

II-6

СОГЛАСОВАНО:

**Директор
МОУ «СОШ №2»**



Е.И. Черкасова
_____ 2024г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

**ООО «Торгово-производственное
управление»**

Л.К.Ошева

« 30 » 09 2024г.

**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

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:		604	15	18	72	323	19,8	0,9	0,1	0,1	0,3	206,2	1,0
	Обед: 12 - 18 лет													
66	Суп картофельный с бобовыми с птицей	250/25	205	11,0	7,5	22,5								
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:		832	31	24	104	8,7	8,9	0,5	0,0	0,0	0,0	29,7	0,0
	Итого за день: 12 - 18 лет		1 436	46,0	41,6	175,5	331,96	28,65	1,39	0,100	0,140	0,343	235,80	1,00
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Ккал	Б	Ж	У	Ca	Mg	Fe	A	B1	B2	P	C
	4-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
231/2	Булочка домашняя	50	197	3,75	6,60	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:		592	14	14	94	17,3	22,2	1,7	0,004	0,1	0,0	59,4	0,1
	Обед: 7 - 11 лет													
59/1	Рассольник ленинградский с птицей	250/25/10	194	8,1	8,4	20,6								
112/4	Котлета "Дружба" с маслом сливочным	60/5	124	12,38	7,53	1,52								
170	Картофельное пюре	150	164,0	3,15	6,75	21,9								
223	Напиток из красной смородины	200	75	0,3	18,90									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:		700	26	42	57	8,7	8,9	0,5	0,00	0,02	0,02	29,7	40,0
	Итого за день: 7 - 11 лет		1 292	40,0	56,1	151,6	25,95	31,00	2,25	0,004	0,090	0,053	89,05	40,10
	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
231/2	Булочка домашняя	50	197	3,75	6,60	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:		592	14	14	94	17,3	22,2	1,7	0,004	0,1	0,0	59,4	0,1
	Обед: 12 - 18 лет													
59/1	Рассольник ленинградский с птицей	250/25/10	194	8,1	8,4	20,6								
112/1	Котлета "Дружба" с маслом сливочным	80/5	236	16,5	11,2	10,6								
170/1	Картофельное пюре	180	197,0	3,78	8,10	26,3								
223	Напиток из красной смородины	200	75	0,3	18,90									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:		845	31	47	71	8,7	8,9	0,5	0,0	0,02	0,02	29,7	40,0

156/1	Гречка по-купечески из птицы, филе индейки	200	211,4	18,0	5,8	23,21									
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:		692	29	15	95	8,7	8,9	0,5	0,0	0,0	0,0	29,7	235,8	
	Итого за день: 7 - 11 лет		1 267	42,2	27,1	196,1	80,7	18,1	2,0	0,010	0,1	0,2	105,8	236,3	
	Завтрак: 12 - 18 лет														
80	Каша вязкая ячневая молочная	200/10	172	6,2	3,6	27,2									
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	
247	Печенье кондитерское	50	175	3,6	4,8	37,1									
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:		575	14	12	101	72	9	1	0	0	0	76	1	
	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	211,4	18,0	5,8	23,21									
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:		692	29	15	95	8,7	8,9	0,5	0,0	0,0	0,0	29,7	235,8	
	Итого за день: 12 - 18 лет		1 267	42,2	27,1	196,1	80,7	18,1	2,0	0,0	0,1	0,2	105,8	236,3	
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Ккал	Б	Ж	У	Са	Mg	Fe	A	B1	B2	P	C	
	7-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	
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	0,00									
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:		494	13	14	55	149,9	62,1	3,9	0,14	0,3	0,2	210,1	1,2	
	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	0,23	0,095	0,156	147,20	13,25	
127/3(a)	Плов из птицы	200	358	16,2	15,80	36,2									
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:		703	28,9	24,9	81,9	61,5	50,7	2,9	0,2	0,1	0,2	176,9	53,3	
	Итого за день: 7 - 11 лет		1 197	42,3	39,1	136,4	211,3	112,8	6,8	0,4	0,4	0,3	386,9	54,4	
	Завтрак: 12 - 18 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	
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	0,00									
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:		494	13	14	55	149,9	62,1	3,9	0,1	0,3	0,2	210,1	1,2	

	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	0,23	0,095	0,156	147,20	13,25	
127/3(a)	Плов из птицы	200	358	16,2	15,80	36,2								40,00	
222	Напиток фруктово-ягодный	200	75	0,3	0,07	18,9								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:		703	28,9	24,9	81,9	61,5	50,7	2,9	0,2	0,1	0,2	176,9	53,3	
	Итого за день: 12 - 18 лет		1 197	42,3	39,1	136,4	211,3	112,8	6,8	0,4	0,4	0,3	386,9	54,4	
	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	
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	
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:		567	8	15	89	160,1	42,1	1,8	0,3	0,2	0,2	194,9	1,8	
	Обед: 7 - 11 лет														
59/1	Рассольник ленинградский с птицей	250/25/10	194	8,1	8,4	20,6									
149/2	Птица, тушеная в соусе с овощами	200	341	20,4	12,90	2,85	19,40	28,90	5,40	1,48	0,06	0,03	249,00	0,45	
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	
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:		738	31	22	52	36	43,1	6,8	1,5	0,1	0,1	288,6	3,5	
	Итого за день: 7 - 11 лет		1 305	39,5	36,3	141,4	196,35	85,15	8,64	1,800	0,290	0,303	483,44	5,21	
	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	
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	
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	
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:		567	8	15	89	160,1	42,1	1,8	0,3	0,2	0,2	194,9	1,8	
	Обед: 12 - 18 лет														
59/1	Рассольник ленинградский с птицей	250/25/10	194	8,1	8,4	20,6									
149/2	Птица, тушеная в соусе с овощами	200	341	20,4	12,90	2,85	19,40	28,90	5,40	1,48	0,06	0,03	249,00	0,45	
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	
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:		738	31	22	52	36,3	43,1	6,8	1,5	0,1	0,1	288,6	3,5	
	Итого за день: 12 - 18 лет		1 305	39,5	36,3	141,4	196,35	85,15	8,64	1,800	0,290	0,303	483,44	5,21	
	9-ый день														
	Завтрак: 7 - 11 лет														
82	Каша вязкая геркулесовая молочная	200/10	230	5,6	10,4	26,4									
216	Какао с молоком	200	190	4,9	5,0	82,5	182,10	17,60	0,70	0,020	0,04	0,15	196,00	1,00	
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:		668	16	20	96	195,2	36,5	1,7	0,0	0,1	0,2	250,8	1,0
	Обед: 7 - 11 лет													
62	Суп из овощей с птицей	250/25/10	158	7,3	8,3	12,9								
155/1	Сосиски отварные с маслом сливочным	50/5	196,5	5,53	15,82	0,84								
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 в/с	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:		845	22	31	94	19,0	17,1	1,1	0,0	0,1	0,1	75,1	0,0
	Итого за день: 7 - 11 лет		1 512	37,2	50,4	189,6	214,15	53,55	2,80	0,060	0,220	0,253	325,90	1,00
	Завтрак: 12 - 18 лет													
82	Каша вязкая геркулесовая молочная	200/10	230	5,6	10,4	26,4								
216	Какао с молоком	200	190	4,9	5,0	32,5	182,10	17,60	0,70	0,020	0,04	0,15	196,00	1,00
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:		668	16	20	96	195,2	36,5	1,7	0,0	0,1	0,2	250,8	1,0
	Обед: 12 - 18 лет													
62	Суп из овощей с птицей	250/25/10	158	7,3	8,3	12,9								
155	Сосиски отварные с маслом сливочным	100/5	361	12,20	33,10	2,50	11,70	2,80	0,11	0,02	0,01	0,02	12,10	0,04
165/1	Макаронные изделия отварные	180	265,2	6,30	6,18	42,30								
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:		1 053	29	48	103	20,4	11,7	0,6	0,0	0,0	0,0	41,8	0,0
	Итого за день: 12 - 18 лет		1 721	45,0	67,7	198,4	215,5	48,1	2,3	0,050	0,1	0,230	292,6	1,0
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Ккал	Б	Ж	У	Ca	Mg	Fe	A	B1	B2	P	C
	10-ый день													
	Завтрак: 7 - 11 лет													
84	Каша вязкая кукурузная молочная	200/10	261	8,6	7,4	41,0								
214	Чай с молоком	150/50/15	87	1,6	1,6	17,3	66,30	11,40	0,90	0,01	0,02	0,08	54,30	0,15
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:		621	15	16	96	78	29,2	1,8	0,0	0,09	0,1	105,4	0,2
	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								
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:		850	28	21	116	8,7	8,9	0,5	0,0	0,0	0,0	29,7	235,8

165/1	Макаронные изделия отварные	6,8	180,30	265,2	6,30	6,18	42,30								
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:		973	30	33	114	114,7	17,3	1,2	0,0	0,1	0,0	55,5	0,0	
	Итого за день: 12 - 18 лет		1 541	40,7	50,2	196,9	272,80	94,35	5,89	0,140	0,420	0,238	304,60	1,16	
	12-ый 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	
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:		546	11	13	85	21,3	24,2	1,9	0,0	0,1	0,1	64,7	3,0	
	Обед: 7 - 11 лет														
65	Суп картофельный с крупой с птицей	250/25	151	7,3	4,9	18,5									
153	Птица, тушеная в сметанном соусе	100	121	5,60	8,85	4,65									
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	
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:		885	26	23	124	58,2	76,7	2,1	0,0	0,4	0,2	88,6	235,8	
	Итого за день: 7 - 11 лет		1 431	37,0	35,2	209,1	79,40	100,80	4,01	0,040	0,490	0,213	153,30	238,80	
	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	
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:		546	11	13	85	21,3	24,2	1,9	0,0	0,1	0,1	64,7	3,0	
	Обед: 12 - 18 лет														
65	Суп картофельный с крупой с птицей	250/25	151	7,3	4,9	18,5									
153	Птица, тушеная в сметанном соусе	100	121	5,60	8,85	4,65									
155/1	Каша гречневая рассыпчатая	180	334,8	10,44	9,4	51,1									
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:		941	27	24	132	8,7	8,9	0,5	0,0	0,0	0,0	29,7	235,8	
	Итого за день: 12 - 18 лет		1 486	38,7	36,7	217,6	29,90	33,00	2,40	0,010	0,130	0,073	94,35	238,80	
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Ккал	Б	Ж	У	Са	Mg	Fe	A	B1	B2	P	C	
	13-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	0	8,30	0,10	

251/2	Булочка "Верево́чка"	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
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:		501	8	15	73	155,6	46,5	2,6	0,1	0,2	0,2	184,7	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								
131/4	Биточек нежный с маслом сливочным	60/5	176,4	9,57	10,82	9,64								
159/2	Рис отварной	150	152	2,50	4,1	25,73								
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:		693	22	24	78	8,7	8,9	0,5	0,0	0,0	0,0	29,7	40,0
	Итого за день: 7 - 11 лет		1 194	29,8	38,2	151,1	164,25	55,35	3,11	0,120	0,170	0,233	214,34	41,16
	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
251/2	Булочка "Верево́чка"	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
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:		501	8	15	73	155,6	46,5	2,6	0,1	0,2	0,2	184,7	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								
131/5	Биточек нежный с маслом сливочным	80/5	235,2	12,8	14,43	12,85								
159/1	Рис отварной	180	273,6	4,50	7,4	46,26								
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:		874	27	30	102	8,7	8,9	0,5	0,0	0,0	0,0	29,7	40,0
	Итого за день: 12 - 18 лет		1 374	35,0	45,1	174,8	164,25	55,35	3,11	0,120	0,170	0,233	214,34	41,16
	14-ый день													
	Завтрак: 7 - 11 лет													
82	Каша вязкая геркулесовая молочная	200/10	230	5,6	10,4	26,4								
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
236/2	Булочка с маком	50	137,5	4,1	1,6	26,30	9,40	17,15	0,80	0,00	0,07	0,030	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:		568	11	12	92	22,4	19,4	1,0	0,2	0,1	0,1	73,7	0,7
	Обед: 7 - 11 лет													
66	Суп картофельный с бобовыми с птицей	250/25	205	11,0	7,5	22,5								
142/3	Оладьи из печени	60/5	233	14,1	18,8	5,2								
170	Картофельное пюре	150	164,0	3,15	6,75	21,9								
198	Компот из смеси сухофруктов	200	124	0,6	0,0	31,4	10,00	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:		869	31	33	94	115	17	1	0	0	0	55	0
	Итого за день: 7 - 11 лет		1 437	42,6	45,5	186,2	137,00	36,60	2,22	0,200	0,145	0,103	129,10	0,70
	Завтрак: 12 - 18 лет													
82	Каша вязкая геркулесовая молочная	200/10	230	5,6	10,4	26,4								
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
236/2	Булочка с маком	50	137,5	4,1	1,6	26,30	9,40	17,15	0,80	0,00	0,07	0,030	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:		568	11	12	92	22,4	19,4	1,0	0,2	0,1	0,1	73,7	0,7
	Обед: 12 - 18 лет													
66	Суп картофельный с бобовыми с птицей	250/25	205	11,0	7,5	22,5								
149/2	Птица, тушеная в соусе с овощами	200	341	20,4	12,90	2,85	19,40	28,90	5,40	1,48	0,06	0,03	249,00	0,45
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:		813	34	21	70	134,1	46,2	6,6	1,5	0,1	0,1	304,5	0,5
	Итого за день: 12 - 18 лет		1 381	45,8	32,9	162,0	156,4	65,5	7,6	1,7	0,2	0,1	378,1	1,2

Дни	Возраст	Ккал	Б	Ж	У	Ca	Mg	Fe	A	B1	B2	P	C
1-ый день	7-11	1225,4	33,2	38,9	166,7	321,6	105,60	6,20	0,310	0,305	0,409	386,49	14,41
	12-18	1 406	38,4	45,8	190,5	321,6	105,60	6,20	0,310	0,305	0,409	386,49	14,41
2-ый день	7-11	1 325	35,9	42,2	168,2	40,3	41,25	3,00	0,0	0,220	0,113	139,80	43,00
	12-18	1 423	40,1	45,9	176,9	29,9	33,00	2,40	0,010	0,130	0,073	94,35	43,00
3-ый день	7-11	1 436	46,0	41,6	175,5	331,96	28,65	1,39	0,100	0,140	0,343	235,80	1,00
	12-18	1 436	46,0	41,6	175,5	331,96	28,65	1,39	0,100	0,140	0,343	235,80	236,30
4-ый день	7-11	1 292	40,0	56,1	151,6	25,95	31,00	2,25	0,004	0,09	0,053	89,05	40,10
	12-18	1 437	44,7	56,1	165,0	25,95	31,00	2,25	0,004	0,09	0,053	89,05	40,10
5-ый день	7-11	1 316	37,1	39,7	172,7	192,40	45,85	3,04	0,01	0,14	0,148	159,0	0,15
	12-18	1 438	39,1	43,0	193,2	192,40	45,85	3,04	0,01	0,14	0,148	159,0	0,15
6-ый день	7-11	1 267	42,2	27,1	196,1	80,70	18,05	1,99	0,010	0,05	0,173	105,80	236,30
	12-18	1 267	42,2	27,1	196,1	80,70	18,05	1,99	0,010	0,050	0,173	105,80	236,30
7-ый день	7-11	1 197	42,3	39,1	136,4	211,30	112,75	6,82	0,37	0,43	0,349	386,90	54,41
	12-18	1 197	42,3	39,1	136,4	211,30	112,75	6,82	0,366	0,425	0,349	386,90	54,41
8-ый день	7-11	1 305	39,5	36,3	141,4	196,35	85,15	8,64	1,800	0,290	0,303	483,44	5,21
	12-18	1 305	39,5	36,3	141,4	196,35	85,15	8,64	2	0,290	0,303	483,44	5,21
9-ый день	7-11	1 512	37,2	50,4	189,6	214,15	53,55	2,80	0,060	0,220	0,253	325,9	1,00
	12-18	1 721	45,0	67,7	198,4	215,50	48,10	2,31	0,050	0,141	0,230	292,6	1,04
10-ый день	7-11	1 471	43,0	37,0	212,1	86,95	38,00	2,350	0,014	0,110	0,133	135,05	235,95
	12-18	1 471	43,0	37,0	212,1	86,95	38,00	2,350	0,014	0,110	0,133	135,05	235,95

11-ый день	7-11	1 443	36,5	46,4	188,2	283,15	102,60	6,49	0,170	0,51	0,278	350,05	1,16
	12-18	1 541	40,7	50,2	196,9	272,80	94,35	5,89	0,140	0,420	0,238	304,60	1,16
12-ый день	7-11	1 431	37,0	35,2	209,1	79,40	100,80	4,01	0,040	0,490	0,213	153,30	238,80
	12-18	1 486	38,7	36,7	217,6	29,90	33,00	2,40	0,010	0,130	0,073	94,35	238,80
13-ый день	7-11	1 194	29,8	38,2	151,1	164,25	55,35	3,11	0,12	0,170	0,233	214,34	41,16
	12-18	1 374	35,0	45,1	174,8	164,25	55,35	3,11	0,120	0,170	0,233	214,34	41,16
14-ый день	7-11	1 437	37,0	45,5	186,2	137,00	36,60	2,22	0,20	0,15	0,103	129,10	0,70
	12-18	1 381	45,8	32,9	162,0	156,40	65,50	7,62	1,680	0,205	0,133	378,10	1,15
Всего	7 - 11 лет	18850	537	574	2445	2365	855	54	3	3	3	3294	913
Всего	12 -18 лет	19882	580	604	2537	2316	794	56	5	3	3	3360	1149
Среднее	7 - 11 лет	1346	38	41	175	169	61	4	0	0,2	0	235	65
Среднее	12 -18 лет	1420	41	43	181	165	57	4	0	0,2	0	240	82