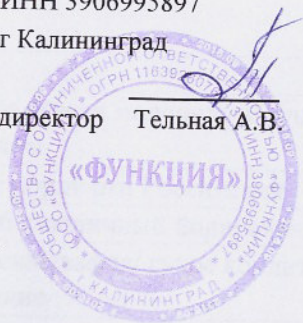


УТВЕРЖДЕНО  
ООО "Функция"  
ИНН 3906995897  
г Калининград

директор Тельная А.В.



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

директор Мишуровская Т.П.



СОГЛАСОВАНО  
зам. председателя Родительского Совета  
корп №1 гимназии № 40 им. Ю.А. Гагарина

*Карасева*  
Карасева Н.С.

СОГЛАСОВАНО  
зам. председателя Родительского Совета  
корп №2 гимназии № 40 им. Ю.А. Гагарина

*Романова*  
Романова А.В.

Циклическое 4-х недельное меню основного организованного горячего питания учащихся  
МАОУ гимназии № 40 им. Ю.А. Гагарина  
на 2023-2024 учебный год (осенне-зимний период)

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 7-10 лет**

**МЕНЮ день 1.1 7-10 лет**

Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, Энергетическая ценность,				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>														
Каша молочная из манной крупы с маслом	1/150/10	4,6	8,0	24,3	188	0,19	0,88	0,04	0,39	100,33	88,64	15,23	0,35	181
Сыр порциями Российский	1/20	5,3	5,3		69,0	0,0	0,1	0,1	0,1	176,0	100,0	7,0	0,2	15,0
Хлеб пшеничный йодированный	1/30	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Печенье/вафля/ сухое кондитерское изделие	20	1,6	0,8	15,4	75,6									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 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>520,00</b>	<b>13,5</b>	<b>14,7</b>	<b>59,2</b>	<b>426,9</b>	<b>0,3</b>	<b>11,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,9</b>	<b>296,9</b>	<b>217,0</b>	<b>37,8</b>	<b>3,0</b>	
<b>Обед</b>														
Салат из сырых овощей (морковь, помидоры, огурцы, капуста белокачанная) с растительным маслом	1/75	0,8	4,6	3,4	58,3	0,1	13,5	0,0	0,4	13,3	23,9	13,1	0,1	29
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
Курица тушеная в соусе молочном	1/80/20	13,3	10,8	2,9	155,0	0,5	0,7	0,7		30,3	79,0	16,2	0,7	290/326
Каша рассыпчатая гречневая	1/150	8,6	6,1	38,6	244,0	0,3			0,6	14,8	203,9	135,8	4,6	302
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2	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>835</b>	<b>32,1</b>	<b>27,4</b>	<b>106,1</b>	<b>806,6</b>	<b>1,3</b>	<b>22,9</b>	<b>0,7</b>	<b>4,1</b>	<b>129,1</b>	<b>459,1</b>	<b>219,7</b>	<b>9,2</b>	
<b>Итого за день завтрак +обед :</b>	<b>1355</b>	<b>45,6</b>	<b>42,1</b>	<b>165,4</b>	<b>1233,4</b>	<b>1,5</b>	<b>33,9</b>	<b>0,8</b>	<b>5,0</b>	<b>426,0</b>	<b>676,2</b>	<b>257,5</b>	<b>12,2</b>	
<b>Полдник для учащихся 2 смены</b>														
Булочка «Янтарная»	1/60	6,0	3,4	26,5	161,0	0,2	0,2	0,0	1,5	26,6	63,0	19,0	0,8	437
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
Йогурт "Фермерский"	1/130	3,8	4,6	14,0	111,8									ПР
<b>Итого полдник:</b>	<b>590</b>	<b>14,4</b>	<b>9,5</b>	<b>86,1</b>	<b>491,8</b>	<b>0,3</b>	<b>21,5</b>	<b>0,0</b>	<b>1,9</b>	<b>191,9</b>	<b>196,1</b>	<b>62,6</b>	<b>7,2</b>	
<b>Итого за день обед + полдник</b>	<b>1425</b>	<b>46,5</b>	<b>36,9</b>	<b>192,3</b>	<b>1298,4</b>	<b>1,5</b>	<b>44,4</b>	<b>0,7</b>	<b>5,9</b>	<b>321,0</b>	<b>655,2</b>	<b>282,2</b>	<b>16,4</b>	

**МЕНЮ день 1.2. 7-10 лет**

Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, Энергетическая				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ценность, ккал	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
Рисовая каша рассыпчатая с маслом	1/150/ 10	5,7	11,1	33,5	258,0	0,2	0,9	0,1	0,3	85,9	140,9	44,9	1,2	171/
Фрикадельки из мяса в белом соусе	1/50/20	13,1	14,9	14,9	246,0	0,3	0,7	0,1	2,5	59,7	95,6	19,3	1,5	297;326
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Пряник	1/20	1,6	0,8	15,4	75,6									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	376,0
Итого завтрак:	520,00	25,3	28,7	93,7	736,1	0,5	4,4	0,1	3,0	164,4	258,3	73,2	3,2	
<b>Обед</b>														
Салат из моркови с яблоками	1/75	0,8	0,1	6,6	30,7	0,1	2,5		10,1	19,3	39,6	27,0	0,5	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 в соусе белом с морковью и луком	1/100	12,8	9,1	4,5	166,0	0,3	25,5	2,3	2,6	27,5	250,1	18,9	13,6	261/333
Макаронные изделия отварные	1/150	5,1	7,5	28,5	202,0	0,0			2,0	12,0	34,5	7,5	0,8	302,0
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2	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	345,0
Итого обед:	835,00	29,8	23,8	110,7	810,7	0,7	40,1	2,3	17,8	144,8	490,9	115,3	18,3	
<b>Итого за день завтрак + обед:</b>	1355,00	55,1	52,5	204,4	1546,8	1,2	44,5	2,5	20,8	309,2	749,2	188,5	21,5	
<b>Полдник для учащихся 2 смены</b>														
Булочка «Веснушка» с изюмом	1/70	5,5	4,3	33,5	194,6	0,2	0,0	0,0	2,0	15,7	54,9	21,3	1,0	429
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
Напиток кисломолочный "Иммунактив Био"	1/100	2,8	1,2	11,9	69,0									ПР
Итого полдник	570,00	10,2	5,9	76,7	411,6	0,3	122,8	0,0	2,4	97,9	105,3	49,7	2,0	
<b>Итого за день обед + полдник</b>	1405,00	40,0	29,8	187,4	1222,3	1,0	163,0	2,3	20,1	242,7	596,2	165,0	20,3	

<b>МЕНЮ день 1.3 7-10 лет</b>														
Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, Энергетическая				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>														
Каша молочная из пшенной крупы с маслом	1/150/10	5,5	8,2	37,6	268,0	0,2	0,7	0,0	0,4	121,5	181,1	38,1	0,7	182
Хлеб пшеничный йодированный	1/30	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	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
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	376,0
<b>Итого завтрак:</b>	<b>530,00</b>	<b>13,1</b>	<b>13,0</b>	<b>70,9</b>	<b>483,0</b>	<b>0,4</b>	<b>123,7</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>230,3</b>	<b>325,7</b>	<b>77,9</b>	<b>2,9</b>	
<b>Обед</b>														
Салат из свеклы с зеленым горошком	1/75	1,2	3,1	5,5	55,0	0,1	5,2		1,1	21,3	31,2	13,8	1,0	53,0
Рассольник «Ленинградский» с курицей	1/250	5,4	6,4	12,1	98,0	0,2	7,4	0,0	2,1	31,0	74,5	22,1	1,1	96
Плов с мясом	1/200	22,2	37,6	34,5	544,0	0,2	4,5	0,0	0,4	34,8	131,5	40,5	1,5	265
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2	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	350,0
<b>Итого обед:</b>	<b>785,00</b>	<b>32,7</b>	<b>47,8</b>	<b>105,7</b>	<b>950,6</b>	<b>0,5</b>	<b>47,1</b>	<b>0,0</b>	<b>4,4</b>	<b>118,8</b>	<b>308,2</b>	<b>100,0</b>	<b>5,2</b>	
<b>Итого за день завтрак + обед:</b>	<b>1315,00</b>	<b>45,8</b>	<b>60,8</b>	<b>176,5</b>	<b>1433,6</b>	<b>0,9</b>	<b>170,8</b>	<b>0,1</b>	<b>5,6</b>	<b>349,1</b>	<b>633,9</b>	<b>177,9</b>	<b>8,1</b>	
<b>Полдник для учащихся 2 смены</b>														
Булочка «Октябренок»	1/80	9,0	2,3	33,9	193,0	0,3	0,1		1,7	121,6	134,1	37,1	1,1	427
Чай с молоком	1/200/	1,5	1,4	15,9	81,0	0,2	1,3	0,0		126,6	92,8	15,4	0,4	378,0
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
Йогурт "Фермерский"	1/130	3,8	4,6	14,0	111,8									ПР
<b>Итого полдник:</b>	<b>610,00</b>	<b>15,1</b>	<b>9,1</b>	<b>83,4</b>	<b>573,8</b>	<b>0,6</b>	<b>21,4</b>	<b>0,0</b>	<b>2,1</b>	<b>280,2</b>	<b>248,9</b>	<b>70,5</b>	<b>5,9</b>	
<b>Итого за день обед + полдник</b>	<b>1395,00</b>	<b>47,8</b>	<b>56,8</b>	<b>189,1</b>	<b>1524,4</b>	<b>1,1</b>	<b>68,5</b>	<b>0,0</b>	<b>6,5</b>	<b>399,0</b>	<b>557,1</b>	<b>170,5</b>	<b>11,1</b>	

<b>МЕНЮ день 1.4 7-10 лет</b>															
Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность,				Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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	1/150/10	8,9	9,6	39,9	280,0	0,3			0,6	14,8	203,9	135,8	4,6	171	
Курица тушеная с луком	1/70	10,6	28,2	2,6	305,0	0,2	1,8		0,8	42,0	125,3	15,2	1,4	256,0	
Булочка "Творожная"	50	6,5	3,0	19,3	131,0	0,2	0,0	0,0	2,0	37,9	70,0	17,3	1,0	440	
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	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>550,00</b>	<b>27,9</b>	<b>41,0</b>	<b>87,4</b>	<b>829,0</b>	<b>1,5</b>	<b>4,8</b>	<b>0,0</b>	<b>3,6</b>	<b>164,5</b>	<b>511,0</b>	<b>219,3</b>	<b>9,1</b>		
<b>Обед</b>															
Салат из моркови с яйцом и яблоком	1/75	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/	5,0	6,3	9,2	121,6	0,2	10,8	0,0	2,3	44,7	78,3	24,3	1,1	99	
Биточки рыбные в соусе молочным	1/80/20	8,3	10,4	15,5	122,4	0,2	0,5	0,0	0,6	31,5	110,6	21,9	0,9	234;326	
Картофельное пюре	1/150	3,1	4,8	20,4	137,0	0,3	18,2		0,2	37,0	86,6	27,8	1,0	312	
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР	
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2	ПР	
Компот из свежих плодов	1/200	0,1	0,0	15,2	62,0	0,0	2,8		0,0	14,2	4,4	2,4	0,4	342,0	
<b>Итого обед:</b>	<b>835,00</b>	<b>30,3</b>	<b>22,9</b>	<b>97,2</b>	<b>621,7</b>	<b>0,6</b>	<b>35,1</b>	<b>12,0</b>	<b>3,7</b>	<b>155,4</b>	<b>366,5</b>	<b>105,9</b>	<b>5,2</b>		
<b>Итого за день завтрак+ обед:</b>	<b>1385,00</b>	<b>58,2</b>	<b>63,8</b>	<b>184,6</b>	<b>1450,7</b>	<b>2,2</b>	<b>39,9</b>	<b>12,0</b>	<b>7,3</b>	<b>319,9</b>	<b>877,5</b>	<b>325,2</b>	<b>14,2</b>		
<b>Полдник для учащихся 2 смены</b>															
булочка сдобная с начинкой (джем, сгущенка, фрукты)	1/80	7,5	13,2	21,0	177,0					18,6	66,3	25,2	2,2	750	
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	
Напиток кисломолочный "Иммунеле"	1/100	2,8	1,2	11,9	69,0									ПР	
<b>Итого полдник</b>	<b>580,00</b>	<b>12,2</b>	<b>14,8</b>	<b>64,3</b>	<b>394,0</b>	<b>0,1</b>	<b>122,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,4</b>	<b>100,8</b>	<b>116,7</b>	<b>53,6</b>	<b>3,2</b>		
<b>Итого за день обед + полдник</b>	<b>1415,00</b>	<b>42,5</b>	<b>37,7</b>	<b>161,5</b>	<b>1015,7</b>	<b>0,8</b>	<b>157,9</b>	<b>12,0</b>	<b>4,1</b>	<b>256,2</b>	<b>483,2</b>	<b>159,5</b>	<b>8,3</b>		

**МЕНЮ день 1.5 7-10 лет**

Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, Энергетическая				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	ценность, ккал	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	71,0
Макаронные изделия отварные	1/150	5,1	5,9	28,5	201,9	0,1			1,8	4,9	34,5	21,1	0,8	309,0
Мясо тушеное (гуляш) в соусе томатном	1/70	5,6	15,6	0,3	164,0	0,2		0,0	0,3	18,5	81,0	10,0	0,9	256
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Печенье/вафля/ сухое кондитерское изделие	20	1,6	0,8	15,4	75,6									ПР
Какао с молоком	1/200	3,8	0,7	26,0	125,0	0,0	1,3			133,3	111,1	25,6	2,0	382,0
<b>Итого завтрак:</b>	<b>520,00</b>	<b>18,3</b>	<b>23,4</b>	<b>84,5</b>	<b>649,5</b>	<b>0,3</b>	<b>21,0</b>	<b>0,1</b>	<b>2,3</b>	<b>45,2</b>	<b>163,1</b>	<b>61,7</b>	<b>2,9</b>	
<b>Обед</b>														
Салат из белокачанной капусты с яблоками	1/75	0,1	3,9	8,4	67,6	0,1	12,8		6,3	26,8	21,2	11,3	0,6	46,0
Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	1/250	2,7	2,8	15,7	109,0	0,2	10,8	0,0	2,3	44,7	78,3	24,3	1,1	112
Котлеты рубленные из птицы в белом соусе	1/80/20	13,1	14,9	14,9	246,0	0,3	0,7	0,1	2,5	59,7	95,6	19,3	1,5	294/330
Гречневая каша с маслом сливочным	1/150/10	8,9	9,6	39,9	280,0	0,3			0,6	14,8	203,9	135,8	4,6	171
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2	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
<b>Итого обед:</b>	<b>835,00</b>	<b>28,8</b>	<b>31,8</b>	<b>136,5</b>	<b>958,6</b>	<b>0,9</b>	<b>27,0</b>	<b>0,1</b>	<b>12,5</b>	<b>181,9</b>	<b>470,9</b>	<b>219,2</b>	<b>9,5</b>	
<b>Итого за день завтрак+обед:</b>	<b>1355,00</b>	<b>47,2</b>	<b>55,2</b>	<b>221,1</b>	<b>1608,1</b>	<b>1,2</b>	<b>48,0</b>	<b>0,1</b>	<b>14,8</b>	<b>227,1</b>	<b>634,0</b>	<b>280,9</b>	<b>12,3</b>	
<b>Полдник для учащихся 2 смены</b>														
Булочка сдобная с корицей	1/80	8,1	10,6	15,5	189,1	0,0	0,1	0,0		0,8	108,7	121,2	14,7	438,0
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	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
Йогурт "Фермерский"	1/130	3,8	4,6	14,0	111,8									ПР
<b>Итого полдник:</b>	<b>610,00</b>	<b>12,7</b>	<b>15,9</b>	<b>64,3</b>	<b>448,9</b>	<b>0,1</b>	<b>22,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,4</b>	<b>47,0</b>	<b>135,1</b>	<b>141,6</b>	<b>19,4</b>	
<b>Итого за день обед + полдник</b>	<b>1445,00</b>	<b>41,6</b>	<b>47,7</b>	<b>200,9</b>	<b>1407,5</b>	<b>1,0</b>	<b>49,9</b>	<b>0,1</b>	<b>12,9</b>	<b>229,0</b>	<b>606,0</b>	<b>360,8</b>	<b>28,9</b>	

<b>МЕНЮ день 1.6 7-10 лет</b>														
Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, Энергетическая ценность,				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	сая ценность,	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>														
Запеканка рисовая с творогом, молочным соусом	1/150/20	7,7	11,1	41,0	296,0	1,5	0,1	1,0		45,0	1,0	27,0	1,0	188/327
Хлеб пшеничный йодированный	1/40	3,2	0,4	20,4	94,0	0,0			0,6	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Фрукты сезонные	100	0,9	0,2	7,4	94,0	<b>0,0</b>	<b>10,0</b>			<b>8,0</b>	<b>28,0</b>	<b>42,0</b>	<b>0,6</b>	ПР
Чай с молоком и сахаром	1/200/	1,5	1,4	15,9	81,0	0,2	1,3	0,0		126,6	92,8	15,4	0,4	378
Итого завтрак:	510,00	13,3	13,1	84,7	565,0	0,2	1,3	0,0	0,0	126,6	92,8	15,4	0,4	
<b>Обед</b>														
Винегрет овощной	1/75	1,1	7,7	5,6	96,2	0,1	9,8		2,2	30,3	36,6	17,6	0,8	67,0
Суп с картофельный с клецками	1/250/	2,4	5,1	12,8	117,0	0,1	1,0		2,6	27,3	36,8	15,2	0,7	108
Гуляш из отварной говядины	1/80	13,4	14,1	3,3	164,0	0,3	0,2	0,0	2,6	19,1	126,8	22,6	1,5	246,0
Каша рассыпчатая рисовая	1/150	8,6	6,1	38,6	244,0	0,3			0,6	14,8	203,9	135,8	4,6	171
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2	ПР
Напиток из плодов шиповника	1/200/	0,7	0,3	20,8	88,2	0,0	2,7		0,1	22,2	12,0	11,9	0,3	388,0
Итого обед:	815,00	29,9	33,9	110,5	848,4	0,9	13,6	0,0	8,8	127,5	475,9	219,7	9,3	
<b>Итого за день завтрак+обед:</b>	<b>1325,00</b>	<b>43,2</b>	<b>47,0</b>	<b>195,2</b>	<b>1413,4</b>	<b>1,1</b>	<b>15,0</b>	<b>0,0</b>	<b>8,8</b>	<b>254,1</b>	<b>568,7</b>	<b>235,1</b>	<b>9,7</b>	
<b>Полдник для учащихся 2 смены</b>														
Пирожок с яйцом и рисом	1/70	5,1	4,6	0,3	63,0	0,2		0,1	0,2	22,0	76,8	4,8	1,0	406/466
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
Напиток кисломолочный "Иммунеле"	1/100	2,8	1,2	11,9	69,0									ПР
Итого полдник	570,00	9,8	6,2	43,6	382,0	0,4	122,8	0,1	0,7	104,2	127,2	33,2	2,0	
<b>Итого за день обед + полдник</b>	<b>1385,00</b>	<b>39,7</b>	<b>40,1</b>	<b>154,1</b>	<b>1230,4</b>	<b>1,2</b>	<b>136,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,4</b>	<b>231,7</b>	<b>603,1</b>	<b>252,9</b>	<b>11,3</b>	

<b>МЕНЮ день 2.1 7-10 лет</b>														
Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, Энергетическая				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	ценность, ккал	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>														
Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных с маслом сливочным	1/150/10	6,2	9,8	28,2	286,0	0,3	0,7	0,0	0,5	112,2	176,2	53,1	1,3	173,0
Сыр порциями Российский	1/20	5,3	5,3		69,0	0,0	0,1	0,1	0,1	176,0	100,0	7,0	0,2	15,0
Хлеб пшеничный йодированный	1/30	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Печенье/вафля/ сухое кондитерское изделие	20	1,6	0,8	15,4	75,6									ПР
Фрукты сезонные	1/100	0,8	0,8	19,6	47,0	0,1	20,0	0,0	0,4	32,0	22,0	18,0	4,4	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	376,0
Итого завтрак:	520,00	15,6	17,0	88,1	586,6	0,4	20,9	0,1	1,2	324,8	315,6	84,7	6,1	
<b>Обед</b>														
Салат из овощей с сухофруктами	1/75	1,5	4,7	17,3	118,1	0,1	12,8		6,3	18,7	21,2	11,3	0,4	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	1/200	13,3	34,4	19,7	432,0	0,7	7,5	0,0	4,5	26,5	76,9	49,2	2,8	256,0
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2	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	345
Итого обед:	785,00	20,9	42,5	106,9	891,8	0,9	38,8	0,0	13,9	130,4	219,0	111,1	5,7	
<b>Итого за день: завтрак+обед</b>	1305,00	36,5	59,5	195,0	1478,4	1,3	59,7	0,1	15,1	455,2	534,6	195,8	11,8	
<b>Полдник для учащихся 2 смены</b>														
Булочка «Янтарная»	1/60	6,0	3,4	26,5	161,0	0,2	0,2	0,0	1,5	26,6	63,0	19,0	0,8	437
Какао с молоком	1/200	3,8	0,7	26,0	125,0	0,0	1,3			133,3	111,1	25,6	2,0	382
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
Йогурт "Фермерский"	1/130	3,8	4,6	14,0	111,8									ПР
Итого полдник:	590,00	14,4	9,5	86,1	491,8	0,3	21,5	0,0	1,9	191,9	196,1	62,6	7,2	
<b>Итого за день обед + полдник</b>	1375,00	35,3	52,0	193,0	1383,6	1,2	60,3	0,0	15,7	322,3	415,1	173,7	12,9	



<b>МЕНЮ день 2.2 7-10 лет</b>															
Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность,				Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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
Каша рассыпчатая гречневая	1/150	8,6	6,1	38,6	244,0	0,3			0,6	14,8	203,9	135,8	4,6		
Мясо тушеное с овощами	1/50/20	13,1	14,9	14,9	246,0	0,2	1,8		0,8	42,0	125,3	15,2	1,4	256,0	
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР	
Пряник	1/20	1,6	0,8	15,4	75,6									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>520,00</b>	<b>25,3</b>	<b>22,0</b>	<b>94,5</b>	<b>678,6</b>	<b>1,4</b>	<b>4,8</b>	<b>0,0</b>	<b>1,6</b>	<b>126,6</b>	<b>441,0</b>	<b>202,0</b>	<b>8,1</b>		
<b>Обед</b>															
Салат из белокочанной капусты с зеленым луком или морковью	1/75	1,2	4,6	6,8	73,6	0,1	3,7	0,0	0,1	12,8	22,5	10,5	0,4	45,0	
Рассольник домашний	1/250	2,1	5,1	12,7	114,5	0,2	8,8	0,0	2,4	39,0	85,8	27,8	1,3	95,0	
Тефтели мясные с рисом в соусе белом с луком	1/80/20	10,0	11,0	12,5	188,9	0,2	0,5	0,0	0,6	31,5	110,6	21,9	0,9	279/332	
Макаронные изделия отварные	1/150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,1			2,0	12,0	34,5	7,5	0,8	309,0	
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР	
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2	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	289,0	
<b>Итого обед:</b>	<b>835,00</b>	<b>22,4</b>	<b>29,0</b>	<b>114,0</b>	<b>832,5</b>	<b>0,5</b>	<b>43,0</b>	<b>0,1</b>	<b>5,8</b>	<b>127,0</b>	<b>324,4</b>	<b>91,3</b>	<b>4,9</b>		
<b>Итого за день завтрак+обед:</b>	<b>1355,00</b>	<b>47,6</b>	<b>51,0</b>	<b>208,5</b>	<b>1511,1</b>	<b>1,9</b>	<b>47,8</b>	<b>0,1</b>	<b>7,4</b>	<b>253,6</b>	<b>765,3</b>	<b>293,3</b>	<b>13,0</b>		
<b>Полдник для учащихся 2 смены</b>															
Булочка «Веснушка» с изюмом	1/70	5,5	4,3	33,5	194,6	0,2	0,0	0,0	2,0	15,7	54,9	21,3	1,0	429	
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	
Напиток кисломолочный "Иммунактив Био"	1/100	2,8	1,2	11,9	69,0									ПР	
<b>Итого полдник</b>	<b>570,00</b>	<b>10,2</b>	<b>5,9</b>	<b>76,7</b>	<b>411,6</b>	<b>0,3</b>	<b>122,8</b>	<b>0,0</b>	<b>2,4</b>	<b>97,9</b>	<b>105,3</b>	<b>49,7</b>	<b>2,0</b>		
<b>Итого за день обед + полдник</b>	<b>1405,00</b>	<b>32,5</b>	<b>34,9</b>	<b>190,7</b>	<b>1244,1</b>	<b>0,8</b>	<b>165,8</b>	<b>0,1</b>	<b>8,2</b>	<b>224,8</b>	<b>429,6</b>	<b>141,0</b>	<b>6,9</b>		

**МЕНЮ день 2.3 7-10 лет**

Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, Энергетическая ценность,				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>														
Каша пшеница молочная с маслом сливочным	1/150/	6,5	8,9	29,8	286,0	0,3	3,8	0,0	0,3	115,0	158,2	37,4	1,2	182,0
Бутерброд с отварной курицей	1/30/20	6,1	12,2	9,7	174,0	0,0	0,0	0,5	0,3	7,0	70,9	13,6	0,2	288/4
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	376,0
<b>Итого завтрак:</b>	<b>500,00</b>	<b>14,6</b>	<b>21,3</b>	<b>62,8</b>	<b>568,0</b>	<b>0,4</b>	<b>123,8</b>	<b>0,6</b>	<b>1,0</b>	<b>190,0</b>	<b>275,1</b>	<b>77,0</b>	<b>2,0</b>	
<b>Обед</b>														
Салат овощной с яблоками (свекла, морковь, капуста б/к, яблоки) с соком лимона	1/75	1,1	4,6	4,8	65,4	0,1	5,2	0,0	1,1	21,3	31,2	13,8	1,0	56,0
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 по-Строгановски в соусе белом с луком	1/100	13,3	11,2	3,5	185,0	1,7	5,6	2,4	3,1	18,5	262,5	19,6	14,2	255/332
Каша рассыпчатая гречневая	1/150	8,6	6,1	38,6	244,0	0,3			0,6	14,8	203,9	135,8	4,6	302
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2	ПР
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>835,00</b>	<b>28,6</b>	<b>27,5</b>	<b>105,3</b>	<b>798,4</b>	<b>2,2</b>	<b>41,5</b>	<b>2,4</b>	<b>8,0</b>	<b>151,6</b>	<b>640,5</b>	<b>227,9</b>	<b>25,0</b>	
<b>Итого за день завтрак+обед:</b>	<b>1335,00</b>	<b>43,2</b>	<b>48,8</b>	<b>168,1</b>	<b>1366,4</b>	<b>2,7</b>	<b>165,4</b>	<b>3,0</b>	<b>8,9</b>	<b>341,6</b>	<b>915,5</b>	<b>304,9</b>	<b>27,0</b>	
<b>Полдник для учащихся 2 смены</b>														
Булочка «Октябренок»	1/80	9,0	2,3	33,9	193,0	0,3	0,1		1,7	121,6	134,1	37,1	1,1	427
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	92,0	0,1	20,0	0,0	0,4	32,0	22,0	18,0	4,4	ПР
Йогурт "Фермерский"	1/130	3,8	4,6	14,0	111,8									ПР
<b>Итого полдник:</b>	<b>610,00</b>	<b>13,7</b>	<b>7,7</b>	<b>82,7</b>	<b>458,8</b>	<b>0,4</b>	<b>22,9</b>	<b>0,0</b>	<b>2,1</b>	<b>167,8</b>	<b>160,5</b>	<b>57,5</b>	<b>5,9</b>	
<b>Итого за день обед + полдник</b>	<b>1445,00</b>	<b>42,3</b>	<b>35,2</b>	<b>188,1</b>	<b>1257,2</b>	<b>2,7</b>	<b>64,5</b>	<b>2,4</b>	<b>10,1</b>	<b>319,4</b>	<b>801,0</b>	<b>285,4</b>	<b>30,8</b>	

**МЕНЮ день 2.4 7-10 лет**

Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, Энергетическая ценность,				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	ккал	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	1/200	22,2	37,6	34,5	544,0	0,2	4,5	0,0	0,4	20,7	232,0	40,5	1,5	265
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	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
Какао с молоком	1/200	3,8	0,7	26,0	125,0	0,0	1,3			133,3	111,1	25,6	2,0	382
Итого завтрак:	580,00	28,8	39,0	86,2	791,1	0,4	18,3	0,0	10,7	193,7	409,3	107,7	6,4	
<b>Обед</b>														
Салат из свежих помидоров и огурцов с капустой б/к	1/75	0,8	4,7	2,8	54,4	0,0	3,7	0,0	0,1	12,8	22,5	10,5	0,4	29,0
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
Фрикадельки рыбные в соусе томатном (2 шт в порции)	2/40/20	12,1	6,1	9,1	160,0	0,1	1,5	0,0	3,2	53,2	97,3	18,0	0,6	240/331
Картофельное пюре	1/150	3,1	4,8	20,4	137,0	0,3	18,2		0,2	37,0	86,6	27,8	1,0	312
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2	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
Итого обед:	835,00	25,4	21,6	102,3	753,2	0,8	59,2	0,0	6,7	177,4	365,5	115,4	5,7	
<b>Итого за день завтрак+обед:</b>	1415,00	54,2	60,6	188,5	1544,3	1,1	77,4	0,0	17,4	371,1	774,8	223,1	12,1	
<b>Полдник для учащихся 2 смены</b>														
булочка сдобная с начинкой (джем, сгущенка, фрукты)	1/80	7,5	13,2	21,0	177,0					18,6	66,3	25,2	2,2	750
Какао с молоком	1/200	3,8	0,7	26,0	125,0	0,0	1,3			133,3	111,1	25,6	2,0	382
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
Напиток кисломолочный "Иммунеле"	1/100	2,8	1,2	11,9	69,0									ПР
Итого полдник	580,00	15,9	15,5	75,1	483,0	0,2	121,3	0,0	0,4	219,9	223,4	76,8	4,8	
<b>Итого за день обед + полдник</b>	1415,00	41,3	37,1	177,4	1236,2	0,9	180,5	0,0	7,1	397,3	588,9	192,2	10,5	

**МЕНЮ день 2.5. 7-10 лет**

Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, Энергетическая				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	ценность, ккал	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
Макаронные изделия отварные	1/150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,1			2,0	12,0	34,5	7,5	0,8	309,0
Курица тушеная в соусе томатном	1/50/20	5,6	15,6	0,3	164,0	0,2		0,0	0,3	18,5	81,0	10,0	0,9	290/331
Печенье/вафля/ сухое кондитерское изделие	20	1,6	0,8	15,4	75,6									ПР
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	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>520,00</b>	<b>14,3</b>	<b>24,1</b>	<b>69,8</b>	<b>554,5</b>	<b>0,0</b>	<b>2,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,3</b>	<b>18,8</b>	<b>21,8</b>	<b>9,0</b>	<b>0,6</b>	
<b>Обед</b>														
Салат из капусты б/к и соленых огурцов	1/75	0,6	3,8	1,9	45,5	0,1	3,1		0,3	14,2	14,1	7,0	0,3	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	1/100	8,3	7,5	8,6	135,0	0,2	5,5	0,0	0,5	3,4	70,7	263,6	2,0	295,0
Рис отварной	1/150	3,7	5,4	36,7	210,0	0,0			0,3	1,4	61,0	16,3	0,5	304,0
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2	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>835,00</b>	<b>18,7</b>	<b>22,4</b>	<b>118,4</b>	<b>763,5</b>	<b>0,6</b>	<b>22,1</b>	<b>0,0</b>	<b>4,0</b>	<b>99,5</b>	<b>295,9</b>	<b>339,7</b>	<b>5,7</b>	
<b>Итого за день завтрак+обед:</b>	<b>1355,00</b>	<b>33,0</b>	<b>46,6</b>	<b>188,2</b>	<b>1318,0</b>	<b>0,6</b>	<b>24,9</b>	<b>0,0</b>	<b>4,3</b>	<b>118,3</b>	<b>317,7</b>	<b>348,7</b>	<b>6,3</b>	
<b>Полдник для учащихся 2 смены</b>														
Булочка сдобная с корицей	1/80	8,1	10,6	15,5	189,1	0,0	0,1	0,0		0,8	108,7	121,2	14,7	438,0
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	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
Йогурт "Фермерский"	1/130	3,8	4,6	14,0	111,8									ПР
<b>Итого полдник:</b>	<b>610,00</b>	<b>12,7</b>	<b>15,9</b>	<b>64,3</b>	<b>456,9</b>	<b>0,1</b>	<b>22,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,4</b>	<b>47,0</b>	<b>135,1</b>	<b>141,6</b>	<b>19,4</b>	
<b>Итого за день обед + полдник</b>	<b>1445,00</b>	<b>31,5</b>	<b>38,3</b>	<b>182,7</b>	<b>1220,3</b>	<b>0,7</b>	<b>45,0</b>	<b>0,1</b>	<b>4,4</b>	<b>146,6</b>	<b>431,0</b>	<b>481,3</b>	<b>25,1</b>	

**МЕНЮ день 2.6 7-10 лет**

Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, Энергетическая				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	ценность, ккал	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>														
Крупеник с творогом и ягодным соусом	1/150	10,4	10,8	28,1	254,4	0,5	1,1	0,1	2,2	80,1	211,3	84,0	2,7	184
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
Масло сливочное	1/10	0,1	7,3	0,1	66,2	0		0	0,1	2,4	3	0	0	14,0
Хлеб пшеничный йодированный	1/30	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Кофейный напиток с молоком	1/200/	3,2	2,4	16,2	101,0		2,8	0,1	0,0	126,0	90,0	13,0	0,4	379,0
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
<b>Итого завтрак:</b>	<b>530,00</b>	<b>21,2</b>	<b>25,5</b>	<b>62,4</b>	<b>574,6</b>	<b>0,6</b>	<b>64,1</b>	<b>0,2</b>	<b>2,9</b>	<b>269,1</b>	<b>421,5</b>	<b>121,4</b>	<b>4,6</b>	
<b>Обед</b>														
Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой	1/75	2,33	4,9	18,3	126,3	9,0	0,0	3,7	0,0	0,1	12,8	22,5	10,5	41,0
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 белым	1/80/5	6,6	14,6	8,6	194,0	0,2	2,5	10,1	0,8	14,2	125,3	18,9	1,0	194,0
Капуста тушеная	1/150	2,0	3,8	4,8	97,8	0,1	9,0	24,0	0,1	28,7	28,1	8,1	0,0	321,0
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2	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	347,0
<b>Итого обед:</b>	<b>815,00</b>	<b>13,4</b>	<b>28,7</b>	<b>91,2</b>	<b>726,6</b>	<b>9,5</b>	<b>24,9</b>	<b>37,8</b>	<b>4,0</b>	<b>128,6</b>	<b>292,5</b>	<b>104,1</b>	<b>14,5</b>	
<b>Итого за день завтрак+обед:</b>	<b>1345,00</b>	<b>34,5</b>	<b>54,2</b>	<b>153,6</b>	<b>1301,2</b>	<b>9,9</b>	<b>148,6</b>	<b>37,8</b>	<b>5,2</b>	<b>358,9</b>	<b>618,2</b>	<b>182,0</b>	<b>17,3</b>	
<b>Полдник для учащихся 2 смены</b>														
Пряник	1/80	14,5	4,5	11,8	146,0	0,0	0,5	0,0	0,2	148,0	198,0	21,0	0,4	ПР
Кофейный напиток с молоком	1/200/	3,2	2,4	16,2	101,0		2,8	0,1	0,0	126,0	90,0	13,0	0,4	379,0
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
Напиток кисломолочный "Иммунеле"	1/100	2,8	1,2	11,9	69,0									ПР
<b>Итого полдник</b>	<b>580,00</b>	<b>22,3</b>	<b>8,5</b>	<b>56,1</b>	<b>402,0</b>	<b>0,2</b>	<b>123,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	<b>342,0</b>	<b>334,0</b>	<b>60,0</b>	<b>1,4</b>	
<b>Итого за день обед + полдник</b>	<b>1395,00</b>	<b>35,7</b>	<b>37,2</b>	<b>147,3</b>	<b>1128,6</b>	<b>9,7</b>	<b>148,3</b>	<b>37,9</b>	<b>4,6</b>	<b>470,6</b>	<b>626,5</b>	<b>164,1</b>	<b>15,8</b>	

**МЕНЮ день 3.1 7-10 лет**

Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, Энергетическая ценность,				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>														
Каша молочная из манной крупы с маслом	1/150/10	4,6	8,0	24,3	188	0,19	0,88	0,04	0,39	100,33	88,64	15,23	0,35	181
Сыр порциями Российский	1/20	5,3	5,3		69,0	0,0	0,1	0,1	0,1	176,0	100,0	7,0	0,2	15,0
Хлеб пшеничный йодированный	1/30	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Печенье/вафля/ сухое кондитерское изделие	20	1,6	0,8	15,4	75,6									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 лимоном	1/200/	0,1	0,0	15,2	62,0		2,8		0,0	14,2	4,4	2,4	0,4	377
Итого завтрак:	520,00	13,5	14,7	59,2	426,9	0,3	11,0	0,1	0,9	296,9	217,0	37,8	3,0	
<b>Обед</b>														
Салат из сырых овощей (морковь, помидоры, огурцы, капуста белокочанная) с растительным маслом	1/75	0,8	4,6	3,4	58,3	0,1	13,5	0,0	0,4	13,3	23,9	13,1	0,1	29
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
Курица тушеная в соусе молочном	1/80/20	13,3	10,8	2,9	155,0	0,5	0,7	0,7		30,3	79,0	16,2	0,7	290/326
Каша рассыпчатая гречневая	1/150	8,6	6,1	38,6	244,0	0,3			0,6	14,8	203,9	135,8	4,6	302
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2	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
Итого обед:	835	32,1	27,4	106,1	806,6	1,3	22,9	0,7	4,1	129,1	459,1	219,7	9,2	
<b>Итого за день завтрак +обед :</b>	1355	45,6	42,1	165,4	1233,4	1,5	33,9	0,8	5,0	426,0	676,2	257,5	12,2	
<b>Полдник для учащихся 2 смены</b>														
Булочка «Янтарная»	1/60	6,0	3,4	26,5	161,0	0,2	0,2	0,0	1,5	26,6	63,0	19,0	0,8	437
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
Йогурт "Фермерский"	1/130	3,8	4,6	14,0	111,8									ПР
Итого полдник:	590	14,4	9,5	86,1	491,8	0,3	21,5	0,0	1,9	191,9	196,1	62,6	7,2	
<b>Итого за день обед + полдник</b>	1425	46,5	36,9	192,3	1298,4	1,5	44,4	0,7	5,9	321,0	655,2	282,2	16,4	

**МЕНЮ день 3.2. 7-10 лет**

Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, Энергетическая ценность,				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	ккал	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
Рисовая каша рассыпчатая с маслом	1/150/ 10	5,7	11,1	33,5	258,0	0,2	0,9	0,1	0,3	85,9	140,9	44,9	1,2	171/
Фрикадельки из мяса в белом соусе	1/50/20	13,1	14,9	14,9	246,0	0,3	0,7	0,1	2,5	59,7	95,6	19,3	1,5	299;326
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Пряник	1/20	1,6	0,8	15,4	75,6									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	376,0
<b>Итого завтрак:</b>	<b>520,00</b>	<b>25,3</b>	<b>28,7</b>	<b>93,7</b>	<b>736,1</b>	<b>0,5</b>	<b>4,4</b>	<b>0,1</b>	<b>3,0</b>	<b>164,4</b>	<b>258,3</b>	<b>73,2</b>	<b>3,2</b>	
<b>Обед</b>														
Салат из моркови с яблоками	1/75	0,8	0,1	6,6	30,7	0,1	2,5		10,1	19,3	39,6	27,0	0,5	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 в соусе белом с морковью и луком	1/100	12,8	9,1	4,5	166,0	0,3	25,5	2,3	2,6	27,5	250,1	18,9	13,6	261;326
Макаронные изделия отварные	1/150	5,1	7,5	28,5	202,0	0,0			2,0	12,0	34,5	7,5	0,8	302,0
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2	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	345,0
<b>Итого обед:</b>	<b>835,00</b>	<b>29,8</b>	<b>23,8</b>	<b>110,7</b>	<b>810,7</b>	<b>0,7</b>	<b>40,1</b>	<b>2,3</b>	<b>17,8</b>	<b>144,8</b>	<b>490,9</b>	<b>115,3</b>	<b>18,3</b>	
<b>Итого за день завтрак + обед:</b>	<b>1355,00</b>	<b>55,1</b>	<b>52,5</b>	<b>204,4</b>	<b>1546,8</b>	<b>1,2</b>	<b>44,5</b>	<b>2,5</b>	<b>20,8</b>	<b>309,2</b>	<b>749,2</b>	<b>188,5</b>	<b>21,5</b>	
<b>Полдник для учащихся 2 смены</b>														
Булочка «Веснушка» с изюмом	1/70	5,5	4,3	33,5	194,6	0,2	0,0	0,0	2,0	15,7	54,9	21,3	1,0	429
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
Напиток кисломолочный "Иммунактив Био"	1/100	2,8	1,2	11,9	69,0									ПР
<b>Итого полдник</b>	<b>570,00</b>	<b>10,2</b>	<b>5,9</b>	<b>76,7</b>	<b>411,6</b>	<b>0,3</b>	<b>122,8</b>	<b>0,0</b>	<b>2,4</b>	<b>97,9</b>	<b>105,3</b>	<b>49,7</b>	<b>2,0</b>	
<b>Итого за день обед + полдник</b>	<b>1405,00</b>	<b>40,0</b>	<b>29,8</b>	<b>187,4</b>	<b>1222,3</b>	<b>1,0</b>	<b>163,0</b>	<b>2,3</b>	<b>20,1</b>	<b>242,7</b>	<b>596,2</b>	<b>165,0</b>	<b>20,3</b>	

<b>МЕНЮ день 3.3 7-10 лет</b>														
Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, Энергетическая ценность,				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ценность, ккал	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>														
Каша молочная из пшенной крупы с маслом	1/150/10	5,5	8,2	37,6	268,0	0,2	0,7	0,0	0,4	121,5	181,1	38,1	0,7	182
Хлеб пшеничный йодированный	1/30	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	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
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	376,0
<b>Итого завтрак:</b>	<b>530,00</b>	<b>13,1</b>	<b>13,0</b>	<b>70,9</b>	<b>483,0</b>	<b>0,4</b>	<b>123,7</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>230,3</b>	<b>325,7</b>	<b>77,9</b>	<b>2,9</b>	
<b>Обед</b>														
Салат из свеклы с зеленым горошком	1/75	1,2	3,1	5,5	55,0	0,1	5,2		1,1	21,3	31,2	13,8	1,0	53,0
Рассольник «Ленинградский» с курицей	1/250	5,4	6,4	12,1	98,0	0,2	7,4	0,0	2,1	31,0	74,5	22,1	1,1	96
Плов с мясом	1/200	22,2	37,6	34,5	544,0	0,2	4,5	0,0	0,4	34,8	131,5	40,5	1,5	265
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2	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	350,0
<b>Итого обед:</b>	<b>785,00</b>	<b>32,7</b>	<b>47,8</b>	<b>105,7</b>	<b>950,6</b>	<b>0,5</b>	<b>47,1</b>	<b>0,0</b>	<b>4,4</b>	<b>118,8</b>	<b>308,2</b>	<b>100,0</b>	<b>5,2</b>	
<b>Итого за день завтрак + обед:</b>	<b>1315,00</b>	<b>45,8</b>	<b>60,8</b>	<b>176,5</b>	<b>1433,6</b>	<b>0,9</b>	<b>170,8</b>	<b>0,1</b>	<b>5,6</b>	<b>349,1</b>	<b>633,9</b>	<b>177,9</b>	<b>8,1</b>	
<b>Полдник для учащихся 2 смены</b>														
Булочка «Октябренок»	1/80	9,0	2,3	33,9	193,0	0,3	0,1		1,7	121,6	134,1	37,1	1,1	427
Чай с молоком	1/200/	1,5	1,4	15,9	81,0	0,2	1,3	0,0		126,6	92,8	15,4	0,4	378,0
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
Йогурт "Фермерский"	1/130	3,8	4,6	14,0	111,8									ПР
<b>Итого полдник:</b>	<b>610,00</b>	<b>15,1</b>	<b>9,1</b>	<b>83,4</b>	<b>573,8</b>	<b>0,6</b>	<b>21,4</b>	<b>0,0</b>	<b>2,1</b>	<b>280,2</b>	<b>248,9</b>	<b>70,5</b>	<b>5,9</b>	
<b>Итого за день обед + полдник</b>	<b>1395,00</b>	<b>47,8</b>	<b>56,8</b>	<b>189,1</b>	<b>1524,4</b>	<b>1,1</b>	<b>68,5</b>	<b>0,0</b>	<b>6,5</b>	<b>399,0</b>	<b>557,1</b>	<b>170,5</b>	<b>11,1</b>	



<b>МЕНЮ день 3.4 7-10 лет</b>															
Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность,				Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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	1/150/10	8,9	9,6	39,9	280,0	0,3			0,6		14,8	203,9	135,8	4,6	171
Курица тушеная с луком	1/70	10,6	28,2	2,6	305,0	0,2	1,8		0,8		42,0	125,3	15,2	1,4	256,0
Булочка "Творожная"	50	6,5	3,0	19,3	131,0	0,2	0,0	0,0	2,0		37,9	70,0	17,3	1,0	440
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3		4,6	17,4	6,6	0,2	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>550,00</b>	<b>27,9</b>	<b>41,0</b>	<b>87,4</b>	<b>829,0</b>	<b>1,5</b>	<b>4,8</b>	<b>0,0</b>	<b>3,6</b>		<b>164,5</b>	<b>511,0</b>	<b>219,3</b>	<b>9,1</b>	
<b>Обед</b>															
Салат из моркови с яйцом и яблоком	1/75	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/	5,0	6,3	9,2	121,6	0,2	10,8	0,0	2,3		44,7	78,3	24,3	1,1	99
Биточки рыбные в соусе молочным	1/80/20	8,3	10,4	15,5	122,4	0,2	0,5	0,0	0,6		31,5	110,6	21,9	0,9	234;326
Картофельное пюре	1/150	3,1	4,8	20,4	137,0	0,3	18,2		0,2		37,0	86,6	27,8	1,0	312
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3		4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0			0,4		9,2	42,4	10,0	1,2	ПР
Компот из свежих плодов	1/200	0,1	0,0	15,2	62,0	0,0	2,8		0,0		14,2	4,4	2,4	0,4	342,0
<b>Итого обед:</b>	<b>835,00</b>	<b>30,3</b>	<b>22,9</b>	<b>97,2</b>	<b>621,7</b>	<b>0,6</b>	<b>35,1</b>	<b>12,0</b>	<b>3,7</b>		<b>155,4</b>	<b>366,5</b>	<b>105,9</b>	<b>5,2</b>	
<b>Итого за день завтрак+ обед:</b>	<b>1385,00</b>	<b>58,2</b>	<b>63,8</b>	<b>184,6</b>	<b>1450,7</b>	<b>2,2</b>	<b>39,9</b>	<b>12,0</b>	<b>7,3</b>		<b>319,9</b>	<b>877,5</b>	<b>325,2</b>	<b>14,2</b>	
<b>Полдник для учащихся 2 смены</b>															
булочка сдобная с начинкой (джем, сгущенка, фрукты)	1/80	7,5	13,2	21,0	177,0						18,6	66,3	25,2	2,2	750
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
Напиток кисломолочный "Иммунеле"	1/100	2,8	1,2	11,9	69,0										ПР
<b>Итого полдник</b>	<b>580,00</b>	<b>12,2</b>	<b>14,8</b>	<b>64,3</b>	<b>394,0</b>	<b>0,1</b>	<b>122,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,4</b>		<b>100,8</b>	<b>116,7</b>	<b>53,6</b>	<b>3,2</b>	
<b>Итого за день обед + полдник</b>	<b>1415,00</b>	<b>42,5</b>	<b>37,7</b>	<b>161,5</b>	<b>1015,7</b>	<b>0,8</b>	<b>157,9</b>	<b>12,0</b>	<b>4,1</b>		<b>256,2</b>	<b>483,2</b>	<b>159,5</b>	<b>8,3</b>	

**МЕНЮ день 3.5 7-10 лет**

Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, Энергетическая				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ценность, ккал	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	74,0
Макаронные изделия отварные	1/150	5,1	5,9	28,5	201,9	0,1			1,8	4,9	34,5	21,1	0,8	309,0
Мясо тушеное (гуляш) в соусе томатном	1/70	5,6	15,6	0,3	164,0	0,2		0,0	0,3	18,5	81,0	10,0	0,9	256
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Печенье/вафля/ сухое кондитерское изделие	20	1,6	0,8	15,4	75,6									ПР
Какао с молоком	1/200	3,8	0,7	26,0	125,0	0,0	1,3			133,3	111,1	25,6	2,0	382,0
<b>Итого завтрак:</b>	<b>520,00</b>	<b>18,3</b>	<b>23,4</b>	<b>84,5</b>	<b>649,5</b>	<b>0,3</b>	<b>21,0</b>	<b>0,1</b>	<b>2,3</b>	<b>45,2</b>	<b>163,1</b>	<b>61,7</b>	<b>2,9</b>	
<b>Обед</b>														
Салат из белокачанной капусты с яблоками	1/75	0,1	3,9	8,4	67,6	0,1	12,8		6,3	26,8	21,2	11,3	0,6	46,0
Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	1/250	2,7	2,8	15,7	109,0	0,2	10,8	0,0	2,3	44,7	78,3	24,3	1,1	112
Котлеты рубленые из птицы в белом соусе	1/80/20	13,1	14,9	14,9	246,0	0,3	0,7	0,1	2,5	59,7	95,6	19,3	1,5	294/330
Гречневая каша с маслом сливочным	1/150/10	8,9	9,6	39,9	280,0	0,3			0,6	14,8	203,9	135,8	4,6	171
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2	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
<b>Итого обед:</b>	<b>835,00</b>	<b>28,8</b>	<b>31,8</b>	<b>136,5</b>	<b>958,6</b>	<b>0,9</b>	<b>27,0</b>	<b>0,1</b>	<b>12,5</b>	<b>181,9</b>	<b>470,9</b>	<b>219,2</b>	<b>9,5</b>	
<b>Итого за день завтрак+обед:</b>	<b>1355,00</b>	<b>47,2</b>	<b>55,2</b>	<b>221,1</b>	<b>1608,1</b>	<b>1,2</b>	<b>48,0</b>	<b>0,1</b>	<b>14,8</b>	<b>227,1</b>	<b>634,0</b>	<b>280,9</b>	<b>12,3</b>	
<b>Полдник для учащихся 2 смены</b>														
Булочка сдобная с корицей	1/80	8,1	10,6	15,5	189,1	0,0	0,1	0,0		0,8	108,7	121,2	14,7	438,0
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	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
Йогурт "Фермерский"	1/130	3,8	4,6	14,0	111,8									ПР
<b>Итого полдник:</b>	<b>610,00</b>	<b>12,7</b>	<b>15,9</b>	<b>64,3</b>	<b>448,9</b>	<b>0,1</b>	<b>22,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,4</b>	<b>47,0</b>	<b>135,1</b>	<b>141,6</b>	<b>19,4</b>	
<b>Итого за день обед + полдник</b>	<b>1445,00</b>	<b>41,6</b>	<b>47,7</b>	<b>200,9</b>	<b>1407,5</b>	<b>1,0</b>	<b>49,9</b>	<b>0,1</b>	<b>12,9</b>	<b>229,0</b>	<b>606,0</b>	<b>360,8</b>	<b>28,9</b>	

<b>МЕНЮ день 3.6 7-10 лет</b>														
Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, Энергетическая ценность,				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>														
Запеканка рисовая с творогом, молочным соусом	1/150/20	7,7	11,1	41,0	296,0	1,5	0,1	1,0		45,0	1,0	27,0	1,0	188/327
Хлеб пшеничный йодированный	1/40	3,2	0,4	20,4	94,0	0,0			0,6	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Фрукты сезонные	100	0,9	0,2	7,4	94,0	<b>0,0</b>	<b>10,0</b>			<b>8,0</b>	<b>28,0</b>	<b>42,0</b>	<b>0,6</b>	ПР
Чай с молоком и сахаром	1/200/	1,5	1,4	15,9	81,0	0,2	1,3	0,0		126,6	92,8	15,4	0,4	378
Итого завтрак:	510,00	13,3	13,1	84,7	565,0	0,2	1,3	0,0	0,0	126,6	92,8	15,4	0,4	
<b>Обед</b>														
Винегрет овощной	1/75	1,1	7,7	5,6	96,2	0,1	9,8		2,2	30,3	36,6	17,6	0,8	67,0
Суп с картофельный с клецками	1/250/	2,4	5,1	12,8	117,0	0,1	1,0		2,6	27,3	36,8	15,2	0,7	108
Гуляш из отварной говядины	1/80	13,4	14,1	3,3	164,0	0,3	0,2	0,0	2,6	19,1	126,8	22,6	1,5	246,0
Каша рассыпчатая рисовая	1/150	8,6	6,1	38,6	244,0	0,3			0,6	14,8	203,9	135,8	4,6	171
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2	ПР
Напиток из плодов шиповника	1/200/	0,7	0,3	20,8	88,2	0,0	2,7		0,1	22,2	12,0	11,9	0,3	388,0
Итого обед:	815,00	29,9	33,9	110,5	848,4	0,9	13,6	0,0	8,8	127,5	475,9	219,7	9,3	
<b>Итого за день завтрак+обед:</b>	<b>1325,00</b>	<b>43,2</b>	<b>47,0</b>	<b>195,2</b>	<b>1413,4</b>	<b>1,1</b>	<b>15,0</b>	<b>0,0</b>	<b>8,8</b>	<b>254,1</b>	<b>568,7</b>	<b>235,1</b>	<b>9,7</b>	
<b>Полдник для учащихся 2 смены</b>														
Пирожок с яйцом и рисом	1/70	5,1	4,6	0,3	63,0	0,2		0,1	0,2	22,0	76,8	4,8	1,0	406/466
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
Напиток кисломолочный "Иммунеле"	1/100	2,8	1,2	11,9	69,0									ПР
Итого полдник	570,00	9,8	6,2	43,6	382,0	0,4	122,8	0,1	0,7	104,2	127,2	33,2	2,0	
<b>Итого за день обед + полдник</b>	<b>1385,00</b>	<b>39,7</b>	<b>40,1</b>	<b>154,1</b>	<b>1230,4</b>	<b>1,2</b>	<b>136,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,4</b>	<b>231,7</b>	<b>603,1</b>	<b>252,9</b>	<b>11,3</b>	

<b>МЕНЮ день 4.1 7-10 лет</b>														
Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, Энергетическая				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ценность, ккал	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>														
Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных с маслом сливочным	1/150/10	6,2	9,8	28,2	286,0	0,3	0,7	0,0	0,5	112,2	176,2	53,1	1,3	173,0
Сыр порциями Российский	1/20	5,3	5,3		69,0	0,0	0,1	0,1	0,1	176,0	100,0	7,0	0,2	15,0
Хлеб пшеничный йодированный	1/30	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Печенье/вафля/ сухое кондитерское изделие	20	1,6	0,8	15,4	75,6									ПР
Фрукты сезонные	1/100	0,8	0,8	19,6	47,0	0,1	20,0	0,0	0,4	32,0	22,0	18,0	4,4	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	376,0
Итого завтрак:	520,00	15,6	17,0	88,1	586,6	0,4	20,9	0,1	1,2	324,8	315,6	84,7	6,1	
<b>Обед</b>														
Салат из овощей с сухофруктами	1/75	1,5	4,7	17,3	118,1	0,1	12,8		6,3	18,7	21,2	11,3	0,4	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	1/200	13,3	34,4	19,7	432,0	0,7	7,5	0,0	4,5	26,5	76,9	49,2	2,8	289,0
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2	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	345
Итого обед:	785,00	20,9	42,5	106,9	891,8	0,9	38,8	0,0	13,9	130,4	219,0	111,1	5,7	
<b>Итого за день: завтрак+обед</b>	1305,00	36,5	59,5	195,0	1478,4	1,3	59,7	0,1	15,1	455,2	534,6	195,8	11,8	
<b>Полдник для учащихся 2 смены</b>														
Булочка «Янтарная»	1/60	6,0	3,4	26,5	161,0	0,2	0,2	0,0	1,5	26,6	63,0	19,0	0,8	437
Какао с молоком	1/200	3,8	0,7	26,0	125,0	0,0	1,3			133,3	111,1	25,6	2,0	382
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
Йогурт "Фермерский"	1/130	3,8	4,6	14,0	111,8									ПР
Итого полдник:	590,00	14,4	9,5	86,1	491,8	0,3	21,5	0,0	1,9	191,9	196,1	62,6	7,2	
<b>Итого за день обед + полдник</b>	1375,00	35,3	52,0	193,0	1383,6	1,2	60,3	0,0	15,7	322,3	415,1	173,7	12,9	

<b>МЕНЮ день 4.2 7-10 лет</b>															
Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность,				Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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	
Каша рассыпчатая гречневая	1/150	8,6	6,1	38,6	244,0	0,3			0,6	14,8	203,9	135,8	4,6	171,0	
Мясо тушеное с овощами	1/50/20	13,1	14,9	14,9	246,0	0,2	1,8		0,8	42,0	125,3	15,2	1,4	256,0	
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР	
Пряник	1/20	1,6	0,8	15,4	75,6									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>520,00</b>	<b>25,3</b>	<b>22,0</b>	<b>94,5</b>	<b>678,6</b>	<b>1,4</b>	<b>4,8</b>	<b>0,0</b>	<b>1,6</b>	<b>126,6</b>	<b>441,0</b>	<b>202,0</b>	<b>8,1</b>		
<b>Обед</b>															
Салат из белокочанной капусты с зеленым луком или морковью	1/75	1,2	4,6	6,8	73,6	0,1	3,7	0,0	0,1	12,8	22,5	10,5	0,4	45,0	
Рассольник домашний	1/250	2,1	5,1	12,7	114,5	0,2	8,8	0,0	2,4	39,0	85,8	27,8	1,3	95,0	
Тефтели мясные с рисом в соусе белом с луком	1/80/20	10,0	11,0	12,5	188,9	0,2	0,5	0,0	0,6	31,5	110,6	21,9	0,9	279/332	
Макаронные изделия отварные	1/150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,1			2,0	12,0	34,5	7,5	0,8	309,0	
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР	
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2	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>835,00</b>	<b>22,4</b>	<b>29,0</b>	<b>114,0</b>	<b>832,5</b>	<b>0,5</b>	<b>43,0</b>	<b>0,1</b>	<b>5,8</b>	<b>127,0</b>	<b>324,4</b>	<b>91,3</b>	<b>4,9</b>		
<b>Итого за день завтрак+обед:</b>	<b>1355,00</b>	<b>47,6</b>	<b>51,0</b>	<b>208,5</b>	<b>1511,1</b>	<b>1,9</b>	<b>47,8</b>	<b>0,1</b>	<b>7,4</b>	<b>253,6</b>	<b>765,3</b>	<b>293,3</b>	<b>13,0</b>		
<b>Полдник для учащихся 2 смены</b>															
Булочка «Веснушка» с изюмом	1/70	5,5	4,3	33,5	194,6	0,2	0,0	0,0	2,0	15,7	54,9	21,3	1,0	429	
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	
Напиток кисломолочный "Иммунактив Био"	1/100	2,8	1,2	11,9	69,0									ПР	
<b>Итого полдник</b>	<b>570,00</b>	<b>10,2</b>	<b>5,9</b>	<b>76,7</b>	<b>411,6</b>	<b>0,3</b>	<b>122,8</b>	<b>0,0</b>	<b>2,4</b>	<b>97,9</b>	<b>105,3</b>	<b>49,7</b>	<b>2,0</b>		
<b>Итого за день обед + полдник</b>	<b>1405,00</b>	<b>32,5</b>	<b>34,9</b>	<b>190,7</b>	<b>1244,1</b>	<b>0,8</b>	<b>165,8</b>	<b>0,1</b>	<b>8,2</b>	<b>224,8</b>	<b>429,6</b>	<b>141,0</b>	<b>6,9</b>		

**МЕНЮ день 4.3 7-10 лет**

Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, Энергетическая ценность,				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>														
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	1/150/	6,5	8,9	29,8	286,0	0,3	3,8	0,0	0,3	115,0	158,2	37,4	1,2	182,0
Бутерброд с отварной курицей	1/30/20	6,1	12,2	9,7	174,0	0,0	0,0	0,5	0,3	7,0	70,9	13,6	0,2	288/4
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	376,0
<b>Итого завтрак:</b>	<b>500,00</b>	<b>14,6</b>	<b>21,3</b>	<b>62,8</b>	<b>568,0</b>	<b>0,4</b>	<b>123,8</b>	<b>0,6</b>	<b>1,0</b>	<b>190,0</b>	<b>275,1</b>	<b>77,0</b>	<b>2,0</b>	
<b>Обед</b>														
Салат овощной с яблоками (свекла, морковь, капуста б/к, яблоки) с соком лимона	1/75	1,1	4,6	4,8	65,4	0,1	5,2	0,0	1,1	21,3	31,2	13,8	1,0	56,0
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 по-Строгановски в соусе белом с луком	1/100	13,3	11,2	3,5	185,0	1,7	5,6	2,4	3,1	18,5	262,5	19,6	14,2	255/332
Каша рассыпчатая гречневая	1/150	8,6	6,1	38,6	244,0	0,3			0,6	14,8	203,9	135,8	4,6	171,0
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2	ПР
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>835,00</b>	<b>28,6</b>	<b>27,5</b>	<b>105,3</b>	<b>798,4</b>	<b>2,2</b>	<b>41,5</b>	<b>2,4</b>	<b>8,0</b>	<b>151,6</b>	<b>640,5</b>	<b>227,9</b>	<b>25,0</b>	
<b>Итого за день завтрак+обед:</b>	<b>1335,00</b>	<b>43,2</b>	<b>48,8</b>	<b>168,1</b>	<b>1366,4</b>	<b>2,7</b>	<b>165,4</b>	<b>3,0</b>	<b>8,9</b>	<b>341,6</b>	<b>915,5</b>	<b>304,9</b>	<b>27,0</b>	
<b>Полдник для учащихся 2 смены</b>														
Булочка «Октябренок»	1/80	9,0	2,3	33,9	193,0	0,3	0,1		1,7	121,6	134,1	37,1	1,1	427
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	92,0	0,1	20,0	0,0	0,4	32,0	22,0	18,0	4,4	ПР
Йогурт "Фермерский"	1/130	3,8	4,6	14,0	111,8									ПР
<b>Итого полдник:</b>	<b>610,00</b>	<b>13,7</b>	<b>7,7</b>	<b>82,7</b>	<b>458,8</b>	<b>0,4</b>	<b>22,9</b>	<b>0,0</b>	<b>2,1</b>	<b>167,8</b>	<b>160,5</b>	<b>57,5</b>	<b>5,9</b>	
<b>Итого за день обед + полдник</b>	<b>1445,00</b>	<b>42,3</b>	<b>35,2</b>	<b>188,1</b>	<b>1257,2</b>	<b>2,7</b>	<b>64,5</b>	<b>2,4</b>	<b>10,1</b>	<b>319,4</b>	<b>801,0</b>	<b>285,4</b>	<b>30,8</b>	

<b>МЕНЮ день 4.4 7-10 лет</b>															
Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность,				Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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	1/200	22,2	37,6	34,5	544,0	0,2	4,5	0,0	0,4	20,7	232,0	40,5	1,5	265	
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	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	
Какао с молоком	1/200	3,8	0,7	26,0	125,0	0,0	1,3			133,3	111,1	25,6	2,0	382	
Итого завтрак:	580,00	28,8	39,0	86,2	791,1	0,4	18,3	0,0	10,7	193,7	409,3	107,7	6,4		
<b>Обед</b>															
Салат из свежих помидоров и огурцов с капустой б/к	1/75	0,8	4,7	2,8	54,4	0,0	3,7	0,0	0,1	12,8	22,5	10,5	0,4	29,0	
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	
Фрикадельки рыбные в соусе томатном (2 шт в порции)	2/40/20	12,1	6,1	9,1	160,0	0,1	1,5	0,0	3,2	53,2	97,3	18,0	0,6	240/331	
Картофельное пюре	1/150	3,1	4,8	20,4	137,0	0,3	18,2		0,2	37,0	86,6	27,8	1,0	312	
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР	
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2	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	
Итого обед:	835,00	25,4	21,6	102,3	753,2	0,8	59,2	0,0	6,7	177,4	365,5	115,4	5,7		
<b>Итого за день завтрак+обед:</b>	1415,00	54,2	60,6	188,5	1544,3	1,1	77,4	0,0	17,4	371,1	774,8	223,1	12,1		
<b>Полдник для учащихся 2 смены</b>															
булочка сдобная с начинкой (джем, сгущенка, фрукты)	1/80	7,5	13,2	21,0	177,0					18,6	66,3	25,2	2,2	750	
Какао с молоком	1/200	3,8	0,7	26,0	125,0	0,0	1,3			133,3	111,1	25,6	2,0	382	
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	
Напиток кисломолочный "Иммунеле"	1/100	2,8	1,2	11,9	69,0									ПР	
Итого полдник	580,00	15,9	15,5	75,1	483,0	0,2	121,3	0,0	0,4	219,9	223,4	76,8	4,8		
<b>Итого за день обед + полдник</b>	1415,00	41,3	37,1	177,4	1236,2	0,9	180,5	0,0	7,1	397,3	588,9	192,2	10,5		

**МЕНЮ день 4.5. 7-10 лет**

Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, Энергетическая				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	ценность, ккал	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
Макаронные изделия отварные	1/150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,1			2,0	12,0	34,5	7,5	0,8	309,0
Курица тушеная в соусе томатном	1/50/20	5,6	15,6	0,3	164,0	0,2		0,0	0,3	18,5	81,0	10,0	0,9	290/331
Печенье/вафля/ сухое кондитерское изделие	20	1,6	0,8	15,4	75,6									ПР
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	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>520,00</b>	<b>14,3</b>	<b>24,1</b>	<b>69,8</b>	<b>554,5</b>	<b>0,0</b>	<b>2,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,3</b>	<b>18,8</b>	<b>21,8</b>	<b>9,0</b>	<b>0,6</b>	
<b>Обед</b>														
Салат из капусты б/к и соленых огурцов	1/75	0,6	3,8	1,9	45,5	0,1	3,1		0,3	14,2	14,1	7,0	0,3	45
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	1/100	8,3	7,5	8,6	135,0	0,2	5,5	0,0	0,5	3,4	70,7	263,6	2,0	293,0
Рис отварной	1/150	3,7	5,4	36,7	210,0	0,0			0,3	1,4	61,0	16,3	0,5	304,0
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2	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>835,00</b>	<b>18,7</b>	<b>22,4</b>	<b>118,4</b>	<b>763,5</b>	<b>0,6</b>	<b>22,1</b>	<b>0,0</b>	<b>4,0</b>	<b>99,5</b>	<b>295,9</b>	<b>339,7</b>	<b>5,7</b>	
<b>Итого за день завтрак+обед:</b>	<b>1355,00</b>	<b>33,0</b>	<b>46,6</b>	<b>188,2</b>	<b>1318,0</b>	<b>0,6</b>	<b>24,9</b>	<b>0,0</b>	<b>4,3</b>	<b>118,3</b>	<b>317,7</b>	<b>348,7</b>	<b>6,3</b>	
<b>Полдник для учащихся 2 смены</b>														
Булочка сдобная с корицей	1/80	8,1	10,6	15,5	189,1	0,0	0,1	0,0		0,8	108,7	121,2	14,7	438,0
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	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
Йогурт "Фермерский"	1/130	3,8	4,6	14,0	111,8									ПР
<b>Итого полдник:</b>	<b>610,00</b>	<b>12,7</b>	<b>15,9</b>	<b>64,3</b>	<b>456,9</b>	<b>0,1</b>	<b>22,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,4</b>	<b>47,0</b>	<b>135,1</b>	<b>141,6</b>	<b>19,4</b>	
<b>Итого за день обед + полдник</b>	<b>1445,00</b>	<b>31,5</b>	<b>38,3</b>	<b>182,7</b>	<b>1220,3</b>	<b>0,7</b>	<b>45,0</b>	<b>0,1</b>	<b>4,4</b>	<b>146,6</b>	<b>431,0</b>	<b>481,3</b>	<b>25,1</b>	



**МЕНЮ день 4.6 7-10 лет**

Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность,				Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	ы, г		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>															
Крупеник с творогом и ягодным соусом	1/150	10,4	10,8	28,1	254,4	0,5	1,1	0,1	2,2	80,1	211,3	84,0	2,7	184	
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	
Масло сливочное	1/10	0,1	7,3	0,1	66,2	0		0	0,1	2,4	3	0	0	14,0	
Хлеб пшеничный йодированный	1/30	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР	
Кофейный напиток с молоком	1/200/	3,2	2,4	16,2	101,0		2,8	0,1	0,0	126,0	90,0	13,0	0,4	379,0	
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	
<b>Итого завтрак:</b>	<b>530,00</b>	<b>21,2</b>	<b>25,5</b>	<b>62,4</b>	<b>574,6</b>	<b>0,6</b>	<b>64,1</b>	<b>0,2</b>	<b>2,9</b>	<b>269,1</b>	<b>421,5</b>	<b>121,4</b>	<b>4,6</b>		
<b>Обед</b>															
Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой	1/75	2,33	4,9	18,3	126,3	9,0	0,0	3,7	0,0	0,1	12,8	22,5	10,5	41,0	
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 белым	1/80/5	6,6	14,6	8,6	194,0	0,2	2,5	10,1	0,8	14,2	125,3	18,9	1,0	194,0	
Капуста тушеная	1/150	2,0	3,8	4,8	97,8	0,1	9,0	24,0	0,1	28,7	28,1	8,1	0,0	321,0	
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР	
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2	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	347,0	
<b>Итого обед:</b>	<b>815,00</b>	<b>13,4</b>	<b>28,7</b>	<b>91,2</b>	<b>726,6</b>	<b>9,5</b>	<b>24,9</b>	<b>37,8</b>	<b>4,0</b>	<b>128,6</b>	<b>292,5</b>	<b>104,1</b>	<b>14,5</b>		
<b>Итого за день завтрак+обед:</b>	<b>1345,00</b>	<b>34,5</b>	<b>54,2</b>	<b>153,6</b>	<b>1301,2</b>	<b>9,9</b>	<b>148,6</b>	<b>37,8</b>	<b>5,2</b>	<b>358,9</b>	<b>618,2</b>	<b>182,0</b>	<b>17,3</b>		
<b>Полдник для учащихся 2 смены</b>															
Пряник	1/80	14,5	4,5	11,8	146,0	0,0	0,5	0,0	0,2	148,0	198,0	21,0	0,4	ПР	
Кофейный напиток с молоком	1/200/	3,2	2,4	16,2	101,0		2,8	0,1	0,0	126,0	90,0	13,0	0,4	379,0	
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	
Напиток кисломолочный "Иммунеле"	1/100	2,8	1,2	11,9	69,0									ПР	
<b>Итого полдник</b>	<b>580,00</b>	<b>22,3</b>	<b>8,5</b>	<b>56,1</b>	<b>402,0</b>	<b>0,2</b>	<b>123,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	<b>342,0</b>	<b>334,0</b>	<b>60,0</b>	<b>1,4</b>		
<b>Итого за день обед + полдник</b>	<b>1395,00</b>	<b>35,7</b>	<b>37,2</b>	<b>147,3</b>	<b>1128,6</b>	<b>9,7</b>	<b>148,3</b>	<b>37,9</b>	<b>4,6</b>	<b>470,6</b>	<b>626,5</b>	<b>164,1</b>	<b>15,8</b>		

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

**МЕНЮ день 1.1 11-18 лет**

Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг								№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>														
Каша молочная из манной крупы с маслом	1/200/10	6,1	10,6	32,4	251	0,25	1,17	0,05	0,52	133,77	118,19	20,30	0,47	181
Сыр порциями Российский	1/20	5,3	5,3		69,0	0,0	0,1	0,1	0,1	176,0	100,0	7,0	0,2	15,0
Хлеб пшеничный йодированный	1/30	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Печенье/вафля/ сухое кондитерское изделие	20	1,6	0,8	15,4	75,6									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 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>570,0</b>	<b>15,0</b>	<b>17,4</b>	<b>67,3</b>	<b>489,6</b>	<b>0,3</b>	<b>11,3</b>	<b>0,1</b>	<b>1,1</b>	<b>330,4</b>	<b>246,6</b>	<b>42,9</b>	<b>3,1</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
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
Курица тушеная в соусе молочном	1/100/20	16,6	12,8	3,6	202,5	0,6	0,9	0,9		37,8	98,8	20,2	0,9	290/326
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
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2	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>930,0</b>	<b>37,6</b>	<b>31,3</b>	<b>115,7</b>	<b>930,7</b>	<b>1,5</b>	<b>23,1</b>	<b>0,9</b>	<b>4,3</b>	<b>151,8</b>	<b>551,0</b>	<b>274,6</b>	<b>11,5</b>	
<b>Итого за день завтрак + обед:</b>	<b>1500,0</b>	<b>52,6</b>	<b>48,6</b>	<b>183,1</b>	<b>1420,3</b>	<b>1,9</b>	<b>34,4</b>	<b>1,0</b>	<b>5,3</b>	<b>482,1</b>	<b>797,5</b>	<b>317,5</b>	<b>14,6</b>	
<b>Полдник для учащихся 2 смены</b>														
Булочка «Янтарная»	1/60	6,0	3,4	26,5	161,0	0,2	0,2	0,0	1,5	26,6	63,0	19,0	0,8	437
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
Йогурт "Фермерский"	1/130	3,8	4,6	14,0	111,8									ПР
<b>Итого полдник:</b>	<b>590,0</b>	<b>14,4</b>	<b>9,5</b>	<b>86,1</b>	<b>491,8</b>	<b>0,3</b>	<b>21,5</b>	<b>0,0</b>	<b>1,9</b>	<b>191,9</b>	<b>196,1</b>	<b>62,6</b>	<b>7,2</b>	
<b>Итого за день обед + полдник</b>	<b>1520,0</b>	<b>52,0</b>	<b>40,7</b>	<b>201,9</b>	<b>1422,5</b>	<b>1,8</b>	<b>44,6</b>	<b>0,9</b>	<b>6,1</b>	<b>343,7</b>	<b>747,1</b>	<b>337,1</b>	<b>18,8</b>	

**МЕНЮ день 1.2 11-18 лет**

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>														
Поджаренная 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
Рисовая каша рассыпчатая с маслом	1/170/10	7,6	14,8	44,6	343,1	0,3	1,1	0,1	0,3	114,2	187,4	59,7	1,6	171/
Фрикадельки из мяса в белом соусе	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	297;326
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Пряник	1/20	1,6	0,8	15,4	75,6									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	376,0
<b>Итого завтрак:</b>	<b>590,0</b>	<b>30,4</b>	<b>36,0</b>	<b>108,5</b>	<b>882,7</b>	<b>0,7</b>	<b>4,9</b>	<b>0,1</b>	<b>3,7</b>	<b>207,6</b>	<b>328,7</b>	<b>92,8</b>	<b>4,0</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 тушеная в соусе белом 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	261/333
Макаронные изделия отварные	1/200	6,8	10,0	37,9	269,0	0,1	0,0	0,0	2,6	16,0	45,9	10,0	1,0	302,0
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2	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	345,0
<b>Итого обед:</b>	<b>950,0</b>	<b>34,9</b>	<b>28,1</b>	<b>122,9</b>	<b>918,9</b>	<b>0,8</b>	<b>41,0</b>	<b>2,3</b>	<b>21,7</b>	<b>155,1</b>	<b>515,3</b>	<b>126,7</b>	<b>18,7</b>	
<b>Итого за день завтрак + обед:</b>	<b>1540,0</b>	<b>65,3</b>	<b>64,2</b>	<b>231,4</b>	<b>1801,6</b>	<b>1,4</b>	<b>45,8</b>	<b>2,5</b>	<b>25,4</b>	<b>362,7</b>	<b>844,0</b>	<b>219,5</b>	<b>22,7</b>	
<b>Полдник для учащихся 2 смены</b>														
Булочка «Веснушка» с изюмом	1/70	5,5	4,3	33,5	194,6	0,2	0,0	0,0	2,0	15,7	54,9	21,3	1,0	429
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
Напиток кисломолочный "Иммунактив Био"	1/100	2,8	1,2	11,9	69,0									ПР
<b>Итого полдник</b>	<b>570,0</b>	<b>10,2</b>	<b>5,9</b>	<b>76,7</b>	<b>411,6</b>	<b>0,3</b>	<b>122,8</b>	<b>0,0</b>	<b>2,4</b>	<b>97,9</b>	<b>105,3</b>	<b>49,7</b>	<b>2,0</b>	
<b>Итого за день обед + полдник</b>	<b>1520,0</b>	<b>45,0</b>	<b>34,1</b>	<b>199,6</b>	<b>1330,5</b>	<b>1,1</b>	<b>163,8</b>	<b>2,3</b>	<b>24,1</b>	<b>253,0</b>	<b>620,6</b>	<b>176,3</b>	<b>20,7</b>	

### МЕНЮ день 1.3 11-18 лет

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>														
Каша молочная из пшениной крупы с маслом	1/200/10	7,5	11,7	47,0	309,0	0,2	0,9	0,0	0,5	138,4	184,4	47,6	0,8	182
Хлеб пшеничный йодированный	1/30	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	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
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	376,0
<b>Итого завтрак:</b>	<b>580,0</b>	<b>15,1</b>	<b>16,5</b>	<b>80,3</b>	<b>524,0</b>	<b>0,4</b>	<b>123,9</b>	<b>0,1</b>	<b>1,3</b>	<b>247,2</b>	<b>329,0</b>	<b>87,4</b>	<b>3,0</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
Рассольник «Ленинградский» с курицей	1/250	5,9	7,1	13,0	107,0	0,2	8,8	0,0	2,4	39,0	85,8	27,8	1,3	96
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
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2	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	350,0
<b>Итого обед:</b>	<b>860,0</b>	<b>39,3</b>	<b>58,9</b>	<b>116,9</b>	<b>1113,8</b>	<b>0,5</b>	<b>50,7</b>	<b>0,0</b>	<b>5,1</b>	<b>142,5</b>	<b>362,7</b>	<b>120,3</b>	<b>5,9</b>	
<b>Итого за день завтрак + обед:</b>	<b>1440,0</b>	<b>54,4</b>	<b>75,4</b>	<b>197,2</b>	<b>1637,8</b>	<b>0,9</b>	<b>174,6</b>	<b>0,1</b>	<b>6,3</b>	<b>389,7</b>	<b>691,7</b>	<b>207,7</b>	<b>8,9</b>	
<b>Полдник для учащихся 2 смены</b>														
Булочка «Октябренок»	1/80	9,0	2,3	33,9	193,0	0,3	0,1		1,7	121,6	134,1	37,1	1,1	427
Чай с молоком	1/200	1,5	1,4	15,9	81,0	0,2	1,3	0,0		126,6	92,8	15,4	0,4	378,0
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
Йогурт "Фермерский"	1/130	3,8	4,6	14,0	111,8									ПР
<b>Итого полдник:</b>	<b>610,0</b>	<b>15,1</b>	<b>9,1</b>	<b>83,4</b>	<b>573,8</b>	<b>0,6</b>	<b>21,4</b>	<b>0,0</b>	<b>2,1</b>	<b>280,2</b>	<b>248,9</b>	<b>70,5</b>	<b>5,9</b>	
<b>Итого за день обед + полдник</b>	<b>1470,0</b>	<b>54,4</b>	<b>68,0</b>	<b>200,4</b>	<b>1687,6</b>	<b>1,2</b>	<b>72,1</b>	<b>0,0</b>	<b>7,2</b>	<b>422,7</b>	<b>611,6</b>	<b>190,8</b>	<b>11,8</b>	

### МЕНЮ день 1.4 11-18 лет

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	
Булочка "Творожная"	50,0	6,5	3,0	19,3	131,0	0,2	0,0	0,0	2,0	37,9	70,0	17,3	1,0	440	
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	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>	630,0	29,8	39,2	94,7	854,0	1,7	4,8	0,0	3,8	167,6	578,9	264,5	11,2		
<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	
Биточки рыбные с соусом молочным	1/100/20	12,0	10,0	14,4	182,0	0,2	0,8	0,1	0,9	47,2	165,9	32,9	1,4	234;326	
Картофельное пюре	1/200	4,1	6,4	27,1	182,2	0,3	24,2	0,0	0,2	49,2	115,2	36,9	1,3	312	
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР	
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2	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	342,0	
<b>Итого обед:</b>	930,0	35,1	24,2	103,2	734,9	0,8	41,4	12,0	4,1	183,4	450,4	126,0	5,9		
<b>Итого за день завтрак + обед:</b>	1560,0	64,9	63,4	197,9	1588,9	2,5	46,2	12,0	7,9	351,0	1029,2	390,5	17,2		
<b>Полдник для учащихся 2 смены</b>															
булочка сдобная с начинкой (джем, сгущенка, фрукты)	1/80	7,5	13,2	21,0	177,0					18,6	66,3	25,2	2,2	750	
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	
Напиток кисломолочный "Иммунеле"	1/100	2,8	1,2	11,9	69,0									ПР	
<b>Итого полдник</b>	580,0	12,2	14,8	64,3	394,0	0,1	122,8	0,0	0,4	100,8	116,7	53,6	3,2		
<b>Итого за день обед + полдник</b>	1510,0	47,3	39,0	167,5	1128,9	0,9	164,2	12,0	4,5	284,2	567,1	179,6	9,1		

**МЕНЮ день 1.5 11-18 лет**

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>														
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	71,0
Макаронные изделия отварные	1/200	7,4	6,0	35,3	224,6	0,1			2,0	6,5	49,6	28,2	0,9	309,0
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
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Печенье/вафля/ сухое кондитерское изделие	20	1,6	0,8	15,4	75,6									ПР
Какао с молоком	1/200	3,8	0,7	26,0	125,0	0,0	1,3			133,3	111,1	25,6	2,0	382,0
<b>Итого завтрак:</b>	<b>600,0</b>	<b>25,2</b>	<b>36,6</b>	<b>93,5</b>	<b>813,2</b>	<b>1,1</b>	<b>21,0</b>	<b>0,1</b>	<b>2,8</b>	<b>48,1</b>	<b>223,2</b>	<b>81,4</b>	<b>3,6</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
Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	1/250	2,7	2,8	15,7	109,0	0,2	10,8	0,0	2,3	44,7	78,3	24,3	1,1	112
Котлеты рубленые из птицы в белом соусе	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	294/330
Гречневая каша с маслом сливочным	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
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2	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
<b>Итого обед:</b>	<b>930,0</b>	<b>27,2</b>	<b>31,2</b>	<b>131,2</b>	<b>972,5</b>	<b>1,0</b>	<b>60,0</b>	<b>40,1</b>	<b>14,8</b>	<b>215,9</b>	<b>410,3</b>	<b>133,5</b>	<b>7,2</b>	
<b>Итого за день завтрак + обед:</b>	<b>1530,0</b>	<b>52,4</b>	<b>67,8</b>	<b>224,8</b>	<b>1785,7</b>	<b>2,1</b>	<b>81,0</b>	<b>40,2</b>	<b>17,6</b>	<b>264,0</b>	<b>633,5</b>	<b>214,9</b>	<b>10,8</b>	
<b>Полдник для учащихся 2 смены</b>														
Булочка сдобная с корицей	1/80	8,1	10,6	15,5	189,1	0,0	0,1	0,0		0,8	108,7	121,2	14,7	438,0
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	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
Йогурт "Фермерский"	1/130	3,8	4,6	14,0	111,8									ПР
<b>Итого полдник:</b>	<b>610,0</b>	<b>12,7</b>	<b>15,9</b>	<b>64,3</b>	<b>448,9</b>	<b>0,1</b>	<b>22,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,4</b>	<b>47,0</b>	<b>135,1</b>	<b>141,6</b>	<b>19,4</b>	
<b>Итого за день обед + полдник</b>	<b>1540,0</b>	<b>39,9</b>	<b>47,1</b>	<b>195,6</b>	<b>1421,4</b>	<b>1,1</b>	<b>82,9</b>	<b>40,1</b>	<b>15,2</b>	<b>263,0</b>	<b>545,4</b>	<b>275,1</b>	<b>26,6</b>	

**МЕНЮ день 1.6 11-18 лет**

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>														
Запеканка рисовая с творогом, молочным соусом	1/200/20	11,6	16,5	61,5	392,0	2,4	0,2	1,5		67,5	1,5	40,5	1,5	188/327
Хлеб пшеничный йодированный	1/40	3,2	0,4	20,4	94,0	0,0			0,6	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Фрукты сезонные	100	0,9	0,2	7,4	94,0	<b>0,0</b>	<b>10,0</b>			<b>8,0</b>	<b>28,0</b>	<b>42,0</b>	<b>0,6</b>	ПР
Чай с молоком и сахаром	1/200/	1,5	1,4	15,9	81,0	0,2	1,3	0,0		126,6	92,8	15,4	0,4	378
Итого завтрак:	560,0	1,5	1,4	15,9	661,0	0,2	1,3	0,0	0,0	126,6	92,8	15,4	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 с картофельный с клецками	1/250/	2,4	5,1	12,8	117,0	0,1	1,0		2,6	27,3	36,8	15,2	0,7	108
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
Каша рассыпчатая рисовая	1/200	11,5	8,1	51,5	325,3	0,1	34,3	0,0	3,5	110,9	80,3	41,3	1,6	171
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2	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:	910,0	35,8	41,1	124,6	991,4	0,6	52,3	0,0	12,8	232,7	415,0	125,4	8,9	
<b>Итого за день завтрак+обед:</b>	<b>1470,0</b>	<b>37,3</b>	<b>42,5</b>	<b>140,5</b>	<b>1652,4</b>	<b>0,8</b>	<b>53,6</b>	<b>0,0</b>	<b>12,8</b>	<b>359,3</b>	<b>507,8</b>	<b>140,8</b>	<b>9,3</b>	
<b>Полдник для учащихся 2 смены</b>														
Пирожок с яйцом и рисом	1/70	5,1	4,6	0,3	63,0	0,2		0,1	0,2	22,0	76,8	4,8	1,0	406/466
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
Напиток кисломолочный "Иммунеле"	1/100	2,8	1,2	11,9	69,0									ПР
Итого полдник	570,0	9,8	6,2	43,6	382,0	0,4	122,8	0,1	0,7	104,2	127,2	33,2	2,0	
<b>Итого за день обед + полдник</b>	<b>1480,0</b>	<b>45,6</b>	<b>47,3</b>	<b>168,1</b>	<b>1373,4</b>	<b>0,9</b>	<b>175,1</b>	<b>0,1</b>	<b>13,4</b>	<b>336,9</b>	<b>542,2</b>	<b>158,6</b>	<b>10,9</b>	

<b>МЕНЮ день 2.1 11-18 лет</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>														
Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных с маслом сливочным	1/200/10	8,3	13,1	37,6	303,0	0,3	1,0	0,1	0,6	149,6	235,0	70,8	1,7	173,0
Сыр порциями Российский	1/20	5,3	5,3		69,0	0,0	0,1	0,1	0,1	176,0	100,0	7,0	0,2	15,0
Хлеб пшеничный йодированный	1/30	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Печенье/вафля/ сухое кондитерское изделие	20	1,6	0,8	15,4	75,6									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	376,0
Итого завтрак:	570,0	17,3	19,8	87,8	603,6	0,4	11,1	0,1	1,2	346,2	363,4	93,4	4,4	
<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
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2	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	345
Итого обед:	860,0	31,8	29,6	139,5	1035,3	0,7	86,1	0,0	14,7	175,0	326,4	106,7	6,2	
<b>Итого за день завтрак+обед:</b>	1430,0	54,5	51,0	229,6	1638,9	1,3	88,3	0,2	15,8	484,5	766,6	214,4	11,2	
<b>Полдник для учащихся 2 смены</b>														
Булочка «Янтарная»	1/60	6,0	3,4	26,5	161,0	0,2	0,2	0,0	1,5	26,6	63,0	19,0	0,8	437
Какао с молоком	1/200	3,8	0,7	26,0	125,0	0,0	1,3			133,3	111,1	25,6	2,0	382
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
Йогурт "Фермерский"	1/130	3,8	4,6	14,0	111,8									ПР
Итого полдник:	590,0	14,4	9,5	86,1	491,8	0,3	21,5	0,0	1,9	191,9	196,1	62,6	7,2	
<b>Итого за день обед + полдник</b>	1450,0	46,2	39,0	225,6	1527,1	1,0	107,6	0,0	16,6	366,9	522,5	169,2	13,5	



**МЕНЮ день 2.2 11-18 лет**

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
Каша рассыпчатая гречневая	1/200	4,1	6,5	18,8	150,2	0,1	34,3	0,0	3,5	110,9	80,3	41,3	1,6	
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
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Пряник	1/20	1,6	0,8	15,4	75,6									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>620,0</b>	<b>22,9</b>	<b>24,7</b>	<b>76,7</b>	<b>653,8</b>	<b>1,2</b>	<b>39,1</b>	<b>0,0</b>	<b>4,5</b>	<b>222,7</b>	<b>317,3</b>	<b>107,5</b>	<b>5,1</b>	
<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	45,0
Рассольник домашний	1/250	2,1	5,1	12,7	114,5	0,2	8,8	0,0	2,4	39,0	85,8	27,8	1,3	95,0
Тефтели мясные с рисом в соусе белом с луком	1/100/20	15,0	16,6	18,8	283,3	0,2	0,8	0,1	0,9	47,2	165,9	32,9	1,4	279/332
Макаронные изделия отварные	1/200	6,8	10,0	37,9	268,5	0,1	0,0	0,0	2,6	16,0	45,9	10,0	1,0	309,0
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2	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	289,0
<b>Итого обед:</b>	<b>930,0</b>	<b>22,5</b>	<b>16,3</b>	<b>96,7</b>	<b>1015,6</b>	<b>0,9</b>	<b>41,3</b>	<b>0,0</b>	<b>21,9</b>	<b>222,9</b>	<b>500,9</b>	<b>153,1</b>	<b>6,1</b>	
<b>Итого за день завтрак+обед:</b>	<b>1550,0</b>	<b>37,8</b>	<b>38,9</b>	<b>154,3</b>	<b>1669,4</b>	<b>1,6</b>	<b>42,7</b>	<b>0,1</b>	<b>25,3</b>	<b>389,5</b>	<b>756,1</b>	<b>225,1</b>	<b>9,8</b>	
<b>Полдник для учащихся 2 смены</b>														
Булочка «Веснушка» с изюмом	1/70	5,5	4,3	33,5	194,6	0,2	0,0	0,0	2,0	15,7	54,9	21,3	1,0	429
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
Напиток кисломолочный "Иммунактив Био"	1/100	2,8	1,2	11,9	69,0									ПР
<b>Итого полдник</b>	<b>570,0</b>	<b>10,2</b>	<b>5,9</b>	<b>76,7</b>	<b>411,6</b>	<b>0,3</b>	<b>122,8</b>	<b>0,0</b>	<b>2,4</b>	<b>97,9</b>	<b>105,3</b>	<b>49,7</b>	<b>2,0</b>	
<b>Итого за день обед + полдник</b>	<b>1500,0</b>	<b>32,7</b>	<b>22,3</b>	<b>173,4</b>	<b>1427,2</b>	<b>1,2</b>	<b>164,2</b>	<b>0,0</b>	<b>24,3</b>	<b>320,8</b>	<b>606,1</b>	<b>202,8</b>	<b>8,1</b>	

**МЕНЮ день 2.3 11-18 лет**

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>														
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	1/200/	8,6	11,8	39,6	302,0	0,4	5,1	0,1	0,4	152,9	210,4	49,7	1,6	182,0
Бутерброд с отварной курицей	1/30/20	6,1	12,2	9,7	174,0	0,0	0,0	0,5	0,3	7,0	70,9	13,6	0,2	288/4
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	376,0
Итого завтрак:	550,0	16,7	24,2	72,6	584,0	0,5	1,8	33,7	2,0	450,9	408,3	69,6	1,6	
<b>Обед</b>														
Салат овощной с яблоками (свекла, 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	56,0
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 по-Строгановски в соусе белом с луком	1/120	18,7	13,6	4,2	222,0	2,0	6,7	2,9	3,7	22,2	315,0	23,5	17,0	255/332
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
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2	ПР
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
Итого обед:	930,0	35,2	42,2	128,6	916,0	0,7	18,2	0,1	8,2	179,6	397,1	119,3	6,5	
<b>Итого за день завтрак+обед:</b>	<b>1480,0</b>	<b>51,9</b>	<b>66,4</b>	<b>201,2</b>	<b>1500,0</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>														
Булочка «Октябренок»	1/80	9,0	2,3	33,9	193,0	0,3	0,1		1,7	121,6	134,1	37,1	1,1	427
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
Йогурт "Фермерский"	1/130	3,8	4,6	14,0	111,8									ПР
Итого полдник:	610,0	14,7	7,3	79,3	452,8	0,5	122,9	0,0	2,1	203,8	184,5	65,5	2,1	
<b>Итого за день обед + полдник</b>	<b>1540,0</b>	<b>49,9</b>	<b>49,4</b>	<b>207,9</b>	<b>1368,8</b>	<b>1,2</b>	<b>141,1</b>	<b>0,1</b>	<b>10,3</b>	<b>383,4</b>	<b>581,6</b>	<b>184,8</b>	<b>8,6</b>	

**МЕНЮ день 2.4 11-18 лет**

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	
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	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	
Какао с молоком	1/200	3,8	0,7	26,0	125,0	0,0	1,3			133,3	111,1	25,6	2,0	382	
<b>Итого завтрак:</b>	<b>630,0</b>	<b>34,4</b>	<b>48,4</b>	<b>94,8</b>	<b>927,1</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 луком	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	29,0	
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	
Фрикадельки рыбные в соусе томатном (3 шт в порции)	3/40/20	18,2	9,2	13,6	240,0	0,2	1,8	0,0	4,3	64,8	146,3	26,7	0,8	240/331	
Картофельное пюре	1/200	4,0	6,4	20,4	182,0	1,0	24,2		0,2	49,3	115,4	49,2	1,8	312	
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР	
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2	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>950,0</b>	<b>33,4</b>	<b>54,1</b>	<b>111,7</b>	<b>1098,4</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>1580,0</b>	<b>45,5</b>	<b>67,4</b>	<b>182,8</b>	<b>1557,2</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>Полдник для учащихся 2 смены</b>															
булочка сдобная с начинкой (джем, сгущенка, фрукты)	1/80	7,5	13,2	21,0	177,0					18,6	66,3	25,2	2,2	750	
Какао с молоком	1/200	3,8	0,7	26,0	125,0	0,0	1,3			133,3	111,1	25,6	2,0	382	
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	
Напиток кисломолочный "Иммунеле"	1/100	2,8	1,2	11,9	69,0									ПР	
<b>Итого полдник</b>	<b>580,0</b>	<b>15,9</b>	<b>15,5</b>	<b>75,1</b>	<b>483,0</b>	<b>0,2</b>	<b>121,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,4</b>	<b>219,9</b>	<b>223,4</b>	<b>76,8</b>	<b>4,8</b>		
<b>Итого за день обед + полдник</b>	<b>1530,0</b>	<b>49,3</b>	<b>69,6</b>	<b>186,7</b>	<b>1581,4</b>	<b>1,0</b>	<b>179,7</b>	<b>0,0</b>	<b>7,1</b>	<b>350,8</b>	<b>579,4</b>	<b>185,4</b>	<b>11,2</b>		

**МЕНЮ день 2.5. 11-18 лет**

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>														
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
Макаронные изделия отварные	1/200	6,8	10,0	37,9	268,5	0,1	0,0	0,0	2,6	16,0	45,9	10,0	1,0	309,0
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
Печенье/вафля/ сухое кондитерское изделие	20	1,6	0,8	15,4	75,6									ПР
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	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>620,0</b>	<b>20,5</b>	<b>42,2</b>	<b>79,5</b>	<b>755,1</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	43/7045
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	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	295,0
Рис отварной	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	304,0
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2	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>930,0</b>	<b>25,4</b>	<b>50,1</b>	<b>136,7</b>	<b>1121,8</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>1550,0</b>	<b>65,4</b>	<b>64,0</b>	<b>195,5</b>	<b>1876,9</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>														
Булочка сдобная с корицей	1/80	8,1	10,6	15,5	189,1	0,0	0,1	0,0		0,8	108,7	121,2	14,7	438,0
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	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
Йогурт "Фермерский"	1/130	3,8	4,6	14,0	111,8									ПР
<b>Итого полдник:</b>	<b>610,0</b>	<b>12,7</b>	<b>15,9</b>	<b>64,3</b>	<b>456,9</b>	<b>0,1</b>	<b>22,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,4</b>	<b>47,0</b>	<b>135,1</b>	<b>141,6</b>	<b>19,4</b>	
<b>Итого за день обед + полдник</b>	<b>1540,0</b>	<b>38,1</b>	<b>66,0</b>	<b>201,0</b>	<b>1578,7</b>	<b>1,1</b>	<b>41,7</b>	<b>0,1</b>	<b>5,5</b>	<b>217,7</b>	<b>730,4</b>	<b>404,0</b>	<b>30,6</b>	

**МЕНЮ день 2.6 11-18 лет**

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>														
Крупеник с творогом и ягодным соусом	1/200	19,0	19,2	46,6	442,0	0,2	0,1	0,1	2,8	120,6	317,0	126,4	4,1	184
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
Масло сливочное	1/10	0,1	7,3	0,1	66,2	0		0	0,1	2,4	3	0	0	14,0
Хлеб пшеничный йодированный	1/30	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Кофейный напиток с молоком	1/200/	3,2	2,4	16,2	101,0		2,8	0,1	0,0	126,0	90,0	13,0	0,4	379,0
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
<b>Итого завтрак:</b>	<b>580,0</b>	<b>29,8</b>	<b>33,9</b>	<b>81,0</b>	<b>762,2</b>	<b>0,3</b>	<b>63,1</b>	<b>0,2</b>	<b>3,5</b>	<b>309,6</b>	<b>527,2</b>	<b>163,8</b>	<b>6,0</b>	
<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	41,0
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 белым	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
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2	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	347,0
<b>Итого обед:</b>	<b>910,0</b>	<b>17,1</b>	<b>30,7</b>	<b>98,1</b>	<b>790,9</b>	<b>2,3</b>	<b>29,9</b>	<b>2,9</b>	<b>11,6</b>	<b>154,1</b>	<b>523,9</b>	<b>105,7</b>	<b>21,7</b>	
<b>Итого за день завтрак+обед:</b>	<b>1490,0</b>	<b>46,9</b>	<b>64,6</b>	<b>179,1</b>	<b>1553,1</b>	<b>2,8</b>	<b>31,7</b>	<b>36,6</b>	<b>13,6</b>	<b>605,0</b>	<b>932,2</b>	<b>175,3</b>	<b>23,4</b>	
<b>Полдник для учащихся 2 смены</b>														
Пряник	1/80	14,5	4,5	11,8	146,0	0,0	0,5	0,0	0,2	148,0	198,0	21,0	0,4	ПР
Кофейный напиток с молоком	1/200/	3,2	2,4	16,2	101,0		2,8	0,1	0,0	126,0	90,0	13,0	0,4	379,0
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
Напиток кисломолочный "Иммунеле"	1/100	2,8	1,2	11,9	69,0									ПР
<b>Итого полдник</b>	<b>580,0</b>	<b>22,3</b>	<b>8,5</b>	<b>56,1</b>	<b>402,0</b>	<b>0,2</b>	<b>123,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	<b>342,0</b>	<b>334,0</b>	<b>60,0</b>	<b>1,4</b>	
<b>Итого за день обед + полдник</b>	<b>1490,0</b>	<b>39,4</b>	<b>39,2</b>	<b>154,1</b>	<b>1192,9</b>	<b>2,5</b>	<b>153,3</b>	<b>3,1</b>	<b>12,2</b>	<b>496,1</b>	<b>857,9</b>	<b>165,7</b>	<b>23,1</b>	

Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г				Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Ca	P	Mg	Fe	№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В	С	А	Е					
<b>МЕНЮ день 3.1 11-18 лет</b>															
<b>Завтрак</b>															
Каша молочная из манной крупы с маслом	1/200/10	6,1	10,6	32,4	251	0,25	1,17	0,05	0,52	133,77	118,19	20,30	0,47	181	
Сыр порциями Российский	1/20	5,3	5,3		69,0	0,0	0,1	0,1	0,1	176,0	100,0	7,0	0,2	15,0	
Хлеб пшеничный йодированный	1/30	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР	
Печенье/вафля/ сухое кондитерское изделие	20	1,6	0,8	15,4	75,6									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 лимоном	1/200/	0,1	0,0	15,2	62,0		2,8		0,0	14,2	4,4	2,4	0,4	377	
Итого завтрак:	570,0	15,0	17,4	67,3	489,6	0,3	11,3	0,1	1,1	330,4	246,6	42,9	3,1		
<b>Обед</b>															
Салат из сырых овощей (морковь, помидоры, огурцы, капуста белокочанная) 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	
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	
Курица тушеная в соусе молочном	1/100/20	16,6	12,8	3,6	202,5	0,6	0,9	0,9		37,8	98,8	20,2	0,9	290/326	
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	
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР	
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2	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	
Итого обед:	930,0	37,6	31,3	115,7	930,7	1,5	23,1	0,9	4,3	151,8	551,0	274,6	11,5		
<b>Итого за день завтрак + обед:</b>	1500,0	52,6	48,6	183,1	1420,3	1,9	34,4	1,0	5,3	482,1	797,5	317,5	14,6		
<b>Полдник для учащихся 2 смены</b>															
Булочка «Янтарная»	1/60	6,0	3,4	26,5	161,0	0,2	0,2	0,0	1,5	26,6	63,0	19,0	0,8	437	
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	
Йогурт "Фермерский"	1/130	3,8	4,6	14,0	111,8									ПР	
Итого полдник:	590,0	14,4	9,5	86,1	491,8	0,3	21,5	0,0	1,9	191,9	196,1	62,6	7,2		
<b>Итого за день обед + полдник</b>	1520,0	52,0	40,7	201,9	1422,5	1,8	44,6	0,9	6,1	343,7	747,1	337,1	18,8		

### МЕНЮ день 3.2 11-18 лет

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>														
Поджаренная 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
Рисовая каша рассыпчатая с маслом	1/170/10	7,6	14,8	44,6	343,1	0,3	1,1	0,1	0,3	114,2	187,4	59,7	1,6	171/
Фрикадельки из мяса в белом соусе	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	299;326
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Пряник	1/20	1,6	0,8	15,4	75,6									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	376,0
<b>Итого завтрак:</b>	<b>590,0</b>	<b>30,4</b>	<b>36,0</b>	<b>108,5</b>	<b>882,7</b>	<b>0,7</b>	<b>4,9</b>	<b>0,1</b>	<b>3,7</b>	<b>207,6</b>	<b>328,7</b>	<b>92,8</b>	<b>4,0</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 тушеная в соусе белом 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;326
Макаронные изделия отварные	1/200	6,8	10,0	37,9	269,0	0,1	0,0	0,0	2,6	16,0	45,9	10,0	1,0	302,0
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2	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	345,0
<b>Итого обед:</b>	<b>950,0</b>	<b>34,9</b>	<b>28,1</b>	<b>122,9</b>	<b>918,9</b>	<b>0,8</b>	<b>41,0</b>	<b>2,3</b>	<b>21,7</b>	<b>155,1</b>	<b>515,3</b>	<b>126,7</b>	<b>18,7</b>	
<b>Итого за день завтрак + обед:</b>	<b>1540,0</b>	<b>65,3</b>	<b>64,2</b>	<b>231,4</b>	<b>1801,6</b>	<b>1,4</b>	<b>45,8</b>	<b>2,5</b>	<b>25,4</b>	<b>362,7</b>	<b>844,0</b>	<b>219,5</b>	<b>22,7</b>	
<b>Полдник для учащихся 2 смены</b>														
Булочка «Веснушка» с изюмом	1/70	5,5	4,3	33,5	194,6	0,2	0,0	0,0	2,0	15,7	54,9	21,3	1,0	429
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
Напиток кисломолочный "Иммунактив Био"	1/100	2,8	1,2	11,9	69,0									ПР
<b>Итого полдник</b>	<b>570,0</b>	<b>10,2</b>	<b>5,9</b>	<b>76,7</b>	<b>411,6</b>	<b>0,3</b>	<b>122,8</b>	<b>0,0</b>	<b>2,4</b>	<b>97,9</b>	<b>105,3</b>	<b>49,7</b>	<b>2,0</b>	
<b>Итого за день обед + полдник</b>	<b>1520,0</b>	<b>45,0</b>	<b>34,1</b>	<b>199,6</b>	<b>1330,5</b>	<b>1,1</b>	<b>163,8</b>	<b>2,3</b>	<b>24,1</b>	<b>253,0</b>	<b>620,6</b>	<b>176,3</b>	<b>20,7</b>	

**МЕНЮ день 3.3 11-18 лет**

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>														
Каша молочная из пшенной крупы с маслом	1/200/10	7,5	11,7	47,0	309,0	0,2	0,9	0,0	0,5	138,4	184,4	47,6	0,8	182
Хлеб пшеничный йодированный	1/30	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	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
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	376,0
<b>Итого завтрак:</b>	<b>580,0</b>	<b>15,1</b>	<b>16,5</b>	<b>80,3</b>	<b>524,0</b>	<b>0,4</b>	<b>123,9</b>	<b>0,1</b>	<b>1,3</b>	<b>247,2</b>	<b>329,0</b>	<b>87,4</b>	<b>3,0</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
Рассольник «Ленинградский» с курицей	1/250	5,9	7,1	13,0	107,0	0,2	8,8	0,0	2,4	39,0	85,8	27,8	1,3	96
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
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2	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	350,0
<b>Итого обед:</b>	<b>860,0</b>	<b>39,3</b>	<b>58,9</b>	<b>116,9</b>	<b>1113,8</b>	<b>0,5</b>	<b>50,7</b>	<b>0,0</b>	<b>5,1</b>	<b>142,5</b>	<b>362,7</b>	<b>120,3</b>	<b>5,9</b>	
<b>Итого за день завтрак + обед:</b>	<b>1440,0</b>	<b>54,4</b>	<b>75,4</b>	<b>197,2</b>	<b>1637,8</b>	<b>0,9</b>	<b>174,6</b>	<b>0,1</b>	<b>6,3</b>	<b>389,7</b>	<b>691,7</b>	<b>207,7</b>	<b>8,9</b>	
<b>Полдник для учащихся 2 смены</b>														
Булочка «Октябренок»	1/80	9,0	2,3	33,9	193,0	0,3	0,1		1,7	121,6	134,1	37,1	1,1	427
Чай с молоком	1/200	1,5	1,4	15,9	81,0	0,2	1,3	0,0		126,6	92,8	15,4	0,4	378,0
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
Йогурт "Фермерский"	1/130	3,8	4,6	14,0	111,8									ПР
<b>Итого полдник:</b>	<b>610,0</b>	<b>15,1</b>	<b>9,1</b>	<b>83,4</b>	<b>573,8</b>	<b>0,6</b>	<b>21,4</b>	<b>0,0</b>	<b>2,1</b>	<b>280,2</b>	<b>248,9</b>	<b>70,5</b>	<b>5,9</b>	
<b>Итого за день обед + полдник</b>	<b>1470,0</b>	<b>54,4</b>	<b>68,0</b>	<b>200,4</b>	<b>1687,6</b>	<b>1,2</b>	<b>72,1</b>	<b>0,0</b>	<b>7,2</b>	<b>422,7</b>	<b>611,6</b>	<b>190,8</b>	<b>11,8</b>	



### МЕНЮ день 3.4 11-18 лет

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>															
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
Булочка "Творожная"	50,0	6,5	3,0	19,3	131,0	0,2	0,0	0,0	2,0		37,9	70,0	17,3	1,0	440
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3		4,6	17,4	6,6	0,2	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>	630,0	29,8	39,2	94,7	854,0	1,7	4,8	0,0	3,8		167,6	578,9	264,5	11,2	
<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
Биточки рыбные с соусом молочным	1/100/20	12,0	10,0	14,4	182,0	0,2	0,8	0,1	0,9		47,2	165,9	32,9	1,4	234;326
Картофельное пюре	1/200	4,1	6,4	27,1	182,2	0,3	24,2	0,0	0,2		49,2	115,2	36,9	1,3	312
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3		4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0			0,4		9,2	42,4	10,0	1,2	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	342,0
<b>Итого обед:</b>	930,0	35,1	24,2	103,2	734,9	0,8	41,4	12,0	4,1		183,4	450,4	126,0	5,9	
<b>Итого за день завтрак + обед:</b>	1560,0	64,9	63,4	197,9	1588,9	2,5	46,2	12,0	7,9		351,0	1029,2	390,5	17,2	
<b>Полдник для учащихся 2 смены</b>															
булочка сдобная с начинкой (джем, сгущенка, фрукты)	1/80	7,5	13,2	21,0	177,0						18,6	66,3	25,2	2,2	750
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
Напиток кисломолочный "Иммунеле"	1/100	2,8	1,2	11,9	69,0										ПР
<b>Итого полдник</b>	580,0	12,2	14,8	64,3	394,0	0,1	122,8	0,0	0,4		100,8	116,7	53,6	3,2	
<b>Итого за день обед + полдник</b>	1510,0	47,3	39,0	167,5	1128,9	0,9	164,2	12,0	4,5		284,2	567,1	179,6	9,1	

**МЕНЮ день 3.5 11-18 лет**

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>														
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	74,0
Макаронные изделия отварные	1/200	7,4	6,0	35,3	224,6	0,1			2,0	6,5	49,6	28,2	0,9	309,0
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
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Печенье/вафля/ сухое кондитерское изделие	20	1,6	0,8	15,4	75,6									ПР
Какао с молоком	1/200	3,8	0,7	26,0	125,0	0,0	1,3			133,3	111,1	25,6	2,0	382,0
<b>Итого завтрак:</b>	<b>600,0</b>	<b>25,2</b>	<b>36,6</b>	<b>93,5</b>	<b>813,2</b>	<b>1,1</b>	<b>21,0</b>	<b>0,1</b>	<b>2,8</b>	<b>48,1</b>	<b>223,2</b>	<b>81,4</b>	<b>3,6</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
Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	1/250	2,7	2,8	15,7	109,0	0,2	10,8	0,0	2,3	44,7	78,3	24,3	1,1	112
Котлеты рубленые из птицы в белом соусе	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	294/330
Гречневая каша с маслом сливочным	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
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2	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
<b>Итого обед:</b>	<b>930,0</b>	<b>27,2</b>	<b>31,2</b>	<b>131,2</b>	<b>972,5</b>	<b>1,0</b>	<b>60,0</b>	<b>40,1</b>	<b>14,8</b>	<b>215,9</b>	<b>410,3</b>	<b>133,5</b>	<b>7,2</b>	
<b>Итого за день завтрак + обед:</b>	<b>1530,0</b>	<b>52,4</b>	<b>67,8</b>	<b>224,8</b>	<b>1785,7</b>	<b>2,1</b>	<b>81,0</b>	<b>40,2</b>	<b>17,6</b>	<b>264,0</b>	<b>633,5</b>	<b>214,9</b>	<b>10,8</b>	
<b>Полдник для учащихся 2 смены</b>														
Булочка сдобная с корицей	1/80	8,1	10,6	15,5	189,1	0,0	0,1	0,0		0,8	108,7	121,2	14,7	438,0
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	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
Йогурт "Фермерский"	1/130	3,8	4,6	14,0	111,8									ПР
<b>Итого полдник:</b>	<b>610,0</b>	<b>12,7</b>	<b>15,9</b>	<b>64,3</b>	<b>448,9</b>	<b>0,1</b>	<b>22,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,4</b>	<b>47,0</b>	<b>135,1</b>	<b>141,6</b>	<b>19,4</b>	
<b>Итого за день обед + полдник</b>	<b>1540,0</b>	<b>39,9</b>	<b>47,1</b>	<b>195,6</b>	<b>1421,4</b>	<b>1,1</b>	<b>82,9</b>	<b>40,1</b>	<b>15,2</b>	<b>263,0</b>	<b>545,4</b>	<b>275,1</b>	<b>26,6</b>	

**МЕНЮ день 3.6 11-18 лет**

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>															
Запеканка рисовая с творогом, молочным соусом	1/200/20	11,6	16,5	61,5	392,0	2,4	0,2	1,5		67,5	1,5	40,5	1,5	188/327	
Хлеб пшеничный йодированный	1/40	3,2	0,4	20,4	94,0	0,0			0,6	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР	
Фрукты сезонные	100	0,9	0,2	7,4	94,0	<b>0,0</b>	<b>10,0</b>			<b>8,0</b>	<b>28,0</b>	<b>42,0</b>	<b>0,6</b>	ПР	
Чай с молоком и сахаром	1/200/	1,5	1,4	15,9	81,0	0,2	1,3	0,0		126,6	92,8	15,4	0,4	378	
Итого завтрак:	560,0	1,5	1,4	15,9	661,0	0,2	1,3	0,0	0,0	126,6	92,8	15,4	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 с картофельный с клецками	1/250/	2,4	5,1	12,8	117,0	0,1	1,0		2,6	27,3	36,8	15,2	0,7	108	
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	
Каша рассыпчатая рисовая	1/200	11,5	8,1	51,5	325,3	0,1	34,3	0,0	3,5	110,9	80,3	41,3	1,6	171	
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР	
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2	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:	910,0	35,8	41,1	124,6	991,4	0,6	52,3	0,0	12,8	232,7	415,0	125,4	8,9		
<b>Итого за день завтрак+обед:</b>	<b>1470,0</b>	<b>37,3</b>	<b>42,5</b>	<b>140,5</b>	<b>1652,4</b>	<b>0,8</b>	<b>53,6</b>	<b>0,0</b>	<b>12,8</b>	<b>359,3</b>	<b>507,8</b>	<b>140,8</b>	<b>9,3</b>		
<b>Полдник для учащихся 2 смены</b>															
Пирожок с яйцом и рисом	1/70	5,1	4,6	0,3	63,0	0,2		0,1	0,2	22,0	76,8	4,8	1,0	406/466	
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	
Напиток кисломолочный "Иммунеле"	1/100	2,8	1,2	11,9	69,0									ПР	
Итого полдник	570,0	9,8	6,2	43,6	382,0	0,4	122,8	0,1	0,7	104,2	127,2	33,2	2,0		
<b>Итого за день обед + полдник</b>	<b>1480,0</b>	<b>45,6</b>	<b>47,3</b>	<b>168,1</b>	<b>1373,4</b>	<b>0,9</b>	<b>175,1</b>	<b>0,1</b>	<b>13,4</b>	<b>336,9</b>	<b>542,2</b>	<b>158,6</b>	<b>10,9</b>		

**МЕНЮ день 4.1 11-18 лет**

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>														
Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных с маслом сливочным	1/200/10	8,3	13,1	37,6	303,0	0,3	1,0	0,1	0,6	149,6	235,0	70,8	1,7	173,0
Сыр порциями Российский	1/20	5,3	5,3		69,0	0,0	0,1	0,1	0,1	176,0	100,0	7,0	0,2	15,0
Хлеб пшеничный йодированный	1/30	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Печенье/вафля/ сухое кондитерское изделие	20	1,6	0,8	15,4	75,6									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	376,0
Итого завтрак:	570,0	17,3	19,8	87,8	603,6	0,4	11,1	0,1	1,2	346,2	363,4	93,4	4,4	
<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	289,0
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2	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	345
Итого обед:	860,0	31,8	29,6	139,5	1035,3	0,7	86,1	0,0	14,7	175,0	326,4	106,7	6,2	
<b>Итого за день завтрак+обед:</b>	<b>1430,0</b>	<b>54,5</b>	<b>51,0</b>	<b>229,6</b>	<b>1638,9</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>														
Булочка «Янтарная»	1/60	6,0	3,4	26,5	161,0	0,2	0,2	0,0	1,5	26,6	63,0	19,0	0,8	437
Какао с молоком	1/200	3,8	0,7	26,0	125,0	0,0	1,3			133,3	111,1	25,6	2,0	382
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
Йогурт "Фермерский"	1/130	3,8	4,6	14,0	111,8									ПР
Итого полдник:	590,0	14,4	9,5	86,1	491,8	0,3	21,5	0,0	1,9	191,9	196,1	62,6	7,2	
<b>Итого за день обед + полдник</b>	<b>1450,0</b>	<b>46,2</b>	<b>39,0</b>	<b>225,6</b>	<b>1527,1</b>	<b>1,0</b>	<b>107,6</b>	<b>0,0</b>	<b>16,6</b>	<b>366,9</b>	<b>522,5</b>	<b>169,2</b>	<b>13,5</b>	

### МЕНЮ день 4.2 11-18 лет

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>														
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
Каша рассыпчатая гречневая	1/200	4,1	6,5	18,8	150,2	0,1	34,3	0,0	3,5	110,9	80,3	41,3	1,6	171,0
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
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Пряник	1/20	1,6	0,8	15,4	75,6									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>	620,0	22,9	24,7	76,7	653,8	1,2	39,1	0,0	4,5	222,7	317,3	107,5	5,1	
<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	45,0
Рассольник домашний	1/250	2,1	5,1	12,7	114,5	0,2	8,8	0,0	2,4	39,0	85,8	27,8	1,3	95,0
Тефтели мясные с рисом в соусе белом с луком	1/100/20	15,0	16,6	18,8	283,3	0,2	0,8	0,1	0,9	47,2	165,9	32,9	1,4	279/332
Макаронные изделия отварные	1/200	6,8	10,0	37,9	268,5	0,1	0,0	0,0	2,6	16,0	45,9	10,0	1,0	309,0
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2	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>	930,0	22,5	16,3	96,7	1015,6	0,9	41,3	0,0	21,9	222,9	500,9	153,1	6,1	
<b>Итого за день завтрак+обед:</b>	1550,0	37,8	38,9	154,3	1669,4	1,6	42,7	0,1	25,3	389,5	756,1	225,1	9,8	
<b>Полдник для учащихся 2 смены</b>														
Булочка «Веснушка» с изюмом	1/70	5,5	4,3	33,5	194,6	0,2	0,0	0,0	2,0	15,7	54,9	21,3	1,0	429
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
Напиток кисломолочный "Иммунактив Био"	1/100	2,8	1,2	11,9	69,0									ПР
<b>Итого полдник</b>	570,0	10,2	5,9	76,7	411,6	0,3	122,8	0,0	2,4	97,9	105,3	49,7	2,0	
<b>Итого за день обед + полдник</b>	1500,0	32,7	22,3	173,4	1427,2	1,2	164,2	0,0	24,3	320,8	606,1	202,8	8,1	

**МЕНЮ день 4.3 11-18 лет**

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>														
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	1/200/	8,6	11,8	39,6	302,0	0,4	5,1	0,1	0,4	152,9	210,4	49,7	1,6	182,0
Бутерброд с отварной курицей	1/30/20	6,1	12,2	9,7	174,0	0,0	0,0	0,5	0,3	7,0	70,9	13,6	0,2	288/4
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	376,0
Итого завтрак:	550,0	16,7	24,2	72,6	584,0	0,5	1,8	33,7	2,0	450,9	408,3	69,6	1,6	
<b>Обед</b>														
Салат овощной с яблоками (свекла, 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	56,0
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 по-Строгановски в соусе белом с луком	1/120	18,7	13,6	4,2	222,0	2,0	6,7	2,9	3,7	22,2	315,0	23,5	17,0	255/332
Каша рассыпчатая гречневая	1/200	4,1	6,5	18,8	150,2	0,1	34,3	0,0	3,5	110,9	80,3	41,3	1,6	171,0
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2	ПР
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
Итого обед:	930,0	35,2	42,2	128,6	761,2	0,7	18,2	0,1	8,2	179,6	397,1	119,3	6,5	
<b>Итого за день завтрак+обед:</b>	<b>1480,0</b>	<b>51,9</b>	<b>66,4</b>	<b>201,2</b>	<b>1345,2</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>														
Булочка «Октябренок»	1/80	9,0	2,3	33,9	193,0	0,3	0,1		1,7	121,6	134,1	37,1	1,1	427
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
Йогурт "Фермерский"	1/130	3,8	4,6	14,0	111,8									ПР
Итого полдник:	610,0	14,7	7,3	79,3	452,8	0,5	122,9	0,0	2,1	203,8	184,5	65,5	2,1	
<b>Итого за день обед + полдник</b>	<b>1540,0</b>	<b>49,9</b>	<b>49,4</b>	<b>207,9</b>	<b>1214,0</b>	<b>1,2</b>	<b>141,1</b>	<b>0,1</b>	<b>10,3</b>	<b>383,4</b>	<b>581,6</b>	<b>184,8</b>	<b>8,6</b>	

**МЕНЮ день 4.4 11-18 лет**

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	
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	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	
Какао с молоком	1/200	3,8	0,7	26,0	125,0	0,0	1,3			133,3	111,1	25,6	2,0	382	
Итого завтрак:	630,0	34,4	48,4	94,8	927,1	0,6	28,7	0,1	1,1	314,3	349,8	61,0	3,8		
<b>Обед</b>															
Салат из свежих помидоров и огурцов с луком	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	29,0	
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	
Фрикадельки рыбные в соусе томатном (3 шт в порции)	3/40/20	18,2	9,2	13,6	240,0	0,2	1,8	0,0	4,3	64,8	146,3	26,7	0,8	240/331	
Картофельное пюре	1/200	4,0	6,4	20,4	182,0	1,0	24,2		0,2	49,3	115,4	49,2	1,8	312	
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР	
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2	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	
Итого обед:	950,0	33,4	54,1	111,7	1098,4	0,8	58,4	0,0	6,7	130,8	356,0	108,7	6,4		
<b>Итого за день завтрак+обед:</b>	<b>1580,0</b>	<b>45,5</b>	<b>67,4</b>	<b>182,8</b>	<b>1557,2</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>Полдник для учащихся 2 смены</b>															
булочка сдобная с начинкой (джем, сгущенка, фрукты)	1/80	7,5	13,2	21,0	177,0					18,6	66,3	25,2	2,2	750	
Какао с молоком	1/200	3,8	0,7	26,0	125,0	0,0	1,3			133,3	111,1	25,6	2,0	382	
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	
Напиток кисломолочный "Иммунеле"	1/100	2,8	1,2	11,9	69,0									ПР	
Итого полдник	580,0	15,9	15,5	75,1	483,0	0,2	121,3	0,0	0,4	219,9	223,4	76,8	4,8		
<b>Итого за день обед + полдник</b>	<b>1530,0</b>	<b>49,3</b>	<b>69,6</b>	<b>186,7</b>	<b>1581,4</b>	<b>1,0</b>	<b>179,7</b>	<b>0,0</b>	<b>7,1</b>	<b>350,8</b>	<b>579,4</b>	<b>185,4</b>	<b>11,2</b>		

**МЕНЮ день 4.5. 11-18 лет**

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>														
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
Макаронные изделия отварные	1/200	6,8	10,0	37,9	268,5	0,1	0,0	0,0	2,6	16,0	45,9	10,0	1,0	309,0
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
Печенье/вафля/ сухое кондитерское изделие	20	1,6	0,8	15,4	75,6									ПР
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	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>620,0</b>	<b>20,5</b>	<b>42,2</b>	<b>79,5</b>	<b>755,1</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	45
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	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	293,0
Рис отварной	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	304,0
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2	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>930,0</b>	<b>25,4</b>	<b>50,1</b>	<b>136,7</b>	<b>1121,8</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>1550,0</b>	<b>65,4</b>	<b>64,0</b>	<b>195,5</b>	<b>1876,9</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>														
Булочка сдобная с корицей	1/80	8,1	10,6	15,5	189,1	0,0	0,1	0,0		0,8	108,7	121,2	14,7	438,0
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	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
Йогурт "Фермерский"	1/130	3,8	4,6	14,0	111,8									ПР
<b>Итого полдник:</b>	<b>610,0</b>	<b>12,7</b>	<b>15,9</b>	<b>64,3</b>	<b>456,9</b>	<b>0,1</b>	<b>22,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,4</b>	<b>47,0</b>	<b>135,1</b>	<b>141,6</b>	<b>19,4</b>	
<b>Итого за день обед + полдник</b>	<b>1540,0</b>	<b>38,1</b>	<b>66,0</b>	<b>201,0</b>	<b>1578,7</b>	<b>1,1</b>	<b>41,7</b>	<b>0,1</b>	<b>5,5</b>	<b>217,7</b>	<b>730,4</b>	<b>404,0</b>	<b>30,6</b>	



**МЕНЮ день 4.6 11-18 лет**

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>														
Крупеник с творогом и ягодным соусом	1/200	19,0	19,2	46,6	442,0	0,2	0,1	0,1	2,8	120,6	317,0	126,4	4,1	184
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
Масло сливочное	1/10	0,1	7,3	0,1	66,2	0		0	0,1	2,4	3	0	0	14,0
Хлеб пшеничный йодированный	1/30	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Кофейный напиток с молоком	1/200/	3,2	2,4	16,2	101,0		2,8	0,1	0,0	126,0	90,0	13,0	0,4	379,0
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
<b>Итого завтрак:</b>	<b>580,0</b>	<b>29,8</b>	<b>33,9</b>	<b>81,0</b>	<b>762,2</b>	<b>0,3</b>	<b>63,1</b>	<b>0,2</b>	<b>3,5</b>	<b>309,6</b>	<b>527,2</b>	<b>163,8</b>	<b>6,0</b>	
<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	41,0
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 белым	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
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2	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	347,0
<b>Итого обед:</b>	<b>910,0</b>	<b>17,1</b>	<b>30,7</b>	<b>98,1</b>	<b>790,9</b>	<b>2,3</b>	<b>29,9</b>	<b>2,9</b>	<b>11,6</b>	<b>154,1</b>	<b>523,9</b>	<b>105,7</b>	<b>21,7</b>	
<b>Итого за день завтрак+обед:</b>	<b>1490,0</b>	<b>46,9</b>	<b>64,6</b>	<b>179,1</b>	<b>1553,1</b>	<b>2,8</b>	<b>31,7</b>	<b>36,6</b>	<b>13,6</b>	<b>605,0</b>	<b>932,2</b>	<b>175,3</b>	<b>23,4</b>	
<b>Полдник для учащихся 2 смены</b>														
Пряник	1/80	14,5	4,5	11,8	146,0	0,0	0,5	0,0	0,2	148,0	198,0	21,0	0,4	ПР
Кофейный напиток с молоком	1/200/	3,2	2,4	16,2	101,0		2,8	0,1	0,0	126,0	90,0	13,0	0,4	379,0
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
Напиток кисломолочный "Иммунеле"	1/100	2,8	1,2	11,9	69,0									ПР
<b>Итого полдник</b>	<b>580,0</b>	<b>22,3</b>	<b>8,5</b>	<b>56,1</b>	<b>402,0</b>	<b>0,2</b>	<b>123,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	<b>342,0</b>	<b>334,0</b>	<b>60,0</b>	<b>1,4</b>	
<b>Итого за день обед + полдник</b>	<b>1490,0</b>	<b>39,4</b>	<b>39,2</b>	<b>154,1</b>	<b>1192,9</b>	<b>2,5</b>	<b>153,3</b>	<b>3,1</b>	<b>12,2</b>	<b>496,1</b>	<b>857,9</b>	<b>165,7</b>	<b>23,1</b>	