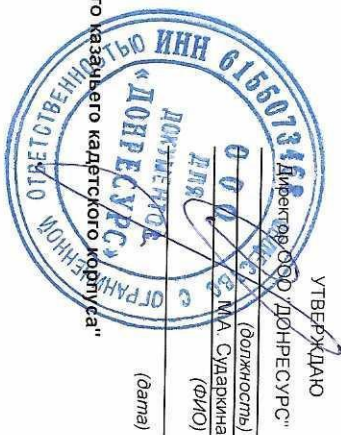




Примерное двухнедельное меню для организации горячего питания воспитанников "Орловского кадетского корпуса" на осенний период 2026 г.

День: День 1
Сезон: Осенний

Категория: Дети 9-11 класс



№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы			B1	B2	C	Ca	Fe	
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	
185.3a	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев с маслом сливочным и сахаром	250	14,350	10,700	50,120		370,650	0,250	0,350	2,725	275,775	1,625	
6	Масло (пшеничное)	20	14,500	0,160	0,260		132,200	0,002	0,024	0,000	4,800	0,040	
213	Яйца вареные	40	4,600	5,080	0,280		63,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
395.1	Кофейный напиток с сахаром	200	0,480	0,460	13,480		37,560	0,000	0,000	0,000	10,280	0,040	
701.1	Хлеб пшеничный	80	0,800	6,320	38,640		188,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
700	Хлеб ржаной	50	0,600	3,300	16,700		87,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	ИТОГО:	640	35,33	26,02	119,48		878,41	0,252	0,374	2,725	290,855	1,705	
399.4	ЗАВТРАК 2												
	Сок фруктовый	200	0,000	1,000	20,200		64,440	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
61n	Кондитерское изделие	50	2,120	2,750	34,120		75,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	ИТОГО:	250	2,12	3,75	54,32		139,44	0	0	0	0	0	
20	ОБЕД												
	Салат из белокочанной капусты	100	5,080	1,550	9,390		89,490	0,030	0,040	36,010	41,160	0,560	
86	Суп-лапша домашняя	300	26,650	26,810	102,870		366,650	0,270	0,180	32,970	55,470	2,340	
165	Каша рассыпчатая гречневая	205	7,910	11,730	52,640		246,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
281	Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом	120	42,490	19,900	13,510		664,900	0,552	0,228	0,276	102,792	2,196	
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,020	0,440	27,760		113,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
7C.1	Хлеб пшеничный	80	0,800	6,320	38,640		188,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
7C.2	Хлеб ржаной	50	0,600	3,300	16,700		87,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	ИТОГО:	1055	83,55	70,05	261,51		1755,04	0,852	0,448	69,256	199,422	5,096	
	ПОЛДНИК												
401	Кисломолочный напиток	200	5,000	5,800	8,000		106,000	0,080	0,340	1,400	240,000	0,200	
485	Выпечка сладкая	100	3,500	15,740	59,080		330,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	ИТОГО:	300	8,5	21,54	67,08		436	0,08	0,34	1,4	240	0,2	
	УЖИН												
293	Пельмени мясные отварные с маслом	300	13,560	31,260	56,400		773,340	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
488	Сметана	20	3,000	0,520	0,720		32,400	0,006	0,020	0,080	17,600	0,040	
392	Чай с сахаром	200	0,020	10,520			42,100	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
701.1	Хлеб пшеничный	80	0,800	6,320	38,640		188,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
700	Хлеб ржаной	50	0,600	3,300	16,700		87,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	ИТОГО:	650	17,98	41,46	122,98		1122,84	0,006	0,02	0,08	17,6	0,04	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2895	147,48	162,82	625,37		4331,73	1,19	1,182	73,461	747,877	7,041	

День: День 2
Сезон: осенний
Категория: Дети 9-11 класс

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы	B1		B2	C	Ca	Fe		
												4	5
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
	ЗАВТРАК												
211	Макароны отварные с творогом и сахаром	250	15,770	17,020	45,400	391,470	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
701.1	Хлеб пшеничный	80	0,800	6,320	38,640	188,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
700	Хлеб ржаной	50	0,600	3,300	16,700	87,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,680	3,160	15,960	101,120	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
	ИТОГО:	580	19,85	29,8	116,7	767,59	0	0	0	0	0		
	ЗАВТРАК 2												
207	Напиток апельсиновый или лимонный	200	0,020	0,160	20,980	82,480	0,000	0,000	8,800	16,240	0,140		
368	Фрукты и ягоды свежие	100	0,440	0,950	11,080	56,750	0,040	0,030	56,000	27,600	1,980		
	ИТОГО:	300	0,46	1,11	32,06	139,23	0,04	0,03	64,8	43,84	2,12		
	ОБЕД												
45	Винегрет овощной	100	6,160	1,350	7,690	91,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
81	Суп картофельный гороховый на бульоне	300	16,660	17,170	83,880	384,770	0,300	0,090	14,490	50,520	2,520		
115	Гречки из пшеничного хлеба (1 вариант)	20	0,320	2,490	15,210	73,640	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
313	Каша рассыпчатая ячневая	200	7,900	6,020	42,360	264,960	0,080	0,060	0,000	35,880	1,180		
282	Биточки мясные	100	29,410	22,720	109,680	654,750	0,420	0,150	0,140	39,740	1,650		
349	Соус томатный с овощами	20	1,420	0,290	2,520	23,980	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
372	Компот из свежих плодов	200	0,160	0,160	23,880	97,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
701.1	Хлеб пшеничный	80	0,800	6,320	38,640	188,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
700	Хлеб ржаной	50	0,600	3,300	16,700	87,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
	ИТОГО:	1070	63,43	59,82	340,56	1866,3	0,8	0,3	14,63	126,14	5,35		
	ПОЛДНИК												
473	Выпечка сдобная	100	6,120	7,800	53,860	302,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
401.3	Кисломолочный напиток	200	5,000	5,800	8,400	102,220	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
	ИТОГО:	300	11,12	13,6	62,26	404,22	0	0	0	0	0		
	УЖИН												
302.1	Рагу овощное с курицей	300	46,140	48,300	30,390	730,890	0,390	0,510	36,090	89,490	5,700		
393	Чай с лимоном	200	0,020	0,120	10,200	41,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
107	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,100	0,800	1,700	13,000	0,020	0,000	5,000	23,000	0,600		
701.1	Хлеб пшеничный	80	0,800	6,320	38,640	188,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
700	Хлеб ржаной	50	0,600	3,300	16,700	87,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
	ИТОГО:	730	47,66	58,84	97,63	1059,89	0,41	0,51	41,09	112,49	6,3		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2980	142,52	163,17	649,21	4237,23	1,25	0,84	120,52	282,47	13,77		

День: День 3
Сезон: осенний
Категория: Дети 9-11 класс

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
314	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом и сахаром	250	17,370	13,450	43,430	385,180	0,325	0,425	2,600	266,750	4,225	
6	Масло (г/ч.д.им.)	20	14,500	0,160	0,260	132,200	0,002	0,024	0,000	4,800	0,040	
701.1	Хлеб пшеничный	80	0,800	6,320	38,640	188,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
396	Хлеб ржаной	50	0,600	3,300	16,700	87,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	3,700	3,180	21,460	132,200	0,020	0,140	0,380	124,980	0,080	
	ИТОГО:	600	36,97	26,41	120,49	824,58	0,347	0,589	2,98	396,53	4,345	
	ЗАВТРАК 2											
399.7	Сок фруктовый	200	0,400	0,600	32,600	136,660	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
3	Кондитерское изделие	50	1,200	1,200	29,400	132,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	ИТОГО:	250	1,6	1,8	62	268,66	0	0	0	0	0	
	ОБЕД											
22.1	Салат из картофеля с капустой квашеной	100	5,180	1,670	9,900	93,530	0,060	0,040	9,000	10,950	0,540	
57	Борщ с капустой и картофелем на бульоне	300	15,880	12,190	55,300	323,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
488	Сметана	20	3,000	0,520	0,720	32,400	0,006	0,020	0,080	17,600	0,040	
165.4	Каша рассыпчатая пшеничная	205	4,350	6,520	40,060	225,010	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
287	Терфетли мясные с красным соусом	120	26,360	26,840	88,290	608,130	0,240	0,084	0,036	17,486	0,972	
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,020	0,440	27,760	113,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
701.1	Хлеб пшеничный	80	0,800	6,320	38,640	188,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
700	Хлеб ржаной	50	0,600	3,300	16,700	87,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	ИТОГО:	1075	56,19	57,8	277,37	1670,07	0,306	0,144	9,116	46,046	1,552	
	ПОЛДНИК											
449	Панкейки	70	6,370	5,070	27,500	187,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
358	Тортинг яблочный	30	0,060	0,120	19,110	77,490	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
401	Кисломолочный напиток	200	5,000	5,800	8,000	106,000	0,080	0,340	1,400	240,000	0,200	
	ИТОГО:	300	11,43	10,99	54,61	371,09	0,08	0,34	1,4	240	0,2	
	УЖИН											
443	Вареники с картофелем отварные	300	28,250	32,130	59,100	439,470	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
488	Сметана	20	3,000	0,520	0,720	32,400	0,006	0,020	0,080	17,600	0,040	
378	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,080	0,080	28,960	113,360	0,000	0,000	2,000	15,780	0,500	
701.1	Хлеб пшеничный	80	0,800	6,320	38,640	188,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
700	Хлеб ржаной	50	0,600	3,300	16,700	87,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	ИТОГО:	650	32,73	42,35	144,12	860,25	0,006	0,02	2,08	33,38	0,54	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2875	138,92	139,35	658,59	4094,65	0,739	1,093	15,576	715,956	6,637	

День: День 4
Сезон: осенний
Категория: Дети 9-11 класс

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы			B1	B2	C	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	
	ЗАВТРАК												
	Каша молочная манная ванильная с маслом сливочным и сахаром	250	10,720	9,930	41,770		304,070	0,125	0,325	2,725	262,875	0,625	
185.4a													
7	Сыр (порциками)	20	5,900	4,640	0,000		72,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
395.1	Кофейный напиток с сахаром	200	0,480	0,460	13,480		37,560	0,000	0,000	0,000	10,280	0,040	
701.1	Хлеб пшеничный	80	0,800	6,320	38,640		188,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
700	Хлеб ржаной	50	0,600	3,300	16,700		87,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	ИТОГО:	600	18,5	24,65	110,59		688,63	0,125	0,325	2,725	273,155	0,665	
	ЗАВТРАК 2												
374	Компот из апельсинов или мандаринов	200	0,100	0,440	33,980		138,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
5	Кондитерское изделие	50	0,440	0,950	11,080		56,750	0,040	0,030	56,000	27,600	1,980	
	ИТОГО:	250	0,54	1,39	45,06		195,35	0,04	0,03	56	27,6	1,98	
	ОБЕД												
42.1	Салат из моркови с чесноком	100	0,600	1,450	7,090		40,870	0,060	0,070	4,840	32,420	0,680	
81	Суп картофельный фасолевым на бульоне	300	26,420	26,150	119,380		459,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
261	Печень тушеная в сливочно-молочном соусе	120	24,720	18,440	18,350		419,130	0,276	1,896	28,200	18,816	5,940	
321	Пюре картофельное	200	16,400	14,080	57,260		383,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
372	Компот из свежих плодов	200	0,160	0,160	23,880		97,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
701.1	Хлеб пшеничный	80	0,800	6,320	38,640		188,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
700	Хлеб ржаной	50	0,600	3,300	16,700		87,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	ИТОГО:	1050	69,7	69,9	281,3		1675,5	0,336	1,966	33,04	51,236	6,62	
	ПОЛДНИК												
485	Выпечка сдобная	100	3,500	15,740	59,080		330,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
401.3	Кисломолочный напиток	200	5,000	5,800	8,400		102,220	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	ИТОГО:	300	8,5	21,54	67,48		432,22	0	0	0	0	0	
	УЖИН												
277	Гуляш	120	34,600	27,720	64,600		689,270	0,528	0,156	3,636	15,768	1,980	
165	Каша рассыпчатая гречневая	205	7,910	11,730	52,640		246,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
107	Овощи натуральные (помидоры)	100	0,100	1,100	3,500		20,000	0,010	0,000	15,000	10,000	0,800	
392	Чай с сахаром	200	0,020	0,060	10,520		42,100	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
701.1	Хлеб пшеничный	80	0,800	6,320	38,640		188,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
700	Хлеб ржаной	50	0,600	3,300	16,700		87,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	ИТОГО:	755	44,03	50,23	186,6		1272,37	0,538	0,156	18,636	25,768	2,78	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2955	141,27	167,71	691,03		4264,07	1,039	2,477	110,401	377,759	12,045	

День: День 5
Сезон: осенний
Категория: Дети 9-11 класс

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	Каша пшеничная с маслом сливочным и сахаром б/м	250	10,850	12,150	43,830	314,380	0,175	0,550	2,675	370,550	1,200	
185	Масло (порции)	20	14,500	0,160	0,260	132,700	0,002	0,024	0,000	4,800	0,040	
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,680	3,160	15,960	101,120	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
701.1	Хлеб пшеничный	80	0,800	6,320	38,640	188,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
700	Хлеб ржаной	50	0,600	3,300	16,700	87,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	ИТОГО:	600	29,43	25,09	115,39	822,7	0,177	0,574	2,675	375,35	1,24	
	ЗАВТРАК 2											
399.4	Сок фруктовый	200	0,000	1,000	20,200	64,440	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
371	Фрукты и ягоды свежие	300	14,500	2,500	31,500	266,500	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	ИТОГО:	500	14,5	3,5	51,7	330,94	0	0	0	0	0	
	ОБЕД											
	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	8,900	1,900	7,700	119,000	0,020	0,050	7,000	41,000	0,700	
121	Распашник ленинградский на бульоне со сметаной	300	6,150	2,520	19,920	144,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
282	Котлеты рубленые	100	29,410	12,720	9,680	354,750	0,420	0,150	0,140	39,740	1,650	
354	Соус сметанный	20	1,000	0,280	1,170	14,820	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
205	Макроновые изделия отварные с маслом	205	4,630	7,560	36,310	216,990	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,020	0,440	27,760	113,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
701.1	Хлеб пшеничный	80	0,800	6,320	38,640	188,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
700	Хлеб ржаной	50	0,600	3,300	16,700	87,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	ИТОГО:	1055	51,51	35,04	157,88	1238,46	0,44	0,2	7,14	80,74	2,35	
	ПОЛДНИК											
	Сырники из творога со сливочно-ванильным топингом	120	15,200	22,430	73,680	380,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
401	Кисломолочный напиток	200	5,000	5,800	8,000	106,000	0,080	0,340	1,400	240,000	0,200	
	ИТОГО:	320	20,2	28,23	81,68	486,8	0,08	0,34	1,4	240	0,2	
	УЖИН											
276	Жаркое по-домашнему	300	64,350	39,700	153,090	732,020	1,170	0,420	43,380	39,930	5,070	
17	Салат из квашеной капусты с луком	100	10,100	1,600	3,000	109,000	0,020	0,020	18,900	43,000	0,600	
397	Какао с молоком	200	3,540	4,080	17,580	118,380	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
701.1	Хлеб пшеничный	80	0,800	6,320	38,640	188,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
700	Хлеб ржаной	50	0,600	3,300	16,700	87,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	ИТОГО:	730	79,39	55	229,01	1234,9	1,19	0,44	62,28	82,93	5,67	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3205	195,03	146,86	635,66	4113,8	1,887	1,554	73,495	779,02	9,46	

День: День 6
Сезон: осенний
Категория: Дети 9-11 класс

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы			B1	B2	C	Ca	Fe	
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7		8	9	10	11	12	
93	Суп молочный вермишелевый	250	7,000	7,550	22,800	184,500	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
7	Сыр (гордийский)	20	5,900	4,640	0,000	72,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
396	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	3,700	3,110	21,480	132,200	0,020	0,140	0,380	124,980	0,080	0,000	0,000
701.1	Хлеб пшеничный	80	0,800	6,320	38,640	188,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
700	Хлеб ржаной	50	0,600	3,300	16,700	87,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	ИТОГО:	600	18	24,99	99,6	663,7	0,02	0,14	0,38	124,98	0,08	0,000	0,000
	ЗАВТРАК 2												
207	Напиток апельсиновый или лимонный	200	0,020	0,160	20,980	82,480	0,000	0,000	8,800	16,240	0,140	0,000	0,000
б/н	Кондитерское изделие	50	1,500	4,500	63,000	285,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	ИТОГО:	250	1,52	4,66	83,98	367,48	0	0	8,8	16,24	0,14	0,000	0,000
	ОБЕД												
54	Икра свекольная	100	14,600	12,350	52,330	200,010	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
80	Суп картофельный с крупной (пшено) на бульоне	300	23,360	23,000	80,400	423,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
247	Рыба, тушеная с овощами в томате	120	6,720	12,440	13,960	227,010	0,108	0,108	4,716	44,244	0,996	0,000	0,000
315	Рис отварной	200	7,160	4,860	48,920	279,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
701.1	Хлеб пшеничный	80	0,800	6,320	38,640	188,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
700	Хлеб ржаной	50	0,600	3,300	16,700	87,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
372	Компот из свежих фруктов	200	0,160	0,160	23,880	97,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	ИТОГО:	1050	53,4	62,43	274,83	1503,12	0,108	0,108	4,716	44,244	0,996	0,000	0,000
	ПОЛДНИК												
401.3	Кисломолочный напиток	200	5,000	5,800	8,400	102,220	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
467	Булочка вафельная	100	8,120	7,900	54,480	322,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	ИТОГО:	300	13,12	13,7	62,88	424,22	0	0	0	0	0	0	0
	УЖИН												
304	Плов из птицы	300	28,140	30,660	51,000	579,990	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
107	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,100	0,810	1,700	13,000	0,020	0,000	5,000	23,000	0,600	0,000	0,000
393	Чай с лимоном	200	0,020	0,120	10,200	41,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
701.1	Хлеб пшеничный	80	0,800	6,320	38,640	188,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
700	Хлеб ржаной	50	0,600	3,300	16,700	87,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	ИТОГО:	730	29,66	41,2	118,24	908,99	0,02	0	5	23	0,6	0,000	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2930	115,7	146,98	639,53	3867,51	0,148	0,248	18,896	208,464	1,816	0,000	0,000

День: День 7
Сезон: осенний
Категория: Дети 9-11 класс

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы			B1	B2	C	Ca	Fe	
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	
215	Омлет натуральный	250	39,600	22,130	4,450		461,780	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
10	Салат из горошка зеленого консервированного	100	5,190	2,980	6,250		83,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
395.1	Корейский напиток с сахаром	200	0,480	0,460	13,480		37,560	0,000	0,000	0,000	10,280	0,040	
701.1	Хлеб пшеничный	80	0,800	6,320	38,640		188,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
700	Хлеб ржаной	50	0,600	3,300	16,700		87,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	ИТОГО:	680	46,67	35,19	79,52		867,94	0	0	0	10,28	0,04	
	ЗАВТРАК 2												
399.1	Сок фруктовый	200	0,200	2,200	25,200		111,120	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
368	Проды и ягоды свежие	300	4,700	3,700	36,560		203,500	0,065	0,030	0,000	13,000	0,700	
	ИТОГО:	500	4,9	5,9	61,75		314,62	0,065	0,03	0	13	0,7	
19	ОБЕД												
	Салат из огурцов с луком	100	5,110	0,860	2,610		59,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
83	Сул картофельный с мясными фрикадельками	300	26,210	27,950	118,540		562,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
301	Птица тушеная в соусе с овощами	120	12,940	24,110	93,530		386,740	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
318	Картофель отварной с маслом и зеленью	200	5,760	3,820	30,680		189,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,020	0,440	27,760		113,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
701.1	Хлеб пшеничный	80	0,800	6,320	38,640		188,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
700	Хлеб ржаной	50	0,600	3,300	16,700		87,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	ИТОГО:	1050	51,44	66,8	328,46		1586,34	0	0	0	0	0	
	ПОЛДНИК												
469	Выпечка сладкая	100	12,520	7,280	53,920		356,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
401	Кисломолочный напиток	200	5,000	5,800	8,000		106,000	0,080	0,340	1,400	240,000	0,200	
	ИТОГО:	300	17,52	13,08	61,92		464	0,08	0,34	1,4	240	0,2	
	УЖИН												
336	Капуста тушеная	200	6,480	4,120	18,860		150,200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
282	Котлеты, запеченные в сметанно-томатном соусе	100	29,410	22,720	59,680		754,750	0,420	0,150	0,140	39,740	1,650	
392	Чай с сахаром	200	0,020	0,060	10,520		42,100	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
701.1	Хлеб пшеничный	80	0,800	6,320	38,640		188,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
700	Хлеб ржаной	50	0,600	3,300	16,700		87,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	ИТОГО:	630	37,31	36,52	144,4		1222,05	0,42	0,15	0,14	39,74	1,65	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3160	157,84	157,49	676,05		4444,95	0,565	0,52	1,54	303,02	2,59	

День: День 8
Сезон: осенний
Категория: Дети 9-11 класс

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
	Каша "Здоровье" с маслом сливочным и сахаром	250	16,270	17,400	59,020	341,670	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
168 9а											
213	Рыба вареные	40	4,600	5,080	0,280	63,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,660	3,160	15,960	101,120	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
701.1	Хлеб пшеничный	80	0,800	6,320	38,640	188,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
700	Хлеб ржаной	50	0,600	3,300	16,700	87,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	ИТОГО:	620	24,95	35,26	130,6	780,79	0	0	0	0	0
	ЗАВТРАК 2										
3	Кондитерское изделие	50	0,440	0,950	11,080	56,750	0,040	0,030	56,000	27,600	1,980
374	Компот из апельсинов или мандаринов	200	0,100	0,440	33,980	138,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	ИТОГО:	250	0,54	1,39	45,06	195,35	0,04	0,03	56	27,6	1,98
	ОБЕД										
17	Салат из квашеной капусты с луком	100	10,100	1,600	3,000	109,000	0,020	0,020	18,900	43,000	0,600
82	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне	300	18,420	22,240	63,580	325,700	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
282	Шницель запеченный	100	29,410	22,720	79,680	714,750	0,420	0,150	0,140	39,740	1,650
349	Суп томатный с овощами	20	1,420	0,290	2,520	23,980	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
313	Каша рассыпчатая ячневая	200	7,900	6,020	42,360	264,960	0,080	0,060	0,000	35,880	1,180
372	Компот из свежих фруктов	200	0,160	0,160	23,880	97,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
701.1	Хлеб пшеничный	80	0,800	6,320	38,640	188,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
700	Хлеб ржаной	50	0,600	3,300	16,700	87,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	ИТОГО:	1050	68,81	62,65	270,36	1810,99	0,52	0,23	19,04	118,62	3,43
	ПОЛДНИК										
485	Выпечка сладкая	100	3,500	15,740	59,080	330,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
401.3	Кисломолочный напиток	200	5,000	5,800	8,400	102,220	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	ИТОГО:	300	8,5	21,54	67,48	432,22	0	0	0	0	0
	УЖИН										
638	Паста сливочная с грибами	300	39,480	23,400	46,500	634,980	0,180	0,270	2,370	212,790	2,550
107	Овощи натуральные (помидоры)	100	0,100	1,100	3,500	20,000	0,010	0,000	15,000	10,000	0,800
378	Кисель из свежих плодов и ягод	200	0,080	0,080	28,960	113,380	0,000	0,000	2,000	15,780	0,500
701.1	Хлеб пшеничный	80	0,800	6,320	38,640	188,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
700	Хлеб ржаной	50	0,600	3,300	16,700	87,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	ИТОГО:	730	41,06	34,2	134,3	1043,36	0,19	0,27	19,37	238,57	3,85
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2950	143,86	155,04	647,8	4262,71	0,75	0,53	94,41	384,79	9,26

День: День 9
Сезон: осенний
Категория: Дети 9-11 класс

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы			B1	B2	C	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	
	ЗАВТРАК												
211	Макароны отварные с творогом и сахаром	250	15,770	17,020	45,400		391,470	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
6	Масло (порция)	20	14,500	0,160	0,260		132,200	0,002	0,024	0,000	4,800	0,040	
397	Какао с молоком	200	3,540	4,080	17,580		118,880	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
701.1	Хлеб пшеничный	80	0,800	6,320	38,640		188,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
700	Хлеб ржаной	50	0,600	3,300	16,700		87,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	ИТОГО:	600	35,21	30,88	118,58		917,55	0,002	0,024	0	4,8	0,04	
	ЗАВТРАК 2												
368г	Плоды и ягоды свежие	300	4,700	3,700	36,550		203,500	0,065	0,030	0,000	13,000	0,700	
399.4	Сок фруктовый	200	0,000	1,000	20,200		64,440	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	ИТОГО:	500	4,7	4,7	56,75		267,94	0,065	0,03	0	13	0,7	
	ОБЕД												
41	Салат из моркови (по-корейски)	100	0,100	1,250	11,610		52,300	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
57	Борщ с капустой и картофелем на бульоне	300	15,880	12,190	55,300		323,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
488	Сметана	20	3,000	0,520	0,720		32,400	0,006	0,020	0,080	17,800	0,040	
165	Каша рассыпчатая гречневая	205	7,910	11,730	52,640		246,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
285	Тефтели мясные с соусом томатным	120	18,530	28,710	17,820		431,260	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,020	0,440	27,760		113,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
701.1	Хлеб пшеничный	80	0,800	6,320	38,640		188,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
700	Хлеб ржаной	50	0,600	3,300	16,700		87,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	ИТОГО:	1075	46,84	64,46	221,19		1472,96	0,006	0,02	0,08	17,6	0,04	
	ПОПДНИК												
473	Выпечка сладкая	100	6,120	7,800	53,860		302,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
401	Кисломолочный напиток	200	5,000	5,800	8,000		106,000	0,080	0,340	1,400	240,000	0,200	
	ИТОГО:	300	11,12	13,6	61,86		408	0,08	0,34	1,4	240	0,2	
	УЖИН												
276	Жаркое по-домашнему	300	64,350	39,700	153,090		732,020	1,170	0,420	43,380	39,930	5,070	
107	Овощи натуральные (порция)	100	0,100	0,860	1,700		13,000	0,020	0,000	5,000	23,000	0,600	
392	Чай с сахаром	200	0,020	0,060	10,520		42,100	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
701.1	Хлеб пшеничный	80	0,800	6,320	38,640		188,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
700	Хлеб ржаной	50	0,600	3,300	16,700		87,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	ИТОГО:	730	65,87	50,18	220,65		1062,12	1,19	0,42	48,38	62,93	5,67	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3205	163,74	163,82	679,03		4126,57	1,343	0,834	49,86	338,33	6,65	

День: День 10
Сезон: осенний
Категория: Дети 9-11 класс

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	ЗАВТРАК											
	Каша молочная манная ванильная с маслом сливочным и сахаром	250	10,720	9,930	41,770	304,070	0,125	0,325	2,725	262,875	0,625	
185.4а												
7	Сыр (порциями)	20	5,900	4,640	0,000	72,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
396	Кофейный напиток с молоком сгущенным.	200	3,700	3,180	21,460	132,200	0,020	0,140	0,360	124,980	0,080	
701.1	Хлеб пшеничный	80	0,800	6,320	38,640	188,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
700	Хлеб ржаной	50	0,600	3,300	16,700	87,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	ИТОГО:	600	21,72	27,37	118,57	783,27	0,145	0,465	3,105	387,855	0,705	
	ЗАВТРАК 2											
5	Кондитерское изделие	50	1,200	1,200	29,400	132,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
207	Напиток витаминный	200	0,020	0,160	20,980	82,480	0,000	0,000	8,800	16,240	0,140	
	ИТОГО:	250	1,22	1,36	50,38	214,48	0	0	8,8	16,24	0,14	
	ОБЕД											
20	Салат из белокочанной капусты и моркови	100	5,080	1,550	9,390	89,490	0,030	0,040	36,010	41,160	0,560	
81	Суп картофельный гороховый на бульоне	300	16,660	17,170	83,880	384,770	0,300	0,090	14,490	50,520	2,520	
115	1 репки из пшеничного хлеба (1 вариант)	20	0,320	2,490	15,210	73,640	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
282	Котлеты, запеченные	100	29,410	12,720	9,680	354,750	0,420	0,150	0,140	39,740	1,650	
354	Соус сметанный	20	1,000	0,280	1,170	14,820	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
321	Пюре картофельное	200	16,400	14,080	57,260	383,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
372	Компот из свежих фруктов	200	0,160	0,160	23,880	97,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
701.1	Хлеб пшеничный	80	0,800	6,320	38,640	188,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
700	Хлеб ржаной	50	0,600	3,300	16,700	87,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	ИТОГО:	1070	70,43	58,07	255,81	1673,07	0,75	0,28	50,64	131,42	4,73	
	ПОЛДНИК											
467	Выпечка сладкая	100	8,120	7,900	54,480	322,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
401.3	Кисломолочный напиток	200	5,000	5,800	8,400	102,220	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	ИТОГО:	300	13,12	13,7	62,88	424,22	0	0	0	0	0	
	УЖИН											
443	Вареники с картофелем отварные	300	28,250	32,130	59,100	439,470	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
393	Сметана	200	0,020	0,120	10,200	41,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
701.1	Чай с лимонном	80	0,800	6,320	38,640	188,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
700	Хлеб пшеничный	50	0,600	3,300	16,700	87,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
443	Хлеб ржаной	300	8,250	32,130	59,100	439,470	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	ИТОГО:	930	37,92	74	183,74	1194,94	0	0	0	0	0	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3150	144,41	174,5	671,38	4289,98	0,895	0,745	62,545	535,515	5,575	

День: День 11
Сезон: осенний
Категория: Дети 9-11 класс

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	ЗАВТРАК											
237	Запеканка из творога	200	24,100	35,080	34,300	494,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
359	Соус фруктовый	30	0,020	0,140	19,360	78,120	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
6	Масло (пор. ями)	20	14,500	0,160	0,760	132,200	0,002	0,024	0,000	4,800	0,040	
395.1	Кофейный напиток с сахаром	200	0,460	0,460	13,780	37,560	0,000	0,000	0,000	10,280	0,040	
701.1	Хлеб пшеничный	80	0,800	6,320	38,640	188,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
700	Хлеб ржаной	50	0,600	3,300	16,700	87,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	ИТОГО:	580	40,5	45,46	122,74	1016,88	0,002	0,024	0	15,08	0,08	
	ЗАВТРАК 2											
368	Фрукты и ягоды свежие	300	14,500	2,500	31,500	266,500	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
399.6	Сок фруктовый	200	0,400	1,400	22,800	100,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	ИТОГО:	500	14,9	3,9	54,3	366,5	0	0	0	0	0	
	ОБЕД											
25	Картофельный салат	100	5,240	1,970	9,780	94,200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
81	Суп картофельный фасольевый с томатом на бульоне	300	16,420	23,150	79,380	359,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
301	Птица запеченная	120	22,940	24,110	53,530	286,740	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
165.4	Каша рассыпчатая пшеничная	205	4,350	6,520	40,060	225,010	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,020	0,440	27,760	113,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
701.1	Хлеб пшеничный	80	0,800	6,320	38,640	188,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
700	Хлеб ржаной	50	0,600	3,300	16,700	87,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	ИТОГО:	1055	50,37	65,81	265,85	1353,85	0	0	0	0	0	
	ПОЛДНИК											
469	Выпечка сладкая	100	12,520	7,280	53,920	356,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
401	Кисломолочный напиток	200	5,000	5,800	8,000	106,000	0,080	0,340	1,400	240,000	0,200	
	ИТОГО:	300	17,52	13,08	61,92	464	0,08	0,34	1,4	240	0,2	
	УЖИН											
107	Овощи натуральные (помидоры)	100	0,100	1,100	3,100	20,000	0,010	0,000	15,000	10,000	0,800	
287	Тфтели, запеченные с сметанном соусе	120	16,360	6,840	8,290	208,130	0,240	0,084	0,036	17,496	0,972	
315	Рис с овощами	200	7,160	4,860	48,920	279,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
378	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,080	0,080	28,960	113,380	0,000	0,000	2,000	15,780	0,500	
701.1	Хлеб пшеничный	80	0,800	6,320	38,640	188,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
700	Хлеб ржаной	50	0,600	3,300	16,700	87,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	ИТОГО:	750	25,1	22,5	145,01	896,11	0,25	0,084	17,036	43,276	2,272	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3185	148,39	150,75	649,82	4097,34	0,332	0,448	18,436	298,356	2,552	

День: День 12
Сезон: осенний
Категория: Дети 9-11 класс

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы			B1	B2	C	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	
	ЗАВТРАК												
93	Суп молочный вермишелевый	250	17,000	17,550	42,800		384,500	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
7	Сыр (порциями)	20	5,900	4,540	0,000		72,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
95	Корейский напиток с молоком	200	2,380	3,160	15,960		101,120	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
701.1	Хлеб пшеничный	80	0,300	6,320	38,640		188,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
700	Хлеб ржаной	50	0,600	3,300	16,700		87,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	ИТОГО:	600	26,98	34,97	114,1		832,62	0	0	0	0	0	
	ЗАВТРАК 2												
6/н	Кондитерское изделие	50	0,440	0,950	11,080		56,750	0,040	0,030	56,000	27,600	1,980	
374	Компот из апельсинов или мандаринов	200	0,100	0,440	33,980		138,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	ИТОГО:	250	0,54	1,39	45,06		195,35	0,04	0,03	56	27,6	1,98	
	ОБЕД												
42.1	Салат из моркови с чесноком	100	0,600	1,450	7,090		40,870	0,060	0,070	4,840	32,420	0,680	
77	Суп рисовый с овощами картофелем и томатом (карю)	300	22,810	15,610	54,100		434,660	0,210	0,150	36,540	48,630	2,100	
288	Фрикадельки мясные в красном соусе	100	15,950	25,140	87,470		302,840	0,230	0,100	0,460	31,120	0,900	
151	Гратен	200	18,140	14,780	55,820		186,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
372a	Компот из свежих фруктов	180	0,140	0,400	21,820		90,180	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
701.1	Хлеб пшеничный	80	0,800	6,320	38,640		188,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
700	Хлеб ржаной	50	0,600	3,300	16,700		87,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	ИТОГО:	1010	59,04	67	281,64		1339,55	0,5	0,32	41,84	112,17	3,68	
	ПОЛДНИК												
485	Выпечка сладкая	100	3,500	15,740	59,080		330,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
401.3	Кисломолочный напиток	200	5,000	5,800	8,400		102,220	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	ИТОГО:	300	8,5	21,54	67,48		432,22	0	0	0	0	0	
	УЖИН												
293	Пельмени мясные отварные с маслом	300	13,560	31,260	56,400		773,340	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
488	Сметана	20	3,000	0,520	0,720		32,400	0,006	0,020	0,080	17,600	0,040	
399	Сок томатный	200	0,200	2,000	5,800		33,340	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
701.1	Хлеб пшеничный	80	0,800	6,320	38,640		188,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
700	Хлеб ржаной	50	0,600	3,300	16,700		87,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	ИТОГО:	650	12,16	43,4	118,26		1114,08	0,006	0,02	0,08	17,6	0,04	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2810	113,22	168,3	626,54		3913,82	0,546	0,37	97,92	157,37	5,7	

День: День 13
Сезон: осенний
Категория: Дети 9-11 класс

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы			B1	B2	C	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	
	ЗАВТРАК												
	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом и сахаром	250	17,3/0	13,450	43,430		385,180	0,325	0,425	2,600	266,750	4,225	
314	Масло (порциями)	20	14,500	0,160	0,260		132,20г	0,002	0,024	0,000	4,800	0,040	
396	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	3,700	3,180	21,460		132,20г	0,020	0,140	0,380	124,980	0,080	
701.1	Хлеб пшеничный	80	0,800	6,320	38,640		188,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
700	Хлеб ржаной	50	0,600	3,300	16,700		87,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	ИТОГО:	600	36,97	26,41	120,49		924,58	0,347	0,589	2,98	396,53	4,345	
	ЗАВТРАК 2												
399.4	Сок фруктовый	200	0,000	1,000	20,200		64,440	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
371	Фрукты и ягоды свежие	300	2,120	2,750	34,120		75,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	ИТОГО:	500	2,12	3,75	54,32		139,44	0	0	0	0	0	
	ОБЕД												
54	Икра свекольная	100	14,600	12,350	62,330		200,010	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
85	Суп картофельный с клецками на бульоне	300	13,720	14,460	65,090		403,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
247	Рыба, тушеная с овощами	120	6,720	12,440	13,960		227,010	0,108	0,108	4,716	44,244	0,996	
315	Рис отварной	200	7,160	4,860	48,920		279,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,020	0,440	27,760		113,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
701.1	Хлеб пшеничный	80	0,800	6,320	38,640		188,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
700	Хлеб ржаной	50	0,600	3,300	16,700		87,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	ИТОГО:	1050	43,62	54,17	273,4		1498,42	0,108	0,108	4,716	44,244	0,996	
	ПОЛДНИК												
467	Выпечка сладкая	100	8,120	7,900	54,480		322,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
401	Кисломолочный напиток	200	5,000	5,800	8,000		106,000	0,080	0,340	1,400	240,000	0,200	
	ИТОГО:	300	13,12	13,7	62,48		428	0,08	0,34	1,4	240	0,2	
	УЖИН												
107	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,100	0,800	1,700		13,000	0,020	0,000	5,000	23,000	0,600	
302.1	Рату овощное с курицей	300	46,140	48,300	30,390		730,890	0,390	0,510	36,090	89,490	5,700	
392	Чай с сахаром	200	0,020	0,060	10,520		42,100	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
701.1	Хлеб пшеничный	80	0,800	6,320	38,640		188,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
700	Хлеб ржаной	50	0,600	3,300	16,700		87,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	ИТОГО:	730	47,66	58,78	97,95		1060,95	0,41	0,51	41,09	112,49	6,3	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3180	143,49	156,81	608,64		4051,43	0,945	1,547	50,186	793,264	11,841	

День: День 14
Сезон: осенний
Категория: Дети 9-11 класс

№ реч.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы			B1	B2	C	Ca	Fe	
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7		8	9	10	11	12	
215	Омлет натуральный	250	39,600	22,130	4,450	461,780	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
12	Салат из кукурузы (консервированной)	100	6,180	2,880	8,040	99,300	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
395.1	1. Срединный напиток с сахаром	200	0,480	0,460	13,480	37,560	0,000	0,000	0,000	0,000	10,280	0,040	
701.1	Хлеб пшеничный	80	0,800	6,320	38,640	188,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
700	Хлеб ржаной	50	0,600	3,300	16,700	87,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	ИТОГО:	680	47,66	35,09	81,31	873,64	0	0	0	0	10,28	0,04	
	ЗАВТРАК 2												
5	Кондитерское изделие	50	0,200	0,900	23,070	32,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
399.4	Сок фруктовый	200	0,000	1,000	20,200	64,440	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	ИТОГО:	250	0,2	1,9	43,27	96,44	0	0	0	0	0	0	
	ОБЕД												
5	Салат из сборных овощей	100	10,100	1,100	10,600	138,000	0,040	0,040	15,400	30,000	0,900	0,900	
87	Суп с рыбными консервами	300	20,080	20,320	97,190	350,700	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
308	Чихохаби из курицы	100	13,190	24,780	69,620	416,250	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
349	Соус томатный с овощами	20	1,420	0,290	2,520	23,980	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
205	Макаронные изделия отварные с маслом	205	4,630	7,560	36,310	216,990	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
372	Компот из свежих фруктов	200	0,160	0,160	23,880	97,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
701.1	Хлеб пшеничный	80	0,800	6,320	38,640	188,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
700	Хлеб ржаной	50	0,600	3,300	16,700	87,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	ИТОГО:	1055	50,98	63,83	295,46	1518,52	0,04	0,04	15,4	30	0,9	0,9	
	ПОЛДНИК												
469	Выпечка сдобная	100	12,520	7,280	53,920	358,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
401.3	Кисломолочный напиток	200	5,000	5,800	8,400	102,220	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	ИТОГО:	300	17,52	13,08	62,32	460,22	0	0	0	0	0	0	
	УЖИН												
304	Плов из птицы	300	28,140	30,660	51,000	579,990	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
10	Салат из горошка зеленого консервированного	100	5,190	2,980	6,250	83,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
393	Чай с лимоном	200	0,020	0,120	10,200	41,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
701.1	Хлеб пшеничный	80	0,800	6,320	38,640	188,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
700	Хлеб ржаной	50	0,600	3,300	16,700	87,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	ИТОГО:	730	34,75	43,38	122,79	979,59	0	0	0	0	0	0	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3015	151,11	157,28	605,15	3928,41	0,04	0,04	15,4	40,28	0,94	0,94	
Химический состав за плановый период			Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1, мг	B2, мг	C, мг	Ca, мг	Fe, мг		
Среднесуточное значение			42495,0	2047,0	2210,9	9063,8	58026,2	11,7	12,4	802,6	5962,5	95,9	
			3035,4	146,2	157,9	647,4	4144,7	0,8	0,9	57,3	425,9	6,8	

Меню разработано на основании сборника технических нормативов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2011г.
Сборник относится к технической документации. Содержит единые требования к технологическим процессам, к готовой продукции массового изготовления, определяющие ее безопасность, нормы расходов, для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
Доля суточной потребности пищевых веществ и энергии по приемам пищи в общедозволенных учреждениях с круглосуточным пребыванием детей в процентном отношении: Завтрак-20-25%, Второй завтрак — 5-10%,
Обед-30-35%, Полдник — 10-15%, Ужин — 25% - 30%