



СОГЛАСОВАНО:

**Директор
МОУ «СОШ №4»**

**С.А. Стрюк
2023г.**



УТВЕРЖДАЮ:

**Директор
ООО «Торгово-производственное
управление»**

Л.К.Ошева

2023г.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ на 2024 год
для детей с ограниченными возможностями здоровья
с содержанием пищевых веществ и энергии
согласно нормам СанПиН 2.3/2.4.3590-20**

при 2-х разовом питании:

возраст 7-11 лет, 1-4 классы

завтрак - 588 ккал

обед - 822 ккал

возраст 12-18 лет, 5-11 классы

завтрак - 680 ккал

обед - 952 ккал

№ т.к.	Наименование блюд	Выход	Ккал	Б	Ж	У	Са	Mg	Fe	А	В1	В2	Р	С
	1-ый день													
	Завтрак: 7 - 11 лет													
89	Каша жидкая манная молочная	200/10	172	3,0	8,2	20,0	136,80	24,40	0,87	0,080	0,090	0,180	124,44	1,06
212	Чай с сахаром	200/10	58	0,20	0,0	15,00	5,30	4,40	0,80	0	0	0	8,30	0,10
231/2	Булочка домашняя	50	197	3,75	6,6	30,45	8,85	15,55	0,76	0,004	0,06	0,03	40,95	0,00
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
	Итого:		503	8	15	73	154,1	46,6	2,6	0,08	0,16	0,214	184	1,2
	Обед: 7 - 11 лет													
67	Суп картоф. с макаронными изделиями с птицей	250/25	158	7,7	4,4	21,2								
127/3(а)	Плов из птицы	200	358	16,2	15,80	36,2								
198	Компот из смеси сухофруктов	200	124	0,6	0,0	31,4	106,00	8,40	0,70	0,0	0,030	0,020	25,80	0,00
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
	Итого:		783	27	21	102	115	17	1	0	0	0	55	0
	Итого за день: 7 - 11 лет		1 286	35,0	35,5	175,4	268,8	63,8	3,8	0,1	0,2	0,3	239,3	1,2
	Завтрак: 12 - 18 лет													
89	Каша жидкая манная молочная	200/10	172	3,0	8,2	20,0	136,80	24,40	0,87	0,080	0,090	0,180	124,44	1,06
212	Чай с сахаром	200/10	58	0,20	0,0	15,00	5,30	4,40	0,80	0	0	0	8,30	0,10
231/2	Булочка домашняя	50	197	3,75	6,6	30,45	8,85	15,55	0,76	0,004	0,06	0,03	40,95	0,00
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
	Итого:		503	8	15	73	154,10	46,55	2,60	0,084	0,160	0,214	183,84	1,16
	Обед: 12 - 18 лет													
67	Суп картоф. с макаронными изделиями с птицей	250/25	158	7,7	4,4	21,2								
127/3(а)	Плов из птицы	200	358	16,2	15,80	36,2								
198	Компот из смеси сухофруктов	200	124	0,6	0,0	31,4	106,00	8,40	0,70	0,0	0,030	0,020	25,80	0,00
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
	Итого:		783	27	21	102	115	17	1	0	0	0	55	0
	Итого за день: 12 - 18 лет		1 286	35	35,5	175,4	268,75	63,80	3,82	0,084	0,210	0,253	239,29	1,16
	2-ой день													
	Завтрак: 7-11 лет													
85/1	Каша вязкая пшеничная молочная	200/10	240	5,8	9,2	31,8	141,40	55,50	2,95	0,14	0,3	0,17	191,60	1,06
190	Какао с молоком	200	190	4,9	5,0	32,5	182,10	17,60	0,70	0,02	0,04	0,15	196,00	1,00
5/1	Бутерброд с сыром	15/20	119,8	6,24	4,79	0,0								
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
	Итого:		626	18	19	72	326,65	75,30	3,82	0,160	0,350	0,324	397,75	2,06
	Обед: 7 - 11 лет													
49/1	Борщ из свежей капусты и картофелем	250/10	127	10,1	8,7	13,4	52,80	41,80	2,38	0,226	0,095	0,156	147,20	13,25

154/5	Котлета,рубленая из птицы с соусом сметанным с томатом	60/50	199,2	10,32	14,22	6,79								
159/2	Рис отварной	100	152	2,50	4,10	25,73								
220	Напиток из плодов шиповника	200	191	1,6	0,66	44,8								235,80
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
	Итого:		812	27	28	104	61	51	3	0	0	0	177	249
	Итого за день: 7 - 11 лет		1 438	45,0	47,2	176,1	388,1	126,0	6,7	0,4	0,5	0,5	574,6	251,1
	Завтрак: 12 -18 лет													
85/1	Каша вязкая пшенная молочная	200/10	240	5,8	9,2	31,8	141,40	55,50	2,95	0,14	0,3	0,17	191,60	1,06
190	Какао с молоком	200	190	4,9	5,0	32,5	182,10	17,60	0,70	0,02	0,04	0,15	196,00	1,00
5/1	Бутерброд с сыром	15/20	119,8	6,24	4,79	0,0								
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
	Итого:		626	18	19	72	326,65	75,30	3,82	0,160	0,350	0,324	397,75	2,06
	Обед: 12 - 18 лет													
49/1	Борщ из свежей капусты и картофелем	250/10	127	10,1	8,7	13,4	52,80	41,80	2,38	0,226	0,095	0,156	147,20	13,25
154/6	Котлета рубленая из птицы с соусом сметанно-томатным	80/50	266	13,76	19,0	9,05								
159	Рис отварной	150	228	3,75	6,15	38,60								
220	Напиток из плодов шиповника	200	191	1,6	0,66	44,8								235,80
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
	Итого:		955	32	35	119	61	51	3	0	0	0	177	249
	Итого за день: 12 - 18 лет		1 581	49,7	54,0	191,3	388,10	125,95	6,72	0,386	0,465	0,499	574,60	251,11
	3-ий день													
	Завтрак: 7-11 лет													
79	Каша вязкая рисовая молочная	200/10	218	3,0	8,0	31,6	138,06	21,61	0,21	0,080	0,070	0,170	128,47	1,06
251/2	Булочка "Веребочка"	50	194,5	3,6	6,3	30,2	10,35	15,50	0,75	0,04	0,05	0,03	41,80	0,00
213	Чай с лимоном	200/10/7	60	0,3	0,0	15,2	8,20	5,30	0,90	0,000	0,04	0,01	9,90	3,00
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
	Итого:		549	8	14	85	160	44,6	2,0	0,1	0,2	0,2	190,3	4,1
	Обед: 7 - 11 лет													
66	Суп картофельный с бобовыми с птицей	250/25	205	11,0	7,5	22,5								
153	Птица,тушеная в сметанном соусе	100	121	5,60	8,85	4,65								
155/2	Каша гречневая рассыпчатая	100	186	5,80	5,2	28,4	33,00	45,20	1,07	0,02	0,24	0,09	39,30	
201	Компот из кураги	200	126	1,2		31,6								
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
	Итого:		781	26	22	101	41,7	54,1	1,6	0,0	0,3	0,1	69,0	0,0
	Итого за день: 7 - 11 лет		1 330	34,0	36,4	185,3	201,41	98,66	3,62	0,140	0,430	0,323	259,27	4,06
	Завтрак: 12 -18 лет													
79	Каша вязкая рисовая молочная	200/10	218	3,0	8,0	31,6	138,06	21,61	0,21	0,080	0,070	0,170	128,47	1,06

198	Компот из смеси сухофруктов	200	124	0,6	0,0	31,4	106,00	8,40	0,70	0,0	0,030	0,020	25,80	0,00
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
	Итого:		814	30	27	88	114,7	17,3	1,2	0,0	0,05	0,04	55,5	0,0
	Итого за день: 12 - 18 лет		1 375	40,4	43,7	167,4	131,95	39,40	2,95	0,004	0,120	0,073	114,85	0,10
	5-ый день													
	Завтрак: 7-11 лет													
84	Каша вязкая кукурузная молочная	200/10	261	8,6	7,4	41,0								
217	Кофейный напиток ("Ячень,рожь")	200	152	2,5	3,6	28,7	68,90	7,00	1,30	0,010	0,02	0,15	66,00	0,50
232/2	Булочка "Дорожная"	50	194	3,55	7,40	28,1	8,30	15,00	0,75	0,00	0,06	0,025	39,10	0,00
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
	Итого:		683	16	19	105	80,4	24,2	2,2	0,0	0,1	0,2	115,3	0,5
	Обед: 7 - 11 лет													
73/1	Суп с клецками с птицей	60/250/25	221	17,2	9,8	29,1								
131/4	Биточек нежный с маслом сливочным	60/5	176,4	9,57	10,82	9,64								
165/2	Макаронные изделия отварные	100	147,3	3,50	4,1	23,5	6,90	5,50	0,40	0,02	0,06	0,03	30,30	0,00
222	Напиток фруктово-ягодный	200	75	0,3	0,07	18,9								40,00
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
	Итого:		763	33	25	95	15,6	14,4	0,9	0,0	0,1	0,0	60,0	40,0
	Итого за день: 7 - 11 лет		1 446	48,7	43,7	200,0	95,90	38,55	3,14	0,03	0,17	0,23	175,...	40,50
	Завтрак: 12 -18 лет													
84	Каша вязкая кукурузная молочная	200/10	261	8,6	7,4	41,0								
217	Кофейный напиток ("Ячень,рожь")	200	152	2,5	3,6	28,7	68,90	7,00	1,30	0,010	0,02	0,15	66,00	0,50
232/2	Булочка "Дорожная"	50	194	3,55	7,40	28,1	8,30	15,00	0,75	0,00	0,06	0,025	39,10	0,00
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
	Итого:		683	16	19	105	80,4	24,2	2,2	0,0	0,1	0,2	115,3	0,5
	Обед: 12 - 18 лет													
73/1	Суп с клецками с птицей	60/250/25	221	17,2	9,8	29,1								
131/5	Биточек нежный с маслом сливочным	80/5	235,2	12,8	14,43	12,85								
165	Макаронные изделия отварные	150	221	5,25	6,15	35,25	10,35	8,25	0,60	0,03	0,09	0,04	45,45	0,00
222	Напиток фруктово-ягодный	200	75	0,3	0,07	18,9								40,00
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
	Итого:		895	38	31	110	19,0	17,1	1,1	0,0	0,1	0,1	75,1	40,0
	Итого за день: 12 - 18 лет		1 578	53,7	49,4	215,0	99,35	41,30	3,34	0,040	0,200	0,238	190	40,50
	6-ой день													
	Завтрак: 7-11 лет													
83	Каша вязкая пшеничная молочная	200/10	238	6,0	8,2	33,2								
213	Чай с лимоном	200/10/7	60	0,3	0,0	15,2	8,20	5,30	0,90	0,000	0,04	0,01	9,90	3,00
236/2	Булочка с маком	50	137,5	4,05	1,55	26,3	9,40	17,15	0,80	0,00	0,065	0,03	45,00	0,00
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00

	Итого:		512	12	10	82	21	25	2	0	0	0	65	3
	Обед: 7 - 11 лет													
62	Суп из овощей с птицей	250/25/10	158	7,3	8,3	12,9								
156/1	Гречка по-купечески из птицы, филе индейки	200	330	20,8	5,6	17,20								
198	Компот из смеси сухофруктов	200	124	0,6	0,0	31,4	106,00	8,40	0,70	0,0	0,030	0,020	25,80	0,00
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
	Итого:		755	31	14	75	114,7	17,3	1,2	0,0	0,1	0,0	55,5	0,0
	Итого за день: 7 - 11 лет		1 267	42,6	24,2	157,3	135,4	41,9	3,1	0,000	0,2	0,1	120,5	3,0
	Завтрак: 12 -18 лет													
83	Каша вязкая пшеничная молочная	200/10	238	6,0	8,2	33,2								
213	Чай с лимоном	200/10/7	60	0,3	0,0	15,2	8,20	5,30	0,90	0,000	0,04	0,01	9,90	3,00
236/2	Булочка с маком	50	137,5	4,05	1,55	26,3	9,40	17,15	0,80	0,00	0,065	0,03	45,00	0,00
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
	Итого:		512	12	10	82	21	25	2	0	0	0	65	3
	Обед: 12 - 18 лет													
62	Суп из овощей с птицей	250/25/10	158	7,3	8,3	12,9								
156/1	Гречка по-купечески из птицы, филе индейки	200	330	20,8	5,6	17,20								
198	Компот из смеси сухофруктов	200	124	0,6	0,0	31,4	106,00	8,40	0,70	0,0	0,030	0,020	25,80	0,00
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
	Итого:		755	31	14	75	114,7	17,3	1,2	0,0	0,1	0,0	55,5	0,0
	Итого за день: 12 - 18 лет		1 267	42,6	24,2	157,3	135,4	41,9	3,1	0,0	0,2	0,1	120,5	3,0
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Ккал	Б	Ж	У	Са	Mg	Fe	A	B1	B2	P	C
	7-ой день													
	Завтрак: 7 - 11 лет													
79	Каша вязкая рисовая молочная	200/10	218	3,0	8,0	31,6	138,06	21,61	0,21	0,080	0,070	0,170	128,47	1,06
212	Чай с сахаром	200/10	58	0,20	0,0	15,00	5,30	4,40	0,80	0	0	0	8,30	0,10
5/1	Бутерброд с сыром	15/20	119,8	6,24	4,79	0,0								
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
	Итого:		472	11	13	54	146,5	28,2	1,2	0,08	0,1	0,2	146,9	1,2
	Обед: 7 - 11 лет													
70	Суп-лапша домашняя с птицей	250/25	147	6,8	8,1	14,0								
127/3(а)	Плов из птицы	200	358	16,2	15,80	36,2								
201	Компот из кураги	200	126	1,2		31,6								
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
	Итого:		774	26,5	24,3	95,2	8,7	8,9	0,5	0,0	0,0	0,0	29,7	0,0
	Итого за день: 7 - 11 лет		1 246	37,1	37,2	149,5	155,2	37,1	1,7	0,1	0,1	0,2	176,6	1,2
	Завтрак: 12 -18 лет													
79	Каша вязкая рисовая молочная	200/10	218	3,0	8,0	31,6	138,06	21,61	0,21	0,080	0,070	0,170	128,47	1,06
212	Чай с сахаром	200/10	58	0,20	0,0	15,00	5,30	4,40	0,80	0	0	0	8,30	0,10

5/1	Бутерброд с сыром	15/20	119,8	6,24	4,79	0,0								
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
	Итого:		472	11	13	54	146,5	28,2	1,2	0,1	0,1	0,2	146,9	1,2
	Обед: 12 - 18 лет													
70	Суп-лапша домашняя с птицей	250/25	147	6,8	8,1	14,0								
127/3(a)	Плов из птицы	200	358	16,2	15,80	36,2								
201	Компот из кураги	200	126	1,2		31,6								
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
	Итого:		774	26,5	24,3	95,2	8,7	8,9	0,5	0,0	0,0	0,0	29,7	0,0
	Итого за день: 12 - 18 лет		1 246	37,1	37,2	149,5	155,2	37,1	1,7	0,1	0,1	0,2	176,6	1,2
	8-ой день													
	Завтрак: 7 - 11 лет													
89	Каша жидкая манная молочная	200/10	172	3,0	8,2	20,0	136,80	24,40	0,87	0,080	0,090	0,180	124,44	1,06
203	Кисель плодово-ягодный	200	124	0,6	0,0	31,4	9,80	0,00	0,03	0,20	0,02	0,03	18,50	0,70
229/2	Булочка ванильная	50	171,5	3,95	4,25	29,05	9,90	16,65	0,81	0,010	0,06	0,04	44,65	0,00
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
	Итого:		544	9	13	88	159,7	43,3	1,9	0,3	0,2	0,3	197,7	1,8
	Обед: 7 - 11 лет													
59/1	Рассольник ленинградский с птицей	250/25/10	194	8,1	8,4	20,6								
155/1	Сосиски отварные с маслом сливочным	50/5	196,5	5,53	15,82	0,84								
170/2	Картофельное пюре	100	110	2,10	4,50	14,6	28,70	22,60	0,84	0,060	0,110	0,060	66,30	17,80
222	Напиток фруктово-ягодный	200	75	0,3	0,07	18,9								40,00
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
	Итого:		719	18	29	68	37	31,5	1,4	0,1	0,1	0,1	96,0	57,8
	Итого за день: 7 - 11 лет		1 262	27,1	41,7	156,5	197,00	74,70	3,24	0,350	0,310	0,333	293,69	59,56
	Завтрак: 12 - 18 лет													
89	Каша жидкая манная молочная	200/10	172	3,0	8,2	20,0	136,80	24,40	0,87	0,080	0,090	0,180	124,44	1,06
203	Кисель плодово-ягодный	200	124	0,6	0,0	31,4	9,80	0,00	0,03	0,20	0,02	0,03	18,50	0,70
229/2	Булочка ванильная	50	171,5	3,95	4,25	29,05	9,90	16,65	0,81	0,010	0,06	0,04	44,65	0,00
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
	Итого:		544	9	13	88	159,7	43,3	1,9	0,3	0,2	0,3	197,7	1,8
	Обед: 12 - 18 лет													
59/1	Рассольник ленинградский с птицей	250/25/10	194	8,1	8,4	20,6								
155	Сосиски отварные с маслом сливочным	100/5	361	12,2	33,1	2,5	11,70	2,80	0,11	0,02	0,011	0,017	12,10	0,04
170	Картофельное пюре	150	164,0	3,15	6,75	21,9								
222	Напиток фруктово-ягодный	200	75	0,3	0,07	18,9								40,00
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
	Итого:		937	26	49	77	20,4	11,7	0,6	0,0	0,0	0,0	41,8	40,0
	Итого за день: 12 - 18 лет		1 481	34,8	61,3	165,5	180,00	54,90	2,51	0,310	0,211	0,290	239,49	41,80

9-ый день														
Завтрак: 7 - 11 лет														
79	Каша вязкая рисовая молочная	200/10	218	3,0	8,0	31,6	138,06	21,61	0,21	0,080	0,070	0,170	128,47	1,06
212	Чай с сахаром	200/10	58	0,20	0,0	15,00	5,30	4,40	0,80	0	0	0	8,30	0,10
231/2	Булочка домашняя	50	197	3,75	6,6	30,45	8,85	15,55	0,76	0,004	0,06	0,03	40,95	0,00
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
	Итого:		549	8	15	85	155,4	43,8	1,9	0,1	0,1	0,2	187,9	1,2
Обед: 7 - 11 лет														
55	Щи из свежей капусты с картофелем с птицей	250/25/10	147	7,1	8,2	10,5								
154/5	Котлета,рубленая из птицы с маслом сливочным	60/5	193,2	9,53	14,79	5,00								
165/2	Макаронные изделия отварные	100	147,3	3,50	4,1	23,5	6,90	5,50	0,40	0,02	0,06	0,03	30,30	0,00
201	Компот из кураги	200	126	1,2		31,6								
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
	Итого:		757	24	27	84	15,6	14,4	0,9	0,0	0,1	0,0	60,0	0,0
	Итого за день: 7 - 11 лет		1 306	31,8	42,2	168,8	170,91	58,11	2,86	0,104	0,220	0,253	247,82	1,16
Завтрак: 12 - 18 лет														
79	Каша вязкая рисовая молочная	200/10	218	3,0	8,0	31,6	138,06	21,61	0,21	0,080	0,070	0,170	128,47	1,06
212	Чай с сахаром	200/10	58	0,20	0,0	15,00	5,30	4,40	0,80	0	0	0	8,30	0,10
231/2	Булочка домашняя	50	197	3,75	6,6	30,45	8,85	15,55	0,76	0,004	0,06	0,03	40,95	0,00
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
	Итого:		549	8	15	85	155,4	43,8	1,9	0,1	0,1	0,2	187,9	1,2
Обед: 12 - 18 лет														
55	Щи из свежей капусты с картофелем с птицей	250/25/10	147	7,1	8,2	10,5								
154/2	Котлета,рубленая из птицы с маслом	80/5	257,6	12,7	19,7	6,66								
165	Макаронные изделия отварные	150	221	5,25	6,15	35,25	10,35	8,25	0,60	0,03	0,09	0,04	45,45	0,00
201	Компот из кураги	200	126	1,2		31,6								
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
	Итого:		895	29	34	97	19,0	17,1	1,1	0,0	0,1	0,1	75,1	0,0
	Итого за день: 12 - 18 лет		1 444	36,7	49,2	182,2	174,4	60,9	3,1	0,114	0,3	0,263	263,0	1,2
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Ккал	Б	Ж	У	Са	Mg	Fe	A	B1	B2	P	C
10-ый день														
Завтрак: 7 - 11 лет														
82	Каша вязкая геркулесовая молочная	200/10	230	5,6	10,4	26,4								
214	Чай с молоком	150/50/10	87	1,6	1,6	17,3	66,30	11,40	0,90	0,01	0,02	0,08	54,30	0,15
250	Пряник кондитерский	50	167,9	2,40	1,40	38,9								
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
	Итого:		561	11	14	90	69	13,6	1,1	0,0	0,03	0,1	64,5	0,2

248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
	Итого:		626	18	19	72	326,7	75,3	3,8	0,160	0,4	0,3	397,8	2,1
	Обед: 12 - 18 лет													
49/1	Борщ из свежей капусты и картофелем	250/10	127	10,1	8,7	13,4	52,80	41,80	2,38	0,226	0,095	0,156	147,20	13,25
153	Птица, тушенная в томатном соусе	100	104	5,70	6,15	6,35								
155	Каша гречневая рассыпчатая	150	279	8,70	7,8	42,6	49,50	67,80	1,61	0,03	0,36	0,14	58,95	0,00
223	Напиток из красной смородины	200	75	0,30		18,9								40,00
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
	Итого:		728	27	23	95	111,0	118,5	4,5	0,3	0,5	0,3	235,8	53,3
	Итого за день: 12 - 18 лет		1 354	45,2	42,1	166,7	437,60	193,75	8,33	0,416	0,825	0,639	633,55	55,31
	12-ый день													
	Завтрак: 7 - 11 лет													
84	Каша вязкая кукурузная молочная	200/10	261	8,6	7,4	41,0								
212	Чай с сахаром	200/10	58	0,20	0,0	15,00	5,30	4,40	0,80	0	0	0	8,30	0,10
229/2	Булочка ванильная	50	171,5	3,95	4,25	29,05	9,90	16,65	0,81	0,010	0,06	0,04	44,65	0,00
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
	Итого:		248	5	4	37	13,1	18,9	1,0	0,0	0,1	0,0	54,8	0,0
	Обед: 7 - 11 лет													
65	Суп картофельный с крупой с птицей	250/25	151	7,3	4,9	18,5								
155/1	Сосиски отварные с маслом сливочным	50/5	196,5	5,53	15,82	0,84								
165/2	Макаронные изделия отварные	100	147,3	3,50	4,1	23,5	6,90	5,50	0,40	0,02	0,06	0,03	30,30	0,00
198	Компот из смеси сухофруктов	200	124	0,6	0,0	31,4	106,00	8,40	0,70	0,0	0,030	0,020	25,80	0,00
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
	Итого:		762	19	25	88	121,6	22,8	1,6	0,0	0,1	0,1	85,8	0,0
	Итого за день: 7 - 11 лет		1 009	24,4	29,6	124,4	134,60	41,60	2,60	0,030	0,180	0,113	140,55	0,00
	Завтрак: 12 - 18 лет													
84	Каша вязкая кукурузная молочная	200/10	261	8,6	7,4	41,0								
212	Чай с сахаром	200/10	58	0,20	0,0	15,00	5,30	4,40	0,80	0	0	0	8,30	0,10
229/2	Булочка ванильная	50	171,5	3,95	4,25	29,05	9,90	16,65	0,81	0,010	0,06	0,04	44,65	0,00
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
	Итого:		248	5	4	37	13,1	18,9	1,0	0,0	0,1	0,0	54,8	0,0
	Обед: 12 - 18 лет													
65	Суп картофельный с крупой с птицей	250/25	151	7,3	4,9	18,5								
142/1	Оладьи из печени	80/5	310,22	18,76	25,07	6,93								
165	Макаронные изделия отварные	150	221	5,25	6,15	35,25	10,35	8,25	0,60	0,03	0,09	0,04	45,45	0,00
198	Компот из смеси сухофруктов	200	124	0,6	0,0	31,4	106,00	8,40	0,70	0,0	0,030	0,020	25,80	0,00
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
	Итого:		949	34	36	105	125,0	25,5	1,8	0,0	0,1	0,1	100,9	0,0
	Итого за день: 12 - 18 лет		1 197	39,4	40,9	142,2	138,05	44,35	2,80	0,040	0,210	0,123	155,70	0,00

156/1	Гречка по-купечески из птицы,филе индейки	200	330	20,8	5,6	17,20								
222	Напиток фруктово-ягодный	200	75	0,3	0,07	18,9								40,00
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
	Итого:		695	30	14	64	9	9	1	0	0	0	30	40
	Итого за день: 7 - 11 лет		1 224	39,6	31,5	136,6	223,20	61,85	3,21	0,090	0,200	0,308	257,64	41,21
	Завтрак: 12 - 18 лет													
89	Каша жидкая манная молочная	200/10	172	3,0	8,2	20,0	136,80	24,40	0,87	0,080	0,090	0,180	124,44	1,06
214	Чай с молоком	150/50/10	87	1,6	1,6	17,3	66,30	11,40	0,90	0,01	0,02	0,08	54,30	0,15
232/2	Булочка "Дорожная"	50	194	3,55	7,40	28,1	8,30	15,00	0,75	0,00	0,06	0,025	39,10	0,00
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
	Итого:		529	9	17	73	214,6	53,0	2,7	0,1	0,2	0,3	228,0	1,2
	Обед: 12 - 18 лет													
70	Суп-лапша домашняя с птицей	250/25	147	6,8	8,1	14,0								
156/1	Гречка по-купечески из птицы,филе индейки	200	330	20,8	5,6	17,20								
222	Напиток фруктово-ягодный	200	75	0,3	0,07	18,9								40,00
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
	Итого:		695	30	14	64	8,7	8,9	0,5	0,0	0,0	0,0	29,7	40,0
	Итого за день: 12 - 18 лет		1 224	39,6	31,5	136,6	223,2	61,9	3,2	0,1	0,2	0,3	257,6	41,2

Дни	Возраст	Ккал	Б	Ж	У	Ca	Mg	Fe	A	В1	В2	Р	С
1-ый день	7-11	1286	35,0	35,5	175,4	268,8	63,80	3,82	0,084	0,210	0,253	239,29	1,16
	12-18	1 286	35,0	35,5	175,4	268,8	63,80	3,82	0,084	0,210	0,253	239,29	1,16
2-ый день	7-11	1 438	45,0	47,2	176,1	388,1	125,95	6,72	0,4	0,465	0,499	574,60	251,11
	12-18	1 581	49,7	54,0	191,3	388,1	125,95	6,72	0,386	0,465	0,499	574,60	251,11
3-ый день	7-11	1 330	34,0	36,4	185,3	201,41	98,66	3,62	0,140	0,430	0,323	259,27	4,06
	12-18	1 423	36,9	39,0	199,5	217,91	121,26	4,16	0,150	0,550	0,373	278,92	3,00
4-ый день	7-11	1 209	35,2	37,7	151,0	160,65	62,00	3,79	0,064	0,23	0,133	181,15	17,90
	12-18	1 375	40,4	37,7	167,4	131,95	39,40	2,95	0,004	0,12	0,073	114,85	0,10
5-ый день	7-11	1 446	48,7	43,7	200,0	95,90	38,55	3,14	0,03	0,17	0,228	175,2	40,50
	12-18	1 578	53,7	49,4	215,0	99,35	41,30	3,34	0,04	0,20	0,238	190,4	40,50
6-ый день	7-11	1 267	42,6	24,2	157,3	135,40	41,90	3,09	0,000	0,17	0,083	120,50	3,00
	12-18	1 267	42,6	24,2	157,3	135,40	41,90	3,09	0,000	0,165	0,083	120,50	3,00
7-ый день	7-11	1 246	37,1	37,2	149,5	155,16	37,06	1,70	0,08	0,10	0,193	176,57	1,16
	12-18	1 246	37,1	37,2	149,5	155,16	37,06	1,70	0,080	0,100	0,193	176,57	1,16
8-ый день	7-11	1 262	27,1	41,7	156,5	197,00	74,70	3,24	0,350	0,310	0,333	293,69	59,56
	12-18	1 481	34,8	61,3	165,5	180,00	54,90	2,51	0	0,211	0,290	239,49	41,80
9-ый день	7-11	1 306	31,8	42,2	168,8	170,91	58,11	2,86	0,104	0,220	0,253	247,8	1,16
	12-18	1 444	36,7	49,2	182,2	174,36	60,86	3,06	0,114	0,250	0,263	263,0	1,16
10-ый день	7-11	1 458	41,9	37,9	207,2	78,10	22,45	1,590	0,010	0,050	0,103	94,10	235,95

10-ый день	12-18	1 458	41,9	37,9	207,2	78,10	22,45	1,590	0,010	0,050	0,103	94,10	235,95
11-ый день	7-11	1 261	42,3	39,5	152,5	421,10	171,15	7,79	0,406	0,71	0,589	613,90	55,31
	12-18	1 354	45,2	42,1	166,7	437,60	193,75	8,33	0,416	0,825	0,639	633,55	55,31
12-ый день	7-11	1 009	24,4	29,6	124,4	134,60	41,60	2,60	0,030	0,180	0,113	140,55	0,00
	12-18	1 197	39,4	40,9	142,2	138,05	44,35	2,80	0,040	0,210	0,123	155,70	0,00
13-ый день	7-11	1 383	38,6	46,5	175,4	28,85	31,90	2,35	0,00	0,130	0,063	90,65	3,00
	12-18	1 587	38,0	62,9	185,6	40,55	34,70	2,46	0,024	0,141	0,080	102,75	3,04
14-ый день	7-11	1 224	24,4	31,5	136,6	223,20	61,85	3,21	0,09	0,20	0,308	257,64	41,21
	12-18	1 224	39,6	31,5	136,6	223,20	61,85	3,21	0,090	0,200	0,308	257,64	41,21
Всего	7 - 11 лет	18123	508	531	2316	2659	930	50	2	4	3	3465	715
Всего	12 -18 лет	19498	571	602	2441	2668	944	50	2	4	4	3441	679
Среднее	7 - 11 лет	1295	36	38	165	190	66	4	0	0,3	0	247	51
Среднее	12 -18 лет	1393	41	43	174	191	67	4	0	0,3	0	246	48