

**Согласовано:**

Управление Федеральной службы по надзору  
в сфере защиты прав потребителей и благополучия  
человека по Свердловской области  
Территориальный отдел в городе Красноуфимск,  
Красноуфимском, Ачитском районах

Коробейникова М.Ю. \_\_\_\_\_  
М.П.

**Утверждаю:**

Директор МАОУ «Рахмангуловская СОШ»



Пупышев Н.А. \_\_\_\_\_

М.П.

**Примерное двенадцатидневное меню на 2020-2021 учебный год:**

- завтраков, обедов для учащихся с 7-10 лет
- завтраков, обедов для учащихся с 11 лет и старше

Меню составлено на основании Сборника технических нормативов для питания детей в школьных организациях. Методические рекомендации и технические документы. Екатеринбург, 2011 в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

## МЕНЮ

День: 1

Возрастная категория: Учащиеся с 7-10 лет

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	<b>Завтрак</b>														
88	Каша манная молочная	200	5.06	6.37	23.17	170.02	139.8	32.19	118.8	0.61	0	0	0	0.07	4.75
1/6	Яйцо отварное	40	5.08	4.60	0.28	62.78	22	4.8	76.8	1	0	0	0	0.03	0
14/10	Какао с молоком	200	3.87	3.48	15.64	107.18	147.4	55.55	135.5	1.55	0	0	0	0.06	7.12
8/13	Хлеб пшеничный	36	2.38	0.23	16.82	80.78	5.39	7.96	20.98	0.56	0	0	0	0.04	0
	Фрукты	100	0.40	0.40	9.80	45.08	16	9	11	2.2	0	0	0	0.03	10
	<b>Итого за прием</b>		16.79	15.08	65.71	465.84	330.5	109.5	363.1	5.92	0	0	0	0.23	21.87
	<b>Обед</b>														
15	свежие помидоры порционно	60	0.66	0.12	2.27	13.80	9.53	12	15.75	0.55	0	0	0	0.04	14.91
17/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4.25	4.00	15.85	117.65	70.72	58.78	114.5	2.05	0	0	0	0.17	12.32
92	Вермишель отварная (гарнир)	150	4.17	3.65	25.43	153.55	10.98	5.76	32.23	0.59	0	0	0	0.05	0
12/8	Гуляш из отварного мяса говядины	80	11.75	12.53	2.81	171.28	26.74	26.01	133	1.94	0	0	0	0.04	2.16
241	Компот из сухофруктов	200	0.49	0.03	18.26	72.13	82.85	56.64	67.51	1.23	0	0	0	0.05	12.76
8/13	Хлеб пшеничный	36	2.38	0.23	16.82	80.78	5.39	7.96	20.98	0.56	0	0	0	0.04	0
7/13	Хлеб ржаной	36	2.38	0.43	12.02	63.64	12.6	16.92	56.88	1.4	0	0	0	0.06	0
	<b>Итого за прием</b>		26.08	20.99	93.46	672.83	218.8	184.1	440.8	8.32	0	0	0	0.45	42.15
	<b>Итого за день</b>		42.87	36.07	159.17	1138.67	549.4	293.6	803.9	14.24	0	0	0	0.68	64.02



## МЕНЮ

День: 2

Возрастная категория: Учащиеся с 7-10 лет

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>															
2/6	Омлет запеченный или паровой	200	19.52	26.30	3.48	328.18	137.9	22.6	298.36	3.36	0	0	0	0.1	0.28
271	Чай с сахаром	200	0.04	0.01	9.09	34.77	65.41	45.27	52.48	0.9	0	0	0	0.04	12
8/13	Хлеб пшеничный	36	2.38	0.23	16.82	80.78	5.39	7.96	20.98	0.56	0	0	0	0.04	0
6/13	Сыр	15	3.95	3.99	0.00	52.59	150	8.25	90	0.11	0	0	0	0	0.11
	Фрукты	100	0.40	0.40	9.80	45.08	16	9	11	2.2	0	0	0	0.03	10
	<b>Итого за прием</b>		26.29	30.93	39.19	541.40	374.7	93.08	472.82	7.13	0	0	0	0.21	22.39
<b>Обед</b>															
10	свежие огурцы порционно	60	0.66	0.12	2.27	13.80	9.53	12	15.75	0.55	0	0	0	0.04	14.91
14/2	Суп из овощей со сметаной	200	1.50	5.20	8.30	87.00	22.6	53.07	103.24	0.6	0	0	0	0.1	6.9
7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6.05	5.81	42.35	247.65	172.92	75.93	193.4	1.37	0	0	0	0.1	11.62
14/8	Котлеты мясные паровые	80	11.80	11.40	6.20	175.00	47.69	17.86	144.67	1.74	0	0	0	0.05	0.4
2/10	Компот из яблок и изюма	200	0.49	0.03	18.26	72.13	23.4	56.64	67.51	1.7	0	0	0	0.05	12.76
8/13	Хлеб пшеничный	36	2.38	0.23	16.82	80.78	5.39	7.96	20.98	0.56	0	0	0	0.04	0
7/13	Хлеб ржаной	36	2.38	0.43	12.02	63.64	12.6	16.92	56.88	1.4	0	0	0	0.06	0
	<b>Итого за прием</b>		25.26	23.22	106.22	740.00	294.13	240.38	602.43	7.92	0	0	0	0.44	46.59
	<b>Итого за день</b>		51.55	54.15	145.41	1281.40	668.83	333.46	1075.3	15.05	0	0	0	0.65	68.98

## МЕНЮ

День: 3

Возрастная категория: Учащиеся с 7-10 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>Завтрак</b>															
11/4	Каша пшеничная молочная	200	6.03	6.90	27.01	194.45	146	54	164.53	1.22	0	0	0	0.14	5.8
12/10	Чай с молоком	200	0.04	0.01	9.09	34.77	65.41	45.27	52.48	0.9	0	0	0	0.04	12
8/13	Хлеб пшеничный	36	2.38	0.23	16.82	80.78	5.39	7.96	20.98	0.56	0	0	0	0.04	0
6/13	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.06	2.4	0	3	0.02	0	0	0	0	0
	Фрукты	100	0.40	0.40	9.80	45.08	16	9	11	2.2	0	0	0	0.03	10
	<b>Итого за прием</b>		8.93	14.79	62.85	421.14	235.2	116.23	251.99	4.9	0	0	0	0.25	27.8
<b>Обед</b>															
1	Кукуруза	60	1.24	0.21	6.12	33.97	11.62	4.7	14.62	0.42	0	0	0	0	7.2
37	Суп картофельный с клёцками	200	1.82	2.12	10.75	70.38	9.39	11.53	34.22	0.49	0	0	0	0.05	3.27
1/2	Бульон куриный	125	4.11	3.85	0.25	52.07	59.2	40.28	77.52	1.07	0	0	0	0.05	9.65
200	Капуста тушеная	150	5.60	4.64	21.41	149.39	131.52	49.85	98.36	1.82	0	0	0	0.08	49.56
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	80	14.34	11.70	11.86	211.06	36.81	19.13	129.07	1.43	0	0	0	0.08	0.3
4/10	Компот из кураги и изюма	200	0.31	0.01	18.35	71.47	76.69	52.28	61.58	1.14	0	0	0	0.05	12.68
7/13	Хлеб ржаной	36	2.38	0.23	16.82	80.78	5.39	7.96	20.98	0.56	0	0	0	0.04	0
8/13	Хлеб пшеничный	36	2.38	0.43	12.02	63.64	12.6	16.92	56.88	1.4	0	0	0	0.06	0
	<b>Итого за прием</b>		32.18	23.19	97.58	732.76	343.22	202.65	493.23	8.33	0	0	0	0.41	82.66
	<b>Итого за день</b>		41.11	37.98	160.43	1153.90	578.42	318.88	745.22	13.23	0	0	0	0.66	110.46

## МЕНЮ

День: 4

Возрастная категория: Учащиеся с 7-10 лет

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>															
18/4	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	200	5.10	5.88	24.68	172.03	137.06	54.08	147.8	1.21	0	0	0	0.09	4.73
14/10	Какао с молоком	200	3.87	3.48	15.64	107.18	147.36	55.55	135.5	1.55	0	0	0	0.06	7.12
8/13	Хлеб пшеничный	36	2.38	0.23	16.82	80.78	5.39	7.96	20.98	0.56	0	0	0	0.04	0
5/13	Сыр	15	3.95	3.99	0.00	52.59	150	8.25	90	0.11	0	0	0	0	0.11
	Фрукты	100	0.40	0.40	9.80	45.08	16	9	11	2.2	0	0	0	0.03	10
	<b>Итого за прием</b>		15.70	13.98	66.94	457.66	455.81	134.84	405.28	5.63	0	0	0	0.22	21.96
<b>Обед</b>															
2	Икра кабачковая	60	0.56	3.70	3.82	51.19	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1.49	2.54	6.02	53.37	84.94	51.7	74.42	1.22	0	0	0	0.07	20.45
1/8	Фрикадельки мясные	30	6.30	5.06	0.24	71.70	6.81	7.86	62.65	0.9	0	0	0	0.02	0.29
192	Рис припущенный	150	4.46	4.94	28.07	177.42	62.14	40.54	122.74	1.46	0	0	0	0.17	14.39
4/7	Рыба тушеная с овощами	100	9.70	5.20	4.00	101.70	39.8	31.88	150.53	0.7	0	0	0	0.08	2.2
241	Компот из сухофруктов	200	0.49	0.03	18.26	72.13	82.85	56.64	67.51	1.23	0	0	0	0.05	12.76
8/13	Хлеб пшеничный	36	2.38	0.23	16.82	80.78	5.39	7.96	20.98	0.56	0	0	0	0.04	0
7/13	Хлеб ржаной	36	2.38	0.43	12.02	63.64	12.6	16.92	56.88	1.4	0	0	0	0.06	0
	<b>Итого за прием</b>		27.76	22.13	89.25	671.93	294.53	213.5	555.71	7.47	0	0	0	0.49	50.09
	<b>Итого за день</b>		43.46	36.11	156.19	1129.59	294.53	348.34	960.99	13.1	0	0	0	0.71	72.05

## МЕНЮ

День: 5

Возрастная категория: Учащиеся с 7-10 лет

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	<b>Завтрак</b>														
13/5	Запеканка из творога с морковью	150	20.35	17.64	19.10	319.02	186.01	40.3	251.38	0.99	0	0	0	0.07	1.84
171	Соус молочный сладкий	20	0.50	0.94	2.97	21.94	18.33	3.1	13.96	0.05	0	0	0	0.01	0.38
1	Чай с сахаром	200	0.04	0.01	9.09	34.77	65.41	45.27	52.48	0.9	0	0	0	0.04	12
8/13	Хлеб пшеничный	36	2.38	0.23	16.82	80.78	5.39	7.96	20.98	0.56	0	0	0	0.04	0
	Фрукты	100	0.40	0.40	9.80	45.08	16	9	11	2.2	0	0	0	0.03	10
	<b>Итого за прием</b>		23.67	19.22	57.78	501.59	291.14	105.63	349.8	4.7	0	0	0	0.19	24.22
	<b>Обед</b>														
14	свежий огурец порционный	60	0.49	0.06	1.52	8.46	15.18	8.58	25.76	0.37	0	0	0	0.02	6.08
5/2	Свекольник со сметаной	200	1.74	4.37	11.68	92.76	83.93	57.66	90.99	1.76	0	0	0	0.08	15.05
3/3	Картофельное пюре	150	4.46	4.94	28.07	177.42	62.14	40.54	122.74	1.46	0	0	0	0.17	14.39
б/н	Колбаса Докторская	80	9.77	15.49	1.09	182.64	20.41	15.31	123.88	1.19	0	0	0	0.12	0
240	Компот из свежих яблок	200	0.15	0.14	17.19	68.24	6.03	3.13	3.83	0.8	0	0	0	0.01	1.6
8/13	Хлеб пшеничный	36	2.38	0.23	16.82	80.78	5.39	7.96	20.98	0.56	0	0	0	0.04	0
7/13	Хлеб ржаной	36	2.38	0.43	12.02	63.64	12.6	16.92	56.88	1.4	0	0	0	0.06	0
	<b>Итого за прием</b>		21.37	25.66	88.39	673.94	205.68	150.1	445.06	7.54	0	0	0	0.5	37.12
	<b>Итого за день</b>		45.04	44.88	146.17	1175.53	496.82	255.73	794.86	12.24	0	0	0	0.69	61.34

## МЕНЮ

День: 6

Возрастная категория: Учащиеся с 7-10 лет

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>Обед</b>															
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7.20	6.60	29.30	206.00	137.2	0	0	3.2	0	0	0	0.2	5.8
192	Бифштекс	80	17.90	17.40	0.30	230.00	19.9	0	0	2.6	0	0	0	0.1	0.1
241	Компот из сухофруктов	200	0.49	0.03	18.26	72.13	82.85	56.64	67.51	1.23	0	0	0	0.05	12.76
8/13	Хлеб пшеничный	36	2.38	0.23	16.82	80.78	5.39	7.96	20.98	0.56	0	0	0	0.04	0
7/13	Хлеб ржаной	36	2.38	0.43	12.02	63.64	12.6	16.92	56.88	1.4	0	0	0	0.06	0
	<b>Итого за прием</b>		30.35	24.69	76.70	652.55	257.94	81.52	145.37	8.99	0	0	0	0.45	18.66
	<b>Итого за день</b>		30.35	24.69	76.70	652.55	257.94	81.52	145.37	8.99	0	0	0	0.45	18.66



## МЕНЮ

День: 7

Возрастная категория: Учащиеся с 7-10 лет

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	<b>Завтрак</b>														
98	Каша рисовая молочная жидкая	200	2.90	4.41	26.55	158.40	59.1	33.28	84.22	0.63	0	0	0	0.04	4.44
12/10	Чай с молоком	200	1.40	1.42	11.23	61.17	101.93	40.05	78.58	0.72	0	0	0	0.05	9.26
8/13	Хлеб пшеничный	36	2.38	0.23	16.82	80.78	5.39	7.96	20.98	0.56	0	0	0	0.04	0
5/13	Сыр	15	3.95	3.99	0.00	52.59	150	8.25	90	0.11	0	0	0	0	0.11
	Фрукты	100	0.40	0.40	9.80	45.08	16	9	11	2.2	0	0	0	0.03	10
	<b>Итого за прием</b>		11.03	10.45	64.40	398.02	332.42	98.54	284.78	4.22	0	0	0	0.16	23.81
	<b>Обед</b>														
15	свежие помидоры порционно	60	0.66	0.12	2.27	13.80	9.53	12	15.75	0.55	0	0	0	0.04	14.91
25/2	Суп-пюре из картофеля	200	2.46	2.63	11.80	81.53	98.63	50.86	102.62	1.18	0	0	0	0.1	13.25
34/2	Гренки (сухарики)	20	1.71	0.17	10.75	52.60	4.22	2.92	13.57	0.23	0	0	0	0.02	0
186	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.22	6.31	35.74	235.95	13.57	120.06	180.65	4.03	0	0	0	0.21	0
7/8	Бефстроганов из отварного мяса говядины	80	12.77	12.74	4.56	183.99	51.5	18.26	142.38	1.62	0	0	0	0.05	0.37
241	Компот из сухофруктов	200	0.49	0.03	18.26	72.13	82.85	56.64	67.51	1.23	0	0	0	0.05	12.76
8/13	Хлеб пшеничный	36	2.38	0.23	16.82	80.78	5.39	7.96	20.98	0.56	0	0	0	0.04	0
7/13	Хлеб ржаной	36	2.38	0.43	12.02	63.64	12.6	16.92	56.88	1.4	0	0	0	0.06	0
	<b>Итого за прием</b>		31.07	22.66	112.22	784.42	278.29	285.62	600.34	10.8	0	0	0	0.57	41.29
	<b>Итого за день</b>		42.10	33.11	176.62	1182.44	610.71	384.16	885.12	15.02	0	0	0	0.73	65.1

## МЕНЮ

День: 8

Возрастная категория: Учащиеся с 7-10 лет

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>															
2/6	Омлет запеченный или паровой	200	19.52	26.30	3.48	328.18	137.9	22.6	298.36	3.36	0	0	0	0.1	0.28
12/10	Чай с молоком	200	0.04	0.01	9.09	34.77	65.41	45.27	52.48	0.9	0	0	0	0.04	12
8/13	Хлеб пшеничный	36	2.38	0.23	16.82	80.78	5.39	7.96	20.98	0.56	0	0	0	0.04	0
6/13	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.06	2.4	0	3	0.02	0	0	0	0	0
	Фрукты	100	0.40	0.40	9.80	45.08	16	9	11	2.2	0	0	0	0.03	10
	<b>Итого за прием</b>		22.42	34.19	39.32	554.87	227.1	84.83	385.82	7.04	0	0	0	0.21	22.28
<b>Обед</b>															
2	Икра кабачковая	60	0.56	3.70	3.82	51.19	0	0	0	0	0	0	0	0	0
19/2	Суп картофельный с рыбой	200	7.24	4.11	12.97	119.11	72.97	69.19	162.75	1.62	0	0	0	0.14	15.35
4/8	Плов из мяса говядины	180	13.30	14.90	31.10	313.00	19.2	38	158.59	1.96	0	0	0	0.06	0.86
5	Компот из чернослива и изюма	200	0.65	0.03	21.59	85.72	86.55	58.67	70.47	1.34	0	0	0	0.05	12.79
7/13	Хлеб ржаной	36	2.38	0.23	16.82	80.78	5.39	7.96	20.98	0.56	0	0	0	0.04	0
8/13	Хлеб пшеничный	36	2.38	0.43	12.02	63.64	12.6	16.92	56.88	1.4	0	0	0	0.06	0
	<b>Итого за прием</b>		26.51	23.40	98.32	713.44	196.71	190.74	469.67	6.88	0	0	0	0.35	29
	<b>Итого за день</b>		48.93	57.59	137.64	1268.31	423.81	275.57	855.49	13.92	0	0	0	0.56	51.28

## МЕНЮ

День: 9

Возрастная категория: Учащиеся с 7-10 лет

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг
<b>Завтрак</b>														
22/2	Суп молочный с крупой	200	3.53	4.20	14.15	108.37	144.36	42.38	123.52	0.69	0	0	0	0.06
5/13	Сыр	15	3.95	3.99	0.00	52.59	150	8.25	90	0.11	0	0	0	0
14/10	Какао с молоком	200	3.87	3.48	15.64	107.18	147.36	55.55	135.5	1.55	0	0	0	0.06
8/13	Хлеб пшеничный	36	2.38	0.23	16.82	80.78	5.39	7.96	20.98	0.56	0	0	0	0.04
	Фрукты	100	0.40	0.40	9.80	45.08	16	9	11	2.2	0	0	0	0.03
	<b>Итого за прием</b>		14.13	12.30	56.41	394.00	463.11	123.14	381	5.11	0	0	0	0.19
<b>Обед</b>														
14	свежий огурец порционный	60	0.49	0.06	1.52	8.46	15.18	8.58	25.76	0.37	0	0	0	0.02
27	Борщ с капустой и картофелем	200	1.80	4.25	8.85	80.77	90.48	55.34	86.09	1.6	0	0	0	0.07
3/3	Картофельное пюре	150	4.46	4.94	28.07	177.42	62.14	40.54	122.74	1.46	0	0	0	0.17
14/8	Биточки мясные паровые	80	11.40	11.10	5.20	167.00	8.2	17.05	123.48	1.4	0	0	0	0.05
2/10	Компот из яблок и изюма	200	0.28	0.01	18.48	71.81	75.5	51.42	60.41	1.12	0	0	0	0.05
8/13	Хлеб пшеничный	36	2.38	0.23	16.82	80.78	5.39	7.96	20.98	0.56	0	0	0	0.04
7/13	Хлеб ржаной	36	2.38	0.43	12.02	63.64	12.6	16.92	56.88	1.4	0	0	0	0.06
	<b>Итого за прием</b>		23.19	21.02	90.96	649.88	269.49	197.81	496.34	7.91	0	0	0	0.46
	<b>Итого за день</b>		37.32	33.32	147.37	1043.88	732.6	320.95	877.34	13.02	0	0	0	0.65

C,мг
7.12
0.11
7.12
0
10
24.35

6.08
17.62
14.39
1.08
12.66
0
0
51.83
76.18

## МЕНЮ

День: 10

Возрастная категория: Учащиеся с 7-10 лет

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>															
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6.38	7.41	27.20	201.67	137.27	72.92	193.3	1.67	0	0	0	0.16	6.42
1/6	Яйцо отварное	40	5.08	4.60	0.28	62.78	22	4.8	76.8	1	0	0	0	0.03	0
12/10	Чай с молоком	200	1.40	1.42	11.23	61.17	101.93	40.05	78.58	0.72	0	0	0	0.05	9.26
8/13	Хлеб пшеничный	36	2.38	0.23	16.82	80.78	5.39	7.96	20.98	0.56	0	0	0	0.04	0
	Фрукты	100	0.40	0.40	9.80	45.08	16	9	11	2.2	0	0	0	0.03	10
	<b>Итого за прием</b>		15.64	14.06	65.33	451.48	282.59	134.73	380.66	6.15	0	0	0	0.31	25.68
<b>Обед</b>															
15	свежие помидоры порционно	60	0.66	0.12	2.27	13.80	9.53	12	15.75	0.55	0	0	0	0.04	14.91
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1.74	1.10	11.35	63.42	67.1	48.87	71.65	1.2	0	0	0	0.08	13.16
4/9	Плов из мяса кур	200	19.13	17.45	32.95	368.25	54.43	62.45	231.09	2.28	0	0	0	0.11	7.23
241	Компот из сухофруктов	200	0.49	0.03	18.26	72.13	82.85	56.64	67.51	1.23	0	0	0	0.05	12.76
8/13	Хлеб пшеничный	36	2.38	0.23	16.82	80.78	5.39	7.96	20.98	0.56	0	0	0	0.04	0
7/13	Хлеб ржаной	36	2.38	0.43	12.02	63.64	12.6	16.92	56.88	1.4	0	0	0	0.06	0
	<b>Итого за прием</b>		26.78	19.36	93.67	662.02	231.9	204.84	463.86	7.22	0	0	0	0.38	48.06
	<b>Итого за день</b>		42.42	33.42	159.00	1113.50	514.49	339.57	844.52	13.37	0	0	0	0.69	73.74



## МЕНЮ

День: 11

Возрастная категория: Учащиеся с 7-10 лет

№	Наименование блюда	Выход порции г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>Завтрак</b>															
15/4	Каша пшеничная	200	5.58	6.35	26.59	186.06	138.03	32.24	103.1	0.51	0	0	0	0.05	5.8
260	Чай с лимоном	200	0.10	0.02	9.28	36.99	51.59	34.69	40.77	0.72	0	0	0	0.03	10.12
8/13	Хлеб пшеничный	25	1.65	0.16	11.68	56.10	3.74	5.53	14.57	0.39	0	0	0	0.03	0
6/13	Сыр	15	3.95	3.99	0.00	52.59	150	8.25	90	0.11	0	0	0	0	0.11
	Фрукты	100	0.40	0.40	9.80	45.08	16	9	11	2.2	0	0	0	0.03	10
	<b>Итого за прием</b>		11.68	10.92	57.35	376.82	359.36	89.71	259.44	3.93	0	0	0	0.14	26.03
<b>Обед</b>															
2	Икра кабачковая	60	0.56	3.70	3.82	51.19	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10/2	Рассольник домашний со сметаной	200	1.81	4.43	11.03	92.55	71.24	51.56	84.88	1.36	0	0	0	0.09	16.81
43/3	Макаронные изделия отварные	150	5.31	3.77	32.41	187.80	12.83	5.76	32.23	0.59	0	0	0	0.05	0
40/8	Сосиски отварные	80	7.49	12.06	0.64	141.04	16	26.01	132.96	1.15	0	0	0	0.02	0
8/10	Кисель плодово-ягодный	200	0.10	0.00	24.50	97.00	5.8	0	0	0.2	0	0	0	0	1.2
8/13	Хлеб пшеничный	36	2.38	0.23	16.82	80.78	5.39	7.96	20.98	0.56	0	0	0	0.04	0
7/13	Хлеб ржаной	36	2.38	0.43	12.02	63.64	12.6	16.92	56.88	1.4	0	0	0	0.06	0
	<b>Итого за прием</b>		20.03	24.62	101.24	714.00	123.86	108.21	327.93	5.26	0	0	0	0.26	18.01
	<b>Итого за день</b>		31.71	35.54	158.59	1090.82	483.22	197.92	587.37	9.19	0	0	0	0.4	44.04





## МЕНЮ

День: 12

Возрастная категория: Учащиеся с 7-10 лет

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>Обед</b>															
192	Рис припущенный	150	4.46	4.94	28.07	177.42	62.14	40.54	122.74	1.46	0	0	0	0.17	14.39
228	Соус томатный	30	0.36	0.96	2.28	19.50	1.35	0	0	0.12	0	0	0	0	0.81
14/8	Биточки мясные паровые	80	11.40	11.10	5.20	167.00	8.2	17.05	123.48	1.4	0	0	0	0.05	1.08
271	Чай с сахаром	200	0.04	0.01	9.09	34.77	65.41	45.27	52.48	0.9	0	0	0	0.04	12
8/13	Хлеб пшеничный	36	2.38	0.23	16.82	80.78	5.39	7.96	20.98	0.56	0	0	0	0.04	0
7/13	Хлеб ржаной	36	2.38	0.43	12.02	63.64	12.6	16.92	56.88	1.4	0	0	0	0.06	0
	<b>Итого за прием</b>		21.02	17.67	73.48	543.11	155.09	127.74	376.56	5.84	0	0	0	0.36	28.28
	<b>Итого за день</b>		21.02	17.67	73.48	543.11	155.09	127.74	376.56	5.84	0	0	0	0.36	28.28

## МЕНЮ

День: 1

Возрастная категория: Учащиеся с 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>															
88	Каша манная молочная	250	6.33	7.96	28.96	212.53	174.75	40.24	148.5	0.76	0	0	0	0.09	5.94
1/6	Яйцо отварное	40	5.08	4.60	0.28	62.78	22	4.8	76.8	1	0	0	0	0.03	0
14/10	Какао с молоком	200	3.87	3.48	15.64	107.18	147.36	55.55	135.5	1.55	0	0	0	0.06	7.12
8/13	Хлеб пшеничный	36	2.38	0.23	16.82	80.78	5.39	7.96	20.98	0.56	0	0	0	0.04	0
	Фрукты	100	0.40	0.40	9.80	45.08	16	9	11	2.2	0	0	0	0.03	10
	<b>Итого за прием</b>		18.06	16.67	71.50	508.35	365.5	117.55	392.78	5.09	0	0	0	0.25	23.06
<b>Обед</b>															
15	свежие помидоры порционно	100	1.10	0.20	3.78	23.00	15.88	20	26.25	0.92	0	0	0	0.07	24.85
17/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5.31	5.00	19.81	147.06	88.4	73.48	143.13	2.56	0	0	0	0.21	15.4
92	Вермишель отварная (гарнир)	180	5.00	4.38	30.52	184.26	13.18	6.91	38.68	0.71	0	0	0	0.06	0
12/8	Гуляш из отварного мяса говядины	100	14.69	15.66	3.51	214.10	33.43	32.51	166.25	2.42	0	0	0	0.05	2.7
241	Компот из сухофруктов	200	0.49	0.03	18.26	72.13	82.85	56.64	67.51	1.23	0	0	0	0.05	12.76
8/13	Хлеб пшеничный	36	2.38	0.23	16.82	80.78	5.39	7.96	20.98	0.56	0	0	0	0.04	0
7/13	Хлеб ржаной	36	2.38	0.43	12.02	63.64	12.6	16.92	56.88	1.4	0	0	0	0.06	0
	<b>Итого за прием</b>		31.35	25.93	104.72	784.97	251.73	214.42	519.68	9.8	0	0	0	0.54	55.71
	<b>Итого за день</b>		49.41	42.60	176.22	1293.32	617.23	331.97	912.46	14.89	0	0	0	0.79	78.77

## МЕНЮ

День: 2

Возрастная категория: Учащиеся с 11 лет и старше \_\_\_\_\_

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки, г	Жиры, г
<b>Завтрак</b>				
2/6	Омлет запеченный или паровой	250	24.40	32.88
271	Чай с сахаром	200	0.04	0.01
8/13	Хлеб пшеничный	36	2.38	0.23
6/13	Сыр	15	3.95	3.99
	Фрукты	100	0.40	0.40
	<b>Итого за прием</b>		31.17	37.51
<b>Обед</b>				
10	свежие огурцы порционно	100	1.10	0.20
14/2	Суп из овощей со сметаной	250	1.93	6.55
7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6.05	5.81
14/8	Котлеты мясные паровые	100	14.75	14.25
2/10	Компот из яблок и изюма 2/10	200	0.49	0.03
8/13	Хлеб пшеничный	36	2.38	0.23
7/13	Хлеб ржаной	36	2.38	0.43
	<b>Итого за прием</b>		29.08	27.50
	<b>Итого за день</b>		60.25	65.01

Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
		Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
4.35	410.23	172.38	28.25	372.95	4.2	0	0	0	0.13	0.35
9.09	34.77	65.41	45.27	52.48	0.9	0	0	0	0.04	12
16.82	80.78	5.39	7.96	20.98	0.56	0	0	0	0.04	0
0.00	52.59	150	8.25	90	0.11	0	0	0	0	0.11
9.80	45.08	16	9	11	2.2	0	0	0	0.03	10
40.06	623.45	409.18	98.73	547.41	7.97	0	0	0	0.24	22.46
3.78	23.00	15.88	20	26.25	0.92	0	0	0	0.07	24.85
10.40	108.75	28.3	66.34	129.05	1.48	0	0	0	0.13	19.05
42.35	247.65	172.92	75.93	193.4	1.37	0	0	0	0.1	11.62
7.75	218.75	59.61	22.33	180.84	2.18	0	0	0	0.06	0.21
18.26	72.13	82.85	56.64	67.51	1.23	0	0	0	0.05	12.76
16.82	80.78	5.39	7.96	20.98	0.56	0	0	0	0.04	0
12.02	63.64	12.6	16.92	56.88	1.4	0	0	0	0.06	0
111.38	814.70	377.55	266.12	674.91	9.14	0	0	0	0.51	68.49
151.44	1438.15	786.73	364.85	1222.3	17.11	0	0	0	0.75	90.95

## МЕНЮ

День: 3

Возрастная категория: Учащиеся с 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г
<b>Завтрак</b>					
11/4	Каша пшенная молочная	250	7.54	8.63	33.76
12/10	Чай с молоком	200	0.04	0.01	9.09
8/13	Хлеб пшеничный	36	2.38	0.23	16.82
6/13	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13
	Фрукты	100	0.40	0.40	9.80
	<b>Итого за прием</b>		10.44	16.52	69.60
<b>Обед</b>					
1	Кукуруза	100	2.07	0.35	10.20
37	Суп картофельный с клёцками	250	2.28	2.65	13.44
1/2	Бульон куриный	125	4.11	3.85	0.25
200	Капуста тушеная	200	7.47	6.19	28.55
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	17.93	14.63	14.83
4/10	Компот из кураги и изюма	200	0.31	0.01	18.35
7/13	Хлеб ржаной	36	2.38	0.23	16.82
8/13	Хлеб пшеничный	36	2.38	0.43	12.02
	<b>Итого за прием</b>		38.93	28.34	114.46
	<b>Итого за день</b>		49.37	44.86	184.06

ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
	Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
243.06	182.5	67.5	205.66	1.53	0	0	0	0.18	7.25
34.77	65.41	45.27	52.48	0.9	0	0	0	0.04	12
80.78	5.39	7.96	20.98	0.56	0	0	0	0.04	0
66.06	2.4	0	3	0.02	0	0	0	0	0
45.08	16	9	11	2.2	0	0	0	0.03	10
469.75	271.7	129.73	293.12	5.21	0	0	0	0.29	29.25
56.62	19.37	7.83	24.37	0.7	0	0	0	0	12
87.98	11.74	14.41	42.78	0.61	0	0	0	0.06	4.09
52.07	59.2	40.28	77.52	1.07	0	0	0	0.05	9.65
199.19	175.36	66.47	131.15	2.43	0	0	0	0.11	66.08
263.83	46.01	23.91	161.33	1.78	0	0	0	0.1	0.38
71.47	76.69	52.28	61.58	1.14	0	0	0	0.05	12.68
80.78	5.39	7.96	20.98	0.56	0	0	0	0.04	0
63.64	12.6	16.92	56.88	1.4	0	0	0	0.06	0
875.58	406.36	230.06	576.59	9.69	0	0	0	0.47	104.88
1345.33	678.06	359.79	869.71	14.9	0	0	0	0.76	134.13

## МЕНЮ

День: 4

Возрастная категория: Учащиеся с 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки, г
<b>Завтрак</b>			
18/4	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	250	6.38
14/10	Какао с молоком	200	3.87
8/13	Хлеб пшеничный	36	2.38
5/13	Сыр	15	3.95
	Фрукты	100	0.40
	<b>Итого за прием</b>		16.98
<b>Обед</b>			
2	Икра кабачковая	100	0.93
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1.86
1/8	Фрикадельки мясные	30	6.30
192	Рис припущенный	180	5.35
4/7	Рыба тушеная с овощами	100	9.70
241	Компот из сухофруктов	200	0.49
8/13	Хлеб пшеничный	36	2.38
7/13	Хлеб ржаной	36	2.38
	<b>Итого за прием</b>		29.39
	<b>Итого за день</b>		46.37

Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг
7.35	30.85	215.04	171.33	67.6	184.75	1.51	0	0	0	0.11
3.48	15.64	107.18	147.36	55.55	135.5	1.55	0	0	0	0.06
0.23	16.82	80.78	5.39	7.96	20.98	0.56	0	0	0	0.04
3.99	0.00	52.59	150	8.25	90	0.11	0	0	0	0
0.40	9.80	45.08	16	9	11	2.2	0	0	0	0.03
15.45	73.11	500.67	490.08	148.36	442.23	5.93	0	0	0	0.24
6.17	6.37	85.32	0	0	0	0	0	0	0	0
3.18	7.53	66.71	106.18	64.62	93.03	1.53	0	0	0	0.09
5.06	0.24	71.70	6.81	7.86	62.65	0.9	0	0	0	0.02
5.93	33.68	212.90	74.57	48.65	147.29	1.75	0	0	0	0.2
5.20	4.00	101.70	39.8	31.88	150.53	0.7	0	0	0	0.08
0.03	18.26	72.13	82.85	56.64	67.51	1.23	0	0	0	0.05
0.23	16.82	80.78	5.39	7.96	20.98	0.56	0	0	0	0.04
0.43	12.02	63.64	12.6	16.92	56.88	1.4	0	0	0	0.06
26.23	98.92	754.88	328.2	234.53	598.87	8.07	0	0	0	0.54
41.68	172.03	1255.55	328.2	382.89	1041.1	14	0	0	0	0.78



C,мг
5.91
7.12
0
0.11
10
23.14
0
25.56
0.29
17.27
2.2
12.76
0
0
58.08
81.22

## МЕНЮ

День: 5

Возрастная категория: Учащиеся с 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход порции	Белк
	<b>Завтрак</b>		
13/5	Запеканка из творога с морковью	200	27.
171	Соус молочный сладкий	20	0.
1	Чай с сахаром	200	0.
8/13	Хлеб пшеничный	36	2.
	Фрукты	100	0.
	<b>Итого за прием</b>		30.
	<b>Обед</b>		
14	свежий огурец порционный	100	0.
5/2	Свекольник со сметаной	250	2.
3/3	Картофельное пюре	180	5.
б/н	Колбаса Докторская	120	14.
240	Компот из свежих яблок	200	0.
8/13	Хлеб пшеничный	36	2.
7/13	Хлеб ржаной	36	2.
	<b>Итого за прием</b>		27.
	<b>Итого за день</b>		58.

си, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины		
				Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг
.13	21.17	25.47	425.41	248.01	53.73	335.17	1.32	0	0	0
50	0.94	2.97	21.94	18.33	3.1	13.96	0.05	0	0	0
04	0.01	9.09	34.77	65.41	45.27	52.48	0.9	0	0	0
38	0.23	16.82	80.78	5.39	7.96	20.98	0.56	0	0	0
40	0.40	9.80	45.08	16	9	11	2.2	0	0	0
.45	22.75	64.15	607.98	353.14	119.06	433.59	5.03	0	0	0
82	0.10	2.53	14.10	25.3	14.3	42.93	0.62	0	0	0
18	5.46	14.60	115.95	104.91	72.07	113.74	2.2	0	0	0
35	5.93	33.68	212.90	74.57	48.65	147.29	1.75	0	0	0
.66	20.33	1.44	239.72	26.79	20.1	162.6	1.56	0	0	0
15	0.14	17.19	68.24	6.03	3.13	3.83	0.8	0	0	0
38	0.23	16.82	80.78	5.39	7.96	20.98	0.56	0	0	0
38	0.43	12.02	63.64	12.6	16.92	56.88	1.4	0	0	0
.92	32.62	98.28	795.33	255.59	183.13	548.25	8.89	0	0	0
.37	55.37	162.43	1403.31	608.73	302.19	981.84	13.92	0	0	0

БІ	
В1,МГ	С,МГ
0.09	2.45
0.01	0.38
0.04	12
0.04	0
0.03	10
0.21	24.83
0.03	10.13
0.1	18.81
0.2	17.27
0.17	0
0.01	1.6
0.04	0
0.06	0
0.61	47.81
0.82	72.64

## МЕНЮ

День: 6

Возрастная категория: Учащиеся с 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход порции	Белк
<b>Обед</b>			
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	250	9.0
192	Бифштекс	100	22.0
241	Компот из сухофруктов	200	0.4
8/13	Хлеб пшеничный	36	2.3
7/13	Хлеб ржаной	36	2.3
	<b>Итого за прием</b>		36.0
	<b>Итого за день</b>		36.0

си, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины		
				Са	Mg	Р	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг
00	8.25	36.63	257.50	171.5	0	0	4	0	0	0
.38	21.75	0.38	287.50	24.88	0	0	3.25	0	0	0
49	0.03	18.26	72.13	82.85	56.64	67.51	1.23	0	0	0
38	0.23	16.82	80.78	5.39	7.96	20.98	0.56	0	0	0
38	0.43	12.02	63.64	12.6	16.92	56.88	1.4	0	0	0
.63	30.69	84.11	761.55	297.22	81.52	145.37	10.44	0	0	0
.63	30.69	84.11	761.55	297.22	81.52	145.37	10.44	0	0	0

БІ	
ВІ,МГ	С,МГ
0.25	7.25
0.12	0.13
0.05	12.76
0.04	0
0.06	0
0.52	20.14
0.52	20.14

## МЕНЮ

День: 7

Возрастная категория: Учащиеся с 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
	<b>Завтрак</b>					
98	Каша рисовая молочная жидкая	250	3.63	5.51	33.19	198.00
12/10	Чай с молоком	200	1.40	1.42	11.23	61.17
8/13	Хлеб пшеничный	36	2.38	0.23	16.82	80.78
5/13	Сыр	15	3.95	3.99	0.00	52.59
	Фрукты	100	0.40	0.40	9.80	45.08
	<b>Итого за прием</b>		11.76	11.55	71.04	437.62
	<b>Обед</b>					
15	Свежие помидоры порционно	100	0.66	0.12	2.27	13.80
25/2	Суп-пюре из картофеля	250	3.08	3.29	14.75	101.91
34/2	Гренки (сухарики)	20	1.71	0.17	10.75	52.60
186	Каша гречневая рассыпчатая	200	10.96	8.41	47.65	314.60
7/8	Бефстроганов из отварного мяса гов.	100	15.96	15.93	5.70	229.99
241	Компот из сухофруктов	200	0.49	0.03	18.26	72.13
8/13	Хлеб пшеничный	36	2.38	0.23	16.82	80.78
7/13	Хлеб ржаной	36	2.38	0.43	12.02	63.64
	<b>Итого за прием</b>		37.62	28.61	128.22	929.45
	<b>Итого за день</b>		49.38	40.16	199.26	1367.07



Минеральные элементы (мг)				Витамины				
Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
73.88	41.6	105.28	0.79	21.93	55.99	0.53	0.05	5.55
101.93	40.05	78.58	0.72	0	0	0	0.05	9.26
5.39	7.96	20.98	0.56	0	0	0	0.04	0
150	8.25	90	0.11	0	0	0	0	0.11
16	9	11	2.2	0	0	0	0.03	10
347.2	106.86	305.84	4.38	21.93	55.99	0.53	0.17	24.92
9.53	12	15.75	0.55	0	80.96	0.43	0.04	14.91
123.29	63.58	128.28	1.48	0	0	0	0.13	16.56
4.22	2.92	13.57	0.23	0	0	0	0.02	0
18.09	160.08	240.87	5.37	21.6	42.35	0.83	0.28	0
64.37	22.83	177.97	2.03	0	0	0	0.06	0.46
82.85	56.64	67.51	1.23	0	0	0	0.05	12.76
5.39	7.96	20.98	0.56	0	0	0	0.04	0
12.6	16.92	56.88	1.4	0	0	0	0.06	0
320.34	342.93	721.81	12.85	21.6	123.31	1.26	0.68	44.69
667.54	449.79	1027.7	17.23	43.53	179.3	1.79	0.85	69.61

## МЕНЮ

День: 8

Возрастная категория: Учащиеся с 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
<b>Завтрак</b>					
2/6	Омлет запеченный или паровой	250	24.40	32.88	4.35
12/10	Чай с молоком	200	0.04	0.01	9.09
8/13	Хлеб пшеничный	36	2.38	0.23	16.82
6/13	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13
	Фрукты	100	0.40	0.40	9.80
	<b>Итого за прием</b>		27.30	40.77	40.19
<b>Обед</b>					
2	Икра кабачковая	100	0.93	6.17	6.37
19/2	Суп картофельный с рыбой	250	9.05	5.14	16.21
4/8	Плов из мяса говядины	200	14.80	16.50	34.50
5	Компот из чернослива и изюма	200	0.65	0.03	21.59
7/13	Хлеб ржаной	36	2.38	0.23	16.82
8/13	Хлеб пшеничный	36	2.38	0.43	12.02
	<b>Итого за прием</b>		30.19	28.50	107.51
	<b>Итого за день</b>		57.49	69.27	147.70

ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
410.23	172.38	28.25	372.95	4.2	0	0	0	0.13	0.35
34.77	65.41	45.27	52.48	0.9	0	0	0	0.04	12
80.78	5.39	7.96	20.98	0.56	0	0	0	0.04	0
66.06	2.4	0	3	0.02	0	0	0	0	0
45.08	16	9	11	2.2	0	0	0	0.03	10
636.92	261.58	90.48	460.41	7.88	0	0	0	0.24	22.35
85.32	0	0	0	0	0	0	0	0	0
148.89	91.21	86.49	203.44	2.02	0	0	0	0.18	19.19
348.00	21.3	45.61	190.31	2.18	0	0	0	0.07	0.96
85.72	86.55	58.67	70.47	1.34	0	0	0	0.05	12.79
80.78	5.39	7.96	20.98	0.56	0	0	0	0.04	0
63.64	12.6	16.92	56.88	1.4	0	0	0	0.06	0
812.35	217.05	215.65	542.08	7.5	0	0	0	0.4	32.94
1449.27	478.63	306.13	1002.5	15.38	0	0	0	0.64	55.29

## МЕНЮ

День: 9

Возрастная категория: Учащиеся с 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки, г	Жиры, г
<b>Завтрак</b>				
22/2	Суп молочный с крупой	250	4.41	5.25
5/13	Сыр	15	3.95	3.99
14/10	Какао с молоком	200	3.87	3.48
8/13	Хлеб пшеничный	36	2.38	0.23
	Фрукты	100	0.40	0.40
	<b>Итого за прием</b>		15.01	13.35
<b>Обед</b>				
14	свежий огурец порционный	100	0.82	0.10
27	Борщ с капустой и картофелем	250	2.25	5.31
3/3	Картофельное пюре	180	5.35	5.93
14/8	Биточки мясные паровые	100	14.25	13.87
2/10	Компот из яблок и изюма	200	0.28	0.01
8/13	Хлеб пшеничный	36	2.38	0.23
7/13	Хлеб ржаной	36	2.38	0.43
	<b>Итого за прием</b>		27.71	25.88
	<b>Итого за день</b>		42.72	39.23

Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
		Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
17.69	135.46	180.45	52.98	154.4	0.86	0	0	0	0.07	8.9
0.00	52.59	150	8.25	90	0.11	0	0	0	0	0.11
15.64	107.18	147.36	55.55	135.5	1.55	0	0	0	0.06	12
16.82	80.78	5.39	7.96	20.98	0.56	0	0	0	0.04	0
9.80	45.08	16	9	11	2.2	0	0	0	0.03	10
59.95	421.09	499.2	133.74	411.88	5.28	0	0	0	0.2	31.01

2.53	14.10	25.3	14.3	42.93	0.62	0	10.33	0.1	0.03	10.13
11.06	100.96	113.1	69.18	107.61	2	12.06	342.77	1.94	0.08	22.02
33.68	212.90	74.57	48.65	147.29	1.75	20.16	43.94	0.28	0.2	17.27
6.50	208.75	10.25	21.32	154.35	1.75	0	0	0	0.06	1.35
18.48	71.81	75.5	51.42	60.41	1.12	0	0	0	0.05	12.66
16.82	80.78	5.39	7.96	20.98	0.56	0	0	0	0.04	0
12.02	63.64	12.6	16.92	56.88	1.4	0	0	0	0.06	0
101.09	752.94	316.71	229.75	590.45	9.2	32.22	397.04	2.32	0.52	63.43
161.04	1174.03	815.91	363.49	1002.3	14.48	32.22	397.04	2.32	0.72	94.44

## МЕНЮ

День: 10

Возрастная категория: Учащиеся с 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки, г	Жиры, г
<b>Завтрак</b>				
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	7.98	9.26
1/6	Яйцо отварное	40	5.08	4.60
12/10	Чай с молоком	200	1.40	1.42
8/13	Хлеб пшеничный	36	2.38	0.23
	Фрукты	100	0.40	0.40
	<b>Итого за прием</b>		17.24	15.91
<b>Обед</b>				
15	свежие помидоры порционно	100	1.10	0.20
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.18	1.38
4/9	Плов из мяса кур	250	23.92	21.82
241	Компот из сухофруктов	200	0.49	0.03
8/13	Хлеб пшеничный	36	2.38	0.23
7/13	Хлеб ржаной	36	2.38	0.43
	<b>Итого за прием</b>		32.45	24.09
	<b>Итого за день</b>		49.69	40.00

Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
		Са	Mg	Р	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
34.00	252.09	171.59	91.15	241.62	2.09	0	0	0	0.2	8.03
0.28	62.78	22	4.8	76.8	1	0	0	0	0.03	0
11.23	61.17	101.93	40.05	78.58	0.72	0	0	0	0.05	9.26
16.82	80.78	5.39	7.96	20.98	0.56	0	0	0	0.04	0
9.80	45.08	16	9	11	2.2	0	0	0	0.03	10
72.13	501.90	316.91	152.96	428.98	6.57	0	0	0	0.35	27.29
3.78	23.00	15.88	20	26.25	0.92	0	134.93	0.72	0.06	24.85
14.19	79.28	83.87	61.09	89.56	1.5	0	0	0	0.1	16.45
41.18	460.32	68.03	78.07	288.86	2.85	0	0	0	0.13	9.04
18.26	72.13	82.85	56.64	67.51	1.23	0	0	0	0.05	12.76
16.82	80.78	5.39	7.96	20.98	0.56	0	0	0	0.04	0
12.02	63.64	12.6	16.92	56.88	1.4	0	0	0	0.06	0
106.25	779.15	268.62	240.68	550.04	8.46	0	134.93	0.72	0.44	63.1
178.38	1281.05	585.53	393.64	979.02	15.03	0	134.93	0.72	0.79	90.39

## МЕНЮ

День: 11

Возрастная категория: Учащиеся с 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г
<b>Завтрак</b>					
15/4	Каша пшеничная	250	6.98	7.94	33.24
260	Чай с лимоном	200	0.10	0.02	9.28
8/13	Хлеб пшеничный	36	2.38	0.23	16.82
5/13	Сыр	15	3.95	3.99	0.00
	Фрукты	100	0.40	0.40	9.80
	<b>Итого за прием</b>		13.81	12.58	69.14
<b>Обед</b>					
2	Икра кабачковая	100	0.93	6.17	6.37
10/2	Рассольник домашний со сметаной	250	1.81	4.43	11.03
43/3	Макаронные изделия отварные	180	6.37	4.53	38.89
40/8	Сосиски отварные	100	9.36	15.08	0.80
8/10	Кисель плодово-ягодный	200	0.10	0.00	24.50
8/13	Хлеб пшеничный	36	2.38	0.23	16.82
7/13	Хлеб ржаной	36	2.38	0.43	12.02
	<b>Итого за прием</b>		23.33	30.87	110.43
	<b>Итого за день</b>		37.14	43.45	179.57



ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
232.58	172.54	40.3	128.88	0.64	30	74.33	0.39	0.06	7.25
36.99	51.59	34.69	40.77	0.72	0	25.64	0.46	0.03	10.12
80.78	5.39	7.96	20.98	0.56	0	0	0	0.04	0
52.59	150	8.25	90	0.11	0	0	0	0	0.11
45.08	16	9	11	2.2	0	0	0	0.03	10
448.02	395.52	100.2	291.63	4.23	30	99.97	0.85	0.16	27.48
85.32	0	0	0	0	0	0	0	0	0
92.55	71.24	51.56	84.88	1.36	0	0	0	0.09	16.81
225.36	15.39	6.91	38.68	0.89	14.4	27	0.78	0.06	0
176.30	20	32.51	166.2	1.44	0	0	0	0.02	0
97.00	5.8	0	0	0.2	0	0	0	0	1.2
80.78	5.39	7.96	20.98	0.56	0	0	0	0.04	0
63.64	12.6	16.92	56.88	1.4	0	0	0	0.06	0
820.95	130.42	115.86	367.62	5.85	14.4	27	0.78	0.27	18.01
1268.97	525.94	216.06	659.25	10.08	44.4	126.97	1.63	0.43	45.49

## МЕНЮ

День: 12

Возрастная категория: Учащиеся с 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход порции	Белк
<b>Обед</b>			
192	Рис припущенный	180	5.3
228	Соус томатный	30	0.3
14/8	Биточки мясные паровые	100	14.3
271	Чай с сахаром	200	0.0
8/13	Хлеб пшеничный	36	2.3
7/13	Хлеб ржаной	36	2.3
	<b>Итого за прием</b>		24.3
	<b>Итого за день</b>		24.3

си, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины		
				Са	Mg	P	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг
35	5.93	33.68	212.90	74.57	48.65	147.29	1.75	0	0	0
36	0.96	2.28	19.50	1.35	0	0	0.12	0	0	0
25	13.88	6.50	208.75	10.25	21.31	154.35	1.75	0	0	0
04	0.01	9.09	34.77	65.41	45.27	52.48	0.9	0	0	0
38	0.23	16.82	80.78	5.39	7.96	20.98	0.56	0	0	0
38	0.43	12.02	63.64	12.6	16.92	56.88	1.4	0	0	0
76	21.44	80.39	620.34	169.57	140.11	431.98	6.48	0	0	0
76	21.44	80.39	620.34	169.57	140.11	431.98	6.48	0	0	0

БІ	
В1,мГ	С,мГ
0.2	17.27
0	0.81
0.06	1.35
0.04	12
0.04	0
0.06	0
0.4	31.43
0.4	31.43