



№ 20 сентября 2020г

Утверждаю



Н.А. Вагура

№ 20 сентября 2020г

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ
МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ВОЗРАСТНЫХ КАТЕГОРИЙ

7-11 лет и с 11 лет и старше

с 1 сентября 2020года

г. Туринск

День: первый

Сезон: осенне - зимний

Возрастная группа: 7-11 лет, с 11 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I			
	Завтрак с 7 до 11 лет																		
1	Бутерброд с маслом сливочным	18,5/15	5	2,92	17,5	116,28	0,06	0	0,1	65,3	13,41	330	46,6	0,41	2,03	4,6			
302	Каша ячневая вязкая с маслом сливочным	200/15	4,3	9,6	22,6	194	0,04	0	0,03	7	33,09	55,3	86,09	0,6	0,23	2,9			
692	Кофейный напиток	200	3,8	3,2	20,1	124,4	0,04	0	0,6	200	0,4	74,4	5,09	0,01	0,27	9,4			
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	31,5	1,95	0,5	12,9	63,9	0,096	0	0,78	0	13,8	53,4	20,4	0	0,44	1,92			
Пром.	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0	0,2	5	16	11	9	2,2	0,15	2			
	Итого:	-	15,45	16,62	82,9	542,98	0,266	0	1,71	277,3	76,7	524,1	167,18	3,22	3,12	20,82			
	Завтрак с 11 лет и старше																		
1	Бутерброд с маслом сливочным	18,5/20	7,5	4,6	20	151,4	0,065	0	0,12	66	13,8	350	46,8	0,5	2,1	5			
302	Каша ячневая вязкая с маслом сливочным	200/15	4,3	9,6	22,6	194	0,1	0	0,03	17,5	41,8	138,25	108,6	0,75	0,58	7,3			
692	Кофейный напиток	200	3,8	3,2	20,1	124,4	0,04	0	0,6	200	0,4	74,4	5,09	0,01	0,27	9,4			
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	39,5	2,4	0,7	16,2	80,7	0,096	0	0,78	0	13,8	53,4	20,4	0	0,44	1,92			
Пром.	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0	0,2	5	16	11	9	2,2	0,15	2			
	Итого:	-	18,4	18,5	88,7	594,9	0,331	0	1,73	288,5	85,8	627,05	189,89	3,46	3,54	25,62			
	Обед 7-11 лет																		
СТН 18/1	Салат из помидоров с маслом растительным	60	0,6	3,06	2,1	38,34	0	0	0,03	0	2,5	4,5	2,1	0,07	0,7	1,5			
139	Суп картофельный с горохом и мясом	250/10	3,5	5,8	17,3	135,4	0,16	0	2,2	825	53,9	94,9	52,8	3,8	0,86	2,7			
451	Котлета из говядины	80	10,6	12,3	11,5	199,1	0,1	0	3,45	13,3	40,15	230,2	20,36	2,39	3,5	9,7			
516	Макаронные изделия отварные	150	7,7	5,2	35,6	220	0,06	0	0	32,3	12,8	110,6	10,2	1,03	0	0			
ТК 2	Напиток "Витошка"	200	0	0	19,4	77,6	0,3	60	2,34	0,12	0	0	0	0	0	0			
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	24	1,51	0,41	9,96	49,57	0,032	0	0,26	0	4,6	17,8	6,8	0,4	0,15	0,64			
Пром.	Хлеб ржаной	48	3,02	0,8	19,9	98,88	0,07	0	0,6	0	11,04	42,7	16,3	0,96	0,35	1,5			
	Итого:	-	26,93	27,57	115,76	818,89	0,722	60	8,88	870,72	124,99	500,7	108,56	8,65	5,56	16,04			
	Обед с 11 лет и старше																		
СТН 18/1	Салат из помидоров с маслом растительным	130	1,3	6,6	4,55	82,8	0,01	0	0,05	0	4,25	7,5	3,5	0,13	1,5	3,2			
139	Суп картофельный с горохом и мясом	250/10	3,5	5,8	17,3	135,4	0,16	0	2,2	825	53,9	94,9	52,8	3,8	0,86	2,7			
451	Котлета из говядины	100	12,5	14,3	11,8	225,9	0,1	0	3,45	13,3	40,15	230,2	20,36	2,39	3,5	9,7			
516	Макаронные изделия отварные	200	10,2	6,9	38,5	256,9	0,12	0	0	43,1	14,09	110,6	11,2	1,13	0	0			
ТК 2	Напиток "Витошка"	200	0	0	19,4	77,6	0,3	70	2,34	0,12	0	0	0	0	0	0			
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	42	2,1	0,7	17,4	84,3	0,096	0	0,78	0	13,8	53,4	20,4	0	0,44	1,92			
Пром.	Хлеб ржаной	72	4	1,2	29,9	146,4	0,105	0	0,9	0	16,5	64,05	24,45	1,4	0,53	2,2			
	Итого:	-	32,3	28,9	134,3	926,5	0,881	70	9,67	881,52	138,44	553,15	129,21	8,72	5,33	16,52			
	Итого с 7 до 11 лет		42,38	44,19	198,66	1361,87	0,988	60	10,59	1148,02	201,69	1024,8	275,74	11,87	8,68	36,86			
	Итого с 11 лет		50,7	47,4	223	1521,4	1,212	70	11,4	1170,02	224,24	1180,2	319,1	12,18	8,87	42,14			

В соответствии с СанПиН 2.4.5.2409-08 рекомендовано включать дополнительно в меню фрукты, овощи, соки, кондитерские изделия

День: второй

Сезон: осенне - зимний

Возрастная группа: 7-11 лет, с 11 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	Zn	I		
	Завтрак с 7 до 11 лет																	
СТН 16/5	Запеканка из творога с яблоком и стученым молоком	200/10	14,8	15,2	36,8	343,2	0,05	0	0	0	139,5	184,03	22,11	0,8	0	0	0	0
СТН 16/10	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	85,6	0	0	0	66	53,2	12	0,9	0,1	0,1	4		
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	36	2,27	0,61	14,94	74,33	0,032	0	0,26	0	4,6	17,8	6,8	0,4	0,15	0,64		
	Итого:	-	18,47	17,41	68,14	503,13	0,082	0	0,26	0	210,1	255,03	40,91	2,1	0,25	4,64		
	Завтрак с 11 лет и старше																	
СТН 16/5	Запеканка из творога с яблоком и стученым молоком	200/20	15,5	15,9	38,5	359,1	0,05	0	0	0	139,5	184,03	22,11	0,8	0	0	0	0
СТН 16/10	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	85,6	0	0	0	66	53,2	12	0,9	0,1	0,1	4		
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	56	3,53	0,95	23,24	115,63	0,096	0	0,78	0	13,8	53,4	20,4	0	0,44	1,92		
	Итого:	-	20,4	18,45	78,14	560,33	0,146	0	0,78	0	219,3	290,63	54,51	1,7	0,54	5,92		
	Обед 7-11 лет																	
114	Борщ с картофелем и сметаной	250/10	1,5	3,3	15,2	96,5	0,05	0	0	0,8	58	200	30	1,3	0,3	3,1		
ВРО 64	Колбаски "витаминовые" из филе куриного с маслом сливочным	100/10	10,5	15,1	3,1	190,3	0,3	0	3,7	100	111,5	476,5	83,4	9,8	2,6	9,6		
520/СТН13/3	Картофель в молоке /капуста брокколи отварная	150/80	4,5	4	29,1	170,4	0,16	0	3	40	77,8	119,6	34	1,2	0,5	6,3		
634	Компот из вишни витаминизированный	200	0,2	0,08	17,4	71,12	0,02	60	80	0,8	30	23	20,4	0,4	0,1	0,8		
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,15	0,85	20,7	103,05	0,032	0	0,26	0	4,6	17,8	6,8	0,4	0,15	0,64		
Пром.	Хлеб ржаной	48	3	0,8	19,9	98,8	0,07	0	0,6	0	11,04	42,7	16,3	0,96	0,35	1,5		
Пром.	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0	0,2	5	16	11	9	2,2	0,15	2		
	Итого:	-	23,25	24,53	115,2	774,57	0,662	60	87,76	146,6	308,94	890,6	199,9	16,26	4,15	23,94		
	Обед с 11 лет и старше																	
114	Борщ с картофелем и сметаной	250/10	1,5	3,3	15,2	96,5	0,05	0	0	0,8	58	200	30	1,3	0,3	3,1		
ВРО 64	Колбаски "витаминовые" из филе куриного с маслом сливочным	120/10	12,6	18,1	3,7	228,1	0,36	0	4,4	120	133,8	571,8	100	8,1	3,1	11,5		
520/СТН13/3	Картофель в молоке /капуста брокколи отварная	180/80	5,1	5,06	32,7	196,74	0,16	0	3	40	77,8	119,6	34	1,2	0,5	6,3		
634	Компот из вишни витаминизированный	200	0,2	0,08	17,4	71,12	0,02	70	80	0,8	30	23	20,4	0,4	0,1	0,8		
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,15	0,85	20,7	103,05	0,032	0	0,26	0	4,6	17,8	6,8	0,4	0,15	0,64		
Пром.	Хлеб ржаной	72	4,5	1,2	29,9	148,4	0,105	0	0,9	0	16,5	64,05	24,45	1,4	0,53	2,2		
Пром.	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0	0,2	5	16	11	9	2,2	0,15	2		
	Итого:	-	27,45	28,99	129,4	888,31	0,757	70	88,76	166,6	336,7	1007,25	224,65	15	4,83	26,54		
	Итого с 7 до 11 лет		41,72	41,94	183,34	1277,7	0,744	60	88,02	146,6	519,04	1145,63	240,81	18,36	4,4	28,58		
	Итого с 7 до 11 лет		47,9	47,4	207,5	1448,6	0,9	70,0	89,5	166,6	556,0	1297,9	279,2	16,7	5,4	32,5		

В соответствии с СанПиН 2.4.5.2409-08 рекомендовано включать дополнительно в меню фрукты, овощи, соки, кондитерские изделия

День: третий

Сезон: осенне - зимний

Возрастная группа: 7-11 лет, с 11 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	Zn	I
Завтрак с 7 до 11 лет																
3	Бутерброд с сыром	18,5/10	2,1	2,7	9,1	69,1	0,01	0	0,3	145	136,1	95,8	13,5	0,9	0,6	1,3
340	Омлет натуральный с маслом сливочным	200/10	12,2	12,1	23,2	250,5	0,1	0	0,26	0,03	23,3	132,3	12	2,1	2,3	42,4
693	Какао с молоком	200	3,7	3,5	27	154,3	0,03	0	0,02	0,2	12,1	8,9	1,4	0,16	1	13
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	21,5	1,3	0,36	8,7	43,24	0,032	0	0,26	0	4,6	17,8	6,8	0,4	0,15	0,64
	Итого:	-	19,3	18,66	68	517,14	0,172	0	0,84	145,23	176,1	254,8	33,7	3,56	4,05	57,34
Завтрак с 11 лет и старше																
3	Бутерброд с сыром	18,5/10	2,1	2,7	9,1	69,1	0,01	0	0,3	145	136,1	95,8	13,5	0,9	0,6	1,3
340	Омлет натуральный с маслом сливочным	200/15	12,5	13,5	24,1	267,9	0,1	0	0,26	0,03	23,3	132,3	12	2,1	2,3	42,4
693	Какао с молоком	200	3,7	3,5	27	154,3	0,03	0	0,02	0,2	12,1	8,9	1,4	0,16	1	13
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	51,5	3,2	0,87	21,2	105,43	0,096	0	0,78	0	13,8	53,4	20,4	0	0,44	1,92
	Итого:	-	21,5	20,57	81,4	596,73	0,236	0	1,36	145,23	185,3	290,4	47,3	3,16	4,34	58,62
Обед 7-11 лет																
СТН 11/2	Рассольник домашний со сметаной	250/10	2,5	13,1	10,1	168,3	0,04	0	0,5	400	18,9	27,6	0,07	0,4	0,2	1,6
386	Рыба, запеченная под молочным соусом	125	12,9	3,28	4,1	97,52	0,1	0	1,6	125	113	190,8	32,5	0,9	0	0
511/524	Рис отварной /овощная смесь "мексиканская" припущенная	180/40	5,2	6	42,5	244,8	0,13	0	0	0,12	43,2	232	19,2	1,3	0	0
ТК 3	Кисель "Витошка"	200	0	0	24	96	0,3	60	0,13	2,35	0	0	0	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,15	0,85	20,7	103,05	0,032	0	0,26	0	4,6	17,8	6,8	0,4	0,15	0,64
Пром.	Хлеб ржаной	48	3	0,8	19,9	98,8	0,07	0	0,6	0	11,04	42,7	16,3	0,96	0,35	1,5
	Итого:	-	26,75	24,03	121,3	808,47	0,672	60	3,09	527,47	190,74	510,9	74,87	3,96	0,7	3,74
Обед с 11 лет и старше																
СТН 11/2	Рассольник домашний со сметаной	250/10	2,5	13,1	10,1	168,3	0,04	0	0,5	400	18,9	27,6	0,07	0,4	0,2	1,6
386	Рыба, запеченная под молочным соусом	150	15	5,3	4,3	124,9	0,15	0	1,9	150	135,6	2258,9	39	1,05	0	0
511/524	Рис отварной /овощная смесь "мексиканская" припущенная	180/40	5,2	6	42,5	244,8	0,13	0	0	0,12	43,2	232	19,2	1,3	0	0
ТК 3	Кисель "Витошка"	200	0	0	24	96	0,3	70	0,13	2,35	0	0	0	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3,78	1,02	24,9	123,9	0,096	0	0,78	0	13,8	53,4	20,4	0	0,44	1,92
Пром.	Хлеб ржаной	72	4,5	1,2	29,9	148,4	0,105	0	0,9	0	16,5	64,05	24,45	1,4	0,53	2,2
	Итого:	-	30,98	26,62	135,7	906,3	0,821	70	4,21	552,47	228	2635,95	103,12	4,15	1,17	5,72
Итого с 7 до 11 лет																
			46,05	42,69	189,3	1325,61	0,844	60	3,93	672,7	366,84	765,7	108,57	7,52	4,75	61,08
Итого с 11 лет																
			52,5	47,2	217,1	1503,0	1,1	70,0	5,6	697,7	413,3	2926,4	150,4	7,3	5,5	64,3

В соответствии с СанПиН 2.4.5.2409-08 рекомендовано включать дополнительно в меню фрукты, овощи, соки, кондитерские изделия

День: четвертый
 Сезон: осенне - зимний
 Возрастная группа: 7-11 лет, с 11 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	Zn	I
Завтрак с 7 до 11 лет																
3	Бутерброд с маслом и сыром	18,5/20/15	10,2	8,5	13,5	171,3	0	0	0,03	31,5	150	90	8,3	0,1	2,03	4,6
302	Каша вязкая молочная "Кус - кус"	200/10	9,5	10,75	11,45	180,55	0,27	1,3	0,5	195,3	121,29	0	14	0,13	0	0
685	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	36,4	0	0	0	0	66	53,2	12	0,9	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	22	1,39	0,37	9,13	45,41	0,032	0	0,26	0	4,6	17,8	6,8	0,4	0,15	0,64
Пром.	Сок 0,2	1шт	0,5	0,1	10,1	43,3	0,1	0	0,1	0	7	7	4	1,4	0,15	2
	Итого:	-	21,59	19,72	53,28	476,96	0,402	1,3	0,89	226,8	348,89	168	45,1	2,93	2,33	7,24
Завтрак с 11 лет и старше																
3	Бутерброд с маслом и сыром	18,5/20/15	10,2	8,9	14,8	180,1	0	0	0,03	31,5	150	90	8,3	0,1	2,03	4,6
302	Каша вязкая молочная "Кус - кус"	250/10	11,8	13,3	14,2	223,7	0,27	1,3	0,5	195,3	121,29	0	14	0,13	0	0
685	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	36,4	0	0	0	0	66	53,2	12	0,9	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	41,5	2,58	0,7	17,02	84,7	0,096	0	0,78	0	13,8	53,4	20,4	0	0,44	1,92
Пром.	Сок 0,2	1шт	0,5	0,1	10,1	43,3	0,1	0	0,1	0	7	7	4	1,4	0,15	2
	Итого:	-	25,08	23	65,22	568,2	0,466	1,3	1,41	226,8	358,09	203,6	58,7	2,53	2,62	8,52
Обед 7-11 лет																
СТН 22/1	Салат из огурцов с маслом растительным	60	0,42	3	1,38	34,2	0,03	0	0,2	18	27	20	10	0,5	0	0
133	Суп картофельный с рыбой	250/25	3	3	21	123	0,01	0	0	0	90	74	35	0,05	0,8	17,6
СТН 6/8	Рагу из отварного мяса говядины	200	15,1	16,3	16,4	272,7	0,1	0	0,5	800	27,7	160,3	37,4	2,2	1,9	6
700	Напиток клюквенный витаминизированный	200	0,1	0	24,9	100	0,02	60	0	2	1,7	1,1	0,8	0,09	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,15	0,85	20,7	103,05	0,032	0	0,26	0	4,6	17,8	6,8	0,4	0,15	0,64
Пром.	Хлеб ржаной	48	3	0,8	19,9	98,8	0,07	0	0,6	0	11,04	42,7	16,3	0,96	0,35	1,5
	Итого:	-	24,77	23,95	104,28	731,75	0,262	60	1,56	820	162,04	315,9	106,3	4,2	3,2	25,74
Обед с 11 лет и старше																
СТН 22/1	Салат из огурцов с маслом растительным	100	0,7	5	2,3	57	0,03	0	0,2	18	27	20	10	0,5	0	0
133	Суп картофельный с рыбой	250/25	3	3	21	123	0,01	0	0	0	90	74	35	0,05	0,8	17,6
СТН 6/8	Рагу из отварного мяса говядины	250	18,9	20,4	20,5	341,2	0,12	0	0,62	1000	34,6	200,3	46,7	2,75	2,4	7,5
700	Напиток из клюквы витаминизированный	200	0,1	0	24,9	100	0,02	70	0	2	1,7	1,1	0,8	0,09	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3,78	1,02	24,9	123,9	0,096	0	0,78	0	13,8	53,4	20,4	0	0,44	1,92
Пром.	Хлеб ржаной	72	4,5	1,2	29,9	148,4	0,105	0	0,9	0	16,5	64,05	24,45	1,4	0,53	2,2
	Итого:	-	30,98	30,62	123,5	893,5	0,381	70	2,5	1020	183,6	412,85	137,35	4,79	4,17	29,22
	Итого с 7 до 11 лет		46,36	43,67	157,56	1208,71	0,664	61,3	2,45	1046,8	510,93	483,9	151,4	7,13	5,53	32,98
	Итого с 11 лет		56,06	53,62	188,72	1461,7	0,847	71,3	3,91	1246,8	541,69	616,45	196,05	7,32	6,79	37,74

В соответствии с СанПиН 2.4.5.2409-08 рекомендовано включать дополнительно в меню фрукты, овощи, соки, кондитерские изделия

День: пятый

Сезон: осенне - зимний

Возрастная группа: 7-11 лет, с 11 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I		
	Завтрак с 7 до 11 лет																	
СТН 40/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	170	13,5	18,2	51,3	423	0,44	0	0	35,26	43,7	0	92,57	5,04	0	0	0	0
692	Кофейный напиток	200	3,8	3,2	20,1	124,4	0,04	0	0,6	200	96,86	74,4	43,09	1,58	0,27	9,4		
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	1,5	0,6	13,5	65,4	0,032	0	0,26	0	4,6	17,8	6,8	0,4	0,15	0,64		
Пром.	Фрукт	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	0	0,2	8	34	23	13	0,3	0,2	2		
	Итого:	-	19,7	22,2	93	650,6	0,552	0	1,06	243,26	179,16	115,2	155,46	7,32	0,62	12,04		
	Завтрак с 11 лет и старше																	
СТН 40/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	200	16,3	20,1	54,2	462,9	0,53	0	2	43,1	53,2	0	112,69	6,14	0	0	0	0
692	Кофейный напиток	200	3,8	3,2	20,1	124,4	0,04	0	0,6	200	96,86	74,4	43,09	1,58	0,27	9,4		
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3,78	1,02	24,9	123,9	0,096	0	0,78	0	13,8	53,4	20,4	0	0,44	1,92		
Пром.	Фрукт	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	0	0,2	8	34	23	13	0,3	0,2	2		
	Итого:	-	24,8	24,52	107,3	749	0,706	0	3,58	251,1	197,86	150,8	189,18	8,02	0,91	13,32		
	Обед 7-11 лет																	
124	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	4,6	5,7	9	105,7	0,06	0	1	0	11,5	15	5	0,1	0,6	5,5		
СТН 11/8	Гуляш из говядины	80	9,6	9,9	5,3	148,7	0,08	0	2,8	100	38,2	244,9	28,6	3,2	3,8	10,1		
СТН 59/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	5	5,2	24,2	163,6	0,08	0	0,012	0,37	15	40,8	9,6	0,96	0	0	0	0
СТН 1/10	Компот из яблок и кураги витаминизированный	200	0,15	0	19,28	77,72	0,02	60	0,4	40	11,8	9,2	5,6	1	0,7	1,8		
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	65	4,09	1,1	26,98	134,18	0,1	0	1,2	0	15,4	59,5	23,1	1,4	0,5	2,2		
Пром.	Хлеб ржаной	48	3	0,8	19,9	98,8	0,07	0	0,6	0	11,04	42,7	16,3	0,96	0,35	1,5		
	Итого:	-	26,44	22,7	104,66	728,7	0,41	60	6,012	140,37	102,94	412,1	88,2	7,62	5,95	21,1		
	Обед с 11 лет и старше																	
124	Щи из свежей капусты со сметаной и мясом	250/10	4,6	5,7	9	105,7	0,06	0	1	0	11,5	15	5	0,1	0,6	5,5		
СТН 11/8	Гуляш из говядины	100	11,3	12	6,6	179,6	0,08	0	2,8	100	38,2	244,9	28,6	3,2	3,8	10,1		
СТН 59/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	5,4	5,7	26,5	178,9	0,096	0	0,014	0,4	18	49	11,5	1,1	0	0		
СТН 1/10	Компот из яблок и кураги витаминизированный	200	0,15	0	19,28	77,72	0,02	70	0,4	40	11,8	9,2	5,6	1	0,7	1,8		
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	75	4,7	1,27	31,3	155,43	0,1	0	1,2	0	15,4	59,5	23,1	1,4	0,5	2,2		
Пром.	Хлеб ржаной	72	4,5	1,2	29,9	148,4	0,105	0	0,9	0	16,5	64,05	24,45	1,4	0,53	2,2		
	Итого:	-	30,65	25,87	122,58	845,75	1,325	70	6,314	140,4	111,4	441,65	98,25	8,2	6,13	21,8		
	Итого с 7 до 11 лет		46,14	44,9	197,66	1379,3	0,962	60	7,072	383,63	282,1	527,3	243,66	14,94	6,57	33,14		
	Итого с 11 лет		55,4	50,4	229,9	1594,8	2,0	70,0	9,9	391,5	309,3	592,5	287,4	16,2	7,0	35,1		

В соответствии с СанПиН 2.4.5.2409-08 рекомендовано включать дополнительно в меню фрукты, овощи, соки, кондитерские изделия

День: шестой

Сезон: осень - зимний

Возрастная группа: 7-11 лет, с 11 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б		Ж			В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	Zn	I	
			Б	Ж	У	У												
	Завтрак с 7 до 11 лет																	
382	Рыба запеченная	80	7,2	6,1	12,3	132,9	0,01	0	0,3	145	136,1	95,8	13,5	0,9	0,6	1,3		
511	Рис отварной	150	11,3	3,9	93,5	454,3	0,51	0	1,2	0	60	492	174	3,15	2,7	3,45		
685	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	36,4	0	0	0	0	66	53,2	12	0,9	0	0		
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,57	0,42	10,38	51,58	0,032	0	0,26	0	4,6	17,8	6,8	0,4	0,15	0,64		
	Итого:	-	20,07	10,42	125,28	675,18	0,552	0	1,76	145	266,7	658,8	206,3	5,35	3,45	5,39		
	Завтрак с 11 лет и старше																	
382	Рыба запеченная	100	9	7,6	15,3	165,6	0,01	0	0,3	145	136,1	95,8	13,5	0,9	0,6	1,3		
511	Рис отварной	180	13,5	4,6	112,2	544,2	0,6	0	1,4	0	72	590	208,8	3,8	3,2	4,1		
685	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	36,4	0	0	0	0	66	53,2	12	0,9	0	0		
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	2,83	0,77	18,68	92,97	0,032	0	0,26	0	4,6	17,8	6,8	0,4	0,15	0,64		
	Итого:	-	25,3	12,97	155,28	839,17	0,642	0	1,96	145	278,7	756,8	241,1	6	3,95	6,04		
	Обед 7-11 лет																	
148	Суп - лапша домашняя с курой	250/20	4,2	7,7	14,6	144,5	0,06	0	0	0	46,7	50	2,25	5,6	0,13	0,4		
498	Котлета рубленая из птицы	100	15,1	16	7,5	234,4	29	0	2,13	126,32	88,64	0	40,66	2,78	0	0		
518	Картофель отварной с малом сливочным	150	3	5,1	25	157,9	0,01	0	0,01	150	64,6	65	4,4	0	0	0		
634	Компот из смородины витаминизированный	200	0,12	0,04	29,2	117,64	0	60	0	0	0,02	0	0	0,04	0	0		
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	24	1,51	0,41	9,96	49,57	0,032	0	0,26	0	4,6	17,8	6,8	0,4	0,15	0,64		
Пром.	Хлеб ржаной	48	3,02	0,82	19,92	99,14	0,07	0	0,6	0	11,04	42,7	16,3	0,96	0,35	1,5		
	Итого:	-	26,95	30,07	106,18	803,15	29,172	60	3	276,32	215,6	175,5	70,41	9,78	0,63	2,54		
	Обед с 11 лет и старше																	
148	Суп - лапша домашняя с курой	250/20	4,2	7,7	14,6	144,5	0,06	0	0	0	46,7	50	2,25	5,6	0,13	0,4		
498	Котлета рубленая из птицы	100	15,1	16	7,5	234,4	29	0	2,13	126,32	88,64	0	40,66	2,78	0	0		
518	Картофель отварной с малом сливочным	200	4	6,8	33,3	210,4	0,015	0	0,015	180	77,6	78	5,3	0	0	0		
634	Компот из смородины витаминизированный	200	0,12	0,04	29,2	117,64	0	70	0	0	0,02	0	0	0,04	0	0		
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	34	2,14	0,58	14,1	70,18	0,096	0	0,78	0	13,8	53,4	20,4	0	0,44	1,92		
Пром.	Хлеб ржаной	72	3,7	0,9	17,2	91,7	0,105	0	0,9	0	16,5	64,05	24,45	1,4	0,53	2,2		
	Итого:	-	29,26	32,02	115,9	868,82	29,276	70	3,825	306,32	243,26	245,45	93,06	9,82	1,1	4,52		
	Итого с 7 до 11 лет		47,02	40,49	231,46	1478,33	29,724	60	4,76	421,32	482,3	834,3	276,71	15,13	4,08	7,93		
	Итого с 11 лет		54,6	45,0	271,2	1708,0	29,9	70,0	5,8	451,3	522,0	1002,3	334,2	15,8	5,1	10,6		

В соответствии с СанПиН 2.4.5.2405-08 рекомендовано включать дополнительно в меню фрукты, овощи, соки, кондитерские изделия

День: сельмой

Сезон: осенне - зимний

Возрастная группа: 7-11 лет, с 11 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	Zn	l		
	Завтрак с 7 до 11 лет																	
ВРО №35	Каша "Дружба" с маслом сливочным	200/5	13,2	15,1	34,2	325,5	0,05	0	11	0,01	36,5	258	29	1,2	0,6			
693	Какао с молоком	200	3,7	3,5	27	154,3	0,03	0	0,02	0,2	12,1	8,9	1,4	0,16	1			
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	1,5	0,6	13,5	65,4	0,032	0	0,26	0	4,6	17,8	6,8	0,4	0,15			
Пром.	Фрукт	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	0	0,2	8	34	23	13	0,3	0,2			
	Итого:	-	19,3	19,4	82,8	583	0,152	0	11,48	8,21	87,2	307,7	50,2	2,06	1,95			
	Завтрак с 11 лет и старше																	
ВРО №35	Каша "Дружба" с маслом сливочным	250/15	14,1	17,8	35,8	359,8	0,06	0	13,7	0,01	45,6	322,5	36,2	1,5	0,75			
693	Какао с молоком	200	3,7	3,5	27	154,3	0,03	0	0,02	0,2	12,1	8,9	1,4	0,16	1			
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3,78	1,02	24,9	123,9	0,096	0	0,78	0	13,8	53,4	20,4	0	0,44			
Пром.	Фрукт	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	0	0,2	8	34	23	13	0,3	0,2			
	Итого:	-	22,5	22,52	95,8	675,8	0,226	0	14,7	8,21	105,5	407,8	71	1,96	2,39			
	Обед 7-11 лет																	
132	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	6,1	4,4	19,9	143,6	0,01	0	0	0	16,5	179	27,3	1,2	0,2			
СТН 43/8	Сосиска отварная	100	7,1	16	31,9	300	0,19	0	0,4	0	36,4	165,4	20,8	1,9	0			
340	Омлет натуральный с маслом сливочным и зеленым горошком	150/5/20	8,8	4,5	11,5	121,7	0,05	0	0,14	0,01	12,8	72,7	6,6	1,1	1,2			
ТК 2	Напиток "Витощка"	200	0	0	19,4	77,6	0,3	60	2,34	0,12	0	0	0	0	0			
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	2,5	0,6	13,5	69,4	0,032	0	0,26	0	4,6	17,8	6,8	0,4	0,15			
Пром.	Хлеб ржаной	48	3,02	0,82	19,92	99,14	0,07	0	0,6	0	11,04	42,7	16,3	0,96	0,35			
	Итого:	-	27,52	26,32	116,12	811,44	0,652	60	3,74	0,13	81,34	477,6	77,8	5,56	1,9			
	Обед с 11 лет и старше																	
132	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	6,1	4,4	19,9	143,6	0,01	0	0	0	16,5	179	27,3	1,2	0,2			
СТН 43/8	Сосиска отварная	100	7,1	16	31,9	300	0,19	0	0,4	0	36,4	165,4	20,8	1,9	0			
340	Омлет натуральный с маслом сливочным и зеленым горошком	180/5/20	10,8	6	11,5	143,2	0,05	0	0,14	0,01	12,8	72,7	6,6	1,1	1,2			
ТК 2	Напиток "Витощка"	200	0	0	19,4	77,6	0,3	70	2,34	0,12	0	0	0	0	0			
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3,78	1,02	24,9	123,9	0,096	0	0,78	0	13,8	53,4	20,4	0	0,44			
Пром.	Хлеб ржаной	72	3,7	0,9	17,2	91,7	0,105	0	0,9	0	16,5	64,05	24,45	1,4	0,53			
	Итого:	-	31,48	28,32	124,8	880	0,751	70	4,56	0,13	96	534,55	99,55	5,6	2,37			
	Итого с 7 до 11 лет		46,82	45,72	198,92	1394,44	0,804	60	15,22	8,34	168,54	785,3	128	7,62	3,85			
	Итого с 11 лет		54,0	50,8	220,6	1555,8	1,0	70,0	19,3	8,3	201,5	942,4	170,6	7,6	4,8			

В соответствии с СанПиН 2.4.5.2409-08 рекомендовано включать дополнительно в меню фрукты, овощи, соки, кондитерские изделия

День: восьмой
 Сезон: осенне - зимний
 Возрастная группа: 7-11 лет, с 11 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I		
Завтрак с 7 до 11 лет																		
366	Запеканка из творога со сусленным молоком	200/25	13,4	15,3	48,2	384,1	0,05	0	0	0	139,5	184,03	22,1	0,8	0	0		
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	0	0	0	0	66	53,2	12	0,9	0	0		
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	1,5	0,6	13,5	65,4	0,032	0	0,26	0	4,6	17,8	6,8	0,4	0,15	0,64		
	Итого:	-	15,1	15,9	75,7	506,3	0,082	0	0,26	0	210,1	255,03	40,9	2,1	0,15	0,64		
Завтрак с 11 лет и старше																		
366	Запеканка из творога со сусленным молоком	220/10	14,2	18,2	50,3	421,8	0,05	0	0	0	139,5	184,03	22,1	0,8	0	0		
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	0	0	0	0	66	53,2	12	0,9	0	0		
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3,78	1,02	24,9	123,9	0,096	0	0,78	0	13,8	53,4	20,4	0	0,44	1,92		
	Итого:	-	18,2	19,2	89,2	602,5	0,146	0	0,78	0	219,3	290,63	54,5	1,7	0,44	1,92		
Обед 7-11 лет																		
СТН 22/1	Салат из огурцов с маслом растительным	100	1,2	0,08	10,2	46,32	0,03	0	0,2	18	27	20	10	0,5	0	0		
СТН 25/2	Суп молочный с овощами и гречками	250/10	4,9	5,8	12,1	120,2	0,01	0	1,5	4	40	84	30	1	0,2	4,1		
СТН 4/9	Плов из мяса кур	230	13,2	16,8	40,1	364,4	0,75	0	5,5	125	51	154	53	2	1,6	2,5		
631	Компот из смеси ягод и фруктов витаминизированный	200	0,19	0,06	21,62	87,78	0,03	60	1,13	0,013	48,8	11	17	0,6	0,3	0,9		
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	31,25	1,9	0,5	12,9	63,7	0,032	0	0,26	0	4,6	17,8	6,8	0,4	0,15	0,64		
Пром.	Хлеб ржаной	48	3,02	0,82	19,92	99,14	0,07	0	0,6	0	11,04	42,7	16,3	0,96	0,35	1,5		
	Итого:	-	24,41	24,06	116,84	781,54	0,922	60	9,19	147,013	182,44	329,5	133,1	5,46	2,6	9,64		
Обед с 11 лет и старше																		
СТН 22/1	Салат из огурцов с маслом растительным	100	1,2	0,08	10,2	46,32	0,03	0	0,2	18	27	20	10	0,5	0	0		
СТН 25/2	Суп молочный с овощами и гречками	250/10	4,9	5,8	15,8	135	0,01	0	1,5	4	40	84	30	1	0,2	4,1		
СТН 4/9	Плов из мяса кур	280	16,4	20,8	50,2	453,6	0,9	0	6,7	152,1	62,08	187	64,5	2,4	1,9	3		
631	Компот из смеси ягод и фруктов витаминизированный	200	0,19	0,06	21,62	87,78	0,03	70	1,13	0,013	48,8	11	17	0,6	0,3	0,9		
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	41,25	2,58	0,7	17,02	84,7	0,096	0	0,78	0	13,8	53,4	20,4	0	0,44	1,92		
Пром.	Хлеб ржаной	72	3,7	0,9	17,2	91,7	0,105	0	0,9	0	16,5	64,05	24,45	1,4	0,53	2,2		
	Итого:	-	28,97	28,34	132,04	899,1	1,171	70	11,21	174,113	208,18	419,45	166,35	5,9	3,37	12,12		
Итого с 7 до 11 лет																		
			39,51	39,96	192,54	1287,84	1,004	60	9,45	147,013	392,54	584,53	174	7,56	2,75	10,28		
Итого с 11 лет																		
			47,2	47,6	221,2	1501,6	1,3	70,0	12,0	174,1	427,5	710,1	220,9	7,6	3,8	14,0		

В соответствии с СанПиН 2.4.5.2409-08 рекомендовано включать дополнительно в меню фрукты, овощи, соки, кондитерские изделия

День: девятый
 Сезон: осенне - зимний
 Возрастная группа: 7-11 лет, с 11 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
Завтрак с 7 до 11 лет																
311	Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	200/15	10,1	12,3	21,8	238,3	0,04	0	1	0	20	102	36	0,8	1,5	13,2
692	Кофейный напиток	200	3,8	3,2	20,1	124,4	0,04	0	0,6	200	0,4	74,4	5,09	0,01	0,27	9,4
СТН 9/12	Булочка "Российская"	60	6,3	6,3	33,2	214,7	0,08	0	0,6	40,4	13,64	0	5,56	0,5	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,2	0,59	14,5	72,11	0,032	0	0,26	0	4,6	17,8	6,8	0,4	0,15	0,64
Пром.	Сок 0,2	1шт	0,5	0,1	10,1	43,3	0,1	0	0,1	0	7	7	4	1,4	0,15	2
	Итого:	-	22,4	22,39	89,6	649,51	0,192	0	2,46	240,4	38,64	194,2	53,45	1,71	1,92	23,24
Завтрак с 11 лет и старше																
311	Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	250/15	12,2	15,2	21,8	272,8	0,04	0	1	0	20	102	36	0,8	1,5	13,2
692	Кофейный напиток	200	3,8	3,2	20,1	124,4	0,04	0	0,6	200	0,4	74,4	5,09	0,01	0,27	9,4
СТН 9/12	Булочка "Российская"	60	6,3	6,3	33,2	214,7	0,08	0	0,6	40,4	13,64	0	5,56	0,5	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3,78	1,02	24,9	123,9	0,096	0	0,78	0	13,8	53,4	20,4	0	0,44	1,92
Пром.	Сок 0,2	1шт	0,5	0,1	10,1	43,3	0,1	0	0,1	0	7	7	4	1,4	0,15	2
	Итого:	-	26,1	25,72	100	735,8	0,256	0	2,98	240,4	47,84	229,8	67,05	1,31	2,21	24,52
Обед 7-11 лет																
СТН 18/1	Салат из помидоров с маслом растительным	60	0,6	3	7,2	58,2	0	0	0,03	0	2,5	4,5	2,1	0,07	0,7	1,5
135	Суп из овощей со сметаной	250/10	9,55	8,6	11,5	161,6	0,08	0	0	0	41,3	100	27	1,75	0,4	4
438	Азу	270														
634	Компот из смородины витаминизированный	200	0,12	0,04	29,2	117,64	0	60	0	0	0,02	0	0	0,04	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,2	0,45	9,9	48,45	0,024	0	0,018	0	3,45	12,12	3,4	0,3	0,12	0,48
Пром.	Хлеб ржаной	48	3,02	0,82	19,92	99,14	0,07	0	0,6	0	11,04	42,7	16,3	0,96	0,35	1,5
	Итого:	-	14,49	12,91	77,72	485,03	0,174	60	0,648	0	58,31	159,32	48,8	3,12	1,57	7,48
Обед с 11 лет и старше																
СТН 22/1	Салат из огурцов с маслом растительным	100	1	0,08	10,2	45,52	0,03	0	0,2	18	27	20	10	0,5	0	0
135	Суп из овощей со сметаной	250/10	9,55	8,6	11,5	161,6	0,08	0	0	0	41,3	100	27	1,75	0,4	4
438	Азу	300														
634	Компот из смородины витаминизированный	200	0,12	0,04	29,2	117,64	0	70	0	0	0,02	0	0	0,04	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	1,5	0,6	13,5	65,4	0,032	0	0,26	0	4,6	17,8	6,8	0,4	0,15	0,64
Пром.	Хлеб ржаной	72	3,7	0,9	17,2	91,7	0,105	0	0,9	0	16,5	64,05	24,45	1,4	0,53	2,2
	Итого:	-	15,87	10,22	81,6	481,86	0,247	70	1,36	18	89,42	201,85	68,25	4,09	1,08	6,84
	Итого с 7 до 11 лет		36,89	35,3	167,32	1134,54	0,366	60	3,108	240,4	96,95	353,52	102,25	4,83	3,49	30,72
	Итого с 11 лет		42,0	35,9	181,6	1217,7	0,5	70,0	4,3	258,4	137,3	431,7	135,3	5,4	3,3	31,4

В соответствии с СанПиН 2.4.5.2409-08 рекомендовано включать дополнительно в меню фрукты, овощи, соки, кондитерские изделия

День: десятый
 Сезон: осенне - зимний
 Возрастная группа: 7-11 лет, с 11 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I		
	Завтрак с 7 до 11 лет																	
3	Бутерброд с сыром	18,5/20	5	4,8	18,3	136,4	0,01	0	0,3	145	136,1	95,8	0,9	0,6	1,3			
311	Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным	200/10	5,7	6,9	34,5	222,9	0,06	0	1,26	0,03	103,1	201	13,97	1,58	0,5	1,6		
СТН 16/10	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	85,6	0	0	0	0	66	53,2	12	0,9	0,1	4		
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,57	0,42	10,38	51,58	0,032	0	0,26	0	4,6	17,8	6,8	0,4	0,15	0,64		
	Итого:	-	8,67	8,92	61,28	360,08	0,092	0	1,52	0,03	173,7	272	32,77	2,88	0,75	6,24		
	Завтрак с 11 лет и старше																	
3	Бутерброд с сыром	18,5/20	5	4,8	15,2	124	0,01	0	0,3	145	136,1	95,8	13,5	0,9	0,6	1,3		
311	Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным	250/20	7	8,9	37,1	256,5	0,75	0	1,5	0,04	128	251,3	17,5	2	0,6	2		
СТН 16/10	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	85,6	0	0	0	0	66	53,2	12	0,9	0,1	4		
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	2,83	0,77	18,68	92,97	0,032	0	0,26	0	4,6	17,8	6,8	0,4	0,15	0,64		
	Итого:	-	11,2	11,27	72,18	435,07	0,782	0	1,76	0,04	198,6	322,3	36,3	3,3	0,85	6,64		
	Обед 7-11 лет																	
СТН 21/2	Суп - лапша с курой	250/15	5,8	8,4	6,5	124,8	0,06	0	0	0	46,7	50	2,25	5,6	0,13	0,4		
398	Хлебцы рыбные	80	9,57	10,3	10,4	172,58	0,4	0	0,83	48,24	81,6	66,1	1,17	1,4	0,5	23,4		
511	Рис отварной / фасоль зеленая стручковая отварная	180/50	5	6,9	26,7	188,9	0,13	0	0	0,12	43,2	232	19,2	1,3	0	0		
700	Напиток из клюквы витаминизированный	200	0,1	0	24,9	100	0,02	60	0	2	1,7	1,1	0,8	0,09	0	0		
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	46	2,9	0,78	19,09	94,98	0,008	0	0,06	0	1,15	4,4	1,7	0,1	0,04	0,16		
Пром.	Хлеб ржаной	48	3,02	0,82	19,92	99,14	0,07	0	0,6	0	11,04	42,7	16,3	0,96	0,35	1,5		
	Итого:	-	26,39	27,2	107,51	780,4	0,688	60	1,49	50,36	185,39	396,3	41,42	9,45	1,02	25,46		
	Обед с 11 лет и старше																	
СТН 21/2	Суп - лапша с курой	250/30	7,5	10	20,3	201,2	0,06	0	0	0	46,7	50	2,25	5,6	0,13	0,4		
398	Хлебцы рыбные	100	12,1	11	13	199,4	0,4	0	0,83	48,24	81,6	66,1	1,17	1,4	0,5	23,4		
511	Рис отварной / фасоль зеленая стручковая отварная	200/50	5,3	8,5	31,1	222,1	0,13	0	0	0,12	43,2	232	19,2	1,3	0	0		
700	Напиток из клюквы витаминизированный	200	0,1	0	24,9	100	0,02	70	0	2	1,7	1,1	0,8	0,09	0	0		
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	51	3,2	0,45	9,9	56,45	0,024	0	0,018	0	3,45	12,12	3,4	0,3	0,12	0,48		
Пром.	Хлеб ржаной	72	3,7	0,9	17,2	91,7	0,105	0	0,9	0	16,5	64,05	24,45	1,4	0,53	2,2		
	Итого:	-	31,9	30,85	116,4	870,85	0,739	70	1,748	50,36	193,15	425,37	51,27	10,09	1,28	26,48		
	Итого с 7 до 11 лет		35,06	36,12	168,79	1140,48	0,78	60	3,01	50,39	359,09	668,3	74,19	12,33	1,77	31,7		
	Итого с 11 лет		43,1	42,1	188,6	1305,9	1,5	70,0	3,5	50,4	391,8	747,7	87,6	13,4	2,1	33,1		

В соответствии с СанПиН 2.4.5.2409-08 рекомендовано включать дополнительно в меню фрукты, овощи, соки, кондитерские изделия

День: одиннадцатый
 Сезон: осенне - зимний
 Возрастная группа: 7-11 лет, с 11 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	Zn	I
1	Бутерброд с маслом сливочным	18,5/15	5	3,8	17,5	124,2	0,06	0	0,1	65,3	13,41	330	46,6	0,41	2,03	4,6
302	Каша манная вязкая с маслом сливочным	200/15	8,9	8,3	25,3	211,5	0,13	0	2,7	53	212,5	335,5	51,6	3,5	0,3	4,9
693	Какао с молоком	200	3,7	3,5	27	154,3	0,03	0	0,02	0,2	12,1	8,9	1,4	0,16	1	13
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,26	0,34	8,3	41,3	0,032	0	0,26	0	4,6	17,8	6,8	0,4	0,15	0,64
	Итого:	-	18,86	15,94	78,1	531,3	0,252	0	3,08	118,5	242,61	692,2	106,4	4,47	3,48	23,14
1	Бутерброд с маслом сливочным	18,5/15	5	3,8	17,5	124,2	0,06	0	0,1	65,3	13,41	330	46,6	0,41	2,03	4,6
302	Каша манная вязкая с маслом сливочным	220/15	10	11,3	25,3	242,9	0,13	0	2,7	53	212,5	335,5	51,6	3,5	0,3	4,9
693	Какао с молоком	200	3,7	3,5	27	154,3	0,03	0	0,02	0,2	12,1	8,9	1,4	0,16	1	13
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,5	0,68	16,6	82,52	0,096	0	0,78	0	13,8	53,4	20,4	0	0,44	1,92
	Итого:	-	21,2	19,3	86,4	603,9	0,3	0,0	3,6	118,5	251,8	727,8	120,0	4,1	3,8	24,4
	Обед 7-11 лет															
СТН 22/1	Салат из опунцов с маслом растительным	100	0,7	5	2,3	57	0,03	0	0,2	18	27	20	10	0,5	0	0
110	Борщ с капустой и картофелем, сметаной	250/5	3,3	9,3	16,3	162,1	0,05	0	0,8	0	58	200	30	1,3	0,3	3,1
СТН 30/8	Кнели из говядины	100	9,5	9,23	5,9	144,67	0,19	0	1,63	73,94	63,86	0	23,57	2,44	0	0
516	Макаронные изделия отварные	150	7,7	5,2	35,6	220	0,06	0	0	32,3	12,8	110,6	10,2	1,03	0	0
СТН 1/10	Компот из яблок и кураги витаминизированный	200	0,15	0	19,28	77,72	0,02	60	0,4	40	11,8	9,2	5,6	1	0,3	0,9
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	35,9	2,2	0,59	14,52	72,19	0,024	0	0,018	0	3,45	12,12	3,4	0,3	0,12	0,48
Пром.	Хлеб ржаной	48	3,02	0,82	19,92	99,14	0,07	0	0,6	0	11,04	42,7	16,3	0,96	0,35	1,5
	Итого:	-	26,57	30,14	113,82	832,82	0,444	60	3,648	164,24	187,95	394,62	99,07	7,53	1,07	5,98
	Обед с 11 лет и старше															
СТН 22/1	Салат из опунцов с маслом растительным	100	0,7	5	2,3	57	0,03	0	0,2	18	27	20	10	0,5	0	0
110	Борщ с капустой и картофелем, сметаной	250/5	3,3	9,3	16,3	162,1	0,05	0	0,8	0	58	200	30	1,3	0,3	3,1
СТН 30/8	Кнели из говядины	100	9,5	9,23	5,9	144,67	0,19	0	1,63	73,94	63,86	0	23,57	2,44	0	0
516	Макаронные изделия отварные	180	8,7	7,8	46,2	289,8	0,12	0	0	43,1	14,09	110,6	11,2	1,13	0	0
СТН 1/10	Компот из яблок и кураги витаминизированный	200	0,15	0	19,28	77,72	0,02	70	0,4	40	11,8	9,2	5,6	1	0,3	0,9
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	42,8	2,6	0,7	17,4	86,3	0,032	0	0,26	0	4,6	17,8	6,8	0,4	0,15	0,64
Пром.	Хлеб ржаной	72	3,7	0,9	17,2	91,7	0,105	0	0,9	0	16,5	64,05	24,45	1,4	0,53	2,2
	Итого:	-	28,65	32,93	124,58	909,29	0,547	70	4,19	175,04	195,85	421,65	111,62	8,17	1,28	6,84
	Итого с 7 до 11 лет		45,43	46,08	191,92	1364,12	0,696	60	6,728	282,74	430,56	1086,82	205,47	12	4,55	29,12
	Итого с 11 лет		49,9	52,2	211,0	1513,2	0,9	70,0	7,8	293,5	447,7	1149,5	231,6	12,2	5,1	31,3

В соответствии с СанПиН 2.4.5.2409-08 рекомендовано включать дополнительно в меню фрукты, овощи, соки, кондитерские изделия

День: двенадцатый
 Сезон: осенне - зимний
 Возрастная группа: 7-11 лет, с 11 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	Zn	I
Завтрак с 7 до 11 лет																
3	Бутерброд с сыром	18,5/10	2,1	2,7	9,1	69,1	0,01	0	0,3	145	136,1	95,8	13,5	0,9	0,6	1,3
302	Каша гречневая молочная вязкая с маслом	200/10	9,5	11,3	22,5	229,7	1,1	0	7,05	240,3	177,2	123,6	87,5	6,3	0,75	7
СТН 16/10	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	85,6	0	0	0	0	66	53,2	12	0,9	0,1	4
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3,78	1,02	24,9	123,9	0,096	0	0,78	0	13,8	53,4	20,4	0	0,44	1,92
Пром.	Сок 0,2	1шт	0,5	0,1	10,1	43,3	0,1	0	0,1	0	7	7	4	1,4	0,15	2
	Итого:		17,28	16,72	83	551,6	1,306	0	8,23	385,3	400,1	333	137,4	9,5	2,04	16,22
Завтрак с 11 лет и старше																
3	Бутерброд с сыром	18,5/20	4,2	4,8	13,6	69,1	0,01	0	0,3	145	136,1	95,8	13,5	0,9	0,6	1,3
302	Каша гречневая молочная вязкая с маслом	250/10	11,8	14	27,9	284,8	1,1	0	7,05	240,3	177,2	123,6	87,5	6,3	0,75	7
СТН 16/10	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	85,6	0	0	0	0	66	53,2	12	0,9	0,1	4
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3,78	1,02	24,9	123,9	0,096	0	0,78	0	13,8	53,4	20,4	0	0,44	1,92
Пром.	Сок 0,2	1шт	0,5	0,1	10,1	43,3	0,1	0	0,1	0	7	7	4	1,4	0,15	2
	Итого:		21,7	21,52	92,9	606,7	1,306	0	8,23	385,3	400,1	333	137,4	9,5	2,04	16,22
Обед 7-11 лет																
133	Суп картофельный с рыбой	250/25	3	3	21	123	0,01	0	0	0	90	74	35	0,05	0,8	17,6
СТН 43/8	Сосиска отварная	80	5,3	13,6	27,8	254,8	0,14	0	0,3	0	28	127,2	16	1,5	0	5,6
СТН 13/3	Капуста тушеная	150	4,1	2,98	21,3	128,42	94,5	0	1,8	0	16,5	86	28,5	1,1	0	0
ТК 3	Кисель "Витошка"	200	0	0	24	96	0,3	60	0,13	2,35	0	0	0	0	0	0
"Палитра"	Булочка творожная	60	4,2	3,9	13,1	104,3	0,16	0	3,27	25,59	46,12	0	11,28	0,58	0	0
СТН 2/12	Хлеб пшеничный витаминизированный	10	0,4	0,15	3,3	16,15	0,008	0	0,06	0	1,15	4,4	1,7	0,1	0,04	0,16
Пром.	Хлеб ржаной	48	3,02	0,82	19,92	99,14	0,07	0	0,6	0	11,04	42,7	16,3	0,96	0,35	1,5
	Итого:		20,02	24,45	130,42	821,81	95,188	60	6,16	27,94	192,81	334,3	108,78	4,29	1,19	24,86
Обед с 11 лет и старше																
133	Суп картофельный с рыбой	250/25	3	3	21	123	0,01	0	0	0	90	74	35	0,05	0,8	17,6
СТН 43/8	Сосиска отварная	100	7,1	16	31,9	300	0,19	0	0,4	0	36,4	165,4	20,8	1,9	0	7,3
СТН 13/3	Капуста тушеная	180	4,5	3,5	25,5	151,5	94,5	0	2	0	17,1	90	31,2	2	0	0
ТК 3	Кисель "Витошка"	200	0	0	24	96	0,3	70	0,13	2,35	0	0	0	0	0	0
"Палитра"	Булочка творожная	60	4,2	3,9	13,1	104,3	0,16	0	3,27	25,59	46,12	0	11,28	0,58	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	1,5	0,6	13,5	65,4	0,032	0	0,26	0	4,6	17,8	6,8	0,4	0,15	0,64
Пром.	Хлеб ржаной	72	3,7	0,9	17,2	91,7	0,105	0	0,9	0	16,5	64,05	24,45	1,4	0,53	2,2
	Итого:		24	27,9	146,2	931,9	95,297	70	6,96	27,94	210,72	411,25	129,53	6,33	1,48	27,74
	Итого с 7 до 11 лет		37,3	41,17	213,42	1373,41	96,494	60	14,39	413,24	592,91	667,3	246,18	13,79	3,23	41,08
	Итого с 11 лет		45,7	49,4	239,1	1538,6	96,6	70,0	15,2	413,2	610,8	744,3	266,9	15,8	3,5	44,0

В соответствии с СанПиН 2.4.5.2409-08 рекомендовано включать дополнительно в меню фрукты, овощи, соки, кондитерские изделия