

Примерное 10 - дневное МЕНЮ для питания обучающихся с 11 лет и старше Обед и полдник (для ВТОРОЙ СМЕНЫ)

День: День 1

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции , г.	Пищевые вещества, г			Энергетическ ая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ОБЕД (родительская плата, льготная категория)		32,04	34,08	135,04	941,43	0,55	126,27	6,18	5,07	215,68	465,63	156,79	14,11
21	Салат из моркови и яблок (до 1 марта)	110	0,99	8,98	7,92	136,40	0,04	5,61	0,00	0,00	31,90	0,00	0,00	1,21
34	Свекольник с мясом, со сметаной	250	5,46	6,47	16,11	144,61	0,08	17,91	0,00	0,13	49,66	58,78	27,48	1,54
255	Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185,00	0,20	8,45	5,78	3,44	33,24	239,32	17,47	5,00
302	Каша гречневая вязкая	200	6,22	6,44	27,46	192,22	0,06	0,00	0,40	0,45	11,38	66,13	74,04	3,31
526	Компот из свежих ягод	200	0,50	0,00	43,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,00	22,00	0,00	0,00	1,10
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
112	Плоды свежие (апельсин)	150	1,35	0,36	12,15	64,50	0,06	90,00	0,00	0,30	51,00	34,50	19,50	0,45
	ПОЛДНИК (льготная категория, родительская плата)		18,77	20,70	97,15	686,30	0,38	3,82	0,12	0,40	437,35	471,25	85,75	2,78
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
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
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)	20	1,32	0,18	7,60	39,80	0,04	0,00	0,00	0,00	4,60	0,00	0,00	0,38
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
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		50,81	54,78	232,19	1627,73	0,93	130,09	6,30	5,47	653,03	936,88	242,54	16,89

Примерное 10 - дневное МЕНЮ для питания обучающихся с 11 лет и старше
Обед и полдник (для ВТОРОЙ СМЕНЫ)

День: День 2

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции , г.	Пищевые вещества, г			Энергетическ ая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ОБЕД (родительская плата, льготная категория)		30,46	31,91	118,47	900,29	0,45	47,53	0,09	14,73	191,63	363,22	93,23	8,16
45	Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)	100	1,31	3,25	6,27	59,60	0,02	18,85	0,00	8,43	28,83	27,77	28,31	0,50
159	Суп с рыбными консервами	250	6,33	8,09	17,98	186,20	0,11	8,85	0,00	0,00	71,40	0,00	0,00	1,40
446	Жаркое из птицы	250	17,30	19,89	37,52	398,29	0,22	19,33	0,09	5,44	44,90	262,05	45,22	3,15
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	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
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	ПОЛДНИК (льготная категория, родительская плата)		27,88	25,83	85,33	687,00	0,18	13,36	0,01	0,44	358,41	75,80	50,80	2,71
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
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
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
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		58,34	57,74	203,80	1587,29	0,62	60,89	0,10	15,17	550,04	439,02	144,03	10,87

Примерное 10 - дневное МЕНЮ для питания обучающихся с 11 лет и старше

Обед и полдник (для ВТОРОЙ СМЕНЫ)

День: День 3

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции , г.	Пищевые вещества, г			Энергетическ ая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ОБЕД (родительская плата, льготная категория)		26,35	34,63	126,65	838,96	1,32	30,67	0,61	1,60	166,63	157,12	40,60	8,21
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
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	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
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
	ПОЛДНИК (льготная категория, родительская плата)		19,94	21,62	79,30	592,10	0,20	1,40	0,10	1,33	346,88	277,50	48,10	2,19
1	Бутерброды 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
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		46,29	56,25	205,95	1431,06	1,52	32,07	0,71	2,93	513,51	434,62	88,70	10,40

Примерное 10 - дневное МЕНЮ для питания обучающихся с 11 лет и старше
Обед и полдник (для ВТОРОЙ 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
	ОБЕД (родительская плата, льготная категория)		35,57	32,28	123,62	935,41	0,33	58,88	0,00	1,55	165,10	294,03	101,07	8,25
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
493	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
112	Плоды свежие (яблоки)	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40
	ПОЛДНИК (льготная категория, родительская плата)		22,38	20,22	78,35	612,76	0,20	9,45	0,12	1,27	115,80	262,29	51,30	5,37
95	Запеканка картофельная с отварным мясом	200	16,98	16,70	14,56	303,88	0,14	8,70	0,10	0,00	71,84	212,14	38,94	2,88
454	Соус томатный с овощами	30	0,36	1,24	2,23	21,48	0,00	0,25	0,02	0,13	2,16	6,15	2,76	0,13
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	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
590	Печенье (крекер)	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	0,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		57,95	52,50	201,97	1548,17	0,53	68,34	0,12	2,82	280,90	556,32	152,37	13,62

Примерное 10 - дневное МЕНЮ для питания обучающихся с 11 лет и старше
Обед и полдник (для ВТОРОЙ 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
	ОБЕД (родительская плата, льготная категория)		34,05	29,71	118,28	908,89	0,52	174,41	0,29	2,81	107,91	349,20	102,43	7,37
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 гречками	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
200	Каша пшеничная рассыпчатая	180	3,06	5,49	29,90	224,00	0,06	3,20	0,01	1,05	15,43	76,40	31,00	2,10
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
	ПОЛДНИК (льготная категория, родительская плата)		21,32	27,36	80,33	652,86	0,21	7,36	0,38	1,70	185,55	349,73	43,16	4,65
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	40	1,26	1,31	2,64	27,32	0,04	4,00	0,02	0,08	8,58	24,80	8,40	0,28
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
588	Вафли	50	1,40	1,65	38,65	177,00	0,01	0,00	0,00	0,35	8,00	18,00	5,00	0,75
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,37	57,07	198,61	1561,75	0,73	181,77	0,67	4,50	293,46	698,93	145,59	12,02

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
ОБЕД (родительская плата, льготная категория)	31,69	32,52	124,41	905,00	0,63	87,55	1,43	5,15	169,39	325,84	98,82	9,22
ПОЛДНИК (льготная категория, родительская плата)	22,06	23,15	84,09	646,20	0,23	7,08	0,15	1,03	288,80	287,31	55,82	3,54
ИТОГО:	53,75	55,67	208,50	1551,20	0,87	94,63	1,58	6,18	458,19	613,15	154,65	12,76

Примерное 10 - дневное МЕНЮ для питания обучающихся с 11 лет и старше
Обед и полдник (для ВТОРОЙ СМЕНЫ)

День: День 6

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции , г.	Пищевые вещества, г			Энергетическ ая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ОБЕД (родительская плата, льготная категория)		35,67	35,99	114,14	922,71	0,40	32,92	0,38	2,47	144,60	248,28	130,54	8,42
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	22,00	0,06	17,50	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
138	Суп картофельный с крупой, с мясом	250	6,80	6,29	17,06	156,05	0,14	13,16	0,00	0,00	14,08	73,55	20,86	1,12
451	Котлеты, биточки, шницели из мяса	100/5	17,71	21,98	17,89	334,88	0,07	1,51	0,00	0,62	63,11	31,96	6,68	0,68
302	Каша гречневая вязкая	180	5,60	5,80	24,72	173,00	0,06	0,00	0,36	0,41	10,25	59,52	66,64	2,98
454	Соус томатный с овощами	30	0,36	1,24	2,23	21,48	0,00	0,25	0,02	0,13	2,16	6,15	2,76	0,13
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
	ПОЛДНИК (льготная категория, родительская плата)		23,60	18,46	88,28	654,20	0,14	3,92	0,10	0,62	449,20	236,00	29,80	1,38
90	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	45	6,70	9,50	9,90	153,00	0,03	0,10	0,08	0,40	185,00	132,00	13,00	0,40
259	Каша рисовая вязкая	200	10,28	5,60	37,04	271,20	0,06	1,42	0,00	0,00	131,20	0,00	0,00	0,56
495	Кисель из клюквы	200	0,10	0,00	23,00	96,00	0,00	1,80	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,10
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
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
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		59,27	54,45	202,42	1576,91	0,54	36,84	0,48	3,09	593,80	484,28	160,34	9,80

Примерное 10 - дневное МЕНЮ для питания обучающихся с 11 лет и старше
Обед и полдник (для ВТОРОЙ 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
	ОБЕД (родительская плата, льготная категория)		26,79	33,22	123,35	926,31	0,50	67,33	0,66	5,64	151,54	362,25	119,10	5,65
45	Винегрет овощной	100	1,35	6,16	7,69	91,60	0,05	13,25	0,00	2,92	33,55	40,17	21,35	0,88
181	Уха рыбацкая	250	11,75	6,52	13,66	160,25	0,20	21,95	0,06	0,90	46,55	151,99	39,85	1,16
ТТК	Говядина или оленина тушеная с картофелем	200	8,37	18,74	19,24	304,16	0,16	24,13	0,00	0,13	32,04	68,59	26,30	1,30
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
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
	ПОЛДНИК (льготная категория, родительская плата)		21,21	24,80	77,11	621,76	0,42	46,10	0,00	0,63	104,00	239,28	51,58	5,26
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
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
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
480	Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно-минеральным комплексом)	40	2,64	0,36	15,20	79,60	0,08	0,00	0,00	0,00	9,20	0,00	0,00	0,76
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
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		48,00	58,02	200,46	1548,07	0,92	113,43	0,66	6,27	255,54	601,53	170,68	10,91

Примерное 10 - дневное МЕНЮ для питания обучающихся с 11 лет и старше
Обед и полдник (для ВТОРОЙ СМЕНЫ)

День: День 8

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ОБЕД (родительская плата, льготная категория)		27,91	30,51	117,07	826,37	0,26	192,12	0,11	2,06	148,26	237,67	97,43	4,45
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 (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
	ПОЛДНИК (льготная категория, родительская плата)		21,22	28,50	80,31	663,28	0,29	0,75	0,38	1,38	86,41	225,67	92,00	7,43
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
454	Соус томатный с овощами	30	0,36	1,24	2,23	21,48	0,00	0,25	0,02	0,13	2,16	6,15	2,76	0,13
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	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
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	0,00	0,00	0,78
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		49,13	59,01	197,38	1489,65	0,55	192,87	0,49	3,45	234,67	463,34	189,43	11,88

Примерное 10 - дневное МЕНЮ для питания обучающихся с 11 лет и старше
Обед и полдник (для ВТОРОЙ СМЕНЫ)

День: День 9

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ОБЕД (родительская плата, льготная категория)		36,78	27,34	149,01	915,75	0,47	70,43	0,10	5,49	213,75	466,10	179,78	9,03
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,70	0,10	1,90	12,00	0,04	4,90	0,00	0,10	17,00	30,00	14,00	0,50
139	Рассольник ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,25	0,10	7,68	0,00	0,00	15,50	0,00	0,00	0,93
494	Курица запеченная	100	23,57	16,29	0,57	242,86	0,10	2,65	0,10	0,73	26,95	240,90	26,28	2,34
321	Капуста тушеная (из свежей капусты)	180	2,70	4,10	20,41	128,94	0,05	30,90	0,00	3,11	99,80	72,30	37,20	1,46
526	Компот из свежих ягод	200	0,50	0,00	43,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,00	22,00	0,00	0,00	1,10
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
112	Плоды свежие (бананы)	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	0,00	0,80	16,00	56,00	84,00	1,20
	ПОЛДНИК (льготная категория, родительская плата)		17,56	20,16	79,88	577,44	0,16	2,48	0,02	0,42	424,90	239,00	54,22	1,94
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
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
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
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
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		54,34	47,50	228,89	1493,19	0,63	72,91	0,12	5,91	638,65	705,10	234,00	10,97

Примерное 10 - дневное МЕНЮ для питания обучающихся с 11 лет и старше
Обед и полдник (для ВТОРОЙ 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
	ОБЕД (родительская плата, льготная категория)		31,07	33,36	128,44	967,74	0,55	82,64	0,62	4,38	213,00	300,51	120,82	11,08
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	110	1,81	4,53	8,02	80,19	0,04	7,54	0,00	2,06	31,16	45,77	20,22	1,44
695	Солянка домашняя	250	6,70	15,43	8,27	220,07	0,05	11,85	0,00	0,08	18,78	26,25	8,90	0,65
352	Котлеты рыбные любительские	100	12,20	3,60	6,20	106,00	0,07	1,00	0,00	0,00	37,00	0,00	0,00	0,80
429	Картофельное пюре	200	4,34	7,16	28,94	198,30	0,22	34,00	0,00	0,16	55,40	97,44	38,64	1,56
454	Соус томатный с овощами	30	0,36	1,24	2,23	21,48	0,00	0,25	0,02	0,13	2,16	6,15	2,76	0,13
537	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,60	0,00	30,40	125,00	0,02	8,00	0,60	0,80	20,00	36,00	14,00	0,60
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
112	Плоды свежие (яблоки)	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40
	ПОЛДНИК (льготная категория, родительская плата)		18,22	21,42	80,44	580,36	0,25	2,66	0,10	0,46	281,88	322,00	76,70	3,36
1	Бутерброды 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
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	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
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		49,29	54,78	208,88	1548,10	0,80	85,30	0,72	4,84	494,88	622,51	197,52	14,44

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
ОБЕД (родительская плата, льготная категория)	31,64	32,08	126,40	911,78	0,44	89,09	0,37	4,01	174,23	322,96	129,53	7,72
ПОЛДНИК (льготная категория, родительская плата)	20,36	22,67	81,20	619,41	0,25	11,18	0,12	0,70	269,28	252,39	60,86	3,87
ИТОГО:	52,01	54,75	207,61	1531,18	0,69	100,27	0,49	4,71	443,51	575,35	190,39	11,60