	28,4	1,0	
<b>Итого за день обед + полдник</b>	1300,0	24,6	16,8	137,8	893,2	1,1	164,2	0,0	22,4	305,1	551,3	181,5	7,1	

**МЕНЮ день 2.3 11-18 лет БЕЗГЛЮТЕНОВОЕ**

Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>														
Каша рассыпчатая из пшенной крупы с сахаром	1/200/10	8,8	2,5	63,8	313,3	0,2	1,9	0,0	0,5	34,3	178,1	65,3	1,8	171,0
Хлебец безглютеновый	1/10	0,2	0,1	9,7	14,0	0,0			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ПР
Отварная курица	1/30/	11,7	12,9	0,2	164,0	0,3	0,7	0,1	2,5	59,7	95,6	19,3	1,5	288,0
Яйцо отварное	1/40	5,0	4,6	0,3	63,0	0,0	0,1	0,1	0,1	22,0	76,8	4,8	1,0	209,0
Фрукт сезонный	1/100	1,9	0,2	8,1	46,0	0,1	120,0	0,0	0,4	68,0	46,0	26,0	0,6	ПР
Чай с сахаром	1/200/	0,1	0,0	15,2	62,0		2,8		0,0	14,2	4,4	2,4	0,4	377,0
<b>Итого завтрак:</b>	<b>580,0</b>	<b>27,7</b>	<b>20,3</b>	<b>97,4</b>	<b>662,3</b>	<b>0,5</b>	<b>1,8</b>	<b>33,7</b>	<b>2,0</b>	<b>450,9</b>	<b>408,3</b>	<b>69,6</b>	<b>1,6</b>	
<b>Обед</b>														
Салат овощной с яблоками (свёкла, морковь, капуста б\к, яблоки) с соком лимона	1/100	1,4	6,0	6,3	85,0	0,1	6,9	0,0	1,5	28,3	41,5	18,3	1,3	55,0
Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	1,8	5,0	7,9	80,0	0,1	15,8		2,4	49,3	49,0	22,1	0,8	88,0
Печень тушенная с морковью и луком	1/140	15,4	10,8	5,3	198,0	0,3	25,5	2,3	2,6	27,5	250,1	18,9	13,6	261,0
Картофель отварной с РАСТ маслом	1/200/5	4,0	4,0	28,0	210,0	0,4	28,8	40,0	0,2	27,2	111,4	40,6	1,6	125,0
Хлебец безглютеновый	1/20	1/20	0,4	0,2	19,4	28,0	0,0			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Сок	1/200	0,1	0,0	21,0	85,0	0,0	15,0		0,2	34,0	34,0	20,0	3,0	389,0
<b>Итого обед:</b>	<b>890,0</b>	<b>35,2</b>	<b>42,2</b>	<b>128,6</b>	<b>677,4</b>	<b>0,7</b>	<b>18,2</b>	<b>0,1</b>	<b>8,2</b>	<b>179,6</b>	<b>397,1</b>	<b>119,3</b>	<b>6,5</b>	
<b>Итого за день завтрак+обед:</b>	<b>1470,0</b>	<b>62,9</b>	<b>62,5</b>	<b>226,0</b>	<b>1339,7</b>	<b>1,1</b>	<b>22,4</b>	<b>0,7</b>	<b>10,2</b>	<b>356,6</b>	<b>636,1</b>	<b>168,0</b>	<b>8,2</b>	
<b>Полдник для учащихся 2 смены</b>														
Яйцо отварное	1/40	5,0	4,6	0,3	63,0	0,0	0,1	0,1	0,1	22,0	76,8	4,8	1,0	209,0
Чай с лимоном	1/200/	0,1	0,0	15,2	62,0		2,8		0,0	14,2	4,4	2,4	0,4	377
Фрукты сезонные	1/200	1,8	0,4	16,2	86,0	0,1	120,0	0,0	0,4	68,0	46,0	26,0	0,6	ПР
<b>Итого полдник:</b>	<b>440,0</b>	<b>6,9</b>	<b>5,0</b>	<b>31,7</b>	<b>211,0</b>	<b>0,2</b>	<b>123,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>104,2</b>	<b>127,2</b>	<b>33,2</b>	<b>2,0</b>	
<b>Итого за день обед + полдник</b>	<b>1330,0</b>	<b>42,1</b>	<b>47,2</b>	<b>160,3</b>	<b>888,4</b>	<b>0,9</b>	<b>141,2</b>	<b>0,1</b>	<b>8,7</b>	<b>283,8</b>	<b>524,3</b>	<b>152,5</b>	<b>8,5</b>	

**МЕНЮ день 2.4 11-18 лет БЕЗГЛЮТЕНОВОЕ**

Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>														
Салат из моркови с яблоками	1/60	0,8	0,1	6,2	28,1	0,1	2,4		9,9	19,1	37,8	26,0	0,5	59,0
Плов с мясом	1/250	27,8	47,0	43,1	680,0	0,3	6,1	0,0	0,5	34,8	290,0	65,0	1,5	265
Хлебец безглютеновый	1/10	0,2	0,1	9,7	14,0	0,0			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ПР
Фрукт сезонный	1/100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,1	10,0		0,2	16,0	11,0	9,0	2,2	ПР
Чай с сахаром	1/200/	0,1	0,0	15,2	62,0		2,8		0,0	14,2	4,4	2,4	0,4	377,0
<b>Итого завтрак:</b>	<b>620,0</b>	<b>29,3</b>	<b>47,6</b>	<b>84,0</b>	<b>831,1</b>	<b>0,6</b>	<b>28,7</b>	<b>0,1</b>	<b>1,1</b>	<b>314,3</b>	<b>349,8</b>	<b>61,0</b>	<b>3,8</b>	
<b>Обед</b>														
Салат из свежих помидоров и огурцов с капустой б/к	1/100	1,0	6,1	3,6	70,7	0,1	4,9	0,0	0,1	17,0	30,0	14,0	0,5	24,0
Суп картофельный с горохом	1/250	5,5	5,3	16,5	148,3	0,3	5,8		2,4	42,7	88,1	35,6	2,1	102,0
Рыба тушеная в томате с овощами	1/100	9,8	5,0	3,8	105,0	0,2	3,7	0,0	0,6	39,1	110,6	48,5	0,9	229,0
Картофельное пюре	1/200	3,8	5,4	22,5	178,0	0,3	19,4		2,3	48,1	92,4	34,2	1,1	312,0
Хлебец безглютеновый	1/20	1/20	0,4	0,2	19,4	28,0	0,0			0,0	0,0	0,0	0,0	ПР
Кисель из плодов и ягод	1/200	0,2	0,1	24,0	114,6	0,0	30,0		0,2	18,0	11,2	7,0	0,2	350
<b>Итого обед:</b>	<b>910,0</b>	<b>33,4</b>	<b>54,1</b>	<b>111,7</b>	<b>#ССЫЛКА!</b>	<b>0,8</b>	<b>58,4</b>	<b>0,0</b>	<b>6,7</b>	<b>130,8</b>	<b>356,0</b>	<b>108,7</b>	<b>6,4</b>	
<b>Итого за день завтрак+обед:</b>	<b>1530,0</b>	<b>62,7</b>	<b>101,8</b>	<b>195,7</b>	<b>#ССЫЛКА!</b>	<b>1,5</b>	<b>87,1</b>	<b>0,1</b>	<b>7,9</b>	<b>445,2</b>	<b>705,7</b>	<b>169,7</b>	<b>10,2</b>	<b>0,0</b>
<b>Полдник для учащихся 2 смены</b>														
Плов с мясом	1/250	27,8	47,0	43,1	680,0	0,3	6,1	0,0	0,5	34,8	290,0	65,0	1,5	265
Чай с лимоном	1/200/	0,1	0,0	15,2	62,0		2,8		0,0	14,2	4,4	2,4	0,4	377
Фрукты сезонные	1/200	1,8	0,4	16,2	112,0	0,1	120,0	0,0	0,4	68,0	46,0	26,0	0,6	ПР
<b>Итого полдник</b>	<b>650,0</b>	<b>29,7</b>	<b>47,4</b>	<b>74,5</b>	<b>854,0</b>	<b>0,4</b>	<b>128,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,9</b>	<b>117,0</b>	<b>340,4</b>	<b>93,4</b>	<b>2,4</b>	
<b>Итого за день обед + полдник</b>	<b>1560,0</b>	<b>63,1</b>	<b>101,5</b>	<b>186,2</b>	<b>#ССЫЛКА!</b>	<b>1,3</b>	<b>187,3</b>	<b>0,0</b>	<b>7,7</b>	<b>247,8</b>	<b>696,4</b>	<b>202,1</b>	<b>8,9</b>	

**МЕНЮ день 2.5. 11-18 лет БЕЗГЛЮТЕНОВОЕ**

Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>														
Огурец свежий	1/60	0,2	0,0	0,7	4,0	0,9	0,2			51,0	90,0	42,0	1,5	ПР
Гречневая каша с маслом сливочным	1/200/10	10,8	7,8	47,2	305,0	0,5			0,8	17,9	271,8	181,0	6,7	171
Курица тушеная в соусе томатном	1/100/20	10,2	31,2	0,6	298,0	0,2		0,0	0,6	37,0	162,0	20,0	1,8	290/331
Хлебец безглютеновый	1/10	0,2	0,1	9,7	14,0	0,0			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ПР
Чай с лимоном	1/200/	0,1	0,0	15,2	62,0		2,8		0,0	14,2	4,4	2,4	0,4	377
<b>Итого завтрак:</b>	<b>600,0</b>	<b>21,5</b>	<b>39,1</b>	<b>73,4</b>	<b>683,0</b>	<b>0,4</b>	<b>4,2</b>	<b>0,6</b>	<b>2,0</b>	<b>177,0</b>	<b>239,1</b>	<b>48,7</b>	<b>1,7</b>	
<b>Обед</b>														
Салат из капусты б/к и соленых огурцов	1/100	0,8	4,2	2,6	59,1	0,1	3,1		0,3	17,8	17,4	10,0	0,5	43/70
Борщ с картофелем и капустой	1/250	2,0	5,0	13,5	117,0	0,2	10,8	0,0	2,3	44,7	78,3	24,3	1,1	82
Куриные окорочка тушеные в соусе	1/100/20	14,1	33,7	19,0	437,7	0,6	7,7	0,0	3,5	32,8	206,0	49,0	3,5	259
Рис отварной с раст маслом	1/200	4,4	6,5	44,0	252,0	0,1	0,0	0,0	0,3	1,6	73,1	19,6	0,6	304
Хлебец безглютеновый	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Компот из смеси ягод	1 / 200	0,3	0,1	28,2	117,0	0,0	2,7		0,1	22,2	12,0	11,9	0,3	342,0
<b>Итого обед:</b>	<b>890,0</b>	<b>23,2</b>	<b>49,7</b>	<b>116,9</b>	<b>1029,8</b>	<b>1,0</b>	<b>18,8</b>	<b>0,0</b>	<b>5,1</b>	<b>170,6</b>	<b>595,3</b>	<b>262,4</b>	<b>11,2</b>	
<b>Итого за день завтрак+обед:</b>	<b>1490,0</b>	<b>65,4</b>	<b>64,0</b>	<b>195,5</b>	<b>1712,8</b>	<b>1,5</b>	<b>21,1</b>	<b>0,1</b>	<b>6,1</b>	<b>492,6</b>	<b>1042,2</b>	<b>335,9</b>	<b>15,3</b>	
<b>Полдник для учащихся 2 смены</b>														
Хлебец безглютеновый	1/10	0,2	0,1	9,7	14,0	0,0			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ПР
Чай с лимоном	1/200/	0,1	0,0	15,2	62,0		2,8		0,0	14,2	4,4	2,4	0,4	377
Фрукты сезонные	1/200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,1	20,0	0,0	0,4	32,0	22,0	18,0	4,4	ПР
<b>Итого полдник:</b>	<b>410,0</b>	<b>1,1</b>	<b>0,9</b>	<b>44,5</b>	<b>170,0</b>	<b>0,1</b>	<b>22,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,4</b>	<b>46,2</b>	<b>26,4</b>	<b>20,4</b>	<b>4,8</b>	
<b>Итого за день обед + полдник</b>	<b>1300,0</b>	<b>24,3</b>	<b>50,6</b>	<b>161,4</b>	<b>1199,8</b>	<b>1,1</b>	<b>41,6</b>	<b>0,0</b>	<b>5,5</b>	<b>216,8</b>	<b>621,7</b>	<b>282,8</b>	<b>15,9</b>	

**МЕНЮ день 2.6 11-18 лет БЕЗГЛЮТЕНОВОЕ**

Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>														
Картофель запеченный	1/200	4,8	6,8	38,1	233,1	0,2	46,5	0,1	2,8	38,2	317,0	54,3	22,2	314,0
Яйцо отварное	1/40	5,0	4,6	0,3	63,0	0,0	0,1	0,1	0,1	22,0	76,8	4,8	1,0	209,0
Хлебец безглютеновый	1/10	0,2	0,1	9,7	14,0	0,0			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ПР
Чай с сахаром	1/200/	0,1	0,0	15,2	62,0		2,8		0,0	14,2	4,4	2,4	0,4	377,0
Фрукты сезонные	1/100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,1	60,0		0,2	34,0	23,0	13,0	0,3	ПР
Итого завтрак:	550,0	11,0	11,7	71,4	415,1	0,3	109,5	0,1	3,1	108,4	421,2	74,5	23,9	
<b>Обед</b>														
Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой	1/100	3,0	6,4	23,7	164,2	0,1	4,9	0,0	0,1	17,0	30,0	14,0	0,5	39,0
Суп овощной протертый	1/250	0,7	4,8	1,9	52,5	0,1	10,7		2,4	49,7	54,6	26,1	1,2	99
Шницель из свинины с соусом	1/100/5	6,8	14,8	9,2	214,0	0,3	2,7	11,1	0,9	15,4	137,2	20,4	1,1	194,0
Капуста тушеная	1/200	2,5	4,1	5,6	104,2	0,1	14,0	48,0	0,1	34,2	34,1	9,1	0,0	321,0
Хлебец безглютеновый	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Компот из ягод или плодов сушеных	1 / 200	0,3	0,1	28,2	117,0	0,0	2,7		0,1	22,2	12,0	11,9	0,3	342,0
Итого обед:	880,0	14,9	30,3	78,3	698,9	2,3	29,9	2,9	11,6	154,1	523,9	105,7	21,7	
<b>Итого за день завтрак+обед:</b>	1430,0	25,9	42,0	149,7	1114,0	2,8	31,7	36,6	13,6	605,0	932,2	175,3	23,4	
<b>Полдник для учащихся 2 смены</b>														
Картофель запеченный	1/200	4,8	6,8	38,1	233,1	0,2	46,5	0,1	2,8	38,2	317,0	54,3	22,2	314,0
Чай с сахаром	1/200/	0,1	0,0	15,2	62,0		2,8		0,0	14,2	4,4	2,4	0,4	377,0
Фрукты сезонные	1/200	1,8	0,4	16,2	86,0	0,1	120,0	0,0	0,4	68,0	46,0	26,0	0,6	ПР
Итого полдник	600,0	6,7	7,2	69,5	381,1	0,3	169,4	0,1	3,2	120,4	367,4	82,7	23,2	
<b>Итого за день обед + полдник</b>	1480,0	21,6	37,5	147,8	1080,0	2,7	199,3	3,0	14,8	274,5	891,3	188,4	44,9	