

СОГЛАСОВАНО:

Начальник территориального отдела Управления
Роспотребнадзора по Красноярскому краю в

г. Канске



[Handwritten signature]
(подпись)

О.А. Тертыхная
(расшифровка)

«*26*» августа 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор



МБОУ ООШ № 20 г. Канска
(наименование ОУ)

О.В. Ляшева
(расшифровка)

«*26*» августа 2020 г.

Примерное 12-дневное цикличное меню для столовой,
работающей на сырье, для организации питания учащихся

г. Канска.

1 ДЕНЬ для возрастной категории от 11 до 18 лет

| №реп | Наименование блюд | выход | химический состав | | | Эн.цен. | витамины и минеральные вещества | | | | | | | |
|------------|---|----------------|-------------------|---------------|---------------|----------------|---------------------------------|---------------|---------------|-------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | калл. | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | Завтрак: | | | | | | | | | | | | | |
| 132 | Омлет натуральный | 250 | 22,38 | 34,69 | 5,85 | 425,15 | 0,00 | 1,15 | 0,00 | 0,00 | 330,77 | 0,00 | 28,27 | 9,62 |
| ГП, 80 | Сыр порциями | 30 | 6,90 | 8,88 | 0,00 | 109,10 | 0,00 | 0,38 | 104,00 | 0,00 | 499,00 | 30,00 | 28,02 | 0,38 |
| 3 | Чай с молоком сладкий | 200 | 4,1 | 4,2 | 15,8 | 116,8 | 0,03 | 1,6 | 0,06 | 0,3 | 193,44 | 180 | 28 | 1,1 |
| ГП, 386 | Напиток кисломолочный | 200 | 5,60 | 6,38 | 8,18 | 112,24 | 0,08 | 1,40 | 40,00 | 0,00 | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 40 | 4,30 | 1,80 | 17,40 | 109,60 | 0,16 | 0,08 | 0,00 | 0,08 | 50,00 | 51,60 | 16,40 | 1,44 |
| ГП | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,90 | 0,40 | 9,40 | 50,20 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,58 | 8,25 | 48,50 | 14,25 | 1,13 |
| | Итого за завтрак: | 745 | 45,18 | 56,35 | 56,63 | 923,09 | 0,32 | 4,61 | 144,06 | 0,95 | 1321,46 | 490,10 | 142,94 | 13,87 |
| | Обед: | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Нарезка из свежих томатов (сентябрь-октябрь, май) | 60 | 0,70 | 0,10 | 3,10 | 14,40 | 0,04 | 15,00 | 25,20 | 0,32 | 6,00 | 14,40 | 6,60 | 0,54 |
| 70 | Помидор соленый (ноябрь-апрель) | 60 | 0,50 | 0,07 | 1,37 | 11,52 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 24,48 | 0,00 | 0,00 | 0,36 |
| 142 | Борщ со свежей капустой, картофелем и говядиной | 250 | 7,11 | 20,55 | 44,97 | 406,27 | 0,18 | 53,55 | 0,00 | 0,00 | 119,09 | 0,00 | 0,00 | 4,04 |
| 465 | Рис отварной | 180 | 7,12 | 0,72 | 37,44 | 183,72 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,48 | 0,00 | 11,24 | 1,12 |
| 413 | Котлета,биточек,шницель/ соус томатный основной | 100/50 | 17,20 | 26,00 | 7,17 | 367,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 46,25 | 0,00 | 125,60 | 3,00 |
| 591 | Кисель из концентрата | 200 | 0,00 | 0,00 | 33,93 | 129,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,68 | 0,00 | 0,00 | 0,10 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 60 | 6,40 | 2,70 | 26,10 | 164,40 | 0,25 | 0,12 | 0,00 | 0,11 | 75,00 | 77,40 | 24,60 | 2,16 |
| ГП | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,30 | 0,40 | 11,30 | 60,30 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,69 | 9,90 | 58,20 | 17,10 | 1,35 |
| ГП | Апельсин | 200 | 1,80 | 0,40 | 16,20 | 86,00 | 0,08 | 120,00 | 16,00 | 0,40 | 68,00 | 46,00 | 26,00 | 0,60 |
| | Итого за обед: | 1130 | 42,43 | 50,84 | 178,48 | 1408,21 | 0,57 | 173,67 | 16,00 | 1,20 | 355,88 | 181,60 | 204,54 | 12,73 |
| | Полдник: | | | | | | | | | | | | | |
| 588 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,56 | 0,00 | 27,89 | 113,79 | 0,03 | 5,40 | 0,00 | 0,00 | 12,00 | 18,19 | 4,00 | 0,80 |
| 54-3г-2020 | Макароны запеченные с сыром | 200 | 10,30 | 9,30 | 40,80 | 288,40 | 0,03 | 0,13 | 22,60 | 0,16 | 278,60 | 161,00 | 20,00 | 0,93 |
| 243 | Сосиска отварная | 55 | 7,07 | 16,79 | 0,28 | 182,00 | 0,18 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 24,50 | 151,80 | 19,10 | 1,26 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 40 | 4,30 | 1,80 | 17,40 | 109,60 | 0,16 | 0,08 | 0,00 | 0,08 | 50,00 | 51,60 | 16,40 | 1,44 |
| | Итого за полдник: | 495 | 22,23 | 27,89 | 86,37 | 693,79 | 0,40 | 5,61 | 22,60 | 0,24 | 365,10 | 382,59 | 59,50 | 4,43 |
| | Итого за день: | 2370,00 | 109,84 | 135,08 | 321,48 | 3025,09 | 1,29 | 183,89 | 182,66 | 2,39 | 2042,44 | 1054,29 | 406,98 | 31,03 |

2 ДЕНЬ для возрастной категории от 11 до 18 лет

| №репс | Наименование блюд | выход | химический состав | | | Эн.цен. | витамины и минеральные вещества | | | | | | | | |
|------------------------------|--|---------------|-------------------|---------------|---------------|----------------|---------------------------------|--------------|---------------|-------------|----------------|---------------|---------------|--------------|--|
| | | | Б | Ж | У | калл. | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| | Завтрак: | | | | | | | | | | | | | | |
| 173, 280, 54-20к-2020 | Каша рисова/кукурузная/гречневая молочная с маслом | 250/10 | 10,00 | 19,00 | 55,00 | 390,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 302,20 | 0,00 | 56,35 | 0,64 | |
| 14 | Масло сливочное порциями | 15 | 0,15 | 10,80 | 0,15 | 85,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,80 | 0,00 | 0,06 | 0,03 | |
| 642 | Какао с молоком | 200 | 4,50 | 6,70 | 16,30 | 142,50 | 0,02 | 1,50 | 0,03 | 0,30 | 185,50 | 125,64 | 24,30 | 0,51 | |
| ГП | Хлеб пшеничный | 40 | 4,30 | 1,80 | 17,40 | 109,60 | 0,16 | 0,08 | 0,00 | 0,08 | 50,00 | 51,60 | 16,40 | 1,44 | |
| ГП | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,90 | 0,40 | 9,40 | 50,20 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,58 | 8,25 | 48,50 | 14,25 | 1,13 | |
| ГП | Банан | 200 | 3,00 | 1,00 | 42,00 | 192,00 | 0,08 | 20,00 | 40,00 | 0,08 | 16,00 | 56,00 | 84,00 | 1,20 | |
| | Итого за завтрак: | 740 | 23,85 | 39,70 | 140,25 | 969,80 | 0,31 | 21,58 | 40,03 | 1,03 | 563,75 | 281,74 | 195,36 | 4,95 | |
| | Обед: | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Нарезка из свежих огурцов (сентябрь-октябрь, май) | 60 | 0,50 | 0,10 | 1,50 | 8,40 | 0,02 | 6,00 | 6,00 | 0,06 | 13,80 | 25,20 | 8,40 | 0,36 | |
| 70 | Огурец соленый (ноябрь-апрель) | 60 | 0,50 | 0,07 | 1,37 | 11,52 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 24,48 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | |
| 43 | Свекольник с говядиной | 250 | 2,20 | 1,60 | 12,09 | 116,70 | 0,00 | 8,74 | 0,00 | 0,00 | 37,70 | 54,00 | 18,00 | 1,53 | |
| 235 | Шницель рыбный (из горбуши) с маслом сливочным | 155 | 18,50 | 13,50 | 2,30 | 204,40 | 0,00 | 2,20 | 0,00 | 0,00 | 46,02 | 0,00 | 34,65 | 0,94 | |
| 472 | Картофельное пюре | 180 | 3,95 | 6,11 | 26,46 | 176,40 | 0,00 | 30,84 | 0,00 | 0,00 | 51,07 | 0,00 | 39,40 | 1,40 | |
| 348 | Компот из кураги | 200 | 1,04 | 0,00 | 30,96 | 95,00 | 0,03 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 32,40 | 19,00 | 21,00 | 0,70 | |
| ГП | Хлеб пшеничный | 60 | 6,40 | 2,70 | 26,10 | 164,40 | 0,25 | 0,12 | 0,00 | 0,11 | 75,00 | 77,40 | 24,60 | 2,16 | |
| ГП | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,30 | 0,40 | 11,30 | 60,30 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,69 | 9,90 | 58,20 | 17,10 | 1,35 | |
| | Итого за обед: | 935 | 34,89 | 24,38 | 110,58 | 828,72 | 0,34 | 42,70 | 0,00 | 0,80 | 276,57 | 208,60 | 154,75 | 8,44 | |
| | Полдник: | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Чай с молоком сладкий | 200 | 4,1 | 4,2 | 15,8 | 116,8 | 0,03 | 1,6 | 0,06 | 0,3 | 193,44 | 180 | 28 | 1,1 | |
| 78 | Ватрушка королевская со сгущенным молоком | 200/20 | 37 | 44 | 73,3 | 845 | 0,13 | 0,8 | 64,8 | 7,52 | 285 | 219 | 27,4 | 1,73 | |
| | Итого за полдник: | 420 | 41,10 | 48,20 | 89,10 | 961,80 | 0,16 | 2,40 | 64,86 | 7,82 | 478,44 | 399,00 | 55,40 | 2,83 | |
| | Итого за день: | 2095 | 99,844 | 112,28 | 339,93 | 2760,32 | 0,811 | 66,68 | 104,89 | 9,66 | 1318,76 | 889,34 | 405,51 | 16,22 | |

3 ДЕНЬ для возрастной категории от 11 до 18 лет

| №реп | Наименование блюд | выход | химический состав | | | Эн.цен. калл. | витамины и минеральные вещества | | | | | | | | |
|----------------|---|---------------|-------------------|---------------|---------------|------------------|---------------------------------|---------------|---------------|-------------|----------------|---------------|---------------|--------------|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| | Завтрак: | | | | | | | | | | | | | | |
| 297 | Запеканка творожная со сгущенным молоком | 230/30 | 33,44 | 24,15 | 42,78 | 516,12 | 0,12 | 1,15 | 0,00 | 0,00 | 378,44 | 0,00 | 0,00 | 1,30 | |
| ГП, 80 | Сыр порциями | 30 | 6,90 | 8,88 | 0,00 | 109,10 | 0,00 | 0,38 | 104,00 | 0,00 | 499,00 | 30,00 | 28,02 | 0,38 | |
| 388 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,40 | 0,20 | 23,80 | 100,00 | 0,00 | 110,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 2,00 | 4,00 | 0,60 | |
| ГП, 386 | Напиток кисломолочный | 200 | 5,60 | 6,38 | 8,18 | 112,24 | 0,08 | 1,40 | 40,00 | 0,00 | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 | |
| ГП | Хлеб пшеничный | 40 | 4,30 | 1,80 | 17,40 | 109,60 | 0,16 | 0,08 | 0,00 | 0,08 | 50,00 | 51,60 | 16,40 | 1,44 | |
| | Итого за завтрак: | 750 | 50,64 | 41,41 | 92,16 | 947,06 | 0,36 | 113,01 | 144,00 | 0,08 | 1181,44 | 263,60 | 76,42 | 3,92 | |
| | Обед: | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Нарезка из свежих томатов (сентябрь-октябрь, май) | 60 | 0,70 | 0,10 | 3,10 | 14,40 | 0,04 | 15,00 | 25,20 | 0,32 | 6,00 | 14,40 | 6,60 | 0,54 | |
| 70 | Помидор соленый (ноябрь-апрель) | 60 | 0,50 | 0,07 | 1,37 | 11,52 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 24,48 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | |
| 99 | Суп овощной с курицей | 250 | 7,56 | 9,72 | 13,81 | 169,78 | 0,13 | 22,80 | 0,00 | 0,00 | 31,80 | 0,00 | 0,00 | 1,83 | |
| 255 | Каша перловая | 180 | 5,22 | 6,30 | 41,22 | 234,00 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 34,20 | 0,00 | 25,20 | 1,08 | |
| 260 | Гуляш мясной (из говядины) | 120 | 16,80 | 13,42 | 5,50 | 185,40 | 0,00 | 3,48 | 0,00 | 0,00 | 15,94 | 0,00 | 5,64 | 0,36 | |
| ГП | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 | |
| ГП | Мармелад | 30 | 0,00 | 0,00 | 23,80 | 96,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,20 | 0,30 | 0,60 | 0,12 | |
| ГП | Хлеб пшеничный | 60 | 6,40 | 2,70 | 26,10 | 164,40 | 0,25 | 0,12 | 0,00 | 0,11 | 75,00 | 77,40 | 24,60 | 2,16 | |
| ГП | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,30 | 0,40 | 11,30 | 60,30 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,69 | 9,90 | 58,20 | 17,10 | 1,35 | |
| | Итого за обед: | 930 | 39,78 | 32,81 | 143,30 | 1013,70 | 0,51 | 30,40 | 0,00 | 1,00 | 206,52 | 149,90 | 81,14 | 10,06 | |
| | Полдник: | | | | | | | | | | | | | | |
| 385 | Молоко | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 116 | 0,08 | 2,6 | 0,06 | 0,3 | 240 | 180 | 28 | 0,12 | |
| ГП | Булочка с повидлом | 100 | 6,60 | 14,36 | 41,13 | 320,00 | 0,16 | 0,04 | 0,00 | 4,71 | 21,30 | 76,80 | 28,20 | 1,39 | |
| ГП | Банан | 200 | 3,00 | 1,00 | 42,00 | 192,00 | 0,08 | 20,00 | 40,00 | 0,08 | 16,00 | 56,00 | 84,00 | 1,20 | |
| | Итого за полдник: | 500 | 15,20 | 21,76 | 92,53 | 628,00 | 0,32 | 22,64 | 40,06 | 5,09 | 277,30 | 312,80 | 140,20 | 2,71 | |
| | Итого за день: | 2180 | 105,62 | 95,982 | 327,99 | 2588,76 | 1,191 | 166,05 | 184,06 | 6,17 | 1665,26 | 726,3 | 297,76 | 16,69 | |

4 ДЕНЬ для возрастной категории от 11 до 18 лет

| №реп | Наименование блюд | выход | химический состав | | | Эн.цен. | витамины и минеральные вещества | | | | | | | | |
|--------------------|--|--------------|-------------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--|
| | | | Б | Ж | У | калл. | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| | Завтрак: | | | | | | | | | | | | | | |
| 292,331 | Птица тушеная в соусе с овощами и зеленым горошком | 225 | 9,52 | 16,70 | 15,01 | 242,00 | 0,00 | 7,54 | 0,00 | 0,00 | 49,67 | 0,00 | 41,76 | 1,81 | |
| 628 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 13,60 | 56,00 | 0,00 | 3,20 | 0,00 | 0,00 | 7,35 | 4,00 | 5,00 | 0,80 | |
| ГП | Кондитерское изделие - печенье | 20 | 1,50 | 2,00 | 14,90 | 83,40 | 0,02 | 0,00 | 2,20 | 0,70 | 5,80 | 18,00 | 4,00 | 0,42 | |
| ГП | Хлеб пшеничный | 40 | 4,30 | 1,80 | 17,40 | 109,60 | 0,16 | 0,08 | 0,00 | 0,08 | 50,00 | 51,60 | 16,40 | 1,44 | |
| ГП | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,90 | 0,40 | 9,40 | 50,20 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,58 | 8,25 | 48,50 | 14,25 | 1,13 | |
| | Итого за завтрак: | 510 | 17,42 | 20,95 | 70,31 | 541,20 | 0,23 | 10,82 | 2,20 | 1,35 | 121,07 | 122,10 | 81,41 | 5,60 | |
| | Обед: | | | | | | | | | | | | | | |
| 139 | Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей | 250 | 3,45 | 7,89 | 22,40 | 181,00 | 0,00 | 0,81 | 0,00 | 0,00 | 23,80 | 0,00 | 17,60 | 1,77 | |
| 255 | Каша пшеничная | 180 | 7,12 | 0,72 | 37,40 | 182,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,40 | 0,00 | 11,20 | 0,93 | |
| 14 | Голубцы ленивые с соусом | 80/35 | 7,59 | 8,57 | 6,79 | 134,20 | 0,06 | 26,35 | 202,30 | 1,95 | 34,85 | 65,10 | 17,74 | 1,54 | |
| ГП | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 | |
| ГП | Хлеб пшеничный | 60 | 6,40 | 2,70 | 26,10 | 164,40 | 0,25 | 0,12 | 0,00 | 0,11 | 75,00 | 77,40 | 24,60 | 2,16 | |
| ГП | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,30 | 0,40 | 11,30 | 60,30 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,69 | 9,90 | 58,20 | 17,10 | 1,35 | |
| ГП | Яблоко | 120 | 0,30 | 0,20 | 13,70 | 62,40 | 0,02 | 5,52 | 3,60 | 0,22 | 7,20 | 13,20 | 6,00 | 0,14 | |
| | Итого за обед: | 955 | 28,16 | 20,68 | 137,89 | 876,30 | 0,41 | 36,80 | 205,90 | 3,17 | 177,15 | 227,90 | 102,24 | 10,69 | |
| | Полдник: | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-6хн-2020 | Компот из изюма | 200 | 0,5 | 0 | 27 | 110,2 | 0,01 | 2,6 | 0,06 | 0,3 | 240 | 180 | 28 | 0,12 | |
| ГП | Сочень с творогом | 100 | 9,60 | 7,90 | 35,80 | 244,10 | 0,05 | 0,07 | 90,00 | 1,00 | 60,90 | 101,90 | 11,60 | 0,80 | |
| ГП | Кондитерское изделие - зефир | 60 | 0,50 | 0,10 | 47,90 | 195,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 7,20 | 3,60 | 0,84 | |
| | Итого за полдник: | 360 | 10,60 | 8,00 | 110,70 | 549,90 | 0,06 | 2,67 | 90,06 | 1,30 | 315,90 | 289,10 | 43,20 | 1,76 | |
| | Итого за день: | 1825 | 56,18 | 49,63 | 318,9 | 1967,4 | 0,697 | 50,29 | 298,16 | 5,82 | 614,12 | 639,1 | 226,85 | 18,05 | |

5 ДЕНЬ для возрастной категории от 11 до 18 лет

| №реп | Наименование блюд | выход | химический состав | | | Эн.цен. | витамины и минеральные вещества | | | | | | | | |
|-------------------|---|---------------|-------------------|---------------|---------------|----------------|---------------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|----------------|---------------|--------------|--|
| | | | Б | Ж | У | калл. | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| | Завтрак: | | | | | | | | | | | | | | |
| 229 | Кукуруза консервированная | 50 | 2,50 | 0,10 | 6,60 | 36,00 | 0,20 | 12,50 | 0,00 | 0,00 | 13,00 | 29,50 | 9,00 | 0,35 | |
| 353, 330 | Рыба запеченная в сметанном соусе (минтай) | 90/60 | 15,58 | 9,10 | 5,10 | 165,30 | 0,00 | 2,50 | 0,00 | 0,00 | 49,70 | 0,00 | 74,30 | 0,81 | |
| 472 | Картофельное пюре | 180 | 3,95 | 6,11 | 26,46 | 176,40 | 0,00 | 30,84 | 0,00 | 0,00 | 51,07 | 0,00 | 39,40 | 1,40 | |
| 588 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,56 | 0,00 | 27,89 | 113,79 | 0,03 | 5,40 | 0,00 | 0,00 | 12,00 | 18,19 | 4,00 | 0,80 | |
| ГП | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,90 | 0,40 | 9,40 | 50,20 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,58 | 8,25 | 48,50 | 14,25 | 1,13 | |
| ГП | Хлеб пшеничный | 40 | 4,30 | 1,80 | 17,40 | 109,60 | 0,16 | 0,08 | 0,00 | 0,08 | 50,00 | 51,60 | 16,40 | 1,44 | |
| | Итого за завтрак: | 645 | 28,79 | 17,51 | 92,85 | 651,29 | 0,44 | 51,32 | 0,00 | 0,65 | 184,02 | 147,79 | 157,35 | 5,93 | |
| | Обед: | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Нарезка из свежих огурцов (сентябрь-октябрь, май) | 60 | 0,50 | 0,10 | 1,50 | 8,40 | 0,02 | 6,00 | 6,00 | 0,06 | 13,80 | 25,20 | 8,40 | 0,36 | |
| 70 | Огурец соленый (ноябрь-апрель) | 60 | 0,50 | 0,07 | 1,37 | 11,52 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 24,48 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | |
| 156 | Ши из свежей капусты с картофелем и говядиной | 250 | 4,67 | 8,01 | 13,27 | 133,20 | 0,00 | 27,33 | 0,00 | 0,00 | 38,38 | 0,00 | 0,00 | 0,87 | |
| 255 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 5,40 | 6,12 | 31,20 | 182,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 21,60 | 0,00 | 90,60 | 2,88 | |
| 204 | Фрикадельки, тушеные в соусе | 100/30 | 18,00 | 19,34 | 13,09 | 298,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 29,70 | 0,00 | 35,90 | 3,10 | |
| 591 | Кисель из концентрата | 200 | 0,00 | 0,00 | 33,93 | 129,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,68 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | |
| ГП | Напиток кисломолочный в потребительской упаковке | 115 | 3,50 | 3,99 | 5,11 | 70,15 | 0,05 | 0,88 | 25,00 | 0,00 | 150,00 | 112,50 | 17,50 | 0,13 | |
| ГП | Хлеб пшеничный | 60 | 6,40 | 2,70 | 26,10 | 164,40 | 0,25 | 0,12 | 0,00 | 0,11 | 75,00 | 77,40 | 24,60 | 2,16 | |
| ГП | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,30 | 0,40 | 11,30 | 60,30 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,69 | 9,90 | 58,20 | 17,10 | 1,35 | |
| | Итого за обед: | 1025 | 40,77 | 40,63 | 135,37 | 1048,57 | 0,44 | 28,33 | 25,00 | 0,80 | 349,74 | 248,10 | 185,70 | 10,95 | |
| | Полдник: | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-40-2020 | Омлет с сыром | 250 | 31,60 | 44,50 | 4,80 | 547,30 | 0,13 | 2,50 | 751,00 | 0,00 | 747,00 | 650,00 | 117,00 | 3,75 | |
| ГП | Хлеб пшеничный | 40 | 4,30 | 1,80 | 17,40 | 109,60 | 0,16 | 0,08 | 0,00 | 0,08 | 50,00 | 51,60 | 16,40 | 1,44 | |
| 3 | Чай с молоком сладкий | 200 | 4,1 | 4,2 | 15,8 | 116,8 | 0,03 | 1,6 | 0,06 | 0,3 | 193,44 | 180 | 28 | 1,1 | |
| | Итого за полдник: | 490 | 40,00 | 50,50 | 38,00 | 773,70 | 0,32 | 4,18 | 751,06 | 0,38 | 990,44 | 881,60 | 161,40 | 6,29 | |
| | Итого за день: | 2160 | 109,56 | 108,64 | 266,22 | 2473,56 | 1,2 | 83,825 | 776,06 | 1,83 | 1524,2 | 1277,49 | 504,45 | 23,16 | |

6 ДЕНЬ для возрастной категории от 11 до 18 лет

| №репс | Наименование блюд | выход | химический состав | | | Эн.цен. | витамины и минеральные вещества | | | | | | | | |
|-------------------|---|---------------|-------------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------------|---------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--|
| | | | Б | Ж | У | калл. | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| | Завтрак: | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Нарезка из свежих томатов (сентябрь-октябрь, май) | 50 | 0,60 | 0,10 | 2,60 | 12,00 | 0,03 | 12,50 | 21,00 | 0,27 | 5,00 | 12,00 | 5,50 | 0,45 | |
| 70 | Помидор соленый (ноябрь-апрель) | 50 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 9,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 20,40 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | |
| 273 | Макаронные изделия отварные с маслом | 180 | 6,62 | 6,35 | 42,38 | 183,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,40 | 0,00 | 9,00 | 0,90 | |
| 243 | Сосиска отварная | 55 | 7,07 | 16,79 | 0,28 | 182,00 | 0,18 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 24,50 | 151,80 | 19,10 | 1,26 | |
| 294 | Чай с лимоном и сахаром | 200/7 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 0,00 | 2,20 | 0,00 | 0,00 | 12,00 | 4,00 | 4,00 | 0,80 | |
| ГП | Мандарины | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | 0,06 | 38,00 | 10,00 | 0,20 | 35,00 | 17,00 | 11,00 | 0,10 | |
| ГП | Хлеб пшеничный | 40 | 4,30 | 1,80 | 17,40 | 109,60 | 0,16 | 0,08 | 0,00 | 0,08 | 50,00 | 51,60 | 16,40 | 1,44 | |
| ГП | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,90 | 0,40 | 9,40 | 50,20 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,58 | 8,25 | 48,50 | 14,25 | 1,13 | |
| | Итого за завтрак: | 657 | 21,18 | 25,61 | 93,41 | 634,62 | 0,45 | 40,28 | 10,00 | 0,85 | 164,55 | 272,90 | 73,75 | 5,93 | |
| | Обед: | | | | | | | | | | | | | | |
| 97, 226 | Суп картофельный с рыбными консервами | 250 | 9,08 | 7,56 | 33,64 | 245,00 | 0,00 | 35,70 | 0,00 | 0,00 | 41,30 | 0,00 | 61,34 | 2,17 | |
| 413 | Котлета,биточек,шницель/ соус томатный основной | 100/50 | 17,20 | 26,00 | 7,17 | 367,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 46,25 | 0,00 | 125,60 | 3,00 | |
| 54-9г-2020 | Рагу из овощей | 180 | 3,48 | 8,90 | 18,50 | 168,00 | 0,00 | 38,40 | 0,00 | 0,00 | 82,00 | 0,00 | 39,60 | 0,96 | |
| ГП | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 | |
| ГП | Хлеб пшеничный | 60 | 6,40 | 2,70 | 26,10 | 164,40 | 0,25 | 0,12 | 0,00 | 0,11 | 75,00 | 77,40 | 24,60 | 2,16 | |
| ГП | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,30 | 0,40 | 11,30 | 60,30 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,69 | 9,90 | 58,20 | 17,10 | 1,35 | |
| | Итого за обед: | 870 | 39,46 | 45,76 | 116,91 | 1096,70 | 0,33 | 78,22 | 0,00 | 1,00 | 268,45 | 149,60 | 276,24 | 12,44 | |
| | Полдник: | | | | | | | | | | | | | | |
| ГП, 386 | Напиток кисломолочный | 200 | 5,60 | 6,38 | 8,18 | 112,24 | 0,08 | 1,40 | 40,00 | 0,00 | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 | |
| ГП | Булочка Российская | 100 | 7,40 | 8,62 | 57,93 | 351,93 | 0,10 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 25,77 | 0,00 | 0,00 | 0,95 | |
| | Итого за полдник: | 300 | 13,00 | 15,00 | 66,11 | 464,17 | 0,18 | 1,52 | 40,00 | 0,00 | 265,77 | 180,00 | 28,00 | 1,15 | |
| | Итого за день: | 1827 | 73,64 | 86,37 | 276,43 | 2195,49 | 0,958 | 120,02 | 50 | 1,86 | 698,77 | 602,5 | 377,99 | 19,52 | |

7 ДЕНЬ для возрастной категории от 11 до 18 лет

| №репс | Наименование блюд | выход | химический состав | | | Эн.цен. | витамины и минеральные вещества | | | | | | | | |
|---------------------------|--|---------------|-------------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--|
| | | | Б | Ж | У | калл. | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| | Завтрак: | | | | | | | | | | | | | | |
| 265, 108, 115, 275 | Каша молочная манная/пшеничная/ ячневая/ дружба с маслом | 250/10 | 8,20 | 12,75 | 57,75 | 406,25 | 0,00 | 9,95 | 0,00 | 0,00 | 110,74 | 0,00 | 36,58 | 1,39 | |
| 209 | Яйцо отварное | 40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 0,03 | 0,00 | 100,00 | 0,00 | 22,00 | 77,00 | 4,80 | 1,00 | |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 5,10 | 4,90 | 13,35 | 117,30 | 0,01 | 1,50 | 0,02 | 0,00 | 193,44 | 47,40 | 43,50 | 1,27 | |
| ГП | Хлеб пшеничный | 40 | 4,30 | 1,80 | 17,40 | 109,60 | 0,16 | 0,08 | 0,00 | 0,08 | 50,00 | 51,60 | 16,40 | 1,44 | |
| ГП | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,90 | 0,40 | 9,40 | 50,20 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,58 | 8,25 | 48,50 | 14,25 | 1,13 | |
| | Итого за завтрак: | 565 | 24,60 | 24,45 | 98,20 | 746,35 | 0,25 | 11,53 | 100,02 | 0,65 | 384,43 | 224,50 | 115,53 | 6,23 | |
| | Обед: | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Нарезка из свежих огурцов (сентябрь-октябрь, май) | 60 | 0,50 | 0,10 | 1,50 | 8,40 | 0,02 | 6,00 | 6,00 | 0,06 | 13,80 | 25,20 | 8,40 | 0,36 | |
| 70 | Огурец соленый (ноябрь-апрель) | 60 | 0,50 | 0,07 | 1,37 | 11,52 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 24,48 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | |
| 102 | Суп картофельный гороховый с говядиной | 250 | 10,51 | 7,48 | 23,49 | 197,73 | 0,27 | 11,88 | 0,00 | 0,00 | 37,00 | 0,00 | 0,00 | 3,10 | |
| 394 | Жаркое из курицы по домашнему | 300 | 25,00 | 19,00 | 24,13 | 364,44 | 0,00 | 11,00 | 0,00 | 0,00 | 38,40 | 0,00 | 53,00 | 3,35 | |
| ГП | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 | |
| ГП | Хлеб пшеничный | 60 | 6,40 | 2,70 | 26,10 | 164,40 | 0,25 | 0,12 | 0,00 | 0,11 | 75,00 | 77,40 | 24,60 | 2,16 | |
| ГП | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,30 | 0,40 | 11,30 | 60,30 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,69 | 9,90 | 58,20 | 17,10 | 1,35 | |
| ГП | Банан | 200 | 3,00 | 1,00 | 42,00 | 192,00 | 0,08 | 20,00 | 40,00 | 0,08 | 16,00 | 56,00 | 84,00 | 1,20 | |
| | Итого за обед: | 1100 | 48,71 | 30,85 | 148,59 | 1082,39 | 0,68 | 47,00 | 40,00 | 1,08 | 214,78 | 205,60 | 186,70 | 14,32 | |
| | Полдник: | | | | | | | | | | | | | | |
| ГП, 386 | Напиток кисломолочный | 200 | 5,60 | 6,38 | 8,18 | 112,24 | 0,08 | 1,40 | 40,00 | 0,00 | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 | |
| ГП | Расстегай с яблоком | 100 | 7,70 | 5,60 | 38,70 | 245,70 | 0,41 | 4,28 | 45,30 | 0,48 | 37,17 | 188,70 | 63,92 | 2,70 | |
| | Итого за полдник: | 300 | 13,30 | 11,98 | 46,88 | 357,94 | 0,49 | 5,68 | 85,30 | 0,48 | 277,17 | 368,70 | 91,92 | 2,90 | |
| | Итого за день: | 1965 | 86,61 | 67,28 | 293,67 | 2186,68 | 1,43 | 64,21 | 225,32 | 2,21 | 876,38 | 798,80 | 394,15 | 23,45 | |

8 ДЕНЬ для возрастной категории от 11 до 18 лет

| №репс | Наименование блюд | выход | химический состав | | | Эн.цен. | витамины и минеральные вещества | | | | | | | | |
|-------------------|---|---------------|-------------------|---------------|---------------|----------------|---------------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--|
| | | | Б | Ж | У | калл. | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| | Завтрак: | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | Зеленый горошек консервированный | 50 | 1,60 | 0,10 | 3,30 | 20,00 | 0,06 | 5,00 | 0,00 | 0,00 | 10,00 | 31,00 | 10,00 | 0,40 | |
| 413 | Котлета,биточек,шницель/ соус томатный основной | 100/50 | 17,20 | 26,00 | 7,17 | 367,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 46,25 | 0,00 | 125,60 | 3,00 | |
| 472 | Картофельное пюре | 180 | 3,95 | 6,11 | 26,46 | 176,40 | 0,00 | 30,84 | 0,00 | 0,00 | 51,07 | 0,00 | 39,40 | 1,40 | |
| 375, 376 | Чай без сахара | 200 | 0,20 | 0,00 | 0,10 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,00 | 8,30 | 4,40 | 0,80 | |
| ГП | Кондитерское изделие - зефир | 30 | 0,20 | 0,00 | 23,90 | 97,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,50 | 3,60 | 1,80 | 0,42 | |
| ГП | Хлеб пшеничный | 40 | 4,30 | 1,80 | 17,40 | 109,60 | 0,16 | 0,08 | 0,00 | 0,08 | 50,00 | 51,60 | 16,40 | 1,44 | |
| ГП | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,90 | 0,40 | 9,40 | 50,20 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,58 | 8,25 | 48,50 | 14,25 | 1,13 | |
| | Итого за завтрак: | 675 | 29,35 | 34,41 | 87,73 | 822,00 | 0,27 | 35,92 | 0,00 | 0,65 | 178,07 | 143,00 | 211,85 | 8,59 | |
| | Обед: | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Нарезка из свежих томатов (сентябрь-октябрь, май) | 60 | 0,70 | 0,10 | 3,10 | 14,40 | 0,04 | 15,00 | 25,20 | 0,32 | 6,00 | 14,40 | 6,60 | 0,54 | |
| 70 | Помидор соленый (ноябрь-апрель) | 60 | 0,50 | 0,07 | 1,37 | 11,52 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 24,48 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | |
| 156 | Ши из свежей капусты с картофелем и говядиной | 250 | 4,67 | 8,01 | 13,27 | 133,20 | 0,00 | 27,33 | 0,00 | 0,00 | 38,38 | 0,00 | 0,00 | 0,87 | |
| 273 | Макаронные изделия отварные с маслом | 180 | 6,62 | 6,35 | 42,38 | 183,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,40 | 0,00 | 9,00 | 0,90 | |
| 353, 330 | Рыба запеченная в сметанном соусе (минтай) | 90/60 | 15,58 | 9,10 | 5,10 | 165,30 | 0,00 | 2,50 | 0,00 | 0,00 | 49,70 | 0,00 | 74,30 | 0,81 | |
| 388 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,40 | 0,20 | 23,80 | 100,00 | 0,00 | 110,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 2,00 | 4,00 | 0,60 | |
| ГП | Напиток кисломолочный в потребительской упаковке | 115 | 3,50 | 3,99 | 5,11 | 70,15 | 0,05 | 0,88 | 25,00 | 0,00 | 150,00 | 112,50 | 17,50 | 0,13 | |
| ГП | Хлеб пшеничный | 60 | 6,40 | 2,70 | 26,10 | 164,40 | 0,25 | 0,12 | 0,00 | 0,11 | 75,00 | 77,40 | 24,60 | 2,16 | |
| ГП | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,30 | 0,40 | 11,30 | 60,30 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,69 | 9,90 | 58,20 | 17,10 | 1,35 | |
| | Итого за обед: | 1010 | 39,97 | 30,82 | 128,43 | 888,47 | 0,36 | 140,83 | 25,00 | 0,80 | 375,86 | 250,10 | 146,50 | 7,18 | |
| | Полдник: | | | | | | | | | | | | | | |
| 588 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,56 | 0,00 | 27,89 | 113,79 | 0,03 | 5,40 | 0,00 | 0,00 | 12,00 | 18,19 | 4,00 | 0,80 | |
| 54-6т-2020 | Сырники из творога со сгущенным молоком | 200 | 32,20 | 18,00 | 42,13 | 458,40 | 0,20 | 0,00 | 133,80 | 0,00 | 312,00 | 436,00 | 52,00 | 0,00 | |
| ГП | Яблоко | 120 | 0,30 | 0,20 | 13,70 | 62,40 | 0,02 | 5,52 | 3,60 | 0,22 | 7,20 | 13,20 | 6,00 | 0,14 | |
| | Итого за полдник: | 420 | 33,06 | 18,20 | 83,72 | 634,59 | 0,25 | 10,92 | 137,40 | 0,22 | 331,20 | 467,39 | 62,00 | 0,94 | |
| | Итого за день: | 2105 | 102,38 | 83,432 | 299,88 | 2345,06 | 0,881 | 187,67 | 162,4 | 1,67 | 885,13 | 860,49 | 420,35 | 16,7 | |

9 ДЕНЬ для возрастной категории от 11 до 18 лет

| №репс | Наименование блюд | выход | химический состав | | | Эн.цен. | витамины и минеральные вещества | | | | | | | |
|----------------|---------------------------------------|---------------|-------------------|---------------|---------------|----------------|---------------------------------|--------------|---------------|-------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | калл. | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | Завтрак: | | | | | | | | | | | | | |
| 265 | Запеканка рисово-творожная с повидлом | 230/30 | 21,41 | 11,70 | 92,64 | 605,59 | 0,00 | 0,63 | 0,00 | 0,00 | 268,48 | 0,00 | 75,83 | 4,43 |
| ГП, 80 | Сыр порциями | 30 | 6,90 | 8,88 | 0,00 | 109,10 | 0,00 | 0,38 | 104,00 | 0,00 | 499,00 | 30,00 | 28,02 | 0,38 |
| 642 | Какао с молоком | 200 | 4,50 | 6,70 | 16,30 | 142,50 | 0,02 | 1,50 | 0,03 | 0,30 | 185,50 | 125,64 | 24,30 | 0,51 |
| ГП, 386 | Напиток кисломолочный | 200 | 5,60 | 6,38 | 8,18 | 112,24 | 0,08 | 1,40 | 40,00 | 0,00 | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 40 | 4,30 | 1,80 | 17,40 | 109,60 | 0,16 | 0,08 | 0,00 | 0,08 | 50,00 | 51,60 | 16,40 | 1,44 |
| | Итого за завтрак: | 730 | 42,71 | 35,46 | 134,52 | 1079,03 | 0,26 | 3,99 | 144,03 | 0,38 | 1242,98 | 387,24 | 172,55 | 6,96 |
| | Обед: | | | | | | | | | | | | | |
| 46 | Суп картофельный с клецками с курицей | 250 | 3,75 | 3,29 | 16,84 | 111,94 | 0,42 | 13,63 | 19,80 | 0,00 | 28,09 | 117,31 | 14,75 | 1,52 |
| 239 | Сарделька отварная | 100 | 7,70 | 16,79 | 0,28 | 182,00 | 0,19 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 24,50 | 175,00 | 19,10 | 1,26 |
| 482 | Капуста тушеная | 180 | 3,60 | 16,56 | 5,94 | 135,60 | 0,06 | 30,60 | 18,00 | 0,00 | 104,40 | 59,40 | 35,20 | 1,45 |
| ГП | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 60 | 6,40 | 2,70 | 26,10 | 164,40 | 0,25 | 0,12 | 0,00 | 0,11 | 75,00 | 77,40 | 24,60 | 2,16 |
| ГП | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,30 | 0,40 | 11,30 | 60,30 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,69 | 9,90 | 58,20 | 17,10 | 1,35 |
| | Итого за обед: | 820 | 24,75 | 39,94 | 80,66 | 746,24 | 1,00 | 48,35 | 37,80 | 1,00 | 255,89 | 501,31 | 118,75 | 10,54 |
| | Полдник: | | | | | | | | | | | | | |
| 385 | Молоко | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 116 | 0,08 | 2,6 | 0,06 | 0,3 | 240 | 180 | 28 | 0,12 |
| ГП | Булочка с повидлом | 100 | 6,60 | 14,36 | 41,13 | 320,00 | 0,16 | 0,04 | 0,00 | 4,71 | 21,30 | 76,80 | 28,20 | 1,39 |
| ГП | Конфета шоколадная | 17 | 0,70 | 4,50 | 10,10 | 83,50 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 4,76 | 16,20 | 16,83 | 0,51 |
| | Итого за полдник: | 317 | 12,90 | 25,26 | 60,63 | 519,50 | 0,25 | 2,64 | 0,06 | 5,40 | 266,06 | 273,00 | 73,03 | 2,02 |
| | Итого за день: | 1867 | 80,36 | 100,66 | 275,81 | 2344,77 | 1,506 | 54,98 | 181,89 | 6,78 | 1764,93 | 1161,55 | 364,33 | 19,52 |

10 ДЕНЬ для возрастной категории от 11 до 18 лет

| №репс | Наименование блюд | выход | химический состав | | | Эн.цен. калл. | B1 | витамины и минеральные вещества | | | | | | | |
|------------|---|--------------|-------------------|--------------|---------------|------------------|--------------|---------------------------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--|
| | | | Б | Ж | У | | | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe | |
| | Завтрак: | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Нарезка из свежих огурцов (сентябрь-октябрь, май) | 50 | 0,40 | 0,10 | 1,30 | 7,00 | 0,02 | 10,00 | 5,00 | 0,05 | 11,50 | 21,00 | 7,00 | 0,30 | |
| 70 | Огурец соленый (ноябрь-апрель) | 50 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 9,60 | 0,02 | 4,20 | 0,00 | 0,00 | 20,40 | 18,00 | 8,40 | 0,30 | |
| 449 | Плов из птицы | 225 | 18,74 | 18,56 | 44,45 | 441,60 | 0,09 | 10,50 | 0,57 | 0,00 | 38,69 | 203,44 | 44,24 | 2,03 | |
| ГП | Хлеб пшеничный | 40 | 4,30 | 1,80 | 17,40 | 109,60 | 0,16 | 0,08 | 0,00 | 0,08 | 50,00 | 51,60 | 16,40 | 1,44 | |
| ГП | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,90 | 0,40 | 9,40 | 50,20 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,58 | 8,25 | 48,50 | 14,25 | 1,13 | |
| ГП | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 | |
| ГП | Яблоко | 120 | 0,30 | 0,20 | 13,70 | 62,40 | 0,02 | 5,52 | 3,60 | 0,22 | 7,20 | 13,20 | 6,00 | 0,14 | |
| | Итого за завтрак: | 660 | 26,66 | 21,22 | 106,29 | 765,40 | 0,36 | 24,30 | 4,17 | 1,07 | 138,54 | 348,74 | 97,29 | 7,84 | |
| | Обед: | | | | | | | | | | | | | | |
| 42 | Рассольник Ленинградский с говядиной | 250 | 5,03 | 11,30 | 32,38 | 179,52 | 0,05 | 15,30 | 0,00 | 0,00 | 26,70 | 18,00 | 25,50 | 1,10 | |
| 472 | Картофельное пюре | 180 | 3,95 | 6,11 | 26,46 | 176,40 | 0,00 | 30,84 | 0,00 | 0,00 | 51,07 | 0,00 | 39,40 | 1,40 | |
| 14 | Голубцы ленивые с соусом | 80/35 | 7,59 | 8,57 | 6,79 | 134,20 | 0,06 | 26,35 | 202,30 | 1,95 | 34,85 | 65,10 | 17,74 | 1,54 | |
| 588 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,56 | 0,00 | 27,89 | 113,79 | 0,03 | 5,40 | 0,00 | 0,00 | 12,00 | 18,19 | 4,00 | 0,80 | |
| ГП | Хлеб пшеничный | 60 | 6,40 | 2,70 | 26,10 | 164,40 | 0,25 | 0,12 | 0,00 | 0,11 | 75,00 | 77,40 | 24,60 | 2,16 | |
| ГП | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,30 | 0,40 | 11,30 | 60,30 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,69 | 9,90 | 58,20 | 17,10 | 1,35 | |
| | Итого за обед: | 835 | 25,83 | 29,08 | 130,92 | 828,61 | 0,45 | 78,01 | 202,30 | 2,75 | 209,52 | 236,89 | 128,34 | 8,35 | |
| | Полдник: | | | | | | | | | | | | | | |
| 60 | Филе рыбы (минтая) запеченное под омлетом | 250 | 28,57 | 12,84 | 10,61 | 257,91 | 0,11 | 3,80 | 0,00 | 0,00 | 130,96 | 0,00 | 0,00 | 1,85 | |
| 628 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 13,60 | 56,00 | 0,00 | 3,20 | 0,00 | 0,00 | 7,35 | 4,00 | 5,00 | 0,80 | |
| ГП | Хлеб пшеничный | 30 | 3,20 | 1,40 | 13,10 | 82,20 | 0,12 | 0,06 | 0,00 | 0,06 | 37,50 | 38,70 | 12,30 | 1,08 | |
| | Итого за полдник: | 480 | 31,97 | 14,29 | 37,31 | 396,11 | 0,23 | 7,06 | 0,00 | 0,06 | 175,81 | 42,70 | 17,30 | 3,73 | |
| | Итого за день: | 1975 | 84,46 | 64,59 | 274,52 | 1990,12 | 1,041 | 109,37 | 206,47 | 3,88 | 523,87 | 628,33 | 242,93 | 19,92 | |

11 ДЕНЬ для возрастной категории от 11 до 18 лет

| №репс | Наименование блюд | выход | химический состав | | | Эн.цен. калл. | витамины и минеральные вещества | | | | | | | |
|----------------|---|--------------|-------------------|---------------|---------------|------------------|---------------------------------|---------------|---------------|-------------|----------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | Завтрак: | | | | | | | | | | | | | |
| 273 | Макаронные изделия отварные с маслом | 180 | 6,62 | 6,35 | 42,38 | 183,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,40 | 0,00 | 9,00 | 0,90 |
| 185 | Горбуша запеченая с овощами | 90/60 | 18,15 | 10,04 | 9,40 | 200,00 | 0,00 | 11,88 | 0,00 | 0,00 | 108,60 | 0,00 | 116,10 | 2,60 |
| 294 | Чай с лимоном и сахаром | 200/7 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 0,00 | 2,20 | 0,00 | 0,00 | 12,00 | 4,00 | 4,00 | 0,80 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 40 | 4,30 | 1,80 | 17,40 | 109,60 | 0,16 | 0,08 | 0,00 | 0,08 | 50,00 | 51,60 | 16,40 | 1,44 |
| ГП | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,90 | 0,40 | 9,40 | 50,20 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,58 | 8,25 | 48,50 | 14,25 | 1,13 |
| ГП | Кондитерское изделие - конфета шоколадная | 17 | 0,70 | 4,50 | 10,10 | 83,50 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 4,76 | 16,20 | 16,83 | 0,51 |
| | Итого за завтрак: | 619 | 31,74 | 23,10 | 103,99 | 688,52 | 0,22 | 14,16 | 0,00 | 1,04 | 198,01 | 120,30 | 176,58 | 7,38 |
| | Обед: | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Нарезка из свежих томатов (сентябрь-октябрь, май) | 60 | 0,70 | 0,10 | 3,10 | 14,40 | 0,04 | 15,00 | 25,20 | 0,32 | 6,00 | 14,40 | 6,60 | 0,54 |
| 70 | Помидор соленый (ноябрь-апрель) | 60 | 0,50 | 0,07 | 1,37 | 11,52 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 24,48 | 0,00 | 0,00 | 0,36 |
| 142 | Борщ со свежей капустой, картофелем и говядиной | 250 | 7,11 | 20,55 | 44,97 | 406,27 | 0,18 | 53,55 | 0,00 | 0,00 | 119,09 | 0,00 | 0,00 | 4,04 |
| 255 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 5,40 | 6,12 | 31,20 | 182,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 21,60 | 0,00 | 90,60 | 2,88 |
| 294,332 | Котлета куриная с маслом | 100/5 | 18,00 | 8,00 | 15,00 | 206,00 | 0,00 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 44,30 | 0,00 | 18,30 | 1,35 |
| 348 | Компот из кураги | 200 | 1,04 | 0,00 | 30,96 | 95,00 | 0,03 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 32,40 | 19,00 | 21,00 | 0,70 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 60 | 6,40 | 2,70 | 26,10 | 164,40 | 0,25 | 0,12 | 0,00 | 0,11 | 75,00 | 77,40 | 24,60 | 2,16 |
| ГП | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,30 | 0,40 | 11,30 | 60,30 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,69 | 9,90 | 58,20 | 17,10 | 1,35 |
| ГП | Мандарины | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | 0,06 | 38,00 | 10,00 | 0,20 | 35,00 | 17,00 | 11,00 | 0,10 |
| | Итого за обед: | 985 | 41,55 | 38,04 | 168,40 | 1163,49 | 0,58 | 92,77 | 10,00 | 1,00 | 361,77 | 171,60 | 182,60 | 12,94 |
| | Полдник: | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Чай с молоком сладкий | 200 | 4,1 | 4,2 | 15,8 | 116,8 | 0,03 | 1,6 | 0,06 | 0,3 | 193,44 | 180 | 28 | 1,1 |
| ГП, 80 | Сыр порциями | 30 | 6,90 | 8,88 | 0,00 | 109,10 | 0,00 | 0,38 | 104,00 | 0,00 | 499,00 | 30,00 | 28,02 | 0,38 |
| 14 | Масло сливочное порциями | 15 | 0,15 | 10,80 | 0,15 | 85,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,80 | 0,00 | 0,06 | 0,03 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 40 | 4,30 | 1,80 | 17,40 | 109,60 | 0,16 | 0,08 | 0,00 | 0,08 | 50,00 | 51,60 | 16,40 | 1,44 |
| | Итого за полдник: | 285 | 15,45 | 25,68 | 33,35 | 421,00 | 0,19 | 2,06 | 104,06 | 0,38 | 744,24 | 261,60 | 72,48 | 2,95 |
| | Итого за день: | 1889 | 88,744 | 86,822 | 305,74 | 2273,01 | 0,99 | 108,99 | 114,06 | 2,42 | 1304,02 | 553,5 | 431,66 | 23,27 |

12 ДЕНЬ для возрастной категории от 11 до 18 лет

| №реп | Наименование блюд | выход | химический состав | | | Эн.цен. калл. | В1 | витамины и минеральные вещества | | | | | | |
|--------------------|--|-------------|-------------------|---------------|---------------|------------------|--------------|---------------------------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | Завтрак: | | | | | | | | | | | | | |
| 482 | Капуста тушеная | 180 | 3,60 | 16,56 | 5,94 | 135,60 | 0,06 | 30,60 | 18,00 | 0,00 | 104,40 | 59,40 | 35,20 | 1,45 |
| 423 | Тефтели из говядины | 70 | 10,29 | 12,12 | 18,40 | 177,70 | 0,06 | 6,30 | 17,50 | 0,00 | 21,27 | 148,43 | 15,94 | 1,63 |
| 54-6хн-2020 | Компот из изюма | 200 | 0,5 | 0 | 27 | 110,2 | 0,01 | 2,6 | 0,06 | 0,3 | 240 | 180 | 28 | 0,12 |
| ГП | Апельсин | 200 | 1,80 | 0,40 | 16,20 | 86,00 | 0,08 | 120,00 | 16,00 | 0,40 | 68,00 | 46,00 | 26,00 | 0,60 |
| ГП | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,90 | 0,40 | 9,40 | 50,20 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,58 | 8,25 | 48,50 | 14,25 | 1,13 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 40 | 4,30 | 1,80 | 17,40 | 109,60 | 0,16 | 0,08 | 0,00 | 0,08 | 50,00 | 51,60 | 16,40 | 1,44 |
| | Итого за завтрак: | 715 | 22,39 | 31,28 | 94,34 | 669,30 | 0,42 | 159,58 | 51,56 | 1,35 | 491,92 | 533,93 | 135,79 | 6,37 |
| | Обед: | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Нарезка из свежих огурцов (сентябрь-октябрь, май) | 60 | 0,50 | 0,10 | 1,50 | 8,40 | 0,02 | 6,00 | 6,00 | 0,06 | 13,80 | 25,20 | 8,40 | 0,36 |
| 70 | Огурец соленый (ноябрь-апрель) | 60 | 0,50 | 0,07 | 1,37 | 11,52 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 24,48 | 0,00 | 0,00 | 0,36 |
| 48 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 9,76 | 6,82 | 19,01 | 175,10 | 0,00 | 23,45 | 0,00 | 0,00 | 28,91 | 0,00 | 47,26 | 3,02 |
| 351 | Рыба запеченная с картофелем по - русски (минтай) | 255 | 18,22 | 9,92 | 28,11 | 273,97 | 0,23 | 12,61 | 0,00 | 0,00 | 34,50 | 0,00 | 0,00 | 1,26 |
| ГП | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 60 | 6,40 | 2,70 | 26,10 | 164,40 | 0,25 | 0,12 | 0,00 | 0,11 | 75,00 | 77,40 | 24,60 | 2,16 |
| ГП | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,30 | 0,40 | 11,30 | 60,30 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,69 | 9,90 | 58,20 | 17,10 | 1,35 |
| | Итого за обед: | 855 | 38,18 | 20,11 | 106,09 | 777,29 | 0,56 | 40,18 | 0,00 | 1,00 | 186,79 | 149,60 | 96,96 | 10,95 |
| | Полдник: | | | | | | | | | | | | | |
| ГП, 386 | Напиток кисломолочный | 200 | 5,60 | 6,38 | 8,18 | 112,24 | 0,08 | 1,40 | 40,00 | 0,00 | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 |
| ГП | Булочка Домашняя | 100 | 6,10 | 18,80 | 68,10 | 467,00 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 4,70 | 13,40 | 70,00 | 27,40 | 1,30 |
| ГП | Яблоко | 120 | 0,30 | 0,20 | 13,70 | 62,40 | 0,02 | 5,52 | 3,60 | 0,22 | 7,20 | 13,20 | 6,00 | 0,14 |
| | Итого за полдник: | 420 | 12,00 | 25,38 | 89,98 | 641,64 | 0,22 | 6,92 | 43,60 | 4,92 | 260,60 | 263,20 | 61,40 | 1,64 |
| | Итого за день: | 1990 | 72,574 | 76,772 | 290,41 | 2088,23 | 1,201 | 206,68 | 95,16 | 7,27 | 939,31 | 946,73 | 294,15 | 18,96 |