

**Примерное 10 - дневное МЕНЮ для питания обучающихся с 11 лет и старше**  
**Завтрак и обед (для ПЕРВОЙ СМЕНЫ)**

День: День 1

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК (льготная категория, родительская плата)</b>		<b>20,44</b>	<b>26,41</b>	<b>78,67</b>	<b>642,30</b>	<b>0,26</b>	<b>3,29</b>	<b>0,18</b>	<b>0,78</b>	<b>546,83</b>	<b>473,96</b>	<b>70,94</b>	<b>2,22</b>
7	Бутерброды горячие с сыром	60	6,70	9,98	17,81	188,40	0,05	0,07	0,08	0,58	167,33	115,56	11,34	0,59
260	Каша "Дружба"	200	5,26	11,66	25,06	226,20	0,08	1,32	0,08	0,20	126,60	140,40	30,60	0,56
495	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,00	0,00	127,00	127,00	15,00	0,40
480	Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно-минеральным комплексом)	30	1,98	0,27	11,40	59,70	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
517	Йогурт	100	5,00	3,20	8,50	87,00	0,03	0,60	0,02	0,00	119,00	91,00	14,00	0,10
	<b>ОБЕД (родительская плата, льготная категория)</b>		<b>35,67</b>	<b>35,99</b>	<b>114,14</b>	<b>922,71</b>	<b>0,40</b>	<b>32,92</b>	<b>0,38</b>	<b>2,47</b>	<b>144,60</b>	<b>248,28</b>	<b>130,54</b>	<b>8,42</b>
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	22,00	0,06	17,50	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
138	Суп картофельный с крупой, с мясом	250	6,80	6,29	17,06	156,05	0,14	13,16	0,00	0,00	14,08	73,55	20,86	1,12
451	Котлеты, биточки, шницели из мяса	100/5	17,71	21,98	17,89	334,88	0,07	1,51	0,00	0,62	63,11	31,96	6,68	0,68
302	Каша гречневая вязкая	180	5,60	5,80	24,72	173,00	0,06	0,00	0,36	0,41	10,25	59,52	66,64	2,98
454	Соус томатный с овощами	30	0,36	1,24	2,23	21,48	0,003	0,252	0,018	0,132	2,16	6,15	2,76	0,129
527	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	0,00	0,00	1,50
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>56,11</b>	<b>62,40</b>	<b>192,81</b>	<b>1565,01</b>	<b>0,66</b>	<b>36,21</b>	<b>0,56</b>	<b>3,25</b>	<b>691,43</b>	<b>722,24</b>	<b>201,48</b>	<b>10,64</b>

**Примерное 10 - дневное МЕНЮ для питания обучающихся с 11 лет и старше**  
**Завтрак и обед (для ПЕРВОЙ СМЕНЫ)**

День: День 2

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК (льготная категория, родительская плата)</b>		<b>19,94</b>	<b>21,62</b>	<b>79,30</b>	<b>592,10</b>	<b>0,20</b>	<b>1,40</b>	<b>0,10</b>	<b>1,33</b>	<b>346,88</b>	<b>277,50</b>	<b>48,10</b>	<b>2,19</b>
1	Бутерброд с маслом	40	2,40	8,60	14,60	146,00	0,05	0,00	0,00	0,00	8,10	0,00	9,90	0,62
295	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,10	10,10	34,00	275,00	0,08	0,10	0,08	1,00	207,00	168,00	20,00	1,10
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,60	0,04	1,30	0,02	0,00	125,78	90,00	14,00	0,14
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	<b>ОБЕД (родительская плата, льготная категория)</b>		<b>29,93</b>	<b>35,70</b>	<b>137,31</b>	<b>1023,93</b>	<b>0,59</b>	<b>90,95</b>	<b>0,66</b>	<b>6,18</b>	<b>165,95</b>	<b>414,13</b>	<b>203,05</b>	<b>6,45</b>
45	Винегрет овощной	100	1,35	6,16	7,69	91,60	0,05	13,25	0,00	2,92	33,55	40,17	21,35	0,88
181	Уха рыбацкая	250	11,75	6,52	13,66	160,25	0,20	21,95	0,06	0,90	46,55	151,99	39,85	1,16
ТТК	Говядина или оленина тушенная с картофелем	230	9,63	21,54	22,12	349,78	0,18	27,75	0,00	0,15	36,85	78,88	30,25	1,50
537	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,60	0,00	30,40	125,00	0,02	8,00	0,60	0,80	20,00	36,00	14,00	0,60
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
112	Плоды свежие (бананы)	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	0,00	0,80	16,00	56,00	84,00	1,20
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>49,87</b>	<b>57,32</b>	<b>216,61</b>	<b>1616,03</b>	<b>0,79</b>	<b>92,35</b>	<b>0,76</b>	<b>7,51</b>	<b>512,83</b>	<b>691,63</b>	<b>251,15</b>	<b>8,64</b>

**Примерное 10 - дневное МЕНЮ для питания обучающихся с 11 лет и старше**  
**Завтрак и обед (для ПЕРВОЙ СМЕНЫ)**

День: День 3

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК (льготная категория, родительская плата)</b>		<b>27,50</b>	<b>26,65</b>	<b>95,05</b>	<b>730,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,56</b>	<b>0,01</b>	<b>0,32</b>	<b>353,61</b>	<b>61,20</b>	<b>11,80</b>	<b>2,61</b>
325	Пудинг творожный запеченный	180	24,84	23,63	38,03	464,40	0,13	0,36	0,00	0,00	274,81	0,00	0,00	1,67
481	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,01	0,20	0,01	0,04	61,40	43,80	6,80	0,04
493	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
588	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140,00	0,01	0,00	0,00	0,28	6,40	14,40	4,00	0,60
	<b>ОБЕД (родительская плата, льготная категория)</b>		<b>30,17</b>	<b>32,56</b>	<b>121,54</b>	<b>844,74</b>	<b>0,49</b>	<b>58,94</b>	<b>0,02</b>	<b>3,18</b>	<b>183,00</b>	<b>242,51</b>	<b>88,82</b>	<b>7,18</b>
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	110	1,81	4,53	8,02	80,19	0,04	7,54	0,00	2,06	31,16	45,77	20,22	1,44
695	Солянка домашняя	250	6,70	15,43	8,27	220,07	0,05	11,85	0,00	0,08	18,78	26,25	8,90	0,65
352	Котлеты рыбные любительские	100	12,20	3,60	6,20	106,00	0,07	1,00	0,00	0,00	37,00	0,00	0,00	0,80
429	Картофельное пюре	200	4,34	7,16	28,94	198,30	0,22	34,00	0,00	0,16	55,40	97,44	38,64	1,56
454	Соус томатный с овощами	30	0,36	1,24	2,23	21,48	0,003	0,252	0,018	0,132	2,16	6,15	2,76	0,129
526	Компот из свежих ягод	200	0,50	0,00	43,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,00	22,00	0,00	0,00	1,10
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>57,67</b>	<b>59,21</b>	<b>216,59</b>	<b>1574,74</b>	<b>0,64</b>	<b>59,50</b>	<b>0,03</b>	<b>3,50</b>	<b>536,60</b>	<b>303,71</b>	<b>100,62</b>	<b>9,79</b>

**Примерное 10 - дневное МЕНЮ для питания обучающихся с 11 лет и старше**  
**Завтрак и обед (для ПЕРВОЙ СМЕНЫ)**

День: День 4

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК (льготная категория, родительская плата)</b>		<b>23,11</b>	<b>27,55</b>	<b>76,98</b>	<b>646,54</b>	<b>0,31</b>	<b>15,28</b>	<b>0,36</b>	<b>2,07</b>	<b>305,51</b>	<b>500,33</b>	<b>101,66</b>	<b>5,63</b>
3	Бутерброды с джемом или повидлом (вариант № 2)	40	1,68	0,20	23,98	102,20	0,03	0,48	0,00	0,42	7,00	21,00	8,40	0,48
301	Омлет натуральный	180	15,52	24,08	4,16	293,54	0,11	0,56	0,36	0,83	146,77	276,93	22,16	2,77
1/1	Горошек зеленый	30	0,93	1,11	1,92	21,60	0,03	2,94	0,00	0,00	6,23	0,00	0,00	0,21
495	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,00	0,00	127,00	127,00	15,00	0,40
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
112	Плоды свежие (бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
	<b>ОБЕД (родительская плата, льготная категория)</b>		<b>34,99</b>	<b>34,62</b>	<b>119,08</b>	<b>916,89</b>	<b>0,54</b>	<b>173,51</b>	<b>0,36</b>	<b>2,86</b>	<b>106,48</b>	<b>332,80</b>	<b>97,43</b>	<b>6,47</b>
32	Помидоры консервированные баночные (без уксуса)	100	0,60	0,20	4,20	19,90	0,06	25,00	0,20	0,40	14,00	26,00	20,00	0,90
139	Суп гороховый с мясом, с гренками	250	12,74	6,52	35,11	244,19	0,25	14,11	0,00	0,14	36,68	66,26	30,99	2,52
461	Тефтели из мяса с соусом	100/50	13,73	16,88	8,17	236,86	0,09	2,10	0,00	0,27	12,40	127,84	2,94	0,44
294	Макароны отварные с овощами	200	4,00	10,40	30,70	232,00	0,08	2,30	0,08	1,10	14,00	60,00	26,00	1,20
519	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	19,46	78,64	0,00	130,00	0,08	0,34	16,40	1,60	3,90	0,30
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>58,10</b>	<b>62,17</b>	<b>196,06</b>	<b>1563,43</b>	<b>0,84</b>	<b>188,79</b>	<b>0,72</b>	<b>4,92</b>	<b>411,99</b>	<b>833,13</b>	<b>199,09</b>	<b>12,10</b>

**Примерное 10 - дневное МЕНЮ для питания обучающихся с 11 лет и старше**  
**Завтрак и обед (для ПЕРВОЙ СМЕНЫ)**

День: День 5

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК (льготная категория, родительская плата)</b>		<b>18,31</b>	<b>24,46</b>	<b>99,17</b>	<b>718,36</b>	<b>0,37</b>	<b>3,12</b>	<b>0,07</b>	<b>0,55</b>	<b>325,51</b>	<b>286,95</b>	<b>85,95</b>	<b>3,49</b>
1	Бутерброд с маслом	40	2,40	8,60	14,60	146,00	0,05	0,00	0,00	0,00	8,10	0,00	9,90	0,62
267	Каша пшеничная молочная жидкая	250	9,75	11,82	44,75	354,50	0,25	1,82	0,07	0,20	180,75	241,25	53,75	1,50
382	Какао с молоком	200	3,88	3,80	25,06	147,36	0,04	1,30	0,00	0,02	130,66	26,20	18,10	1,04
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	<b>ОБЕД (родительская плата, льготная категория)</b>		<b>36,78</b>	<b>27,34</b>	<b>132,91</b>	<b>929,75</b>	<b>0,45</b>	<b>66,63</b>	<b>0,10</b>	<b>5,49</b>	<b>219,75</b>	<b>466,10</b>	<b>179,78</b>	<b>9,43</b>
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,70	0,10	1,90	12,00	0,04	4,90	0,00	0,10	17,00	30,00	14,00	0,50
139	Рассольник ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,25	0,10	7,68	0,00	0,00	15,50	0,00	0,00	0,93
494	Курица запеченная	100	23,57	16,29	0,57	242,86	0,10	2,65	0,10	0,73	26,95	240,90	26,28	2,34
321	Капуста тушеная (из свежей капусты)	180	2,70	4,10	20,41	128,94	0,05	30,90	0,00	3,11	99,80	72,30	37,20	1,46
527	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	0,00	0,00	1,50
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
112	Плоды свежие (бананы)	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	0,00	0,80	16,00	56,00	84,00	1,20
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>55,09</b>	<b>51,80</b>	<b>232,08</b>	<b>1648,11</b>	<b>0,82</b>	<b>69,75</b>	<b>0,17</b>	<b>6,04</b>	<b>545,26</b>	<b>753,05</b>	<b>265,73</b>	<b>12,92</b>

ИТОГО за 1 неделю :

Прием пищи	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК (льготная категория, родительская плата)	21,86	25,34	85,83	665,86	0,26	4,73	0,14	1,01	375,67	319,99	63,69	3,23
ОБЕД (родительская плата, льготная категория)	33,51	33,24	125,00	927,60	0,49	84,59	0,30	4,03	163,95	340,77	139,92	7,59
<b>ИТОГО:</b>	<b>55,37</b>	<b>58,58</b>	<b>210,83</b>	<b>1593,46</b>	<b>0,75</b>	<b>89,32</b>	<b>0,45</b>	<b>5,04</b>	<b>539,62</b>	<b>660,75</b>	<b>203,61</b>	<b>10,82</b>

**Примерное 10 - дневное МЕНЮ для питания обучающихся с 11 лет и старше**  
**Завтрак и обед (для ПЕРВОЙ СМЕНЫ)**

День: День 6

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК (льготная категория, родительская плата)</b>		<b>19,14</b>	<b>22,50</b>	<b>76,73</b>	<b>590,20</b>	<b>0,34</b>	<b>40,91</b>	<b>0,16</b>	<b>1,60</b>	<b>491,91</b>	<b>460,16</b>	<b>101,34</b>	<b>2,85</b>
7	Бутерброды горячие с сыром	60	6,70	9,98	17,81	188,40	0,05	0,07	0,08	0,58	167,33	115,56	11,34	0,59
266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,40	28,80	228,40	0,16	1,54	0,06	0,54	156,80	206,00	55,60	1,24
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,60	0,04	1,30	0,02	0,00	125,78	90,00	14,00	0,14
112	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
	<b>ОБЕД (родительская плата, льготная категория)</b>		<b>31,16</b>	<b>34,10</b>	<b>137,05</b>	<b>1016,13</b>	<b>0,47</b>	<b>39,46</b>	<b>6,78</b>	<b>5,71</b>	<b>162,68</b>	<b>465,73</b>	<b>150,59</b>	<b>13,26</b>
21	Салат из моркови и яблок (до 1 марта)	100	0,90	8,16	7,20	124,00	0,04	5,10	0,00	0,00	29,00	0,00	0,00	1,10
34	Свекольник с мясом, со сметаной	250	5,46	6,47	16,11	144,61	0,08	17,91	0,00	0,13	49,66	58,78	27,48	1,54
255	Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185,00	0,20	8,45	5,78	3,44	33,24	239,32	17,47	5,00
302	Каша гречневая вязкая	200	6,22	6,44	27,46	192,22	0,06	0,00	0,40	0,45	11,38	66,13	74,04	3,31
537	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,60	0,00	30,40	125,00	0,02	8,00	0,60	0,80	20,00	36,00	14,00	0,60
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
255	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140,00	0,01	0,00	0,00	0,28	6,40	14,40	4,00	0,60
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>50,30</b>	<b>56,60</b>	<b>213,78</b>	<b>1606,33</b>	<b>0,81</b>	<b>80,37</b>	<b>6,94</b>	<b>7,31</b>	<b>654,59</b>	<b>925,89</b>	<b>251,93</b>	<b>16,11</b>

**Примерное 10 - дневное МЕНЮ для питания обучающихся с 11 лет и старше**  
**Завтрак и обед (для ПЕРВОЙ СМЕНЫ)**

День: День 7

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК (льготная категория, родительская плата)</b>		<b>22,82</b>	<b>27,98</b>	<b>79,54</b>	<b>661,94</b>	<b>0,25</b>	<b>11,86</b>	<b>0,36</b>	<b>2,43</b>	<b>302,17</b>	<b>460,93</b>	<b>55,36</b>	<b>6,13</b>
301	Омлет натуральный	180	15,52	24,08	4,16	293,54	0,11	0,56	0,36	0,83	146,77	276,93	22,16	2,77
495	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,00	0,00	127,00	127,00	15,00	0,40
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
589	Пряники	40	2,36	1,88	30,00	146,40	0,03	0,00	0,00	0,96	4,40	20,00	3,60	0,32
112	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	<b>ОБЕД (родительская плата, льготная категория)</b>		<b>35,17</b>	<b>31,48</b>	<b>132,12</b>	<b>877,41</b>	<b>0,29</b>	<b>43,18</b>	<b>0,00</b>	<b>1,15</b>	<b>144,10</b>	<b>269,03</b>	<b>82,07</b>	<b>4,65</b>
245	Кукуруза консервированная	100	2,24	1,62	11,22	69,32	0,02	4,80	0,00	0,00	42,58	41,00	13,00	0,02
124	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и сметаной	250	10,07	7,69	9,14	147,10	0,11	31,32	0,00	0,16	41,71	70,33	20,09	1,19
4/8	Плов из мяса	230	18,10	21,57	43,88	442,29	0,06	2,76	0,00	0,24	21,31	90,80	30,68	0,84
526	Компот из свежих ягод	200	0,50	0,00	43,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,00	22,00	0,00	0,00	1,10
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>57,99</b>	<b>59,46</b>	<b>211,66</b>	<b>1539,35</b>	<b>0,54</b>	<b>55,04</b>	<b>0,36</b>	<b>3,58</b>	<b>446,27</b>	<b>729,96</b>	<b>137,43</b>	<b>10,78</b>

**Примерное 10 - дневное МЕНЮ для питания обучающихся с 11 лет и старше**  
**Завтрак и обед (для ПЕРВОЙ СМЕНЫ)**

День: День 8

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК (льготная категория, родительская плата)</b>		<b>18,94</b>	<b>22,54</b>	<b>89,56</b>	<b>627,12</b>	<b>0,25</b>	<b>2,66</b>	<b>0,08</b>	<b>0,48</b>	<b>286,76</b>	<b>258,20</b>	<b>80,80</b>	<b>4,26</b>
1	Бутерброд с маслом	40	2,40	8,60	14,60	146,00	0,05	0,00	0,00	0,00	8,10	0,00	9,90	0,62
258	Каша пшеничная вязкая	200	11,14	9,98	40,06	286,76	0,14	1,36	0,08	0,24	144,00	219,00	50,00	2,38
382	Какао с молоком	200	3,88	3,80	25,06	147,36	0,04	1,30	0,00	0,02	130,66	26,20	18,10	1,04
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
	<b>ОБЕД (родительская плата, льготная категория)</b>		<b>28,87</b>	<b>35,13</b>	<b>148,39</b>	<b>921,86</b>	<b>1,42</b>	<b>80,17</b>	<b>0,01</b>	<b>1,35</b>	<b>232,63</b>	<b>168,92</b>	<b>49,20</b>	<b>9,76</b>
53	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,20	4,50	5,10	66,00	0,01	1,18	0,00	0,00	27,17	0,00	6,06	0,95
143	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	250	3,40	3,80	28,73	144,00	1,08	0,01	0,01	0,30	12,96	76,52	8,34	0,10
440	Сложный гарнир (Картофельное пюре с капустой тушеной)	200	4,14	7,60	42,40	174,66	0,10	20,40	0,00	0,00	81,33	0,00	0,00	2,89
373	Гуляш из мяса	100	14,17	18,33	3,50	247,50	0,06	1,08	0,00	0,00	14,17	0,00	0,00	2,67
527	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	0,00	0,00	1,50
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
112	Плоды свежие (мандарин)	150	1,20	0,30	16,88	57,00	0,09	57,00	0,00	0,30	52,50	25,50	16,50	0,15
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>47,81</b>	<b>57,67</b>	<b>237,95</b>	<b>1548,98</b>	<b>1,67</b>	<b>82,83</b>	<b>0,09</b>	<b>1,83</b>	<b>519,39</b>	<b>427,12</b>	<b>130,00</b>	<b>14,02</b>



**Примерное 10 - дневное МЕНЮ для питания обучающихся с 11 лет и старше**  
**Завтрак и обед (для ПЕРВОЙ СМЕНЫ)**

День: День 9

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>ЗАВТРАК (льготная категория, родительская плата)</b>		<b>18,72</b>	<b>23,18</b>	<b>95,28</b>	<b>673,24</b>	<b>0,15</b>	<b>3,60</b>	<b>0,05</b>	<b>0,64</b>	<b>319,10</b>	<b>133,00</b>	<b>41,42</b>	<b>2,30</b>
96	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	40	1,20	4,20	20,40	124,00	0,02	0,10	0,03	0,20	6,00	12,00	3,00	0,40
217	Макароны, запеченные с сыром	200	9,38	15,46	31,50	307,24	0,06	0,10	0,00	0,00	171,90	0,00	16,82	0,96
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
517	Йогурт	100	5,00	3,20	8,50	87,00	0,03	0,60	0,02	0,00	119,00	91,00	14,00	0,10
	<b>ОБЕД (родительская плата, льготная категория)</b>		<b>27,36</b>	<b>28,49</b>	<b>141,43</b>	<b>951,93</b>	<b>0,44</b>	<b>71,16</b>	<b>0,67</b>	<b>14,71</b>	<b>178,15</b>	<b>348,91</b>	<b>166,69</b>	<b>6,55</b>
45	Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)	100	1,31	3,25	6,27	59,60	0,02	18,85	0,00	8,43	28,83	27,77	28,31	0,50
159	Суп с рыбными консервами	250	6,33	8,09	17,98	186,20	0,11	8,85	0,00	0,00	71,40	0,00	0,00	1,40
446	Жаркое из птицы	200	13,84	15,91	30,02	318,63	0,18	15,46	0,07	4,35	35,92	209,64	36,18	2,52
537	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,60	0,00	30,40	125,00	0,02	8,00	0,60	0,80	20,00	36,00	14,00	0,60
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
112	Плоды свежие (бананы)	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	0,00	0,80	16,00	56,00	84,00	1,20
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>46,08</b>	<b>51,67</b>	<b>236,71</b>	<b>1625,17</b>	<b>0,59</b>	<b>74,76</b>	<b>0,72</b>	<b>15,35</b>	<b>497,25</b>	<b>481,91</b>	<b>208,11</b>	<b>8,85</b>

**Примерное 10 - дневное МЕНЮ для питания обучающихся с 11 лет и старше**  
**Завтрак и обед (для ПЕРВОЙ СМЕНЫ)**

День: День 10

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК (льготная категория, родительская плата)</b>		<b>20,44</b>	<b>28,94</b>	<b>79,92</b>	<b>663,70</b>	<b>0,29</b>	<b>0,00</b>	<b>0,36</b>	<b>1,77</b>	<b>67,15</b>	<b>263,92</b>	<b>102,34</b>	<b>6,37</b>
302	Каша гречневая вязкая	180	5,60	5,80	24,72	173,00	0,06	0,00	0,36	0,41	10,25	59,52	66,64	2,98
395	Сосиски или сардельки или колбаса отварная	100	10,40	20,90	0,00	230,00	0,14	0,00	0,00	0,40	31,00	134,00	17,00	1,60
493	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
589	Пряники	40	2,36	1,88	30,00	146,40	0,03	0,00	0,00	0,96	4,40	20,00	3,60	0,32
	<b>ОБЕД (родительская плата, льготная категория)</b>		<b>28,01</b>	<b>30,51</b>	<b>117,67</b>	<b>831,37</b>	<b>0,24</b>	<b>214,12</b>	<b>0,11</b>	<b>2,06</b>	<b>147,26</b>	<b>243,67</b>	<b>99,43</b>	<b>4,65</b>
19	Огурцы консервированные баночные (без уксуса)	100	0,80	0,20	1,70	13,00	0,02	5,00	0,00	0,10	23,00	24,00	14,00	0,60
110	Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной и мясом	250	4,81	6,35	9,49	115,05	0,05	18,43	0,00	0,10	47,11	40,72	19,95	1,03
474	Кнели из мяса, с маслом	100/5	11,47	15,22	1,54	156,58	0,00	0,27	0,00	0,00	3,43	1,39	0,34	0,02
305	Рис припущенный	200	4,85	5,73	48,89	266,60	0,04	0,00	0,00	0,36	3,22	80,80	25,34	0,68
454	Соус томатный с овощами	50	0,60	2,07	3,71	35,80	0,00	0,42	0,03	0,21	3,60	5,26	4,60	0,22
519	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	19,46	78,64	0,00	130,00	0,08	0,34	16,40	1,60	3,90	0,30
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
112	Плоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>48,45</b>	<b>59,45</b>	<b>197,59</b>	<b>1495,07</b>	<b>0,53</b>	<b>214,12</b>	<b>0,47</b>	<b>3,83</b>	<b>214,41</b>	<b>507,59</b>	<b>201,77</b>	<b>11,02</b>

**ИТОГО за 2 неделю :**

Прием пищи	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК (льготная категория, родительская плата)</b>	<b>20,01</b>	<b>25,03</b>	<b>84,21</b>	<b>643,24</b>	<b>0,26</b>	<b>11,81</b>	<b>0,20</b>	<b>1,38</b>	<b>293,42</b>	<b>315,24</b>	<b>76,25</b>	<b>4,38</b>
<b>ОБЕД (родительская плата, льготная категория)</b>	<b>30,11</b>	<b>26,22</b>	<b>117,80</b>	<b>782,75</b>	<b>0,53</b>	<b>46,79</b>	<b>1,49</b>	<b>4,78</b>	<b>144,39</b>	<b>254,52</b>	<b>90,43</b>	<b>6,91</b>
<b>ИТОГО:</b>	<b>50,13</b>	<b>51,24</b>	<b>202,00</b>	<b>1425,99</b>	<b>0,79</b>	<b>58,60</b>	<b>1,69</b>	<b>6,16</b>	<b>437,81</b>	<b>569,76</b>	<b>166,68</b>	<b>11,29</b>