

Утверждаю:

Директор МБОУ «Кулюшевская СОШ»

М.Л.Иванов

01 сентября 2022 года



Примерное 12-дневное меню
для организации питания детей 7-11 лет и 12-18
с дневным пребыванием детей в учреждении
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кулюшевская средняя общеобразовательная школа»

МЕНЮ

День: Первый.
 Сезон: Весенне-летний
 Возрастная категория: 7-10 лет.

| № реце. | № тех. кар. | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | |
|-----------------------|-------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | E,мкг | B1,мг | C,мг |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | 24% | | | | | | | | |
| 164 | 54 | Суп молочный с крупой | 200 | 4,80 | 4,00 | 5,12 | 0,12 | 16,48 | 132,00 | 15,6 | 23 | 137 | 0,24 | 0,04 | 0,06 | 0,06 | 1,3 |
| 496 | 103 | Какао с молоком йогурт в индивид. упаковке | 200 | 3,60 | 2,90 | 3,30 | 0,40 | 25,00 | 144,00 | 124 | 27 | 110 | 0,8 | 0,02 | 0 | 0,04 | 1,3 |
| 300 | 124 | Яйцо вареное | 40 | 5,10 | 5,10 | 4,60 | 0,00 | 0,3 | 63,00 | 22 | 5 | 77 | 1 | 0,1 | 0,2 | 0,03 | 0 |
| 112 | 160 | Фрукт яблоко | 150 | 0,60 | 0,00 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 71,00 | 24 | 13,5 | 16,5 | 3,3 | 0 | 0,3 | 0,05 | 15 |
| 108 | 122 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,00 | 0,32 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 8,1 | 11,5 | 30,3 | 0,69 | 0 | 0 | 0,04 | 0 |
| Итого за прием | | | 730 | 21,24 | 12,00 | 15,44 | 1,44 | 82,06 | 561,00 | 318 | 94,9 | 466 | 6,13 | 0,16 | 0,56 | 0,22 | 18,2 |
| Обед | | | | | | | | | 33% | | | | | | | | |
| 76 | 16 | Винегрет овощной | 60 | 0,78 | 0,00 | 6,48 | 6,48 | 4,08 | 78,00 | 13,8 | 10,8 | 24 | 0,48 | 0 | 2,7 | 0,02 | 4,97 |
| 142 | 43 | Щи из свежей капусты с картофелем и мясом | 200 | 1,36 | 0,00 | 3,92 | 3,92 | 6,16 | 66,00 | 27,2 | 17,8 | 38 | 6,4 | 0 | 1,9 | 0,04 | 14,7 |
| 410 | 89 | Фрикадельки из кур | 90 | 13,73 | 12,22 | 11,93 | 0,12 | 7,31 | 191,00 | 39,4 | 16 | 97 | 1,13 | 0,07 | 0,56 | 0,06 | 0,79 |
| 258 | 60 | Каша пшеничная вязкая | 150 | 6,54 | 2,28 | 9,6 | 1,23 | 27,83 | 224 | 103 | 41 | 157 | 1,12 | 0,06 | 0,15 | 0,13 | 1,1 |
| 512 | 107 | Компот из изюма | 200 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 20,10 | 81,00 | 10 | 3 | 6 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0,8 |
| 108 | 122 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,90 | 0,00 | 0,58 | 0,58 | 12,30 | 58,75 | 5 | 3,5 | 16,3 | 0,28 | 0 | 0,28 | 0,03 | 0 |
| 109 | 123 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,00 | 0,48 | 0,48 | 13,36 | 70,00 | 14 | 18,8 | 63,2 | 1,56 | 0 | 0,56 | 0,07 | 0 |
| Итого за прием | | | 765 | 27,25 | 14,50 | 32,99 | 12,81 | 91,14 | 768,75 | 212 | 111 | 401 | 11,6 | 0,13 | 5,87 | 0,35 | 21,6 |
| Итого за день: | | | | 48,49 | 26,50 | 48,43 | 14,25 | 173,20 | 1329,8 | 530 | 206 | 867 | 17,7 | 0,29 | 6,43 | 0,57 | 39,8 |

МЕНЮ

День: Первый.
 Сезон: Весенне-летний
 Возрастная категория: 12-18 лет.

| № реце. | № тех. кар. | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | |
|-----------------------|-------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | E,мкг | B1,мг | C,мг |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | 22% | | | | | | | | |
| 164 | 54 | Суп молочный с крупой | 250 | 6,00 | 5,00 | 6,40 | 0,15 | 20,60 | 165,00 | 19,5 | 28,7 | 171 | 0,3 | 0,05 | 0,07 | 0,07 | 1,6 |
| 496 | 103 | Какао с молоком йогурт в индивид. упаковке | 200 | 3,60 | 2,90 | 3,30 | 0,40 | 25,00 | 144,00 | 124 | 27 | 110 | 0,8 | 0,02 | 0 | 0,04 | 1,3 |
| 300 | 124 | Яйцо вареное | 40 | 5,10 | 5,10 | 4,60 | 0,00 | 0,3 | 63,00 | 22 | 5 | 77 | 1 | 0,1 | 0,2 | 0,03 | 0 |
| 112 | 160 | Фрукт яблоко | 150 | 0,60 | 0,00 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 71,00 | 24 | 13,5 | 16,5 | 3,3 | 0 | 0,3 | 0,05 | 15 |
| 108 | 122 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,00 | 0,32 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 8,1 | 11,5 | 30,3 | 0,69 | 0 | 0 | 0,04 | 0 |
| Итого за прием | | | 780 | 22,44 | 13,00 | 16,72 | 1,47 | 86,18 | 594,00 | 322 | 101 | 500 | 6,19 | 0,17 | 0,57 | 0,23 | 18,5 |
| Обед | | | | | | | | | 34,50% | | | | | | | | |
| 76 | 16 | Винегрет овощной | 100 | 1,03 | 0,00 | 10,80 | 10,80 | 6,80 | 130,00 | 23 | 18 | 40 | 0,8 | 0 | 4,6 | 0,04 | 8,4 |
| 142 | 43 | Щи из свежей капусты с картофелем и мясом | 250 | 1,70 | 0,00 | 4,90 | 4,90 | 7,70 | 83,00 | 34 | 22,2 | 47,5 | 8 | 0 | 2,4 | 0,05 | 18,4 |
| 410 | 89 | Фрикадельки из кур | 100 | 15,30 | 13,57 | 13,30 | 0,14 | 8,14 | 213,00 | 44 | 17 | 107 | 1,3 | 0,07 | 0,6 | 0,06 | 0,09 |
| 258 | 60 | Каша пшенная вязкая | 180 | 7,85 | 2,74 | 11,52 | 1,48 | 33,39 | 269 | 124 | 49 | 189 | 1,35 | 0,07 | 0,18 | 0,16 | 1,26 |
| 512 | 107 | Компот из изюма | 200 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 20,10 | 81,00 | 10 | 3 | 6 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0,8 |
| 108 | 122 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,90 | 0,00 | 0,58 | 0,58 | 12,30 | 58,75 | 5 | 3,5 | 16,3 | 0,28 | 0 | 0,28 | 0,03 | 0 |
| 109 | 123 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,00 | 0,48 | 0,48 | 13,36 | 70,00 | 14 | 18,8 | 63,2 | 1,56 | 0 | 0,56 | 0,07 | 0 |
| Итого за прием | | | 895 | 30,72 | 16,31 | 41,58 | 18,38 | 101,79 | 904,75 | 254 | 132 | 469 | 13,9 | 0,14 | 8,62 | 0,41 | 29 |
| Итого за день: | | | | 53,16 | 29,31 | 58,30 | 19,85 | 187,97 | 1498,8 | 576 | 232 | 969 | 20,1 | 0,31 | 9,19 | 0,64 | 47,5 |

МЕНЮ

День: Второй.
 Сезон: Весенне-летний
 Возрастная категория: 7-10 лет.

| № реце. | № тех. кар. | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | |
|-----------------------|-------------|--------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------|-------------|------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | E,мкг | B1,мг | C,мг |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | 24,00 | | | | | | | | |
| Каша манная | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 250 | 62 | вязкая | 150 | 5,77 | 2,40 | 8,85 | 0,33 | 26,62 | 209 | 10 | 17 | 102 | 0,42 | 0,06 | 0,52 | 0,06 | 1 |
| 496 | 103 | Какао с молоком | 200 | 3,60 | 2,90 | 3,30 | 0,40 | 25,00 | 144,00 | 124 | 27 | 110 | 0,8 | 0,02 | 0 | 0,04 | 1,3 |
| 112 | 160 | Фрукт груша | 150 | 0,60 | 0,00 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 71,00 | 24 | 13,5 | 16,5 | 3,3 | 0 | 0,3 | 0,05 | 15 |
| Сыр твердый | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 100 | 121 | (порциями) | 15 | 3,84 | 3,84 | 3,92 | 0,00 | 0,00 | 51,00 | 135 | 7,5 | 88,5 | 0,14 | 0,03 | 0,07 | 0 | 0,1 |
| 108 | 122 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,00 | 0,32 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 8,1 | 11,5 | 30,3 | 0,69 | 0 | 0 | 0,04 | 0 |
| Итого за прием | | | 555 | 16,85 | 9,14 | 16,99 | 1,65 | 86,00 | 569,00 | 301 | 76,5 | 347 | 5,35 | 0,11 | 0,89 | 0,19 | 17,4 |
| Обед | | | | | | | | | 32,00 | | | | | | | | |
| Салат | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| картофельный с | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 65 | 25 | зеленым горошком | 60 | 1,86 | 0,78 | 6,84 | 6,18 | 5,88 | 92,00 | 10,8 | 10,8 | 39,6 | 0,54 | 0,015 | 2,76 | 0,05 | 6,12 |
| Суп картофельный | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| с макаронными | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 147 | 45 | изделиями | 200 | 2,20 | 0,00 | 2,20 | 2,28 | 15,04 | 89,00 | 12 | 19,2 | 50 | 0,7 | 0 | 1,12 | 0,08 | 6,6 |
| 372 | 81 | Голубцы ленивые | 200 | 17,00 | 14,20 | 16,60 | 0,20 | 8,00 | 150,00 | 68 | 42 | 206 | 3 | 0,04 | 0,6 | 0,08 | 24,8 |
| Компот из свежих | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 507 | 106 | яблок | 200 | 0,50 | 0,00 | 0,20 | 0,20 | 23,10 | 96,00 | 22 | 14 | 16 | 1,1 | 0 | 0,2 | 0,02 | 4,3 |
| Сырники из | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| творога | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 321 | 117 | запеченные | 80 | 12,80 | 11,68 | 9,80 | 0,10 | 16,48 | 205,00 | 120 | 16,8 | 164 | 0,53 | 0,05 | 0,45 | 0,05 | 0,21 |
| 108 | 122 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,90 | 0,00 | 0,58 | 0,58 | 12,30 | 58,75 | 5 | 3,5 | 16,3 | 0,28 | 0 | 0,28 | 0,03 | 0 |
| 109 | 123 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,00 | 0,48 | 0,48 | 13,36 | 70,00 | 14 | 18,8 | 63,2 | 1,56 | 0 | 0,56 | 0,07 | 0 |
| Итого за прием | | | 805 | 38,90 | 26,66 | 36,70 | 10,02 | 94,16 | 760,75 | 252 | 125 | 555 | 7,71 | 0,055 | 5,97 | 0,38 | 42 |
| Итого за день: | | | | 55,75 | 35,80 | 53,69 | 11,67 | 180,16 | 1329,8 | 553 | 202 | 902 | 13,06 | 0,17 | 6,86 | 0,57 | 59,4 |

МЕНЮ

День: Второй.
 Сезон: Весенне-летний
 Возрастная категория: 12-18 лет.

| № реце. | № тех. кар. | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | |
|-----------------------|-------------------|--|-------------|--------------|----------------|--------------|-----------------|------------------|---------------|------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | E,мкг | B1,мг | C,мг |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | 24,00 | | | | | | | | |
| 250 | 62 | Каша манная вязкая | 200 | 7,70 | 3,20 | 11,8 | 0,44 | 35,50 | 279 | 291 | 23 | 136 | 0,56 | 0,08 | 0,7 | 0,08 | 1,4 |
| 496 | 103 | Какао с молоком | 200 | 3,60 | 2,90 | 3,30 | 0,40 | 25,00 | 144,00 | 124 | 27 | 110 | 0,8 | 0,02 | 0 | 0,04 | 1,3 |
| 112 | 160 | Фрукт груша | 150 | 0,60 | 0,00 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 71,00 | 24 | 13,5 | 16,5 | 3,3 | 0 | 0,3 | 0,05 | 15 |
| 100 | 121 | Сыр твердый (порциями) | 15 | 3,84 | 3,84 | 3,92 | 0,00 | 0,00 | 51,00 | 135 | 7,5 | 88,5 | 0,14 | 0,03 | 0,07 | 0 | 0,1 |
| 108 | 122 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,00 | 0,32 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 8,1 | 11,5 | 30,3 | 0,69 | 0 | 0 | 0,04 | 0 |
| Итого за прием | | | 605 | 18,78 | 9,94 | 19,94 | 1,76 | 94,88 | 639,00 | 447 | 82,5 | 381 | 5,49 | 0,13 | 1,07 | 0,21 | 17,8 |
| Обед | | | | | | | | | 32,00% | | | | | | | | |
| 65 | 25 | Салат картофельный с зеленым горошком | 100 | 3,10 | 1,30 | 11,40 | 10,30 | 9,80 | 154,00 | 18 | 18 | 66 | 0,9 | 0,03 | 4,6 | 0,08 | 10,2 |
| 147 | 45 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,70 | 3,20 | 2,80 | 2,85 | 18,80 | 111,00 | 15 | 24 | 63 | 0,9 | 0 | 1,4 | 0,1 | 8,2 |
| 372 | 81 | Голубцы ленивые | 250 | 21,25 | 17,75 | 20,75 | 0,25 | 10,00 | 188,00 | 85 | 53 | 257 | 3,7 | 0,05 | 0,7 | 0,1 | 31 |
| 507 | 106 | Компот из свежих плодов (яблок) | 200 | 0,50 | 0,00 | 0,20 | 0,20 | 23,10 | 96,00 | 22 | 14 | 16 | 1,1 | 0 | 0,2 | 0,02 | 4,3 |
| 321 | 117 | Сырники из творога запеченные | 80 | 12,80 | 11,68 | 9,80 | 0,10 | 16,48 | 205,00 | 120 | 16,8 | 164 | 0,53 | 0,05 | 0,45 | 0,05 | 0,21 |
| 108 | 122 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,90 | 0,00 | 0,58 | 0,58 | 12,30 | 58,75 | 5 | 3,5 | 16,3 | 0,28 | 0 | 0,28 | 0,03 | 0 |
| 109 | 123 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,00 | 0,48 | 0,48 | 13,36 | 70,00 | 14 | 18,8 | 63,2 | 1,56 | 0 | 0,56 | 0,07 | 0 |
| Итого за прием | | | 945 | 44,89 | 33,93 | 46,01 | 14,76 | 103,84 | 882,75 | 279 | 148 | 645 | 8,97 | 0,13 | 8,19 | 0,45 | 53,9 |
| Итого за день: | | | | 63,67 | 43,87 | 65,95 | 16,52 | 198,72 | 1521,8 | 726 | 231 | 1027 | 14,5 | 0,26 | 9,26 | 0,66 | 71,7 |

МЕНЮ

День: Третий.
 Сезон: Весенне-летний
 Возрастная категория: 7-11 лет.

| № реце. | № тех. кар. | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | |
|-----------------------|-------------------|--------------------------------------|-------------|--------------|----------------|--------------|-----------------|------------------|---------------|------------------------------|------------|------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | PЭ,мкг | B1,мг | C,мг |
| Завтрак | | | | | | | | | 22% | | | | | | | | |
| 248 | 74 | Каша гречневая вязкая | 150 | 6,87 | 2,29 | 9,7 | 1,23 | 24,45 | 137 | 102 | 84 | 178 | 2,58 | 0,06 | 0,37 | 0,14 | 1,13 |
| 105 | 120 | Масло сливочное | 8 | 0,04 | 0,04 | 6,60 | 0,00 | 0,07 | 60,00 | 0,96 | 0 | 1,52 | 0,01 | 47,2 | 0 | 0 | 0 |
| 148 | 104 | Кофейный напиток | 200 | 3,20 | 2,90 | 2,80 | 0,10 | 22,40 | 153,00 | 126 | 14 | 90 | 0,1 | 0,02 | 0 | 0,04 | 1,3 |
| 108 | 122 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,00 | 0,32 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 8,1 | 11,5 | 30,3 | 0,69 | 0 | 0 | 0,04 | 0 |
| 112 | 160 | Фрукт яблоко | 150 | 0,60 | 0,00 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 71,00 | 24 | 13,5 | 16,5 | 3,3 | 0 | 0,3 | 0,05 | 15 |
| Итого за прием | | | 548 | 13,75 | 5,23 | 22,82 | 2,25 | 81,30 | 515,00 | 261 | 123 | 316 | 6,68 | 47,28 | 0,67 | 0,27 | 17,43 |
| Обед | | | | | | | | | 33% | | | | | | | | |
| 17 | 1 | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,42 | 0,00 | 6,06 | 6,06 | 6,30 | 61,00 | 11 | 7,7 | 20 | 0,3 | 0 | 2,7 | 0,02 | 3 |
| 144 | 44 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 1,84 | 0,00 | 3,40 | 0,26 | 12,10 | 86,00 | 15,2 | 20,4 | 52,6 | 0,7 | 0,02 | 0,16 | 0,15 | 6,9 |
| 343 | 96 | Рыба, тушенная в томате с овощами | 100 | 9,50 | 8,70 | 0,20 | 4,78 | 4,50 | 102,00 | 25 | 28 | 145 | 0,6 | 0 | 3 | 0,06 | 3,4 |
| 429 | 91 | Картофельное пюре | 150 | 3,15 | 0,60 | 6,60 | 0,45 | 16,35 | 138,00 | 39 | 29 | 86 | 1,05 | 0,04 | 0,15 | 0,14 | 5,1 |
| 518 | 112 | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 0,20 | 0,20 | 0,20 | 92,00 | 14 | 0 | 0 | 2,8 | 0 | 0 | 0,02 | 4 |
| 108 | 122 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,90 | 0,00 | 0,58 | 0,58 | 12,30 | 58,75 | 5 | 3,5 | 16,3 | 0,28 | 0 | 0,28 | 0,03 | 0 |
| 109 | 123 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,00 | 0,48 | 0,48 | 13,36 | 70,00 | 14 | 18,8 | 63,2 | 1,56 | 0 | 0,56 | 0,07 | 0 |
| 543 | 156 | Пирожки с яблоками | 60 | 3,58 | 0,60 | 3,78 | 0,48 | 28,02 | 160,00 | 10,5 | 6,88 | 32,3 | 0,87 | 0,03 | 0,94 | 0,04 | 1,76 |
| Итого за прием | | | 835 | 24,03 | 9,90 | 21,30 | 13,29 | 93,13 | 767,75 | 134 | 114 | 415 | 8,16 | 0,09 | 7,79 | 0,53 | 24,16 |
| Итого за день: | | | | 37,78 | 15,13 | 44,12 | 15,54 | 174,43 | 1282,8 | 395 | 237 | 732 | 14,84 | 47,37 | 8,46 | 0,80 | 41,59 |

МЕНЮ

День: Третий.
 Сезон: Весенне-летний
 Возрастная категория: 12-18 лет.

| № реце. | № тех. кар. | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | |
|------------------------|-------------|-----------------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------|------------|------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|
| | | | | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | E,мкг | B1,мг | C,мг |
| Завтрак | | | | | | | | | 21% | | | | | | | | |
| 248 | 74 | Каша гречневая вязкая | 200 | 9,16 | 3,06 | 12,9 | 1,6 | 32,60 | 183 | 136 | 112 | 237 | 3,44 | 0,08 | 0,50 | 0,19 | 1,36 |
| 105 | 120 | Масло сливочное | 10 | 0,05 | 0,05 | 8,25 | 8,25 | 0,08 | 75,00 | 1,2 | 0 | 1,9 | 0,02 | 0,06 | 0,1 | 0 | 0 |
| 148 | 104 | Кофейный напиток | 200 | 3,20 | 2,90 | 2,80 | 0,10 | 22,40 | 153,00 | 126 | 14 | 90 | 0,1 | 0,02 | 0 | 0,04 | 1,3 |
| 108 | 122 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,00 | 0,32 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 8,1 | 11,5 | 30,3 | 0,69 | 0 | 0 | 0,04 | 0 |
| 112 | 160 | Фрукт яблоко | 150 | 0,60 | 0,00 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 71,00 | 24 | 13,5 | 16,5 | 3,3 | 0 | 0,3 | 0,05 | 15 |
| Итого за прием: | | | 600 | 16,05 | 6,01 | 24,87 | 10,87 | 89,46 | 576,00 | 295 | 151 | 376 | 7,55 | 0,16 | 0,90 | 0,32 | 17,66 |
| Обед | | | | | | | | | 34% | | | | | | | | |
| 17 | 1 | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,70 | 0,00 | 10,10 | 10,10 | 2,00 | 102,00 | 18 | 13 | 33 | 0,5 | 0 | 4,5 | 0,03 | 5 |
| 144 | 44 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 2,30 | 0,00 | 4,25 | 0,32 | 15,12 | 108,00 | 19 | 25,5 | 65,7 | 0,9 | 0,03 | 0,2 | 0,19 | 8,6 |
| 343 | 96 | Рыба, тушенная в томате с овощами | 140 | 13,30 | 12,20 | 5,14 | 6,70 | 6,3 | 143,00 | 35 | 39 | 203 | 0,8 | 0,01 | 4,2 | 0,09 | 4,7 |
| 429 | 91 | Картофельное пюре | 200 | 4,20 | 0,80 | 8,80 | 0,60 | 21,80 | 184,00 | 52 | 38 | 114 | 1,4 | 0,06 | 0,2 | 0,18 | 6,8 |
| 518 | 112 | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 0,20 | 0,20 | 0,20 | 92,00 | 14 | 0 | 0 | 2,8 | 0 | 0 | 0,02 | 4 |
| 108 | 122 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,90 | 0,00 | 0,58 | 0,58 | 12,30 | 58,75 | 5 | 3,5 | 16,3 | 0,28 | 0 | 0,28 | 0,03 | 0 |
| 109 | 123 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,00 | 0,48 | 0,48 | 13,36 | 70,00 | 14 | 18,8 | 63,2 | 1,56 | 0 | 0,56 | 0,07 | 0 |
| 543 | 156 | Пирожки с яблоками | 60 | 3,58 | 0,60 | 3,78 | 0,48 | 28,02 | 160,00 | 10,5 | 6,88 | 32,3 | 0,87 | 0,03 | 0,94 | 0,04 | 1,76 |
| Итого за прием: | | | 1015 | 29,62 | 13,60 | 33,33 | 19,46 | 99,10 | 917,75 | 167 | 145 | 527 | 9,11 | 0,13 | 10,88 | 0,65 | 30,86 |
| Итого за день: | | | | 45,67 | 19,61 | 58,20 | 30,33 | 188,56 | 1493,8 | 463 | 296 | 903 | 16,66 | 0,29 | 11,78 | 0,97 | 48,52 |

МЕНЮ

День: Четвертый.
 Сезон: Весенне-летний
 Возрастная категория: 7-11 лет.

| № реце. | № тех. кар. | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | |
|-----------------------|-------------|-------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|
| | | | | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | E,мкг | B1,мг | C,мг |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | 22% | | | | | | | | |
| 255 | 64 | Каша ячневая | 150 | 4,80 | 1,99 | 8,55 | 0,37 | 26,84 | 203 | 125 | 28 | 188 | 0,67 | 0,06 | 0,57 | 0,07 | 1 |
| 495 | 101 | Чай с молоком | 200 | 1,50 | 1,50 | 1,30 | 0,00 | 15,90 | 81,00 | 127 | 15 | 93 | 0,4 | 0,01 | 0 | 0,04 | 1,3 |
| | | Йогурт в индивид. упаковке | 100 | 4,10 | 0,00 | 1,50 | 0,00 | 5,90 | 57,00 | 124 | 15 | 95 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,6 |
| 105 | 120 | Масло сливочное | 10 | 0,05 | 0,05 | 8,25 | 8,25 | 0,08 | 75,00 | 1,2 | 0 | 1,9 | 0,02 | 0,06 | 0,1 | 0 | 0 |
| 108 | 122 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,00 | 0,32 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 8,1 | 11,5 | 30,3 | 0,69 | 0 | 0 | 0,04 | 0 |
| Итого за прием | | | 500 | 13,5 | 3,5 | 19,9 | 8,9 | 68,4 | 510,0 | 385,3 | 69,5 | 408,2 | 1,9 | 0,1 | 0,7 | 0,2 | 2,9 |
| Обед | | | | | | | | | 34% | | | | | | | | |
| 19 | 3 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 0,54 | 0,00 | 3,00 | 3,00 | 2,40 | 36,00 | 10,3 | 9 | 18,8 | 0,42 | 0 | 1,56 | 0,03 | 8,46 |
| 128 | 40 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,64 | 0,22 | 4,46 | 0,18 | 9,90 | 86,00 | 87 | 40,8 | 87 | 1,38 | 21,4 | 254 | 0,07 | 7,65 |
| 367 | 78 | Гуляш из говядины | 100 | 17,16 | 16,30 | 18,33 | 0,08 | 3,50 | 247,00 | 15,8 | 25 | 179 | 2,7 | 0,03 | 0,58 | 0,06 | 0,8 |
| 291 | 71 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,62 | 0,00 | 0,7 | 0,7 | 29,03 | 145 | 5,7 | 8,1 | 35,7 | 0,78 | 0,00 | 0,79 | 0,06 | 0,01 |
| 512 | 107 | Компот из кураги | 200 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 20,10 | 81,00 | 10 | 3 | 6 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0,8 |
| 108 | 122 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,90 | 0,00 | 0,58 | 0,58 | 12,30 | 58,75 | 5 | 3,5 | 16,3 | 0,28 | 0 | 0,28 | 0,03 | 0 |
| 109 | 123 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,00 | 0,48 | 0,48 | 13,36 | 70,00 | 14 | 18,8 | 63,2 | 1,56 | 0 | 0,56 | 0,07 | 0 |
| 112 | 160 | Фрукт яблоко | 150 | 0,60 | 0,00 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 71,00 | 24 | 13,5 | 16,5 | 3,3 | 0 | 0,3 | 0,05 | 15 |
| Итого за прием | | | 925 | 30,40 | 16,52 | 28,15 | 5,62 | 105,29 | 794,75 | 171,8 | 122 | 422 | 11,02 | 21,43 | 258,07 | 0,37 | 32,72 |
| Итого за день: | | | | 43,89 | 20,06 | 48,07 | 14,56 | 173,69 | 1304,8 | 557,1 | 191 | 831 | 12,90 | 21,56 | 258,74 | 0,52 | 35,62 |

МЕНЮ

День: Четвертый
 Сезон: Весенне-летний
 Возрастная категория: 12-18 лет

| № реце. | № тех. кар. | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | |
|-----------------------|-------------------|-------------------------------------|----------|--------------|----------------|--------------|-----------------|------------------|----------------|------------------------------|-------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-----------|
| | | | | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | E,мкг | B1,мг | C,мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | 24% | | | | | | | | | |
| 255 | 64 | Каша ячневая | 200 | 6,40 | 2,66 | 11,4 | 0,50 | 35,78 | 271 | 167 | 37 | 251 | 0,90 | 0,08 | 0,76 | 0,10 | 1,4 | |
| 495 | 101 | Чай с молоком | 200 | 1,50 | 1,50 | 1,30 | 0,00 | 15,90 | 81,00 | 127 | 15 | 93 | 0,4 | 0,01 | 0 | 0,04 | 1,3 | |
| | б/н | йогурт молочный (в инд. упак.) | 100 | 4,10 | 0,00 | 1,50 | 0,00 | 5,90 | 57,00 | 124 | 15 | 95 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | |
| 105 | 120 | Масло сливочное | 10 | 0,05 | 0,05 | 8,25 | 0,00 | 0,07 | 75,00 | 1,2 | 0 | 1,9 | 0,02 | 59 | 65,3 | 0 | 0 | |
| 108 | 122 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,00 | 0,32 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 8,1 | 11,5 | 30,3 | 0,69 | 0 | 0 | 0,04 | 0 | |
| Итого за прием | | | | 15,09 | 4,21 | 22,77 | 0,82 | 77,33 | 578,00 | 427 | 78,5 | 471 | 2,11 | 59,09 | 66,06 | 0,18 | 3,3 | |
| Обед | | | | | | | | | 32% | | | | | | | | | |
| 19 | 3 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | 0,90 | 0,00 | 5,00 | 5,00 | 4,00 | 60,00 | 17 | 16 | 32 | 0,7 | 0 | 2,6 | 0,04 | 14,1 | |
| 128 | 40 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 2,05 | 0,28 | 5,58 | 0,22 | 12,44 | 107,00 | 109 | 51 | 109 | 1,72 | 26,76 | 317 | 0,09 | 9,56 | |
| 367 | 78 | Гуляш из говядины | 120 | 20,60 | 19,60 | 22,00 | 0,10 | 4,20 | 297,00 | 19 | 30 | 215 | 3,2 | 0,04 | 0,7 | 0,07 | 1,3 | |
| 291 | 71 | Макаронные изделия отварные | 200 | 7,50 | 0,00 | 0,9 | 0,9 | 38,70 | 193 | 7,6 | 10,8 | 47,6 | 1,04 | 0,00 | 1,06 | 0,08 | 0,02 | |
| 512 | 107 | Компот из кураги | 200 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 20,10 | 81,00 | 10 | 3 | 6 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0,8 | |
| 108 | 122 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,90 | 0,00 | 0,58 | 0,58 | 12,30 | 58,75 | 5 | 3,5 | 16,3 | 0,28 | 0 | 0,28 | 0,03 | 0 | |
| 109 | 123 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,00 | 0,48 | 0,48 | 13,36 | 70,00 | 14 | 18,8 | 63,2 | 1,56 | 0 | 0,56 | 0,07 | 0 | |
| Итого за прием | | | | 935 | 35,89 | 19,88 | 34,54 | 7,28 | 105,10 | 866,75 | 182 | 130 | 489 | 9,1 | 26,8 | 321,92 | 0,38 | 25 |
| Итого за день: | | | | 50,98 | 24,09 | 57,31 | 8,10 | 182,43 | 1444,75 | 609 | 209 | 960 | 11,21 | 85,89 | 387,98 | 0,56 | 28,3 | |

МЕНЮ

День: Пятый
 Сезон: Весенне-летний
 Возрастная категория: 7-11 лет.

| № реце. | № тех. кар. | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | |
|-----------------------|-------------|----------------------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------|-------------|------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|
| | | | | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | E,мкг | B1,мг | C,мг |
| Завтрак | | | | | | | | | 25% | | | | | | | | |
| 258 | 60 | Каша пшениная вязкая | 150 | 6,54 | 2,28 | 9,6 | 1,23 | 27,83 | 224 | 103 | 41 | 157 | 1,12 | 0,06 | 0,15 | 0,13 | 1,1 |
| 301 | 126 | Омлет натуральный | 100 | 8,60 | 8,60 | 13,40 | 0,00 | 2,30 | 163,00 | 81,5 | 12,3 | 154 | 1,54 | 0,2 | 0,45 | 0,06 | 0,3 |
| 494 | 100 | Чай с лимоном | 200 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 15,20 | 61,00 | 14,2 | 2 | 4 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 2,8 |
| 100 | 121 | Сыр твердый (порциями) | 15 | 3,84 | 3,84 | 3,92 | 0,00 | 0,00 | 51,00 | 135 | 7,5 | 88,5 | 0,14 | 0,03 | 0,07 | 0 | 0,1 |
| 108 | 122 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,00 | 0,32 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 8,1 | 11,5 | 30,3 | 0,69 | 0 | 0 | 0,04 | 0 |
| Итого за прием | | | 505 | 22,12 | 14,7 | 27,24 | 1,55 | 65,01 | 593,00 | 342 | 74,3 | 434 | 3,89 | 0,29 | 0,67 | 0,23 | 4,3 |
| Обед | | | | | | | | | 35% | | | | | | | | |
| 59 | 14 | Салат из свеклы с чесноком | 60 | 0,90 | 0,00 | 6,06 | 6,06 | 5,10 | 79,00 | 22,2 | 12,6 | 24,6 | 0,84 | 0 | 2,7 | 0 | 3,3 |
| 154 | 46 | Суп крестьянский с крупой | 200 | 1,68 | 0,00 | 4,08 | 4,08 | 11,6 | 90 | 40,8 | 15 | 54 | 0,56 | 0 | 1,9 | 0,04 | 7,9 |
| 406 | 86 | Плов из отварной птицы | 210 | 16,00 | 12,7 | 15,90 | 11,50 | 37,90 | 359 | 33 | 31 | 133 | 1,3 | 0,01 | 5,4 | 0,03 | 1,3 |
| 157 | 111 | Напиток апельсиновый | 200 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 25,20 | 96,00 | 7,96 | 2,86 | 5,06 | 0,14 | 0,01 | 0 | 0,01 | 13,2 |
| 108 | 122 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,90 | 0,00 | 0,58 | 0,58 | 12,30 | 58,75 | 5 | 3,5 | 16,3 | 0,28 | 0 | 0,28 | 0,03 | 0 |
| 109 | 123 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,00 | 0,48 | 0,48 | 13,36 | 70,00 | 14 | 18,8 | 63,2 | 1,56 | 0 | 0,56 | 0,07 | 0 |
| 112 | 160 | Фрукт груша | 150 | 0,60 | 0,00 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 71,00 | 24 | 13,5 | 16,5 | 3,3 | 0 | 0,3 | 0,05 | 15 |
| Итого за прием | | | 885,00 | 23,82 | 12,7 | 27,70 | 23,30 | 120,16 | 823,75 | 147 | 97,3 | 313 | 7,98 | 0,02 | 11,14 | 0,23 | 40,7 |
| Итого за день: | | | | 45,94 | 27,4 | 54,94 | 24,85 | 185,17 | 1416,8 | 489 | 172 | 746 | 11,9 | 0,31 | 11,81 | 0,46 | 45 |

МЕНЮ

День: Пятый
 Сезон: Весенне-летний
 Возрастная категория: 12-18 лет.

| № реце. | № тех. кар. | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | |
|-----------------------|-------------|----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------|-------------|------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|
| | | | | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | E,мкг | B1,мг | C,мг |
| Завтрак | | | | | | | | | 25% | | | | | | | | |
| 258 | 60 | Каша пшениная вязкая | 200 | 8,72 | 3,04 | 12,8 | 1,64 | 37,10 | 299 | 138 | 55 | 210 | 1,5 | 0,08 | 0,2 | 0,18 | 1,4 |
| 301 | 126 | Омлет натуральный | 100 | 8,60 | 8,60 | 13,40 | 0,00 | 2,30 | 163,00 | 81,5 | 12,3 | 154 | 1,54 | 0,2 | 0,45 | 0,06 | 0,3 |
| 494 | 100 | Чай с лимоном | 200 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 15,20 | 61,00 | 14,2 | 2 | 4 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 2,8 |
| 100 | 121 | Сыр твердый (порциями) | 20 | 5,12 | 5,12 | 5,22 | 0,00 | 0,00 | 68,00 | 180 | 10 | 118 | 0,18 | 0,04 | 0,1 | 0 | 0,14 |
| 108 | 122 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,00 | 0,32 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 8,1 | 11,5 | 30,3 | 0,69 | 0 | 0 | 0,04 | 0 |
| Итого за прием | | | 560 | 25,58 | 13,72 | 31,74 | 1,96 | 74,28 | 685,00 | 422 | 90,8 | 516 | 4,31 | 0,24 | 0,75 | 0,28 | 4,64 |
| Обед | | | | | | | | | 34% | | | | | | | | |
| 59 | 14 | Салат из свеклы с чесноком | 100 | 1,50 | 0,00 | 10,10 | 10,10 | 8,50 | 131,00 | 37 | 21 | 41 | 1,4 | 0 | 4,5 | 0,02 | 5,5 |
| 154 | 46 | Суп крестьянский с крупой | 250 | 2,10 | 0,00 | 5,10 | 5,10 | 14,5 | 113 | 51 | 19 | 67 | 0,7 | 0 | 2,4 | 0,05 | 9,9 |
| 406 | 86 | Плов из отварной птицы | 230 | 17,50 | 13,90 | 17,40 | 12,50 | 41,50 | 393 | 36 | 40 | 146 | 1,4 | 0,01 | 5,9 | 0,03 | 1,4 |
| 157 | 111 | Напиток апельсиновый | 200 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 25,20 | 96,00 | 7,96 | 2,86 | 5,06 | 0,14 | 0,01 | 0 | 0,01 | 13,2 |
| 108 | 122 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,90 | 0,00 | 0,58 | 0,58 | 12,30 | 58,75 | 5 | 3,5 | 16,3 | 0,28 | 0 | 0,28 | 0,03 | 0 |
| 109 | 123 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,00 | 0,48 | 0,48 | 13,36 | 70,00 | 14 | 18,8 | 63,2 | 1,56 | 0 | 0,56 | 0,07 | 0 |
| 112 | 160 | Фрукт груша | 150 | 0,60 | 0,00 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 71,00 | 24 | 13,5 | 16,5 | 3,3 | 0 | 0,3 | 0,05 | 15 |
| Итого за прием | | | 995 | 26,34 | 13,90 | 34,26 | 29,36 | 130,06 | 932,75 | 175 | 119 | 355 | 8,78 | 0,02 | 13,94 | 0,26 | 45 |
| Итого: | | | | 51,92 | 27,62 | 66,00 | 31,32 | 204,34 | 1617,8 | 597 | 209 | 871 | 13,1 | 0,26 | 14,69 | 0,54 | 49,6 |

МЕНЮ

День: Шестой.
 Сезон: Весенне-летний
 Возрастная категория: 7-11 лет.

| № реце. | № тех. кар. | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | |
|----------------|-------------------|-----------------------|-------------|--------------|----------------|--------------|-----------------|------------------|---------------|---------------------------|------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | E,мкг | B1,мг | C,мг |
| Завтрак | | | | | | | | | 24% | | | | | | | | |
| | | Запеканка рисовая с | | | | | | | | | | | | | | | |
| 316 | 127 | творогом | 150 | 8,60 | 5,70 | 8,40 | 0,20 | 37,70 | 261,00 | 53 | 25 | 133 | 0,8 | 0,1 | 0,4 | 0,05 | 0,1 |
| 496 | 103 | Какао с молоком | 200 | 3,60 | 2,90 | 3,30 | 0,40 | 25,00 | 144,00 | 124 | 27 | 110 | 0,8 | 0,02 | 0 | 0,04 | 1,3 |
| 112 | 160 | Фрукт яблоко | 150 | 0,60 | 0,00 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 71,00 | 24 | 13,5 | 16,5 | 3,3 | 0 | 0,3 | 0,05 | 15 |
| 108 | 122 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,00 | 0,32 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 8,1 | 11,5 | 30,27 | 0,69 | 0 | 0 | 0,04 | 0 |
| | | Итого за прием | 540 | 15,84 | 8,60 | 12,62 | 1,52 | 97,08 | 570,00 | 209 | 77 | 289,8 | 5,59 | 0,12 | 0,70 | 0,18 | 16,40 |
| Обед | | | | | | | | | 32% | | | | | | | | |
| 119 | 26 | Икра морковная | 60 | 1,44 | 0,00 | 4,26 | 4,26 | 6,24 | 69,00 | 26,4 | 18 | 34,8 | 1,02 | 0 | 2,28 | 0,01 | 4,74 |
| 132 | 41 | Рассольник домашний | 200 | 1,66 | 0,00 | 4,16 | 4,16 | 10,24 | 85,00 | 21 | 22,2 | 51,8 | 0,8 | 0 | 1,9 | 0,07 | 10 |
| 381 | 77 | Биточки мясные | 90 | 16,00 | 13,86 | 15,75 | 0,27 | 12,87 | 258,00 | 35 | 23,6 | 166,5 | 2,52 | 0,03 | 0,45 | 0,08 | 0 |
| 248 | 74 | Каша гречневая вязкая | 150 | 6,87 | 2,29 | 9,7 | 1,23 | 24,45 | 137 | 102 | 84 | 178 | 2,58 | 0,06 | 0,37 | 0,14 | 1,13 |
| 108 | 122 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,90 | 0,00 | 0,58 | 0,58 | 12,30 | 58,75 | 5 | 3,5 | 16,25 | 0,28 | 0 | 0,28 | 0,03 | 0 |
| 109 | 123 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,00 | 0,48 | 0,48 | 13,36 | 70,00 | 14 | 18,8 | 63,2 | 1,56 | 0 | 0,56 | 0,07 | 0 |
| 518 | 112 | Сок яблочный | 200 | 1,00 | 0,00 | 0,20 | 0,20 | 0,20 | 92,00 | 14 | 0 | 0 | 2,8 | 0 | 0 | 0,02 | 4 |
| | | Итого за прием | 765 | 31,51 | 16,15 | 35,13 | 11,18 | 79,66 | 769,75 | 217 | 170 | 510,6 | 11,56 | 0,09 | 5,84 | 0,42 | 19,87 |
| | | Итого: | | 47,35 | 24,75 | 47,75 | 12,70 | 176,74 | 1339,8 | 427 | 247 | 800,3 | 17,2 | 0,21 | 6,54 | 0,6 | 36,27 |

МЕНЮ

День: Шестой.
 Сезон: Весенне-летний
 Возрастная категория: 12-18 лет.

| № реце. | № тех. кар. | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | |
|-----------------------|-------------------|-----------------------|-------------|--------------|----------------|--------------|-----------------|------------------|---------------|------------------------------|-------------|------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | | | Ca | Mg | P | Fe | А,мг | Е,мкг | В1,мг | С,мг |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | 24% | | | | | | | | |
| | | Запеканка рисовая с | | | | | | | | | | | | | | | |
| 316 | 127 | творогом | 200 | 11,46 | 7,60 | 11,20 | 0,27 | 50,27 | 348,00 | 70,7 | 33,3 | 177 | 1,07 | 0,13 | 0,5 | 0,07 | 0,13 |
| 496 | 103 | Какао с молоком | 200 | 3,60 | 2,90 | 3,30 | 0,40 | 25,00 | 144,00 | 124 | 27 | 110 | 0,8 | 0,02 | 0 | 0,04 | 1,3 |
| 108 | 122 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,00 | 0,32 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 8,1 | 11,5 | 30,3 | 0,69 | 0 | 0 | 0,04 | 0 |
| 112 | 160 | Фрукт яблоко | 150 | 0,60 | 0,00 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 71,00 | 24 | 13,5 | 16,5 | 3,3 | 0 | 0,3 | 0,05 | 15 |
| Итого за прием | | | 590 | 18,70 | 10,50 | 15,42 | 1,59 | 109,65 | 657,00 | 227 | 85,3 | 334 | 5,86 | 0,15 | 0,80 | 0,20 | 16,43 |
| Обед | | | | | | | | | 33% | | | | | | | | |
| 119 | 26 | Икра морковная | 100 | 2,40 | 0,00 | 7,10 | 7,10 | 10,40 | 115,00 | 44 | 30 | 58 | 1,7 | 0 | 3,8 | 0,03 | 7,9 |
| 132 | 41 | Рассольник домашний | 250 | 2,07 | 0,00 | 5,20 | 5,20 | 12,80 | 106,00 | 26,3 | 27,7 | 64,7 | 1 | 0 | 2,4 | 0,09 | 12,5 |
| 381 | 77 | Биточки мясные | 100 | 17,80 | 15,40 | 17,50 | 0,30 | 14,30 | 286,00 | 39 | 26 | 185 | 2,8 | 0,04 | 0,5 | 0,09 | 0 |
| 248 | 74 | Каша гречневая вязкая | 200 | 9,16 | 3,06 | 12,9 | 1,6 | 32,60 | 183 | 136 | 112 | 237 | 3,44 | 0,08 | 0,50 | 0,19 | 1,36 |
| 109 | 123 | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,00 | 0,30 | 0,30 | 8,35 | 43,75 | 8,75 | 11,8 | 39,5 | 0,98 | 0 | 0,35 | 0,05 | 0 |
| 109 | 123 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,00 | 0,48 | 0,48 | 13,36 | 70,00 | 14 | 18,8 | 63,2 | 1,56 | 0 | 0,56 | 0,07 | 0 |
| 518 | 112 | Сок яблочный | 200 | 1,00 | 0,00 | 0,20 | 0,20 | 0,20 | 92,00 | 14 | 0 | 0 | 2,8 | 0 | 0 | 0,02 | 4 |
| Итого за прием | | | 915 | 36,72 | 18,46 | 43,68 | 15,18 | 92,01 | 895,75 | 282 | 226 | 647 | 14,28 | 0,12 | 8,11 | 0,54 | 25,76 |
| Итого за день: | | | | 55,42 | 28,96 | 59,10 | 16,77 | 201,66 | 1552,8 | 509 | 312 | 981 | 20,1 | 0,27 | 8,91 | 0,74 | 42,2 |

МЕНЮ

День: Седьмой.
 Сезон: Весенне-летний
 Возрастная категория: 7-11 лет.

| № реце. | № тех. кар. | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | |
|-----------------------|-------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | E,мкг | B1,мг | C,мг |
| Завтрак | | | | | | | | | 22% | | | | | | | | |
| | | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,70 | 3,98 | 5,26 | 0,20 | 19,00 | 146,00 | 164 | 21 | 137 | 0,36 | 0,04 | 0,26 | 0,08 | 0,92 |
| 165 | 51 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 105 | 120 | Масло сливочное | 10 | 0,05 | 0,05 | 8,25 | 8,25 | 0,08 | 75,00 | 1,2 | 0 | 1,9 | 0,02 | 0,06 | 0,1 | 0 | 0 |
| | | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | 1,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 29,00 | 122,00 | 1 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 503 | 105 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 112 | 160 | Фрукт груша | 150 | 0,60 | 0,00 | 0,45 | 0,45 | 15,45 | 71,00 | 28,5 | 18 | 24 | 3,45 | 0 | 0,6 | 0,03 | 7,5 |
| 108 | 122 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,00 | 0,32 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 8,1 | 11,5 | 30,3 | 0,69 | 0 | 0 | 0,04 | 0 |
| Итого за прием | | | 600 | 10,79 | 4,03 | 14,28 | 9,22 | 83,21 | 508,00 | 203 | 50,5 | 193 | 4,62 | 0,10 | 0,96 | 0,15 | 8,4 |
| Обед | | | | | | | | | 33% | | | | | | | | |
| 2 | 2 | Салат из свежих помидоров | 60 | 0,66 | 0,00 | 3,00 | 3,00 | 2,80 | 38,00 | 7,8 | 10,8 | 14,4 | 0,48 | 0 | 3 | 0,02 | 9,8 |
| | | Суп картофельный с рыбой | 200 | 7,88 | 5,76 | 3,84 | 0,37 | 12,12 | 115,00 | 34 | 46 | 148 | 1,3 | 0,03 | 0,28 | 0,14 | 9,7 |
| 150 | 56 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 369 | 79 | Жаркое по-домашнему | 200 | 23,63 | 21,36 | 21,09 | 0,45 | 15,09 | 344,00 | 32 | 51 | 242 | 3,1 | 0,04 | 0,7 | 0,14 | 6,9 |
| | | Компот из свежих яблок | 200 | 0,50 | 0,00 | 0,20 | 0,20 | 23,10 | 96,00 | 22 | 14 | 16 | 1,1 | 0 | 0,2 | 0,02 | 4,3 |
| 507 | 106 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | б/н | йогурт в индивидуальной упаковке | 100 | 4,10 | 0,00 | 1,50 | 0,00 | 5,90 | 57,00 | 124 | 15 | 95 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,6 |
| 108 | 122 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,90 | 0,00 | 0,58 | 0,58 | 12,30 | 58,75 | 5 | 3,5 | 16,3 | 0,28 | 0 | 0,28 | 0,03 | 0 |
| 109 | 123 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,00 | 0,48 | 0,48 | 13,36 | 70,00 | 14 | 18,8 | 63,2 | 1,56 | 0 | 0,56 | 0,07 | 0 |
| Итого за прием | | | 825 | 41,31 | 27,12 | 30,69 | 4,63 | 69,58 | 778,75 | 239 | 159 | 595 | 7,92 | 0,03 | 4,74 | 0,42 | 31,3 |
| Итого за день: | | | | 52,10 | 31,15 | 56,88 | 13,85 | 152,79 | 1286,75 | 442 | 210 | 788 | 12,5 | 0,13 | 5,7 | 0,57 | 39,7 |

МЕНЮ

День: Седьмой.
 Сезон: Весенне-летний
 Возрастная категория: 12-18 лет.

| № реце. | № тех. кар. | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | |
|-----------------------|-------------------|--|-------------|--------------|----------------|--------------|-----------------|------------------|----------------|------------------------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | E,мкг | B1,мг | C,мг |
| Завтрак | | | | | | | | | 22% | | | | | | | | |
| 165 | 51 | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 7,12 | 4,97 | 6,57 | 0,25 | 23,75 | 183,00 | 205 | 26,3 | 171 | 0,45 | 0,05 | 0,32 | 0,1 | 1,15 |
| 105 | 120 | Масло сливочное | 10 | 0,05 | 0,05 | 8,25 | 8,25 | 0,08 | 75,00 | 1,2 | 0 | 1,9 | 0,02 | 0,06 | 0,1 | 0 | 0 |
| 503 | 105 | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | 1,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 29,00 | 122,00 | 1 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 112 | 160 | Фрукт груша | 150 | 0,60 | 0,00 | 0,45 | 0,45 | 15,45 | 71,00 | 28,5 | 18 | 24 | 3,45 | 0 | 0,6 | 0,03 | 7,5 |
| 108 | 122 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,00 | 0,32 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 8,1 | 11,5 | 30,3 | 0,69 | 0 | 0 | 0,04 | 0 |
| Итого за прием | | | 650 | 12,21 | 5,02 | 15,59 | 9,27 | 88,0 | 545,00 | 244 | 55,7 | 227 | 4,71 | 0,1 | 1,0 | 0,17 | 8,7 |
| Обед | | | | | | | | | 32% | | | | | | | | |
| 2 | 2 | Салат из свежих помидоров | 100 | 1,10 | 0,00 | 5,00 | 5,00 | 4,70 | 63,00 | 13 | 18 | 24 | 0,8 | 0 | 5 | 0,04 | 16,5 |
| 150 | 56 | Суп картофельный с рыбой | 250 | 9,85 | 7,20 | 4,80 | 0,47 | 15,15 | 144,00 | 43 | 57 | 185 | 1,6 | 0,04 | 0,35 | 0,18 | 12,1 |
| 369 | 79 | Жаркое по-домашнему | 220 | 26,00 | 23,50 | 23,20 | 0,50 | 16,60 | 379,00 | 35 | 56 | 266 | 3,4 | 0,04 | 0,8 | 0,16 | 7,6 |
| 507 | 106 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,50 | 0,00 | 0,20 | 0,20 | 23,10 | 96,00 | 22 | 14 | 16 | 1,1 | 0 | 0,2 | 0,02 | 4,3 |
| | б/н | йогурт в индивидуальной упаковке | 100 | 4,10 | 0,00 | 1,50 | 0,00 | 5,90 | 57,00 | 124 | 15 | 95 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,6 |
| 108 | 122 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,90 | 0,00 | 0,58 | 0,58 | 12,30 | 58,75 | 5 | 3,5 | 16,3 | 0,28 | 0 | 0,28 | 0,03 | 0 |
| 109 | 123 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,00 | 0,48 | 0,48 | 13,36 | 70,00 | 14 | 18,8 | 63,2 | 1,56 | 0 | 0,56 | 0,07 | 0 |
| Итого за прием | | | 935 | 46,09 | 30,70 | 35,76 | 7,23 | 74,51 | 867,75 | 256 | 182 | 665 | 8,84 | 0,04 | 6,91 | 0,5 | 33,5 |
| Итого за день: | | | | 58,30 | 35,72 | 51,35 | 16,50 | 162,47 | 1412,75 | 500 | 238 | 893 | 13,6 | 0,15 | 7,93 | 0,67 | 42,2 |

МЕНЮ

День: Восьмой.
 Сезон: Весенне-летний
 Возрастная категория: 7-11 лет.

| № рец. | № тех. кар. | Наименование блюда | Выхо д, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево -ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | |
|-----------------------|-------------------|-----------------------------------|--------------|--------------|----------------|--------------|-----------------|------------------|---------------|------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | | всег о | в т.ч. жив. | всег о | в т.ч. раст. | | | Ca | Mg | P | Fe | A,м г | E,мк г | B1,м г | C,м г | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | 24% | | | | | | | | | |
| 260 | 70 | Каша "Дружба" | 150 | 3,90 | 2,23 | 8,74 | 0,39 | 18,79 | 170 | 94,9 | 23 | 105 | 0,42 | 0,06 | 0,15 | 0,06 | 0,99 | |
| 496 | 103 | Какао с молоком | 200 | 3,60 | 2,90 | 3,30 | 0,40 | 25,00 | 144,0 | 124 | 27 | 110 | 0,8 | 0,02 | 0 | 0,04 | 1,3 | |
| 516 | 110 | Бифифрут | 200 | 5,80 | 5,80 | 5,00 | 5,00 | 9,60 | 106,0 | 240 | 28 | 180 | 0,2 | 0,04 | 0 | 0,08 | 2,6 | |
| 300 | 124 | Яйцо вареное | 40 | 5,10 | 5,10 | 4,60 | 0,00 | 0,3 | 63,00 | 22 | 5 | 77 | 1 | 0,1 | 0,2 | 0,03 | 0 | |
| 108 | 122 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,00 | 0,32 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 8,1 | 11,5 | 30,3 | 0,69 | 0 | 0 | 0,04 | 0 | |
| Итого за прием | | | | 630 | 21,44 | 0 | 21,96 | 6,11 | 73,37 | 0 | 489 | 94,5 | 397 | 3,11 | 0,16 | 0,35 | 0,25 | 4,89 |
| Обед | | | | | | | | | 34% | | | | | | | | | |
| 30 | 30 | Салат из овощей с сухофруктами | 60 | 1,08 | 0,00 | 3,84 | 3,84 | 10,86 | 82,50 | 29,3 | 22,5 | 27,8 | 0,68 | 0 | 1,95 | 0,01 | 6,9 | |
| 126 | 55 | Борщ из свежей капусты | 200 | 1,32 | 0,00 | 3,88 | 3,88 | 5,60 | 62,00 | 34 | 19 | 36 | 0,9 | 0 | 1,9 | 0,02 | 10,9 | |
| 405 | 183 | Курица в соусе с томатом | 100 | 11,30 | 5 | 11,25 | 0,17 | 3,42 | 160,0 | 28,3 | 13,3 | 75 | 0,83 | 0,03 | 0,42 | 0,02 | 1,92 | |
| 429 | 91 | Картофельное пюре | 150 | 3,15 | 0,60 | 6,60 | 0,45 | 16,35 | 138,0 | 39 | 29 | 86 | 1,05 | 0,04 | 0,15 | 0,14 | 5,1 | |
| 495 | 101 | Чай с молоком | 200 | 1,50 | 1,50 | 1,30 | 0,00 | 15,90 | 81,00 | 127 | 15 | 93 | 0,4 | 0,01 | 0 | 0,04 | 1,3 | |
| 108 | 122 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,90 | 0,00 | 0,58 | 0,58 | 12,30 | 58,75 | 5 | 3,5 | 16,3 | 0,28 | 0 | 0,28 | 0,03 | 0 | |
| 109 | 123 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,00 | 0,48 | 0,48 | 13,36 | 70,00 | 14 | 18,8 | 63,2 | 1,56 | 0 | 0,56 | 0,07 | 0 | |
| 112 | 160 | Фрукт бананы | 150 | 2,25 | 0,00 | 0,75 | 0,75 | 31,50 | 144,0 | 12 | 63 | 0,9 | 0,9 | 0 | 0,6 | 0,06 | 15 | |
| Итого за прием | | | | 925 | 25,14 | 5 | 28,68 | 5 | 109,29 | 5 | 289 | 184 | 398 | 6,6 | 0,08 | 5,86 | 0,39 | 41,1 |
| Итого: | | | | 46,58 | 5 | 50,64 | 6 | 182,66 | 3 | 778 | 279 | 795 | 9,71 | 0,24 | 6,21 | 0,64 | 46 | |

МЕНЮ

День: Восьмой.

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория: 12-18 лет.

| № рец. | № тех. кар. | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | |
|-----------------------|-------------------|-----------------------------------|-------------|--------------|----------------|--------------|-----------------|------------------|---------------|------------------------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | E,мкг | B1,мг | C,мг |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | 23% | | | | | | | | |
| 260 | 70 | Каша "Дружба" | 200 | 5,20 | 2,97 | 11,65 | 0,52 | 25,05 | 227 | 127 | 31 | 140 | 0,6 | 0,08 | 0,2 | 0,08 | 1,3 |
| 496 | 103 | Какао с молоком | 200 | 3,60 | 2,90 | 3,30 | 0,40 | 25,00 | 144,00 | 124 | 27 | 110 | 0,8 | 0,02 | 0 | 0,04 | 1,3 |
| 516 | 110 | Бифифрут | 200 | 5,80 | 5,80 | 5,00 | 5,00 | 9,60 | 106,00 | 240 | 28 | 180 | 0,2 | 0,04 | 0 | 0,08 | 2,6 |
| 300 | 124 | Яйцо вареное | 40 | 5,10 | 5,10 | 4,60 | 0,00 | 0,3 | 63,00 | 22 | 5 | 77 | 1 | 0,1 | 0,2 | 0,03 | 0 |
| 108 | 122 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,00 | 0,32 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 8,1 | 11,5 | 30,3 | 0,69 | 0 | 0 | 0,04 | 0 |
| Итого за прием | | | 680 | 17,54 | 13,80 | 13,22 | 5,72 | 54,58 | 634,00 | 394 | 71,5 | 397 | 2,69 | 0,16 | 0,2 | 0,19 | 5,2 |
| Обед | | | | | | | | | 35% | | | | | | | | |
| 30 | 30 | Салат из овощей с сухофруктами | 100 | 1,80 | 0,00 | 6,40 | 6,40 | 18,10 | 137,00 | 49 | 37 | 46 | 1,1 | 0 | 3,2 | 0,03 | 11,5 |
| 128 | 40 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,80 | 0,00 | 5,00 | 5,00 | 10,60 | 95,00 | 34 | 26,2 | 53 | 1,2 | 0 | 2,4 | 0,05 | 10,3 |
| 405 | 183 | Курица в соусе с томатом | 120 | 13,60 | 12,90 | 13,50 | 0,20 | 4,10 | 192,00 | 34 | 16 | 90 | 1 | 0,03 | 0,5 | 0,02 | 2,3 |
| 429 | 91 | Картофельное пюре | 200 | 4,20 | 0,80 | 8,80 | 0,60 | 21,80 | 184,00 | 52 | 38 | 114 | 1,4 | 0,06 | 0,2 | 0,18 | 6,8 |
| 495 | 101 | Чай с молоком | 200 | 1,50 | 1,50 | 1,30 | 0,00 | 15,90 | 81,00 | 127 | 15 | 93 | 0,4 | 0,01 | 0 | 0,04 | 1,3 |
| 108 | 122 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,90 | 0,00 | 0,58 | 0,58 | 12,30 | 58,75 | 5 | 3,5 | 16,3 | 0,28 | 0 | 0,28 | 0,03 | 0 |
| 109 | 123 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,00 | 0,48 | 0,48 | 13,36 | 70,00 | 14 | 18,8 | 63,2 | 1,56 | 0 | 0,56 | 0,07 | 0 |
| 112 | 160 | Фрукт бананы | 150 | 2,25 | 0,00 | 0,75 | 0,75 | 31,50 | 144,00 | 12 | 63 | 0,9 | 0,9 | 0 | 0,6 | 0,06 | 15 |
| Итого за прием | | | 1085 | 29,69 | 15,20 | 36,81 | 14,01 | 127,66 | 961,75 | 327 | 218 | 476 | 7,84 | 0,1 | 7,74 | 0,48 | 47,2 |
| Итого: | | | | 47,23 | 29,00 | 50,03 | 19,73 | 182,24 | 1595,8 | 721 | 289 | 874 | 10,5 | 0,26 | 7,94 | 0,67 | 52,4 |

МЕНЮ

День: Девятый.
 Сезон: Весенне-летний
 Возрастная категория: 7-11 лет.

| № рец. | № тех. кар. | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | |
|------------------------|-------------|---|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------|---------------------------|-------------|------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | E,мкг | B1,мг | C,мг |
| 23% | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 256 | 65 | Каша пшеничная | 150 | 6,53 | 2,32 | 8,9 | 0,46 | 28,53 | 220 | 108 | 37 | 164 | 1,80 | 0,06 | 0,15 | 0,07 | 1 |
| 148 | 104 | Кофейный напиток | 200 | 3,20 | 2,90 | 2,80 | 0,10 | 22,40 | 153,00 | 126 | 14 | 90 | 0,1 | 0,02 | 0 | 0,04 | 1,3 |
| 112 | 160 | Фрукт яблоко | 100 | 0,40 | 0,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 16 | 9 | 11 | 2,2 | 0 | 0,2 | 0,03 | 10 |
| 100 | 121 | Сыр твердый (порциями) | 10 | 2,56 | 2,56 | 2,61 | 0,00 | 0,00 | 34,00 | 90 | 5 | 59 | 0,09 | 0,02 | 0,05 | 0 | 0,07 |
| 108 | 122 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,00 | 0,32 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 8,1 | 11,5 | 30,3 | 0,69 | 0 | 0 | 0,04 | 0 |
| Итого за прием | | | 500 | 15,73 | 7,78 | 15,03 | 1,28 | 80,41 | 548,00 | 348 | 76,5 | 354 | 4,88 | 0,10 | 0,40 | 0,18 | 12,37 |
| Обед | | | | | | | | | | 32% | | | | | | | |
| 65 | 25 | Салат картофельный с зеленым горошком | 60 | 1,86 | 0,78 | 6,84 | 6,18 | 5,88 | 92,00 | 10,8 | 10,8 | 39,6 | 0,54 | 0,015 | 2,76 | 0,05 | 6,12 |
| 142 | 43 | Щи из свежей капусты с картофелем и мясом | 200 | 1,36 | 0,00 | 3,92 | 3,92 | 6,16 | 66,00 | 27,2 | 17,8 | 38 | 6,4 | 0 | 1,9 | 0,04 | 14,7 |
| 381 | 77 | Шницель | 80 | 14,24 | 12,32 | 14,00 | 0,24 | 11,44 | 229,00 | 31 | 21 | 148 | 2,24 | 0,03 | 0,4 | 0,07 | 0 |
| 291 | 71 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,62 | 0,00 | 0,7 | 0,7 | 29,03 | 145 | 5,7 | 8,1 | 35,7 | 0,78 | 0,00 | 0,79 | 0,06 | 0,01 |
| 518 | 112 | Сок яблочный | 200 | 1,00 | 0,00 | 0,20 | 0,20 | 0,20 | 92,00 | 14 | 0 | 0 | 2,8 | 0 | 0 | 0,02 | 4 |
| 108 | 122 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,90 | 0,00 | 0,58 | 0,58 | 12,30 | 58,75 | 5 | 3,5 | 16,3 | 0,28 | 0 | 0,28 | 0,03 | 0 |
| 109 | 123 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,00 | 0,48 | 0,48 | 13,36 | 70,00 | 14 | 18,8 | 63,2 | 1,56 | 0 | 0,56 | 0,07 | 0 |
| Итого за прием | | | 755 | 28,62 | 12,32 | 26,72 | 12,30 | 78,37 | 752,75 | 108 | 80 | 341 | 8,2 | 0,03 | 6,41 | 0,34 | 24,83 |
| Итого за прием: | | | | 44,35 | 20,10 | 41,75 | 13,58 | 158,8 | 1300,75 | 456 | 156 | 695 | 13,08 | 0,13 | 6,81 | 0,52 | 37,2 |

МЕНЮ

День: Девятый.
 Сезон: Весенне-летний
 Возрастная категория: 12-18 лет.

| № рец. | № тех. кар. | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | |
|-----------------------|-------------|---|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------|-------------|------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | E,мкг | B1,мг | C,мг |
| Завтрак | | | | | | | | | 24% | | | | | | | | |
| 256 | 65 | Каша пшеничная | 200 | 8,70 | 3,10 | 11,9 | 0,62 | 38,04 | 294 | 144 | 50 | 219 | 2,40 | 0,08 | 0,20 | 0,10 | 1,4 |
| 148 | 104 | Кофейный напиток | 200 | 3,20 | 2,90 | 2,80 | 0,10 | 22,40 | 153,00 | 126 | 14 | 90 | 0,1 | 0,02 | 0 | 0,04 | 1,3 |
| 112 | 160 | Фрукт яблоко | 100 | 0,40 | 0,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 16 | 9 | 11 | 2,2 | 0 | 0,2 | 0,03 | 10 |
| 100 | 121 | Сыр твердый (порциями) | 20 | 5,12 | 5,12 | 5,22 | 0,00 | 0,00 | 68,00 | 180 | 10 | 118 | 0,18 | 0,04 | 0,1 | 0 | 0,14 |
| 108 | 122 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,00 | 0,32 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 8,1 | 11,5 | 30,3 | 0,69 | 0 | 0 | 0,04 | 0 |
| Итого за прием | | | 560 | 20,46 | 11,12 | 20,64 | 1,44 | 89,92 | 656,00 | 474 | 94,5 | 468 | 5,57 | 0,14 | 0,50 | 0,21 | 12,8 |
| Обед | | | | | | | | | 34% | | | | | | | | |
| 65 | 25 | Салат картофельный с зеленым горошком | 100 | 3,10 | 1,30 | 11,40 | 10,30 | 9,80 | 154,00 | 18 | 18 | 66 | 0,9 | 0,03 | 4,6 | 0,08 | 10,2 |
| 142 | 43 | Щи из свежей капусты с картофелем и мясом | 250 | 1,70 | 0,00 | 4,90 | 4,90 | 7,70 | 83,00 | 34 | 22,2 | 47,5 | 8 | 0 | 2,4 | 0,05 | 18,4 |
| 381 | 77 | Шницель | 100 | 17,80 | 15,40 | 17,50 | 0,30 | 14,30 | 286,00 | 39 | 26 | 185 | 2,8 | 0,04 | 0,5 | 0,09 | 0 |
| 291 | 71 | Макаронные изделия отварные | 200 | 7,50 | 0,00 | 0,9 | 0,9 | 38,70 | 193 | 7,6 | 10,8 | 47,6 | 1,04 | 0,00 | 1,06 | 0,08 | 0,02 |
| 518 | 112 | Сок яблочный | 200 | 1,00 | 0,00 | 0,20 | 0,20 | 0,20 | 92,00 | 14 | 0 | 0 | 2,8 | 0 | 0 | 0,02 | 4 |
| 108 | 122 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,90 | 0,00 | 0,58 | 0,58 | 12,30 | 58,75 | 5 | 3,5 | 16,3 | 0,28 | 0 | 0,28 | 0,03 | 0 |
| 109 | 123 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,00 | 0,48 | 0,48 | 13,36 | 70,00 | 14 | 18,8 | 63,2 | 1,56 | 0 | 0,56 | 0,07 | 0 |
| Итого за прием | | | 915 | 35,64 | 15,40 | 35,96 | 17,66 | 96,36 | 936,75 | 132 | 99,3 | 426 | 9,38 | 0,04 | 8,84 | 0,42 | 32,62 |
| Итого: | | | | 56,10 | 26,52 | 56,60 | 19,10 | 186,28 | 1592,8 | 606 | 194 | 894 | 14,95 | 0,18 | 9,34 | 0,63 | 45,5 |

МЕНЮ

День: Десятый.
 Сезон: Весенне-летний
 Возрастная категория: 7-11 лет.

| № рец. | № тех. кар. | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | |
|-----------------------|-------------|---------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------|-------------|------------|-------------|--------------|------------|-------------|-------------|
| | | | | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | E,мкг | B1,мг | C,мг |
| Завтрак | | | | | | | | | 22% | | | | | | | | |
| | | Лапшевник с | | | | | | | | | | | | | | | |
| 108 | 116 | творогом | 150 | 11,70 | 10,05 | 11,55 | 0,15 | 31,65 | 181,00 | 74 | 20,6 | 145 | 0,1 | 0,06 | 0,5 | 0,09 | 0,26 |
| 493 | 102 | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 60,00 | 11 | 1 | 3 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 105 | 120 | Масло сливочное | 8 | 0,04 | 0,04 | 6,60 | 0,00 | 0,07 | 60,00 | 0,96 | 0 | 1,52 | 0,01 | 47,2 | 0 | 0 | 0 |
| 108 | 122 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,00 | 0,32 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 8,1 | 11,5 | 30,3 | 0,69 | 0 | 0 | 0,04 | 0 |
| | | йогурт в индивид. | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | б/н упаковке | 100 | 4,10 | 0,00 | 1,50 | 0,00 | 5,90 | 57,00 | 124 | 15 | 95 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,6 |
| 112 | 160 | Фрукт яблоко | 150 | 0,60 | 0,00 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 71,00 | 24 | 13,5 | 16,5 | 3,3 | 0 | 0,3 | 0,05 | 15 |
| Итого за прием | | | 648 | 19,58 | 10,09 | 20,57 | 1,07 | 87,00 | 523,00 | 242 | 61,6 | 291 | 4,5 | 47,26 | 0,8 | 0,18 | 15,9 |
| Обед | | | | | | | | | 34% | | | | | | | | |
| | | Салат из свежих | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | 3 | помидоров и огурцов | 60 | 0,54 | 0,00 | 3,00 | 3,00 | 2,40 | 36,00 | 10,3 | 9 | 18,8 | 0,42 | 0 | 1,56 | 0,03 | 8,46 |
| | | Рассольник | | | | | | | | | | | | | | | |
| 134 | 42 | ленинградский | 200 | 1,64 | 0,00 | 4,20 | 4,20 | 12,96 | 97,00 | 12,4 | 0,7 | 50,4 | 0,74 | 47,26 | 1,8 | 0,07 | 6,14 |
| | | Кнели рыбные | | | | | | | | | | | | | | | |
| 334 | 98 | припущенные | 100 | 13,60 | 13,00 | 1,40 | 0,10 | 5,50 | 89,00 | 49 | 24 | 168 | 0,5 | 0,02 | 0,8 | 0,06 | 0,4 |
| 414 | 69 | Рис отварной | 150 | 3,69 | 0,03 | 6,07 | 0,50 | 33,83 | 205 | 0,87 | 22 | 70 | 0,5 | 0,03 | 0,3 | 0,02 | 0 |
| | | Компот из свежих | | | | | | | | | | | | | | | |
| 507 | 106 | (яблок) | 200 | 0,50 | 0,00 | 0,20 | 0,20 | 23,10 | 96,00 | 22 | 14 | 16 | 1,1 | 0 | 0,2 | 0,02 | 4,3 |
| 108 | 122 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,90 | 0,00 | 0,58 | 0,58 | 12,30 | 58,75 | 5 | 3,5 | 16,3 | 0,28 | 0 | 0,28 | 0,03 | 0 |
| 109 | 123 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,00 | 0,48 | 0,48 | 13,36 | 70,00 | 14 | 18,8 | 63,2 | 1,56 | 0 | 0,56 | 0,07 | 0 |
| 112 | 160 | Фрукт бананы | 150 | 2,25 | 0,00 | 0,75 | 0,75 | 31,50 | 144,00 | 12 | 63 | 0,9 | 0,9 | 0 | 0,6 | 0,06 | 15 |
| Итого за прием | | | 925 | 26,76 | 13,03 | 16,68 | 9,81 | 134,95 | 795,75 | 126 | 155 | 404 | 6 | 47,31 | 6,1 | 0,36 | 34,3 |
| Итого за день: | | | | 46,34 | 23,12 | 37,25 | 10,88 | 221,95 | 1318,75 | 368 | 217 | 695 | 10,5 | 94,57 | 6,9 | 0,54 | 50,2 |

МЕНЮ

День: Десятый.
 Сезон: Весенне-летний
 Возрастная категория: 12-18 лет.

| № реп. | № тех. кар. | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | |
|-----------------------|-------------------|-----------------------------------|-------------|--------------|----------------|--------------|-----------------|------------------|----------------|------------------------------|-------------|------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | E,мкг | B1,мг | C,мг |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | 22% | | | | | | | | |
| Лапшевник с | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 108 | 116 | творогом | 200 | 15,60 | 13,40 | 15,40 | 0,20 | 42,20 | 241,00 | 148 | 41,2 | 289 | 2 | 0,08 | 0,7 | 0,18 | 0,52 |
| 493 | 102 | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 60,00 | 11 | 1 | 3 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 105 | 120 | Масло сливочное | 10 | 0,05 | 0,05 | 8,25 | 8,25 | 0,08 | 75,00 | 1,2 | 0 | 1,9 | 0,02 | 0,06 | 0,1 | 0 | 0 |
| 108 | 122 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,00 | 0,32 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 8,1 | 11,5 | 30,3 | 0,69 | 0 | 0 | 0,04 | 0 |
| | | йогурт в индивид. б/н упаковке | 100 | 4,10 | 0,00 | 1,50 | 0,00 | 5,90 | 57,00 | 124 | 15 | 95 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,6 |
| 112 | 160 | Фрукт яблоко | 150 | 0,60 | 0,00 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 71,00 | 24 | 13,5 | 16,5 | 3,3 | 0 | 0,3 | 0,05 | 15 |
| Итого за прием | | | 700 | 23,49 | 13,45 | 26,07 | 9,37 | 97,56 | 598,00 | 316 | 82,2 | 436 | 6,41 | 0,14 | 1,1 | 0,27 | 16,1 |
| Обед | | | | | | | | | 32% | | | | | | | | |
| Салат из свежих | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | 3 | помидоров и огурцов | 100 | 0,90 | 0,00 | 5,00 | 5,00 | 4,00 | 60,00 | 17 | 16 | 32 | 0,7 | 0 | 2,6 | 0,04 | 14,1 |
| Рассольник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 134 | 42 | ленинградский | 250 | 2,05 | 0,00 | 5,25 | 5,25 | 16,20 | 121,00 | 15,5 | 0,9 | 63 | 0,92 | 193,5 | 2,3 | 0,09 | 7,67 |
| Кнели рыбные | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 334 | 98 | припущенные | 100 | 13,60 | 13,00 | 1,40 | 0,10 | 5,50 | 89,00 | 49 | 24 | 168 | 0,5 | 0,02 | 0,8 | 0,06 | 0,4 |
| 414 | 69 | Рис отварной | 200 | 4,90 | 0,04 | 8,10 | 0,70 | 45,10 | 273 | 6,8 | 30 | 94 | 0,7 | 0,05 | 0,4 | 0,03 | 0 |
| Компот из свежих | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 507 | 106 | (яблок) | 200 | 0,50 | 0,00 | 0,20 | 0,20 | 23,10 | 96,00 | 22 | 14 | 16 | 1,1 | 0 | 0,2 | 0,02 | 4,3 |
| 108 | 122 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,90 | 0,00 | 0,58 | 0,58 | 12,30 | 58,75 | 5 | 3,5 | 16,3 | 0,28 | 0 | 0,28 | 0,03 | 0 |
| 109 | 123 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,00 | 0,48 | 0,48 | 13,36 | 70,00 | 14 | 18,8 | 63,2 | 1,56 | 0 | 0,56 | 0,07 | 0 |
| 112 | 160 | Фрукт бананы | 100 | 1,50 | 0,00 | 0,50 | 0,50 | 21,00 | 98,00 | 8 | 42 | 28 | 0,6 | 0 | 0,4 | 0,04 | 10 |
| Итого за прием | | | 1015 | 27,99 | 13,04 | 21,51 | 12,81 | 140,56 | 865,75 | 137 | 149 | 480 | 6,36 | 193,6 | 7,54 | 0,38 | 36,5 |
| Итого за день: | | | | 51,48 | 26,49 | 47,58 | 22,18 | 238,12 | 1463,75 | 454 | 231 | 916 | 12,8 | 193,7 | 8,64 | 0,65 | 52,6 |

МЕНЮ

День: Одиннадцатый

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет.

| № реце. | № тех. кар. | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | |
|-----------------------|-------------------|--------------------|------------|--------------|----------------|--------------|-----------------|------------------|---------------|------------------------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | E,мкг | B1,мг | C,мг |
| Завтрак | | | | | | | | | 25% | | | | | | | | |
| | | Каша пшеничная | | | | | | | | | | | | | | | |
| 258 | 60 | вязкая | 150 | 6,54 | 2,28 | 9,6 | 1,23 | 27,83 | 224 | 103 | 41 | 157 | 1,12 | 0,06 | 0,15 | 0,13 | 1,1 |
| 301 | 126 | Омлет натуральный | 100 | 8,60 | 8,60 | 13,40 | 0,00 | 2,30 | 163,00 | 81,5 | 12,3 | 154 | 1,54 | 0,2 | 0,45 | 0,06 | 0,3 |
| 494 | 100 | Чай с лимоном | 200 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 15,20 | 61,00 | 14,2 | 2 | 4 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 2,8 |
| | | Сыр твердый | | | | | | | | | | | | | | | |
| 100 | 121 | (порциями) | 15 | 3,84 | 3,84 | 3,92 | 0,00 | 0,00 | 51,00 | 135 | 7,5 | 88,5 | 0,14 | 0,03 | 0,07 | 0 | 0,1 |
| 108 | 122 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,00 | 0,32 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 8,1 | 11,5 | 30,3 | 0,69 | 0 | 0 | 0,04 | 0 |
| Итого за прием | | | 505 | 22,12 | 14,72 | 27,24 | 1,55 | 65,01 | 593,00 | 342 | 74,3 | 434 | 3,89 | 0,29 | 0,67 | 0,23 | 4,3 |
| Обед | | | | | | | | | 32% | | | | | | | | |
| | | Салат из свежих | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | 1 | огурцов | 60 | 0,42 | 0,00 | 6,06 | 6,06 | 6,30 | 61,00 | 11 | 7,7 | 20 | 0,3 | 0 | 2,7 | 0,02 | 3 |
| | | Суп крестьянский с | | | | | | | | | | | | | | | |
| 154 | 46 | крупой | 200 | 1,68 | 0,00 | 4,08 | 4,08 | 11,6 | 90 | 40,8 | 15 | 54 | 0,56 | 0 | 1,9 | 0,04 | 7,9 |
| 364 | 146 | Азу | 200 | 16,30 | 12,96 | 17,44 | 0,56 | 20,80 | 306,00 | 29,6 | 50 | 186 | 3,4 | 0,04 | 0,64 | 0,17 | 8,9 |
| | | Напиток | | | | | | | | | | | | | | | |
| 157 | 111 | апельсиновый | 200 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 25,20 | 96,00 | 7,96 | 2,86 | 5,06 | 0,14 | 0,01 | 0 | 0,01 | 13,2 |
| 108 | 122 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,90 | 0,00 | 0,58 | 0,58 | 12,30 | 58,75 | 5 | 3,5 | 16,3 | 0,28 | 0 | 0,28 | 0,03 | 0 |
| 109 | 123 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,00 | 0,48 | 0,48 | 13,36 | 70,00 | 14 | 18,8 | 63,2 | 1,56 | 0 | 0,56 | 0,07 | 0 |
| 112 | 160 | Фрукт груша | 150 | 0,60 | 0,00 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 71,00 | 24 | 13,5 | 16,5 | 3,3 | 0 | 0,3 | 0,05 | 15 |
| Итого за прием | | | 875 | 23,64 | 12,96 | 29,24 | 12,36 | 104,26 | 752,75 | 132 | 111 | 361 | 9,54 | 0,05 | 6,38 | 0,39 | 48 |
| Итого за день: | | | | 45,76 | 27,7 | 56,48 | 13,91 | 169,27 | 1345,8 | 474 | 186 | 795 | 13,4 | 0,34 | 7,05 | 0,62 | 52,3 |

МЕНЮ

День: Одиннадцатый
 Сезон: Весенне-летний
 Возрастная категория: 12-18 лет.

| № реце. | № тех. кар. | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | |
|-----------------------|-------------------|---|-------------|--------------|----------------|--------------|-----------------|------------------|---------------|------------------------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | E,мкг | B1,мг | C,мг |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | 25% | | | | | | | | |
| 258 | 60 | Каша пшеничная вязкая | 200 | 8,72 | 3,04 | 12,8 | 1,64 | 37,10 | 299 | 138 | 55 | 210 | 1,5 | 0,08 | 0,2 | 0,18 | 1,4 |
| 301 | 126 | Омлет натуральный | 100 | 8,60 | 8,60 | 13,40 | 0,00 | 2,30 | 163,00 | 81,5 | 12,3 | 154 | 1,54 | 0,2 | 0,45 | 0,06 | 0,3 |
| 494 | 100 | Чай с лимоном | 200 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 15,20 | 61,00 | 14,2 | 2 | 4 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 2,8 |
| 100 | 121 | Сыр твердый (порциями) | 20 | 5,12 | 5,12 | 5,22 | 0,00 | 0,00 | 68,00 | 180 | 10 | 118 | 0,18 | 0,04 | 0,1 | 0 | 0,14 |
| 108 | 122 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,00 | 0,32 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 8,1 | 11,5 | 30,3 | 0,69 | 0 | 0 | 0,04 | 0 |
| Итого за прием | | | 560 | 25,58 | 13,72 | 31,74 | 1,96 | 74,28 | 685,00 | 422 | 90,8 | 516 | 4,31 | 0,24 | 0,75 | 0,28 | 4,64 |
| Обед | | | | | | | | | 33% | | | | | | | | |
| 17 | 1 | Салат из свежих огурцов Суп крестьянский с крупой | 100 | 0,70 | 0,00 | 10,10 | 10,10 | 2,00 | 102,00 | 18 | 13 | 33 | 0,5 | 0 | 4,5 | 0,03 | 5 |
| 154 | 46 | Азу | 250 | 2,10 | 0,00 | 5,10 | 5,10 | 14,5 | 113 | 51 | 19 | 67 | 0,7 | 0 | 2,4 | 0,05 | 9,9 |
| 364 | 146 | Напиток апельсиновый | 200 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 25,20 | 96,00 | 7,96 | 2,86 | 5,06 | 0,14 | 0,01 | 0 | 0,01 | 13,2 |
| 108 | 122 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,90 | 0,00 | 0,58 | 0,58 | 12,30 | 58,75 | 5 | 3,5 | 16,3 | 0,28 | 0 | 0,28 | 0,03 | 0 |
| 109 | 123 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,00 | 0,48 | 0,48 | 13,36 | 70,00 | 14 | 18,8 | 63,2 | 1,56 | 0 | 0,56 | 0,07 | 0 |
| 112 | 160 | Фрукт груша | 150 | 0,60 | 0,00 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 71,00 | 24 | 13,5 | 16,5 | 3,3 | 0 | 0,3 | 0,05 | 15 |
| Итого за прием | | | 1015 | 28,44 | 16,20 | 38,66 | 17,56 | 108,06 | 892,75 | 157 | 134 | 433 | 10,7 | 0,06 | 8,84 | 0,45 | 54,2 |
| Итого: | | | | 54,02 | 29,92 | 70,40 | 19,52 | 182,34 | 1577,8 | 579 | 224 | 949 | 15 | 0,3 | 9,59 | 0,73 | 58,8 |

МЕНЮ

День: Двенадцатый.
 Сезон: Весенне-летний
 Возрастная категория: 7-11 лет.

| № реце. | № тех. кар. | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | |
|-----------------------|-------------------|---|-------------|--------------|----------------|--------------|-----------------|------------------|---------------|---------------------------|------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | E,мкг | B1,мг | C,мг |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | 24% | | | | | | | | |
| 253 | 61 | Каша рисовая вязкая | 150 | 4,71 | 2,40 | 1,35 | 0,33 | 27,75 | 209 | 98 | 28 | 127 | 0,4 | 0,06 | 0,21 | 0,04 | 1 |
| 503 | 105 | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | 1,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 29,00 | 122,00 | 1 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 105 | 120 | Масло сливочное | 10 | 0,05 | 0,05 | 8,25 | 8,25 | 0,08 | 75,00 | 1,2 | 0 | 1,9 | 0,02 | 0,06 | 0,1 | 0 | 0 |
| 112 | 160 | Фрукт яблоко | 150 | 0,60 | 0,00 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 71,00 | 24 | 13,5 | 16,5 | 3,3 | 0 | 0,3 | 0,05 | 15 |
| 108 | 122 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,00 | 0,32 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 8,1 | 11,5 | 30,27 | 0,69 | 0 | 0 | 0,04 | 0 |
| Итого за прием | | | 550 | 9,80 | 2,45 | 10,52 | 9,50 | 91,21 | 571,00 | 132 | 53 | 175,7 | 4,51 | 0,12 | 0,61 | 0,13 | 16,00 |
| Обед | | | | | | | | | 35% | | | | | | | | |
| 20 | 28 | Салат из свежих помидоров и яблока | 60 | 0,42 | 0,00 | 6,12 | 6,12 | 3,42 | 70,50 | 7,8 | 8,4 | 10,8 | 0,78 | 0 | 2,88 | 0,02 | 7,98 |
| 150 | 56 | Суп картофельный с рыбой | 200 | 7,88 | 5,76 | 3,84 | 0,37 | 12,12 | 115,00 | 34 | 46 | 148 | 1,3 | 0,03 | 0,28 | 0,14 | 9,7 |
| 367 | 78 | Гуляш из говядины | 100 | 17,16 | 16,30 | 18,33 | 0,08 | 3,50 | 247,00 | 15,8 | 25 | 179 | 2,7 | 0,03 | 0,58 | 0,06 | 0,8 |
| 248 | 74 | Каша гречневая вязкая | 150 | 6,87 | 2,29 | 9,7 | 1,23 | 24,45 | 137 | 102 | 84 | 178 | 2,58 | 0,06 | 0,37 | 0,14 | 1,13 |
| 494 | 100 | Чай с лимоном | 200 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 15,20 | 61,00 | 14,2 | 2 | 4 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 2,8 |
| 108 | 122 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,90 | 0,00 | 0,58 | 0,58 | 12,30 | 58,75 | 5 | 3,5 | 16,25 | 0,28 | 0 | 0,28 | 0,03 | 0 |
| 109 | 123 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,00 | 0,48 | 0,48 | 13,36 | 70,00 | 14 | 18,8 | 63,2 | 1,56 | 0 | 0,56 | 0,07 | 0 |
| 112 | 160 | Фрукт яблоко | 150 | 0,60 | 0,00 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 71,00 | 24 | 13,5 | 16,5 | 3,3 | 0 | 0,3 | 0,05 | 15 |
| Итого за прием | | | 925 | 37,57 | 24,35 | 39,65 | 9,46 | 99,05 | 830,25 | 217 | 201 | 615,8 | 12,90 | 0,12 | 5,25 | 0,51 | 37,41 |
| Итого: | | | | 47,37 | 26,80 | 50,17 | 18,96 | 190,26 | 1401,3 | 349 | 254 | 791,4 | 17,4 | 0,24 | 5,86 | 0,64 | 53,41 |

МЕНЮ

День: Двенадцатый
 Сезон: Весенне-летний
 Возрастная категория: 12-18лет.

| № реце. | № тех. кар. | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | |
|-----------------------|-------------------|--------------------------------------|-------------|--------------|----------------|--------------|-----------------|------------------|---------------|------------------------------|------------|------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | E,мкг | B1,мг | C,мг |
| Завтрак | | | | | | | | | 24% | | | | | | | | |
| 253 | 61 | Каша рисовая вязкая | 200 | 6,28 | 3,20 | 11,8 | 0,44 | 37,00 | 279 | 131 | 37 | 169 | 0,6 | 0,08 | 0,28 | 0,06 | 1,4 |
| | | Кисель из концентрата | | | | | | | | | | | | | | | |
| 503 | 105 | плодового или ягодного | 200 | 1,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 29,00 | 122,00 | 1 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 105 | 120 | Масло сливочное | 10 | 0,05 | 0,05 | 8,25 | 8,25 | 0,08 | 75,00 | 1,2 | 0 | 1,9 | 0,02 | 0,06 | 0,1 | 0 | 0 |
| 108 | 122 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,00 | 0,32 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 8,1 | 11,5 | 30,3 | 0,69 | 0 | 0 | 0,04 | 0 |
| 112 | 160 | Фрукт яблоко | 150 | 0,60 | 0,00 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 71,00 | 24 | 13,5 | 16,5 | 3,3 | 0 | 0,3 | 0,05 | 15 |
| Итого за прием | | | 600 | 11,37 | 3,25 | 20,97 | 9,61 | 100,46 | 641,00 | 165 | 62 | 218 | 4,71 | 0,14 | 0,68 | 0,15 | 16,40 |
| Обед | | | | | | | | | 34% | | | | | | | | |
| 20 | 28 | Салат из свежих помидоров и яблок | 100 | 0,70 | 0,00 | 10,20 | 10,20 | 5,70 | 117,00 | 13 | 14 | 18 | 1,3 | 0 | 4,8 | 0,04 | 13,3 |
| 150 | 56 | Суп картофельный с рыбой | 250 | 9,85 | 7,20 | 4,80 | 0,47 | 15,15 | 144,00 | 43 | 57 | 185 | 1,6 | 0,04 | 0,35 | 0,18 | 12,13 |
| 367 | 78 | Гуляш из говядины | 100 | 17,16 | 16,30 | 18,33 | 0,08 | 3,50 | 247,00 | 15,8 | 25 | 179 | 2,7 | 0,03 | 0,58 | 0,06 | 0,8 |
| 248 | 74 | Каша гречневая вязкая | 200 | 9,16 | 3,06 | 12,9 | 1,6 | 32,60 | 183 | 136 | 112 | 237 | 3,44 | 0,08 | 0,50 | 0,19 | 1,36 |
| 494 | 100 | Чай с лимоном | 200 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 15,20 | 61,00 | 14,2 | 2 | 4 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 2,8 |
| 109 | 123 | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,00 | 0,30 | 0,30 | 8,35 | 43,75 | 8,75 | 11,8 | 39,5 | 0,98 | 0 | 0,35 | 0,05 | 0 |
| 109 | 123 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,00 | 0,48 | 0,48 | 13,36 | 70,00 | 14 | 18,8 | 63,2 | 1,56 | 0 | 0,56 | 0,07 | 0 |
| 112 | 160 | Фрукт яблоко | 150 | 0,60 | 0,00 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 71,00 | 24 | 13,5 | 16,5 | 3,3 | 0 | 0,3 | 0,05 | 15 |
| Итого за прием | | | 1065 | 41,86 | 26,56 | 47,61 | 13,73 | 108,56 | 936,75 | 269 | 254 | 742 | 15,28 | 0,15 | 7,44 | 0,64 | 45,39 |
| Итого за день: | | | | 53,23 | 29,81 | 68,58 | 23,34 | 209,02 | 1577,8 | 434 | 316 | 960 | 20 | 0,29 | 8,12 | 0,79 | 61,79 |