

Согласовано:
Директор школы №

Утверждаю:
ИП Хвостова Т.В.



Примерное 12-ти дневное меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей с 12-18 лет в государственных образовательных учреждениях.

Разработано на основании «Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях». Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. Москва : ДеЛи принт 2011г.

«Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» . Москва 2004г.

| День | № тк | Наименование блюда | Возраст детей с 12-18 лет | Белки 12-18 лет | жиры 12-18 лет | Углево ды 12-18 лет | Ккал 12-18 лет | В-1 | С | А | Д | Ca | P | Mg | Fe |
|---------------|---------|---|------------------------------------|-----------------------|----------------------|------------------------------|----------------------|------|------|-------|------|--------|--------|-------|------|
| День 1 | | Понедельник | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | 14 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,13 | 65,72 | 0,07 | 12 | 79,0 | 0,58 | 142,0 | 85,0 | 10,2 | 0,15 |
| | 15 | Сыр порциями | 15 | 3,48 | 4,42 | - | 52,31 | 0,02 | - | - | 1,1 | 32,0 | 14,0 | 4,7 | 0,12 |
| | 175 | Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным | 250/10 | 10,25 | 8,0 | 45,86 | 297,77 | 0,22 | 5,23 | 146,0 | 0,3 | 103,2 | 144,07 | 35,17 | 1,66 |
| | 693 | Какао с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,6 | - | 0,27 | - | - | 13,6 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
| | п/п | Хлеб пшеничный йодированный | 70 | 5,5 | 0,7 | 33,81 | 163,6 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| | | итого | 555 | 22,5 | 23,0 | 95,75 | 680/25 % | 0,35 | 17,5 | 225 | 2,5 | 300 | 300 | 75,0 | 4,5 |
| обед | 46 | Салат из белокочанной капусты с яблоками | 100 | 1,32 | 3,2 | 6,46 | 80,1 | 0,02 | 7,93 | - | 1,39 | 20,4 | 25,6 | 18,8 | 0,47 |
| С 1 ноября | 67 | Винегрет овощной | 100 | 1,02 | 6,3 | 4,42 | 72,2 | 0,02 | 7,2 | - | 1,69 | 28,4 | 29,6 | 20,7 | 0,61 |
| | 139 | Суп картофельный с бобовыми с говядиной | 10/250 | 5,48 | 5,26 | 28,85 | 130,35 | 0,14 | 4,0 | 125,3 | 0,8 | 165,0 | 114,4 | 28,3 | 1,3 |
| | 251 | Поджарка из свинины | 60/40 (100) | 11,6 | 11,84 | 16,45 | 263,8 | 0,14 | 0,4 | 151,7 | 0,29 | 130,06 | 105,0 | 18 | 1,86 |
| | 516 | Макаронные изделия отварные | 180 | 9,27 | 9,93 | 39,7 | 276,27 | 0,08 | 4,85 | 30,0 | 0,41 | 54,14 | 113,4 | 22,4 | 1,66 |
| | п/п | Сок фруктовый | 200 | 1,0 | - | 20,2 | 84,8 | 0,01 | 3,8 | 8,0 | - | 32,0 | 4,4 | 3,6 | 0,18 |
| | п/п | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 1,55 | 1,73 | 14,49 | 69,9 | 0,05 | 2,15 | - | 0,35 | 9,2 | 24,8 | 9,9 | 0,33 |
| | п/п | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,48 | 0,24 | 7,9 | 36,78 | 0,05 | 2,1 | - | 0,26 | 9,2 | 32,4 | 4,0 | 0,5 |
| | | Итого | 890 | 31,5 | 32,2 | 134,05 | 952,0/ 35% | 0,49 | 24,5 | 315 | 3,5 | 420,0 | 420,0 | 105 | 6,3 |
| Полдник | п/п | Кисломолочный продукт | 200 | 3,8 | 5 | 8 | 100 | 0,05 | 0,6 | - | 0,35 | 14,0 | 14,0 | 9,0 | 0,2 |
| | п/п | Мучное/кондитерское изделие | 50 | 4,8 | 3,8 | 26,5 | 125 | 0,06 | 3,0 | 65,0 | 0,65 | 72,6 | 85,0 | 14,0 | 1,0 |
| | | Фрукты в ассортименте | 100 | 0,4 | 0,4 | 3,8 | 47 | 0,03 | 3,4 | 25 | - | 33,4 | 21 | 7 | 0,6 |
| | | Итого | 350 | 9,0 | 9,2 | 38,3 | 272,0/ 10% | 0,14 | 7 | 90 | 1,0 | 120 | 120 | 30,0 | 1,8 |
| | | Всего | | 63,0/ 70% | 64,4/ 70% | 268,1/ 70% | 1904,0/ 70% | 0,98 | 49,0 | 630 | 7,0 | 840,0 | 840,0 | 210,0 | 12,6 |

| День | № тк | Наименование блюда | Возраст детей с 12-18 лет | Белки 12-18 лет | жиры 12-18 лет | Углево ды 12-18 лет | Ккал 12-18 лет | В-1 | С | А | Д | Ca | P | Mg | Fe | |
|---------------|---------|--------------------------------------|------------------------------------|-----------------------|----------------------|------------------------------|----------------------|---------------|------|--------|------|--------|--------|-------|------|-----|
| День2 | | Вторник | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | 451 | Котлета «школьная» | 100 | 13,94 | 11,95 | 14,89 | 227,3 | 0,1 | 14,7 | 187 | 1,14 | 123,49 | 120,5 | 24,83 | 1,36 | |
| | 508 | Каша рисовая рассыпчатая | 180 | 5,33 | 6,33 | 42,14 | 270,64 | 0,2 | - | 20,8 | 0,82 | 128,01 | 105,18 | 20,5 | 0,38 | |
| | 588 | Соус томатный с овощами | 50 | 1,3 | 2,4 | 4,2 | 26,86 | 0,01 | 0,64 | 17,2 | 0,02 | 16,07 | 16,32 | 4,2 | 0,19 | |
| | 686 | Чай с лимоном | 200/5 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | - | 2,16 | - | - | 15,33 | 23,2 | 12,27 | 2,13 | |
| | п/п | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 1,8 | 2,3 | 19,32 | 93,2 | 0,04 | - | - | 0,52 | 17,1 | 34,8 | 13,2 | 0,44 | |
| | | итого | 575 | 22,5 | 23,0 | 95,75 | 680/ 25% | 0,35 | 17,5 | 225 | 2,5 | 300 | 300 | 75,0 | 4,5 | |
| Обед | 20 | Салат из свежих огурцов | 100 | 2,42 | 4,01 | 5,68 | 60,6 | 0,04 | 4,2 | - | 1,73 | 16,15 | 27,1 | 9,2 | 0,3 | |
| С 1 ноября | 18 | Салат из морской капусты | 100 | 2,75 | 6,08 | 11,2 | 75,3 | 0,06 | 16,4 | - | 2,42 | 17,68 | 29,1 | 9,73 | 0,41 | |
| | 132 | Рассольник ленинградский с говядиной | 5/250 | 4,51 | 5,1 | 9,48 | 127,25 | 0,1 | 3,0 | 103 | 0,28 | 130,8 | 132,0 | 13,6 | 0,64 | |
| | 437 | Гуляш из говядины | 50/50 | 11,16 | 12,65 | 18,13 | 232,17 | 0,21 | 4,15 | 110,17 | 0,2 | 198,81 | 122,7 | 22,8 | 3,57 | |
| | 508 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9,92 | 8,38 | 46,36 | 292,5 | 0,02 | 8,1 | 93,83 | 0,48 | 50,0 | 35,0 | 32,5 | 1,97 | |
| | 639 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 | 0,02 | 0,8 | 8 | 0,2 | 5,84 | 46,0 | 13,0 | 0,96 | |
| | п/п | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 1,35 | 1,73 | 14,49 | 69,9 | 0,05 | 2,15 | - | 0,35 | 9,2 | 24,8 | 9,9 | 0,33 | |
| | п/п | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,48 | 0,54 | 7,9 | 36,78 | 0,05 | 2,1 | - | 0,26 | 9,2 | 32,4 | 4,0 | 0,5 | |
| | | | Итого | 885 | 31,5 | 32,2 | 134,05 | 952,0/ 35% | 0,49 | 24,5 | 315 | 3,5 | 420,0 | 420,0 | 105 | 6,3 |
| | Полдник | п/п | Кисломолочный продукт | 200 | 3,8 | 5 | 8 | 100 | 0,05 | 1,6 | 30,0 | 0,35 | 14,0 | 14,0 | 9,0 | 0,7 |
| | | п/п | Мучное/кондитерское изделие | 50 | 4,8 | 3,8 | 26,5 | 125,0 | 0,06 | 2,0 | 35 | 0,65 | 72,6 | 85,0 | 14,0 | 0,6 |
| | | Фрукты в ассортименте | 100 | 0,4 | 0,4 | 3,8 | 47 | 0,03 | 3,4 | 25 | - | 33,4 | 21 | 7 | 0,6 | |
| | | Итого | 350 | 9,0 | 9,2 | 38,3 | 272,0/ 10% | 0,14 | 7 | 90 | 1,0 | 120 | 120 | 30,0 | 1,8 | |
| | | Всего | | 63,0/ 70% | 64,4/ 70% | 268,1/ 70% | 1904,0/ 70% | 0,98 | 49,0 | 630 | 7,0 | 840,0 | 840,0 | 210,0 | 12,6 | |

| День | № тк | Наименование блюда | Возраст детей с 12-18 лет | Белки 12-18 лет | жиры 12-18 лет | Углево ды 12-18 лет | Ккал 12-18 лет | В-1 | С | А | Д | Ca | P | Mg | Fe | |
|---------|-----------|--|---|-----------------------|----------------------|------------------------------|----------------------|-------|-----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|------|
| День3 | | Среда | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | 14 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,13 | 65,7 | - | - | 40,0 | - | 2,4 | 3,0 | - | 0,02 | |
| | 413 | Сосиски или колбаса отварная | 50 | 6,9 | 2,73 | 8,99 | 101,74 | 0,05 | - | - | 0,6 | 23,4 | 32,47 | 7,1 | 0,57 | |
| | 516 | Макаронные изделия отварные с маслом | 205/5 | 7,65 | 4,75 | 29,31 | 185,36 | 0,08 | 17,1 7 | 37,5 | 0,73 | 77,77 | 101,55 | 25,44 | 1,38 | |
| | 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60,0 | 0,05 | 0,33 | 127,5 | - | 133,3 | 92,68 | 15,56 | 1,0 | |
| | п/п | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 1,8 | 2,3 | 19,32 | 93,2 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,88 | |
| | п/п | Мучное/кондитерское изделие | 75 | 5,98 | 6 | 23 | 174 | 0,13 | - | 20,0 | 0,65 | 53,93 | 35,5 | 13,7 | 0,65 | |
| | | итого | 585 | 22,5 | 23,0 | 95,75 | 680/25 % | 0,35 | 17,5 | 225 | 2,5 | 300 | 300 | 75,0 | 4,5 | |
| | обед | 27 | Салат из свежих помидор со сладким перцем | 100 | 0,97 | 6,06 | 8,43 | 73,0 | 0,07 | 10,8 | - | 1,48 | 24,7 | 20,2 | 13,1 | 0,64 |
| | с1 ноября | 36 | Салат картофельный с сельдью | 100 | 1,28 | 6,18 | 12,9 | 99,5 | 0,05 | 13,0 | - | 2,36 | 15,92 | 47,3 | 16,7 | 0,79 |
| | | 110 | Борщ с капустой и картофелем с говядиной | 5/250 | 4,3 | 4,93 | 11,19 | 155,0 | 0,09 | 5,51 | 144,8 | 0,2 | 139,28 | 98,43 | 16,4 | 1,63 |
| 493 | | Птица, тушенная в соусе сметанном (грудка куриная) | 100 (70/30) | 9,05 | 13,27 | 22,17 | 256,28 | 0,17 | 0,14 | 131,2 | 0,91 | 164,5 | 103,31 | 28,5 | 1,76 | |
| 518 | | Картофель отварной | 180 | 14,0 | 5,89 | 49,11 | 272,84 | 0,04 | - | 31,0 | 0,3 | 44,98 | 101,5 | 25,0 | 0,99 | |
| 303 | | Напиток из шиповника | 200 | 0,35 | 0,08 | 20,05 | 88,2 | 0,02 | 3,8 | 8,0 | - | 28,14 | 19,36 | 8,1 | 0,45 | |
| п/п | | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 1,35 | 1,73 | 14,49 | 69,9 | 0,05 | 2,15 | - | 0,35 | 9,2 | 34,8 | 9,9 | 0,33 | |
| п/п | | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,48 | 0,24 | 7,9 | 36,78 | 0,05 | 2,1 | - | 0,26 | 9,2 | 42,4 | 4,0 | 0,5 | |
| | | Итого | 885 | 31,5 | 32,2 | 134,05 | 952,0/ 35% | 0,49 | 24,5 | 315 | 3,5 | 420,0 | 420,0 | 105 | 6,3 | |
| Полдник | | п/п | Йогурт фруктовый | 200 | 5,1 | 6,3 | 13,8 | 102 | 0,05 | 2,4 | 57,0 | 0,35 | 24,0 | 24,0 | 9,0 | 0,6 |
| | | п/п | Мучное/кондитерское изделие | 50 | 3,5 | 2,5 | 20,7 | 123 | 0,06 | 1,2 | 8,0 | 0,65 | 62,6 | 75 | 14 | 0,6 |
| | | Фрукты в ассортименте | 100 | 0,4 | 0,4 | 3,8 | 47 | 0,03 | 3,4 | 25 | - | 33,4 | 21 | 7 | 0,6 | |
| | | Итого | 350 | 9,0 | 9,2 | 38,3 | 272,0/ 10% | 0,14 | 7 | 90 | 1,0 | 120 | 120 | 30,0 | 1,8 | |
| | | Всего | | 63,0/ 70% | 64,4/ 70% | 268,1/ 70% | 1904,0/ 70% | 0,98 | 49,0 | 630 | 7,0 | 840,0 | 840,0 | 210,0 | 12,6 | |

| День | № тк | Наименование блюда | Возраст детей с 12-18 лет | Белки 12-18 лет | жиры 12-18 лет | Углево ды 12-18 лет | Ккал 12-18 лет | В-1 | С | А | Д | Ca | P | Mg | Fe |
|---------------|---------|---------------------------------------|------------------------------------|-----------------------|----------------------|------------------------------|----------------------|-------------|------|-------|------|--------|--------|-------|------|
| День4 | | Четверг | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | п/п | Йогурт фруктовый | 200 | 8,0 | 3,39 | 11,15 | 163,0 | 0,05 | 0,68 | 12,0 | 1,4 | 10,4 | 28,93 | 11,6 | 0,72 |
| | 366 | Запеканка из творога | 100 | 12,73 | 16,07 | 56,32 | 377,82 | 0,25 | 11,6 | 200,4 | 0,2 | 189,48 | 159,66 | 26,91 | 2,01 |
| | п/п | Повидло фруктовое | 30 | 1,0 | 2,62 | 5,55 | 41,9 | 0,01 | 4,95 | 12,6 | 0,38 | 69,42 | 54,48 | 11,56 | 0,08 |
| | 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60,0 | - | 0,27 | - | - | 13,6 | 22,13 | 11,73 | 1,25 |
| | п/п | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 0,7 | 0,9 | 7,73 | 37,28 | 0,04 | - | - | 0,52 | 17,1 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| | | | итого | 550 | 22,5 | 23,0 | 95,75 | 680/25 % | 0,35 | 17,5 | 225 | 2,5 | 300 | 300 | 75,0 |
| Обед | 24 | Салат из свежих помидор и огурцов | 100 | 0,97 | 6,07 | 6,43 | 70,7 | 0,06 | 4,2 | - | 2,02 | 20,33 | 22,1 | 17,6 | 0,8 |
| С 1 ноября | 17 | Салат из соленых огурцов | 100 | 1,02 | 6,37 | 6,08 | 72,2 | 0,02 | 3,99 | - | 1,69 | 21,28 | 24,63 | 20,7 | 1,11 |
| | 135 | Суп из овощей с говядиной со сметаной | 10/250/ 10 | 4,56 | 4,58 | 20,6 | 154,06 | 0,1 | 4,24 | 225,5 | 0,2 | 167,42 | 56,26 | 17,72 | 1,03 |
| | 454 | Котлета по-хлыновски | 100 | 10,07 | 9,79 | 20,18 | 243,86 | 0,09 | 3,5 | 53 | 0,2 | 143,85 | 172,48 | 23,27 | 1,23 |
| | 516 | Макаронные изделия отварные | 180 | 9,87 | 9,79 | 35,38 | 252,9 | 0,04 | 8,19 | 27,5 | 0,27 | 40,0 | 104,4 | 19,81 | 2,1 |
| | 388 | Компот из свежесмороженных ягод | 200 | 3,2 | - | 29,07 | 123,8 | 0,1 | 0,12 | 9 | 0,2 | 30,0 | 7,56 | 3,4 | 0,31 |
| | п/п | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 1,35 | 1,73 | 14,49 | 69,9 | 0,05 | 2,15 | - | 0,35 | 9,2 | 24,8 | 13,2 | 0,33 |
| | п/п | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,48 | 0,24 | 7,9 | 36,78 | 0,05 | 2,1 | - | 0,26 | 9,2 | 32,4 | 10,0 | 0,5 |
| | п/п | Итого | 900 | 31,5 | 32,2 | 134,05 | 952,0/ 35% | 0,49 | 24,5 | 315 | 3,5 | 420,0 | 420,0 | 105 | 6,3 |
| Полдник | п/п | Молоко | 200 | 2,8 | 5 | 9,6 | 107 | 0,04 | 2,4 | 62,0 | 0,35 | 44,0 | 54,0 | 9,0 | 0,6 |
| | п/п | Мучное/кондитерское изделие | 50 | 5,8 | 3,8 | 24,9 | 118 | 0,07 | 1,2 | 3,0 | 0,65 | 42,6 | 45 | 14 | 0,6 |
| | | Фрукты в ассортименте | 100 | 0,4 | 0,4 | 3,8 | 47 | 0,03 | 3,4 | 25 | - | 33,4 | 21 | 7 | 0,6 |
| | | Итого | 350 | 9,0 | 9,2 | 38,3 | 272,0/ 10% | 0,14 | 7 | 90 | 1,0 | 120 | 120 | 30,0 | 1,8 |
| | | Всего | | 63,0/ 70% | 64,4/ 70% | 268,1/ 70% | 1904,0/ 70% | 0,98 | 49,0 | 630 | 7,0 | 840,0 | 840,0 | 210,0 | 12,6 |

| День | № тк | Наименование блюда | Возраст детей с 12-18 лет | Белки 12-18 лет | жиры 12-18 лет | Углево ды 12-18 лет | Ккал 12-18 лет | В-1 | С | А | Д | Са | Р | Mg | Fe |
|------------|---------|---|------------------------------------|-----------------------|----------------------|------------------------------|----------------------|------|------|--------|------|--------|-------|-------|------|
| День 5 | | Пятница | | | | | | | | | | | | | |
| | 15 | Сыр порциями | 10 | 2,32 | 2,95 | - | 35,83 | 0,02 | - | - | 1,1 | 32,0 | 14,0 | 4,7 | 0,12 |
| | 461 | Тефтели из говядины тушеные в соусе | 110 (60/50) | 6,94 | 8,02 | 19,69 | 185,16 | 0,05 | 3,86 | 89,17 | 0,4 | 103,87 | 107,0 | 10,03 | 0,84 |
| | 508 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 9,92 | 8,38 | 40,84 | 284,81 | 0,24 | 8,24 | 135,83 | 0,48 | 139,6 | 121,0 | 34,8 | 1,97 |
| | 378 | Чай с молоком | 200 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 81 | - | 5,4 | - | - | 15,33 | 23,2 | 12,27 | 1,13 |
| | п/п | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 1,8 | 2,3 | 19,32 | 93,2 | 0,04 | - | - | - | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| | | Итого | 560 | 22,5 | 23,0 | 95,75 | 680,0/ 25% | 0,35 | 17,5 | 225 | 2,5 | 300 | 300 | 75,0 | 4,5 |
| обед | 29 | Салат из сырых овощей | 100 | 0,8 | 6,35 | 5,27 | 80,4 | 0,05 | 11,7 | - | 1,39 | 25,43 | 35,6 | 18,8 | 0,67 |
| с 1 ноября | 39 | Салат картофельный с кукурузой и морковью | 100 | 0,6 | 6,37 | 8,72 | 83,2 | 0,07 | 11,5 | - | 1,77 | 24,4 | 38,8 | 23,4 | 0,61 |
| | 108 | Суп картофельный с клецками с птицей | 10/250 | 7,56 | 4,58 | 20,6 | 154,06 | 0,21 | 2,3 | 172 | 1,2 | 170,91 | 127,2 | 32,09 | 1,4 |
| | 443 | Плов с говядиной | 200 (50/150) | 19,53 | 19,25 | 58,16 | 496,06 | 0,1 | 2,65 | 143 | 0,3 | 164,78 | 195,4 | 36,61 | 3,04 |
| | 638 | Компот из кураги | 200 | 0,78 | 0,05 | 27,63 | 114,8 | 0,03 | 3,6 | - | - | 40,48 | 4,6 | 3,6 | 0,36 |
| | п/п | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 1,35 | 1,73 | 14,49 | 69,9 | 0,05 | 2,15 | - | 0,35 | 9,2 | 24,8 | 9,9 | 0,33 |
| | п/п | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,48 | 0,24 | 7,9 | 36,78 | 0,05 | 2,1 | - | 0,26 | 9,2 | 32,4 | 4,0 | 0,5 |
| | | Итого | 810 | 31,5 | 32,2 | 134,05 | 952,0/ 35% | 0,49 | 24,5 | 315 | 3,5 | 420,0 | 420,0 | 105 | 6,3 |
| Полдник | п/п | Мучное/кондитерское изделие | 50 | 7,6 | 8,8 | 24,3 | 140,2 | 0,05 | 1,2 | 65 | 0,65 | 62,6 | 75,0 | 10 | 0,6 |
| | п/п | Сок фруктовый | 200 | 1,0 | - | 10,2 | 84,8 | 0,06 | 2,4 | - | 0,35 | 24,0 | 24,0 | 13,0 | 0,6 |
| | | Фрукты в ассортименте | 100 | 0,4 | 0,4 | 3,8 | 47 | 0,03 | 3,4 | 25 | - | 33,4 | 21 | 7 | 0,6 |
| | | Итого | 350 | 9,0 | 9,2 | 38,3 | 272,0/ 10% | 0,14 | 7 | 90 | 1,0 | 120 | 120 | 30,0 | 1,8 |
| | | Всего | | 63,0/ 70% | 64,4/ 70% | 268,1/ 70% | 1904,0/ 70% | 0,98 | 49,0 | 630 | 7,0 | 840,0 | 840,0 | 210,0 | 12,6 |

| День | № тк | Наименование блюда | Возраст детей с 12-18 лет | Белки 12-18 лет | жиры 12-18 лет | Углево ды 12-18 лет | Ккал 12-18 лет | В-1 | С | А | Д | Ca | P | Mg | Fe | |
|---------|---------------|---|--|-----------------------|----------------------|------------------------------|----------------------|---------------|-------|------|--------|--------|--------|--------|------|------|
| День 6 | | Суббота | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | 395 | Вареники с овощным фаршем промышленного производства с маслом сливочным | 300/10 | 17,53 | 18,02 | 60,48 | 486,2 | 0,22 | 7,03 | 97,0 | 1,98 | 124,23 | 133,2 | 41,87 | 2,5 | |
| | 686 | Кофейный напиток | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,6 | 0,09 | 10,47 | 128 | - | 158,67 | 132,0 | 19,93 | 1,2 | |
| | п/п | Хлеб пшеничный йодированный | 48 | 1,8 | 2,3 | 19,32 | 93,2 | 0,04 | - | - | 0,52 | 17,1 | 34,8 | 13,2 | 0,8 | |
| | | итого | 558 | 22,5 | 23,0 | 95,75 | 680,0/ 25% | 0,35 | 17,5 | 225 | 2,5 | 300 | 300 | 75,0 | 4,5 | |
| обед | 43 | Салат из белокочанной капусты с огурцом свежим и сладким перцем | 100 | 1,42 | 7,88 | 13,82 | 94,9 | 0,02 | 13,2 | - | 2,31 | 2,54 | 35,6 | 18,8 | 0,6 | |
| | С 1 ноября | 18 | Салат из морской капусты | 100 | 2,75 | 6,08 | 11,2 | 75,3 | 0,05 | 13,0 | - | 2,36 | 15,92 | 47,3 | 18,7 | 0,75 |
| | | 137 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 20/250 | 6,29 | 4,24 | 15,14 | 167,38 | 0,09 | 2,38 | 41,3 | 0,09 | 95,57 | 103,5 | 23,1 | 0,88 |
| | | 382 | Рыба, запеченная с яйцом | 100 | 11,24 | 8,2 | 25,67 | 220,5 | 0,1 | 0,14 | 112,1 | 0,14 | 123,49 | 100,75 | 18,7 | 1,29 |
| | | 518 | Картофель отварной | 180 | 9,61 | 9,79 | 30,39 | 233,34 | 0,16 | 3,73 | 133,15 | 0,15 | 139,16 | 76,95 | 26,7 | 2,34 |
| | | 352 | Кисель из свежемороженой ягод | 200 | 0,11 | 0,12 | 25,09 | 129,2 | 0,02 | 0,8 | 28,45 | 0,2 | 40,84 | 46,0 | 3,8 | 0,36 |
| | | п/п | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 1,35 | 1,73 | 14,49 | 69,9 | 0,05 | 2,15 | - | 0,35 | 9,2 | 24,8 | 9,9 | 0,33 |
| | | п/п | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,48 | 0,24 | 7,9 | 36,78 | 0,05 | 2,1 | - | 0,26 | 9,2 | 32,4 | 4,0 | 0,5 |
| | | | Итого | 900 | 31,5 | 32,2 | 132,5 | 952,0/ 35% | 0,49 | 24,5 | 315 | 3,5 | 420,0 | 420,0 | 105 | 6,3 |
| | Полдник | п/п | Сок фруктовый | 200 | 1,0 | - | 10,2 | 84,7 | 0,06 | 2,4 | 50 | 0,35 | 24,0 | 24,0 | 13,0 | 0,6 |
| | | п/п | Мучное/кондитерское изделие | 50 | 7,6 | 8,8 | 24,3 | 140,3 | 0,05 | 1,2 | 15,0 | 0,65 | 62,6 | 75,0 | 10,0 | 0,6 |
| | | | Фрукты в ассортименте | 100 | 0,4 | 0,4 | 3,8 | 47 | 0,03 | 3,4 | 25 | - | 33,4 | 21 | 7 | 0,6 |
| | | Итого | 350 | 9,0 | 9,2 | 38,3 | 272,0/ 10% | 0,14 | 7 | 90 | 1,0 | 120 | 120 | 30,0 | 1,8 | |
| | | Всего | | 63,0/ 70% | 64,4/ 70% | 268,1/ 70% | 1904,0/ 70% | 0,98 | 49,0 | 630 | 7,0 | 840,0 | 840,0 | 210,0 | 12,6 | |

| День | № тк | Наименование блюда | Возраст детей с 12-18 лет | Белки 12-18 лет | жиры 12-18 лет | Углево- ды 12-18 лет | Ккал 12-18 лет | В-1 | С | А | Д | Ca | P | Mg | Fe |
|---------------|---------|--|------------------------------------|-----------------------|----------------------|-------------------------------|----------------------|------|-------|--------|------|--------|-------|-------|------|
| День 7 | | Понедельник | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | 15 | Сыр порциями | 15 | 3,48 | 4,42 | - | 52,31 | 0,04 | 2,0 | 30,0 | 0,02 | 73,84 | 46,0 | 20,0 | 0,4 |
| | 14 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,13 | 65,7 | - | - | 40,0 | - | 2,4 | 3,0 | - | 0,02 |
| | 182 | Каша жидкая молочная рисовая с маслом сливочным | 250/10 | 11,69 | 3,81 | 44,23 | 280,29 | 0,23 | 14,17 | 145,0 | 1,96 | 87,96 | 123,4 | 26,4 | 3,23 |
| | 693 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | 0,04 | 1,33 | 10,0 | - | 126,6 | 92,8 | 15,4 | 0,41 |
| | п/п | Хлеб пшеничный йодированный | 70 | 3,15 | 4,03 | 33,81 | 163,1 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| | | итого | 555 | 22,5 | 23,0 | 95,75 | 680,0/ 25% | 0,35 | 17,5 | 225 | 2,5 | 300 | 300 | 75,0 | 4,5 |
| обед | 20 | Салат из свежих огурцов | 100 | 2,42 | 6,02 | 5,68 | 60,6 | 0,02 | 3,99 | - | 1,64 | 9,69 | 17,17 | 7,98 | 0,29 |
| С 1 ноября | 42 | Салат картофельный с огурцом соевым и зеленым горошком | 100 | 1,02 | 6,37 | 6,08 | 72,2 | 0,02 | 3,99 | - | 1,69 | 21,28 | 24,38 | 12,42 | 0,79 |
| | 148 | Суп картоф. с макаронными изделиями с птицей | 10/250 | 7,14 | 6,55 | 13,8 | 139,56 | 0,07 | 18,48 | 39,8 | 0,38 | 133,98 | 47,43 | 14,02 | 1,83 |
| | 451 | Шницель из свинины | 100 | 9,44 | 9,61 | 18,86 | 218,8 | 0,09 | 0,66 | 123,09 | 0,23 | 125,62 | 81,0 | 26,8 | 1,04 |
| | 508 | Каша гречневая рассыпчатая, соус томатный с овощами | 180/50 | 9,01 | 7,96 | 41,31 | 293,56 | 0,2 | 0,57 | 144,11 | 0,17 | 126,47 | 151,2 | 20,0 | 0,5 |
| | 639 | Кефир из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 102,8 | 0,02 | 0,8 | 8 | 0,2 | 5,84 | 46,0 | 13,0 | 0,96 |
| | п/п | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 1,35 | 1,73 | 14,49 | 69,9 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| | п/п | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,48 | 0,24 | 7,9 | 36,78 | 0,05 | - | - | 0,36 | 9,2 | 42,4 | 10,0 | 1,24 |
| | | Итого | 940 | 31,5 | 32,2 | 134,05 | 952,0/ 35% | 0,49 | 24,5 | 315 | 3,5 | 420,0 | 420,0 | 105 | 6,3 |
| Полдник | п/п | Кисломолочный продукт | 200 | 3,8 | 5 | 8 | 102 | 0,07 | 1,4 | 40,0 | 0,35 | 40,0 | 40,0 | 10,0 | 0,6 |
| | п/п | Мучное/кондитерское изделие | 50 | 4,8 | 3,8 | 26,5 | 123 | 0,04 | 2,2 | 25,0 | 0,65 | 46,6 | 59,0 | 13,0 | 0,6 |
| | | Фрукты в ассортименте | 100 | 0,4 | 0,4 | 3,8 | 47 | 0,03 | 3,4 | 25 | - | 33,4 | 21 | 7 | 0,6 |
| | | Итого | 350 | 9,0 | 9,2 | 38,3 | 272,0/ 10% | 0,14 | 7 | 90 | 1,0 | 120 | 120 | 30,0 | 1,8 |
| | | Всего | | 63,0/ 70% | 64,4/ 70% | 268,1/ 70% | 1904,0/ 70% | 0,98 | 49,0 | 630 | 7,0 | 840,0 | 840,0 | 210,0 | 12,6 |

| День | № тк | Наименование блюда | Возраст детей с 12-18 лет | Белки 12-18 лет | жиры 12-18 лет | Углево- ды 12-18 лет | Ккал 12-18 лет | В-1 | С | А | Д | Ca | P | Mg | Fe |
|---------------|---------|---|------------------------------------|-----------------------|----------------------|-------------------------------|----------------------|------|-----------|--------|------|--------|--------|-------|------|
| День 8 | | Вторник | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | п/п | Йогурт фруктовый | 200 | 8,0 | 3,39 | 11,15 | 163 | 0,05 | 0,6 | 12,0 | 1,4 | 10,4 | 28,93 | 11,6 | 0,72 |
| | 333 | Макаронные изделия отварные с сыром | 180 | 9,53 | 14,63 | 49,43 | 323,2 | 0,11 | 15,4 1 | 136 | 0,58 | 146,4 | 128,7 | 28,01 | 2,34 |
| | 685 | Кофейный напиток | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,85 | 100,6 | 0,15 | 1,49 | 77,0 | - | 126,1 | 107,57 | 22,19 | 1,0 |
| | п/п | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 1,8 | 2,3 | 19,32 | 93,2 | 0,04 | - | - | 0,52 | 17,1 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| | | итого | 610 | 22,5 | 23,0 | 95,75 | 680/25 % | 0,35 | 17,5 | 225 | 2,5 | 300 | 300 | 75,0 | 4,5 |
| обед | 24 | Салат из свежих помидор и огурцов | 100 | 0,97 | 6,07 | 6,43 | 70,7 | 0,05 | 12,2 | - | 1,02 | 10,33 | 19,27 | 10,57 | 0,5 |
| С 1 ноября | 39 | Салат из квашеной капусты | 100 | 0,85 | 5,05 | 6,08 | 72,2 | 0,06 | 7,8 | - | 1,77 | 24,24 | 29,28 | 14,04 | 0,61 |
| | 132 | Рассольник ленинградский с говядиной | 10/250 | 5,49 | 5,26 | 18,5 | 148,25 | 0,23 | 0,8 | 42,6 | 0,8 | 66,0 | 132,0 | 35,89 | 2,39 |
| | 382 | Рыба, запеченная с яйцом | 100 | 13,52 | 10,31 | 24,6 | 265,7 | 0,09 | 4,5 | 127,13 | 0,2 | 144,73 | 142,92 | 12,74 | 0,99 |
| | 508 | Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным | 180/5 | 8,53 | 8,43 | 26,38 | 246,07 | 0,02 | 5,2 | 145,27 | 0,6 | 142,61 | 44,21 | 19,0 | 0,56 |
| | 631 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 35,75 | 114,6 | 0,01 | 1,8 | - | - | 37,93 | 4,4 | 3,6 | 0,18 |
| | п/п | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 1,35 | 1,73 | 14,49 | 69,9 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,2 | 34,8 | *13,2 | 0,44 |
| | п/п | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,48 | 0,24 | 7,9 | 36,78 | 0,05 | - | - | 0,36 | 9,2 | 42,4 | 10,0 | 1,24 |
| | | Итого | 895 | 31,5 | 32,2 | 134,05 | 952,0/ 35% | 0,49 | 24,5 | 315 | 3,5 | 420,0 | 420,0 | 105 | 6,3 |
| Полдник | п/п | Сок фруктовый | 200 | 1 | - | 10,2 | 84,8 | 0,06 | 2,4 | 50 | 0,35 | 24,0 | 24,0 | 13,0 | 0,6 |
| | п/п | Мучное/ Кондитерское изделие | 50 | 7,6 | 8,8 | 24,3 | 140,2 | 0,05 | 1,2 | 15,0 | 0,65 | 62,6 | 75 | 10 | 0,6 |
| | | Фрукты в ассортименте | 100 | 0,4 | 0,4 | 3,8 | 47 | 0,03 | 3,4 | 25 | - | 33,4 | 21 | 7 | 0,6 |
| | | Итого | 350 | 9,0 | 9,2 | 38,3 | 272,0/ 10% | 0,14 | 7 | 90 | 1,0 | 120 | 120 | 30,0 | 1,8 |
| | | Всего | | 63,0/ 70% | 64,4/ 70% | 268,1/ 70% | 1904,0/ 70% | 0,98 | 49,0 | 630 | 7,0 | 840,0 | 840,0 | 210,0 | 12,6 |

| День | № тк | Наименование блюда | Возраст детей с 12-18 лет | Белки 12-18 лет | жиры 12-18 лет | Углево ды 12-18 лет | Ккал 12-18 лет | B-1 | C | A | Д | Ca | P | Mg | Fe |
|--------------|---------|---|------------------------------------|-----------------------|----------------------|------------------------------|----------------------|---------------|------|--------|------|--------|--------|-------|------|
| День 9 | | Среда | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | 366 | Запеканка из творога | 130 | 11,81 | 14,67 | 40,73 | 321,9 | 0,26 | 12,6 | 107,62 | 1,33 | 157,5 | 109,1 | 22,24 | 2,5 |
| | п/п | Молоко сгущенное | 50 | 1,0 | 2,62 | 5,55 | 41,9 | 0,02 | 1,57 | 112,38 | - | 55,37 | 57,9 | 13,29 | 0,53 |
| | 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60 | - | 2,13 | - | - | 15,33 | 23,2 | 12,27 | 0,73 |
| | п/п | Хлеб пшеничный йодированный | 70 | 3,15 | 4,03 | 33,81 | 163,1 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| | п/п | Мучное/кондитерское изделие | 100 | 6,47 | 1,66 | 0,66 | 93,1 | 0,03 | 1,2 | 5,0 | 0,65 | 62,6 | 75,0 | 14,0 | 0,3 |
| | | итого | 550 | 22,5 | 23,0 | 95,75 | 680,0 /25% | 0,35 | 17,5 | 225 | 2,5 | 300 | 300 | 75,0 | 4,5 |
| обед | 45 | Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,32 | 3,25 | 6,47 | 80,1 | 0,01 | 5,93 | - | 1,39 | 15,26 | 21,38 | 11,3 | 0,4 |
| С1 ноября | 67 | Винегрет овощной | 100 | 1,02 | 6,37 | 4,42 | 72,2 | 0,01 | 3,99 | - | 1,69 | 21,28 | 24,38 | 12,42 | 0,4 |
| | 137 | Суп картофельный с крупой рисовой с мясными фрикадельками | 10/250 | 8,14 | 5,15 | 12,11 | 143,35 | 0,08 | 6,0 | 103 | 0,72 | 130,8 | 102,57 | 15,4 | 1,03 |
| | 493 | Птица, тушенная в сметанном соусе (грудка куриная) | 100 (70/30) | 8,14 | 11,3 | 15,4 | 256,2 | 0,18 | 5,8 | 134,8 | 0,52 | 134,54 | 120,75 | 12,9 | 1,77 |
| | 516 | Макаронные изделия отварные | 180 | 10,29 | 10,48 | 50,05 | 250,87 | 0,1 | 5,77 | 77,2 | - | 80,52 | 61,5 | 16,0 | 0,56 |
| | 638 | Компот из кураги | 200 | 0,78 | 0,05 | 27,63 | 114,8 | 0,03 | 1,0 | - | 0,26 | 40,48 | 36,6 | 26,2 | 0,86 |
| | п/п | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 1,35 | 1,73 | 14,49 | 69,9 | 0,04 | - | - | 0,35 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| | п/п | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,48 | 0,24 | 7,9 | 36,78 | 0,05 | - | - | 0,26 | 9,2 | 42,4 | 10,0 | 1,24 |
| | | | Итого | 895 | 31,5 | 32,2 | 134,05 | 952,0/ 35% | 0,49 | 24,5 | 315 | 3,5 | 420,0 | 420,0 | 105 |
| Полдник | п/п | Йогурт фруктовый разливной | 200 | 5,1 | 6,3 | 13,2 | 129 | 0,05 | 1,4 | 40,0 | 0,35 | 40,0 | 40,0 | 8,0 | 0,6 |
| | п/п | Мучное/Кондитерское изделие | 50 | 3,5 | 2,5 | 21,3 | 96 | 0,06 | 2,2 | 25 | 0,65 | 46,6 | 59 | 15 | 0,6 |
| | | Фрукты в ассортименте | 100 | 0,4 | 0,4 | 3,8 | 47 | 0,03 | 3,4 | 25 | - | 33,4 | 21 | 7 | 0,6 |
| | | Итого | 350 | 9,0 | 9,2 | 38,3 | 272,0/ 10% | 0,14 | 7 | 90 | 1,0 | 120 | 120 | 30,0 | 1,8 |
| | | Всего | | 63,0/ 70% | 64,4/ 70% | 268,1/ 70% | 1904,0/ 70% | 0,98 | 49,0 | 630 | 7,0 | 840,0 | 840,0 | 210,0 | 12,6 |

| День | № тк | Наименование блюда | Возраст детей с 12-18 лет | Белки 12-18 лет | жиры 12-18 лет | Углево ды 12-18 лет | Ккал 12-18 лет | В-1 | С | А | Д | Ca | P | Mg | Fe |
|---------------|---------|--|------------------------------------|-----------------------|----------------------|------------------------------|----------------------|------|------|--------|------|------------|------------|-------|------|
| День 10 | | Четверг | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | 271 | Котлета «домашняя» | 100 | 10,66 | 8,72 | 11,79 | 228,6 | 0,1 | 9,66 | 97,5 | 1,57 | 65,0 | 29,49 | 16,8 | 1,0 |
| | 508 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным | 200/5 | 9,91 | 11,96 | 49,44 | 296,2 | 0,15 | 6,37 | 127,5 | 0,41 | 67,13 | 103,7 1 | 25,07 | 1,56 |
| | 686 | Чай с лимоном | 200/5 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 0,03 | 1,47 | - | - | 158,6 7 | 132,0 | 19,93 | 2,4 |
| | п/п | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 1,8 | 2,3 | 19,32 | 93,2 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| | | итого | 550 | 22,5 | 23,0 | 95,75 | 680,0/ 25% | 0,35 | 17,5 | 225 | 2,5 | 300 | 300 | 75,0 | 4,5 |
| Обед | 27 | Салат из свежих помидор со сладким перцем | 100 | 0,97 | 6,07 | 8,43 | 73,0 | 0,02 | 10,8 | - | 1,88 | 14,8 | 15,73 | 10,0 | 0,44 |
| С 1 ноября | 17 | Салат из соленых огурцов | 100 | 0,85 | 5,05 | 8,51 | 73,0 | 0,02 | 12,7 | - | 2,25 | 10,61 | 18,95 | 9,73 | 0,41 |
| | 110 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250/10 | 4,3 | 4,93 | 11,19 | 155 | 0,04 | 2,56 | 117,45 | 0,32 | 114,0 7 | 92,42 | 10,96 | 0,91 |
| | 423 | Бефстроганов из говядины | 100 (50/50) | 8,93 | 6,91 | 21,2 | 228,85 | 0,06 | 3,61 | 126,4 | 0,09 | 155,4 | 138,3 4 | 20,74 | 0,55 |
| | 330 | Гороховое пюре | 180 | 14,12 | 12,24 | 50,08 | 300,27 | 0,26 | 3,73 | 63,15 | 0,15 | 89,19 | 76,95 | 32,0 | 2,27 |
| | 388 | Напиток из шиповника | 200 | 0,35 | 0,08 | 20,76 | 88,2 | 0,02 | 3,8 | 8,0 | - | 28,14 | 19,36 | 8,1 | 0,45 |
| | п/п | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 1,35 | 1,73 | 14,49 | 69,9 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| | п/п | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,48 | 0,24 | 7,9 | 36,78 | 0,05 | - | - | 0,36 | 9,2 | 42,4 | 10,0 | 1,24 |
| | | Итого | 890 | 31,5 | 32,2 | 134,05 | 952,0/ 35% | 0,49 | 24,5 | 315 | 3,5 | 420,0 | 420,0 | 105 | 6,3 |
| Полдник | п/п | Мучное /кондитерское изделие | 50 | 7,6 | 8,8 | 24,3 | 140,2 | 0,05 | 1,4 | 15 | 0,65 | 62,6 | 75 | 18,0 | 0,6 |
| | п/п | Сок фруктовый | 200 | 1 | - | 10,2 | 84,8 | 0,06 | 2,2 | 50 | 0,35 | 24,0 | 24,0 | 13,0 | 0,6 |
| | | Фрукты в ассортименте | 100 | 0,4 | 0,4 | 3,8 | 47 | 0,03 | 3,4 | 25 | - | 33,4 | 21 | 7 | 0,6 |
| | | Итого | 350 | 9,0 | 9,2 | 38,3 | 272,0/ 10% | 0,14 | 7 | 90 | 1,0 | 120 | 120 | 30,0 | 1,8 |
| | | Всего | | 63,0/ 70% | 64,4/ 70% | 268,1/ 70% | 1904,0/ 70% | 0,98 | 49,0 | 630 | 7,0 | 840,0 | 840,0 | 210,0 | 12,6 |

| День | № тк | Наименование блюда | Возраст лет с 12-18 лет | Белки 12-18 лет | жиры 12-18 лет | Углеводы 12-18 лет | Ккал 12-18 лет | В-1 | С | А | Д | Са | Р | Mg | Fe |
|---------------|---------|---|----------------------------------|-----------------------|----------------------|--------------------------|----------------------|------|-------|-------|--------|-------|--------|-------|------|
| День 11 | | Пятница | | | | | | | | | | | | | |
| | 413 | Колбаса или сосиски отварные | 75 | 8,2 | 3,55 | 14,06 | 144,5 | 0,18 | 0,94 | 72,1 | 1,14 | 15,59 | 49,92 | 18,7 | 0,89 |
| | 508 | Каша рисовая рассыпчатая | 180 | 7,8 | 11,78 | 39,8 | 303,19 | 0,11 | 13,58 | 77,9 | 0,84 | 27,01 | 22,76 | 16,13 | 0,53 |
| | 588 | Соус томатный с овощами | 50 | 1,3 | 2,4 | 4,2 | 26,86 | 0,01 | 0,64 | 17,2 | 0,02 | 16,07 | 16,32 | 4,2 | 0,19 |
| | 686 | Кофейный напиток | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,6 | - | 2,13 | - | - | 15,33 | 23,2 | 12,27 | 2,13 |
| | п/п | Хлеб пшеничный йодированный | 45 | 2,03 | 2,59 | 21,74 | 104,85 | 0,04 | - | - | 0,52 | 17,1 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| | | итого | 550 | 22,5 | 23,0 | 95,75 | 680/25% | 0,35 | 17,5 | 225 | 2,5 | 300 | 300 | 75,0 | 4,5 |
| Обед | 25 | Салат из св. капусты с огурцом свежим и сладким перцем | 100 | 0,58 | 6,21 | 7,15 | 84,9 | 0,01 | 6,12 | - | 1,39 | 20,09 | 17,61 | 9,6 | 0,59 |
| С 1 ноября | 53 | Салат из свеклы с зеленым горошком | 100 | 1,05 | 6,12 | 6,33 | 71,9 | 0,01 | 3,99 | - | 1,69 | 21,28 | 24,38 | 12,42 | 0,79 |
| | 133 | Суп картофельный с крупой с сайрой | 10/250 | 7,24 | 5,61 | 12,28 | 155,88 | 0,09 | 5,5 | 42,0 | 0,53 | 125,3 | 106,21 | 26,24 | 1,8 |
| | 431 | Печень по-строгановски | 150 (75/75) | 10,02 | 10,3 | 19,69 | 215,49 | 0,08 | 8,99 | 129,2 | 0,7 | 140,2 | 104,58 | 22,36 | 0,75 |
| | 518 | Картофель отварной | 180 | 10,66 | 7,95 | 44,66 | 274,45 | 0,21 | 2,09 | 143,8 | - | 78,08 | 110,0 | 20,0 | 1,3 |
| | 631 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,6 | 0,01 | 1,8 | - | - | 37,93 | 4,4 | 3,6 | 0,18 |
| | п/п | Хлеб пшеничный йодированный | 30 * | 1,35 | 1,73 | 14,49 | 62,9 | 0,04 | - | - | 0,52 * | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| | п/п | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,48 | 0,24 | 7,9 | 36,78 | 0,05 | - | - | 0,36 | 9,2 | 42,4 | 10,0 | 1,24 |
| | | Итого | 940 | 31,5 | 32,2 | 134,05 | 952,0/ 35% | 0,49 | 24,5 | 315 | 3,5 | 420,0 | 420,0 | 105 | 6,3 |
| Полдник | п/п | Кисломолочный продукт | 200 | 3,8 | 5 | 8 | 102 | 0,05 | 1,4 | 40,0 | 0,35 | 40,0 | 40,0 | 18,0 | 0,6 |
| | п/п | Мучное/кондитерское изделие | 50 | 4,8 | 3,8 | 26,5 | 123 | 0,06 | 2,2 | 25 | 0,65 | 46,6 | 59 | 5 | 0,6 |
| | 685 | Фрукты в ассортименте | 100 | 0,4 | 0,4 | 3,8 | 47 | 0,03 | 3,4 | 25 | - | 33,4 | 21 | 7 | 0,6 |
| | | Итого | 350 | 9,0 | 9,2 | 38,3 | 272,0/ 10% | 0,14 | 7 | 90 | 1,0 | 120 | 120 | 30,0 | 1,8 |
| | | Всего | | 63,0/ 70% | 64,4/ 70% | 268,1/ 70% | 1904,0/ 70% | 0,98 | 49,0 | 630 | 7,0 | 840,0 | 840,0 | 210,0 | 12,6 |

| День | № тк | Наименование блюда | Возраст детей с 12-18 лет | Белки 12-18 лет | жиры 12-18 лет | Углево ды 12-18 лет | Ккал 12-18 лет | В-1 | С | А | Д | Са | Р | Mg | Fe |
|---------------|---------|---|------------------------------------|-----------------------|----------------------|------------------------------|----------------------|------|-----------|-------|------|--------|--------|-------|------|
| День 12 | | Суббота | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | 395 | Вареники с картофелем промышленного производства с маслом сливочным | 300/2 | 16,26 | 16,7 | 54,99 | 449,56 | 0,21 | 12,5 5 | 212,4 | 1,2 | 221,38 | 210,72 | 50,24 | 3,98 |
| | 693 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | 0,1 | 4,95 | 12,6 | 0,78 | 69,42 | 54,48 | 11,56 | 0,08 |
| | п/п | Хлеб пшеничный йодированный | 48 | 2,16 | 2,76 | 23,18 | 111,84 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| | | Итого | 550 | 22,5 | 23,0 | 95,75 | 680,0/ 25% | 0,35 | 17,5 | 225 | 2,5 | 300 | 300 | 75,0 | 4,5 |
| Обед | 20 | Салат из свежих огурцов | 100 | 2,42 | 6,02 | 5,68 | 60,6 | 0,01 | 3,99 | - | 1,64 | 9,69 | 17,17 | 7,98 | 0,29 |
| С 1 ноября | 18 | Салат из морской капусты | 100 | 2,75 | 6,08 | 11,2 | 75,3 | 0,01 | 7,8 | - | 1,77 | 14,24 | 29,28 | 14,04 | 0,61 |
| | 140 | Суп картофельный с макарон. изделиями с говядиной | 5/250 | 8,79 | 6,8 | 17,45 | 159,75 | 0,08 | 0,76 | 38,9 | 0,18 | 47,6 | 62,6 | 12,6 | 0,44 |
| | 395 | Рулет рыбный | 100 | 13,51 | 12,41 | 36,29 | 281,81 | 0,22 | 13,4 | 124,0 | 0,4 | 132,67 | 107,76 | 9,12 | 2,37 |
| | 508 | Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным | 180/10 | 3,84 | 4,88 | 27,15 | 213,96 | 0,07 | 5,55 | 127,0 | 0,2 | 162,61 | 109,27 | 19,1 | 0,56 |
| | 352 | Кисель из свежемороженых ягод | 200 | 0,11 | 0,12 | 25,09 | 129,2 | 0,02 | 0,8 | 25,1 | 0,2 | 49,03 | 46,0 | 33,0 | 0,96 |
| | п/п | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 1,35 | 1,73 | 14,49 | 69,9 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| | п/п | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,48 | 0,24 | 7,9 | 36,78 | 0,05 | - | - | 0,36 | 9,2 | 42,4 | 10,0 | 1,24 |
| | | Итого | 895 | 31,5 | 32,2 | 134,05 | 952,0/ 35% | 0,49 | 24,5 | 315 | 3,5 | 420,0 | 420,0 | 105 | 6,3 |
| Полдник | п/п | Сок фруктовый | 200 | 1 | - | 10,2 | 84,8 | 0,06 | 2,4 | 50 | 0,35 | 24,0 | 24,0 | 13,0 | 0,6 |
| | п/п | Мучное/Кондитерское изделие | 50 | 7,6 | 8,8 | 24,3 | 140,2 | 0,05 | 1,2 | 15 | 0,65 | 62,6 | 75 | 10 | 0,6 |
| | | Фрукты в ассортименте | 100 | 0,4 | 0,4 | 3,8 | 47 | 0,03 | 3,4 | 25 | - | 33,4 | 21 | 7 | 0,6 |
| | | Итого | 350 | 9,0 | 9,2 | 38,3 | 272,0/ 10% | 0,14 | 7 | 90 | 1,0 | 120 | 120 | 30,0 | 1,8 |
| | | Всего | | 63,0/ 70% | 64,4/ 70% | 268,1/ 70% | 1904,0/ 70% | 0,98 | 49,0 | 630 | 7,0 | 840,0 | 840,0 | 210,0 | 12,6 |