

СОГЛАСОВАНО:

**И.о. директора
МОУ «Гимназия № 1»**



К.С. Курицына

2024г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

**ООО «Торгово-производственное
управление»**

Л.К.Ошева



2024г.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ на 2025 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

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
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:		881	30	30	114	72	59	4	0	0	0	222	249
	Итого за день: 7 - 11 лет		1 469	45,3	47,8	181,8	285,3	123,6	7,9	0,4	0,5	0,5	490,1	250,6
	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
217	Кофейный напиток ("Ячмень, 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
5/1	Бутерброд с сыром	15/20	119,8	6,24	4,79	0,0								
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
	Итого:		588	16	18	68	213,45	64,70	4,42	0,150	0,330	0,324	267,75	1,56
	Обед: 12 - 18 лет													
49/1	Борщ из свежей капусты и картофелем	250/10	127	10,1	8,7	13,4	52,80	41,80	2,38	0,226	0,095	0,156	147,20	13,25
154/6	Котлета рубленая из птицы с соусом сметанно-томатным	80/50	266	13,76	19,0	9,05								
165/1	Макаронные изделия отварные	180	265,2	6,30	6,18	42,30								21,90
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:		992	34	35	123	61	51	3	0	0	0	177	271
	Итого за день: 12 - 18 лет		1 580	49,8	52,6	191,2	274,90	115,35	7,32	0,376	0,445	0,499	444,60	272,51
	3-ий день													
	Завтрак: 7-11 лет													
79	Каша вязкая рисовая молочная	200/10	218	3,0	8,0	31,6	138,06	21,61	0,21	0,080	0,070	0,170	128,47	1,06
251/2	Булочка "Веребочка"	50	194,5	3,6	6,3	30,2	10,35	15,50	0,75	0,04	0,05	0,03	41,80	0,00
213	Чай с лимоном	200/10/7	60	0,3	0,0	15,2	8,20	5,30	0,90	0,000	0,04	0,01	9,90	3,00
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
	Итого:		549	8	14	85	160	44,6	2,0	0,1	0,2	0,2	190,3	4,1
	Обед: 7 - 11 лет													
66	Суп картофельный с бобовыми с птицей	250/25	205	11,0	7,5	22,5								
140/1(а)	Тефтели (2 вариант) с соусом сметанным с томатом	60/50	158,4	8,07	9,97	8,50								
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
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:		911	31	26	119	58,2	76,7	2,1	0,0	0,4	0,2	88,6	0,0
	Итого за день: 7 - 11 лет		1 460	39,4	40,1	203,3	217,91	121,26	4,16	0,150	0,550	0,373	278,92	4,06
	Завтрак: 12 - 18 лет													
79	Каша вязкая рисовая молочная	200/10	218	3,0	8,0	31,6	138,06	21,61	0,21	0,080	0,070	0,170	128,47	1,06

251/2	Булочка "Веревоочка"	50	194,5	3,6	6,3	30,2	10,35	15,50	0,75	0,04	0,05	0,03	41,80	0,00
213	Чай с лимоном	200/10/7	60	0,3	0,0	15,2	8,20	5,30	0,90	0,000	0,04	0,01	9,90	3,00
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
	Итого:		549	8	14	85	160	44,6	2,0	0,1	0,2	0,2	190,3	4,1
	Обед: 12 - 18 лет													
66	Суп картофельный с бобовыми с птицей	250/25	205	11,0	7,5	22,5								
140/6	Тефтели (2 вариант) с соусом сметанным с томатом	80/50	211,2	10,76	13,29	11,33								
155/1	Каша гречневая рассыпчатая	180	334,8	10,44	9,4	51,1								
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:		1 020	36	31	130	8,7	8,9	0,5	0,0	0,0	0,0	29,7	0,0
	Итого за день: 12 - 18 лет		1 569	43,8	45,0	214,7	168,41	53,46	2,55	0,120	0,190	0,233	219,97	4,06
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Ккал	Б	Ж	У	Ca	Mg	Fe	A	B1	B2	P	C
	4-ый день													
	Завтрак: 7-11 лет													
82	Каша вязкая геркулесовая молочная	200/10	230	5,6	10,4	26,4								
213/1	Чай с апельсином	200/10/7	60,98	0,3	0,014	15,1								
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:		564	11	17	80	12,0	17,8	0,9	0,004	0,1	0,0	51,1	0,0
	Обед: 7 - 11 лет													
55/1	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	109	2,3	6,3	10,3								
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								
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:		664	21	21	79	114,7	17,3	1,2	0,00	0,05	0,04	55,5	0,0
	Итого за день: 7 - 11 лет		1 228	31,6	38,1	158,2	126,65	35,00	2,15	0,004	0,120	0,073	106,55	0,00
	Завтрак: 12 - 18 лет													
82	Каша вязкая геркулесовая молочная	200/10	230	5,6	10,4	26,4								
213/1	Чай с апельсином	200/10/7	60,98	0,3	0,014	15,1								
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:		564	11	17	80	12,0	17,8	0,9	0,004	0,1	0,0	51,1	0,0
	Обед: 12 - 18 лет													
55/1	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	109	2,3	6,3	10,3								
112/4	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								
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:		809	25	26	92	114,7	17,3	1,2	0,0	0,05	0,04	55,5	0,0
	Итого за день: 12 - 18 лет		1 373	36,3	43,1	171,7	126,65	35,00	2,15	0,004	0,120	0,073	106,55	0,00
	<u>5-ый день</u>													
	Завтрак: 7-11 лет													
84	Каша вязкая кукурузная молочная	200/10	261	8,6	7,4	41,0								
190	Какао с молоком	200	190	4,9	5,0	32,5	182,10	17,60	0,70	0,02	0,04	0,15	196,00	1,00
232/2	Булочка "Дорожная"	50	194	3,55	7,40	28,1	8,30	15,00	0,75	0,00	0,06	0,025	39,10	0,00
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
	Итого:		721	18	20	109	193,6	34,8	1,6	0,0	0,1	0,2	245,3	1,0
	Обед: 7 - 11 лет													
62/1	Суп из овощей	250/10	120	2,5	6,4	12,7								
131/4	Биточек нежный с маслом сливочным	60/5	176,4	9,57	10,82	9,64								
165	Макаронные изделия отварные	150	221	5,25	6,15	35,25	10,35	8,25	0,60	0,03	0,09	0,04	45,45	0,00
222	Напиток фруктово-ягодный	200	75	0,3	0,07	18,9								40,00
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
	Итого:		735	20	24	90	19,0	17,1	1,1	0,0	0,1	0,1	75,1	40,0
	Итого за день: 7 - 11 лет		1 456	38,2	43,7	199,1	212,55	51,90	2,74	0,05	0,22	0,24	320	41,00
	Завтрак: 12-18 лет													
84	Каша вязкая кукурузная молочная	200/10	261	8,6	7,4	41,0								
190	Какао с молоком	200	190	4,9	5,0	32,5	182,10	17,60	0,70	0,02	0,04	0,15	196,00	1,00
232/2	Булочка "Дорожная"	50	194	3,55	7,40	28,1	8,30	15,00	0,75	0,00	0,06	0,025	39,10	0,00
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
	Итого:		721	18	20	109	193,6	34,8	1,6	0,0	0,1	0,2	245,3	1,0
	Обед: 12 - 18 лет													
62/1	Суп из овощей	250/10	120	2,5	6,4	12,7								
131/5	Биточек "Нежный"	80/5	235,2	12,8	14,43	12,85								
165/1	Макаронные изделия отварные	180	265,2	6,30	6,18	42,30								21,90
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:		838	24	27	100	8,7	8,9	0,5	0,0	0,0	0,0	29,7	61,9
	Итого за день: 12 - 18 лет		1 559	42,4	47,4	209,4	202,20	43,65	2,14	0,020	0,130	0,198	275	62,90
	<u>6-ой день</u>													
	Завтрак: 7-11 лет													
83	Каша вязкая пшеничная молочная	200/10	238	6,0	8,2	33,2								
213	Чай с лимоном	200/10/7	60	0,3	0,0	15,2	8,20	5,30	0,90	0,000	0,04	0,01	9,90	3,00
236/2	Булочка с маком	50	137,5	4,05	1,55	26,3	9,40	17,15	0,80	0,00	0,065	0,03	45,00	0,00
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
	Итого:		512	12	10	82	21	25	0,2	0	0	0	65	3

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									
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:		897	31	24	117	8,7	8,9	0,5	0,0	0,0	0,0	29,7	235,8	
	Итого за день: 7 - 11 лет		1 458	41,9	37,9	207,2	78,1	22,5	1,6	0,01	0,1	0,1	94,1	236,0	
	Завтрак: 12 - 18 лет														
82	Каша вязкая геркулесовая молочная	200/10	230	5,6	10,4	26,4									
214	Чай с молоком	150/50/10	87	1,6	1,6	17,3	66,30	11,40	0,90	0,01	0,02	0,08	54,30	0,15	
250	Пряник кондитерский	50	167,9	2,40	1,40	38,9									
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00	
	Итого:		561	11	14	90	69,5	13,6	1,1	0,0	0,0	0,1	64,5	0,2	
	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									
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:		897	31	24	117	8,7	8,9	0,5	0,0	0,0	0,0	29,7	235,8	
	Итого за день: 12 - 18 лет		1 458	41,9	37,9	207,2	78,10	22,45	1,59	0,01	0,05	0,10	94,10	235,95	
	11-ый день														
	Завтрак: 7 - 11 лет														
85/1	Каша вязкая пшеничная молочная	200/10	240	5,8	9,2	31,8	141,40	55,50	2,95	0,14	0,3	0,17	191,60	1,06	
190	Какао с молоком	200	190	4,9	5,0	32,5	182,10	17,60	0,70	0,02	0,04	0,15	196,00	1,00	
5/1	Бутерброд с сыром	15/20	119,8	6,24	4,79	0,0									
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00	
	Итого:		626	18	19	72	326,7	75,3	3,8	0,160	0,4	0,3	397,8	2,1	
	Обед: 7 - 11 лет														
49/1	Борщ из свежей капусты и картофелем	250/10	127	10,1	8,7	13,4	52,80	41,80	2,38	0,226	0,095	0,156	147,20	13,25	
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	
223	Напиток из красной смородины	200	75	0,30		18,9								40,00	
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00	
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00	
	Итого:		745	27	26	93	111,0	118,5	4,5	0,3	0,5	0,3	235,8	53,3	
	Итого за день: 7 - 11 лет		1 371	45,1	44,8	165,0	437,60	193,75	8,33	0,416	0,825	0,639	633,55	55,31	
	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	
190	Какао с молоком	200	190	4,9	5,0	32,5	182,10	17,60	0,70	0,02	0,04	0,15	196,00	1,00	
5/1	Бутерброд с сыром	15/20	119,8	6,24	4,79	0,0									
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00	

55.1	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	169	2,3	6,3	10,3								
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
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:		719	26	20	58	28,1	37,8	5,9	1,5	0,1	0,0	278,7	0,5
	Итого за день: 12 - 18 лет		1 286	40,2	31,4	150,9	46,4	61,0	7,7	1,5	0,2	0,1	341,8	0,6
	<u>16-ый день</u>													
	Завтрак: 7 - 11 лет													
82	Каша вязкая геркулесовая молочная	200/10	230	5,6	10,4	26,4								
213	Чай с лимоном	200/10/7	60	0,3	0,0	15,2	8,20	5,30	0,90	0,000	0,04	0,01	9,90	3,00
236/2	Булочка с маком	50	137,5	4,05	1,55	26,3	9,40	17,15	0,80	0,00	0,065	0,03	45,00	0,00
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
	Итого:		504	11	12	76	20,8	24,7	1,9	0,0	0,1	0,0	65,1	3,0
	Обед: 7 - 11 лет													
49/1	Борщ из свежей капусты и картофелем	250/10	127	10,1	8,7	13,4	52,80	41,80	2,38	0,226	0,095	0,156	147,20	13,25
131/4	Биточек нежный с маслом сливочным	60/5	176,4	9,57	10,82	9,64								
159	Рис отварной	150	228	3,75	6,15	38,60								
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:		798	26	26	106	167	59	4	0	0	0	203	13
	Итого за день: 7 - 11 лет		1 302	37,5	38,1	182,0	188,20	83,70	5,47	0,226	0,260	0,239	267,70	16,25
	Завтрак: 12 - 18 лет													
82	Каша вязкая геркулесовая молочная	200/10	230	5,6	10,4	26,4								
213	Чай с лимоном	200/10/7	60	0,3	0,0	15,2	8,20	5,30	0,90	0,000	0,04	0,01	9,90	3,00
236/2	Булочка с маком	50	137,5	4,05	1,55	26,3	9,40	17,15	0,80	0,00	0,065	0,03	45,00	0,00
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
	Итого:		504	11	12	76	20,8	24,7	1,9	0,0	0,1	0,0	65,1	3,0
	Обед: 12 - 18 лет													
49/1	Борщ из свежей капусты и картофелем	250/10	127	10,1	8,7	13,4	52,80	41,80	2,38	0,226	0,095	0,156	147,20	13,25
131/5	Биточек "Нежный"	80/5	235,2	12,8	14,43	12,85								
159/1	Рис отварной	180	273,6	4,50	7,4	46,26								
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:		903	30	31	117	167,5	59,1	3,6	0,2	0,1	0,2	202,7	13,3
	Итого за день: 12 - 18 лет		1 406	41,4	43,0	192,9	188,2	83,7	5,5	0,2	0,3	0,2	267,7	16,3
	<u>17-ый день</u>													
	Завтрак: 7 - 11 лет													
85.1	Каша вязкая геркулесовая молочная	200/10	240	5,8	9,2	31,8	141,40	55,50	2,95	0,14	0,3	0,17	191,60	1,06

190	Какао с молоком	200	190	4,9	5,0	32,5	182,30	17,60	0,70	0,02	0,04	0,15	196,00	1,00
5/1	Бутерброд с сыром	15/20	119,8	6,24	4,79	0,00								
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:		626	18	19	72	326,7	75,3	3,8	0,2	0,4	0,3	397,8	2,1
	Обед: 7 - 11 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								
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:		781	30	24	91	9	9	1	0	0	0	30	40
	Итого за день: 7 - 11 лет		1 407	47,9	42,9	163,0	335,30	84,15	4,34	0,160	0,370	0,343	427,40	42,06
	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
190	Какао с молоком	200	190	4,9	5,0	32,5	182,10	17,60	0,70	0,02	0,04	0,15	196,00	1,00
5/1	Бутерброд с сыром	15/20	119,8	6,24	4,79	0,00								
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:		626	18	19	72	326,7	75,3	3,8	0,2	0,4	0,3	397,8	2,1
	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								
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:		781	30	24	91	8,7	8,9	0,5	0,0	0,0	0,0	29,7	40,0
	Итого за день: 12 - 18 лет		1 407	47,9	42,9	163,0	335,3	84,2	4,3	0,2	0,4	0,3	427,4	42,1
	18-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
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
232/2	Булочка "Дорожная"	50	194	3,55	7,40	28,1	8,30	15,00	0,75	0,00	0,06	0,025	39,10	0,00
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
	Итого:		502	8	16	71	156,5	46,9	2,7	0,1	0,2	0,2	183,6	4,1
	Обед: 7 - 11 лет													
62/1	Суп из овощей	250/10	120	2,5	6,4	12,7								
140/1(а)	Тефтели (2 вариант) с соусом сметанным с томатом	60/50	158,4	8,07	9,97	8,50								
155	Каша гречневая рассыпчатая	150	279	8,70	7,8	42,6	49,50	67,80	1,61	0,03	0,36	0,14	58,95	0,00
223	Напиток из красной смородины	200	75	0,30		18,9								40,00
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00

70	Суп-лапша домашняя с птицей	250/25	147	6,8	8,1	14,0									
112/1	Коллета "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									
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:		847	30	28	96	114,7	17,3	1,2	0,0	0,1	0,0	55,5	0,0	
	Итого за день: 12 - 18 лет		1 416	41,1	42,7	182,0	132,0	39,4	3,0	0,0	0,1	0,1	114,9	0,1	
	20-ый день														
	Завтрак: 7 - 11 лет														
82	Каша вязкая геркулесовая молочная	200/10	230	5,6	10,4	26,4									
213/1	Чай с апельсином	200/10/7	60,98	0,3	0,014	15,1									
250	Пряник кондитерский	50	167,9	2,40	1,40	38,9									
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00	
	Итого:		535	9	12	88	3,2	2,2	0,2	0,0	0,0	0,0	10,2	0,0	
	Обед: 7 - 11 лет														
59/1	Рассольник ленинградский	250/10	156	3,3	6,5	20,4									
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	
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:		841	17	29	101	125	26	2	0	0	0	101	0	
	Итого за день: 7 - 11 лет		1 375	26,5	40,8	189,4	128,15	27,70	1,99	0,030	0,150	0,083	111,05	0,00	
	Завтрак: 12 - 18 лет														
82	Каша вязкая геркулесовая молочная	200/10	230	5,6	10,4	26,4									
213/1	Чай с апельсином	200/10/7	60,98	0,3	0,014	15,1									
250	Пряник кондитерский	50	167,9	2,40	1,40	38,9									
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00	
	Итого:		535	9	12	88	3,2	2,2	0,2	0,0	0,0	0,0	10,2	0,0	
	Обед: 12 - 18 лет														
59/1	Рассольник ленинградский	250/10	156	3,3	6,5	20,4									
155	Сосиски отварные с маслом сливочным	100/5	361	12,2	33,1	2,5	11,70	2,80	0,11	0,02	0,011	0,017	12,10	0,04	
165/1	Макаронные изделия отварные	180	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:		1 049	25	46	110	126,4	20,1	1,3	0,0	0,1	0,1	67,6	0,0	
	Итого за день: 12 - 18 лет		1 584	34,2	58,1	198,1	129,5	22,3	1,5	0,0	0,1	0,1	77,7	0,0	
	Дни		Возраст	Ккал	Б	Ж	У	Са	Mg	Fe	A	B1	B2	P	C

1-ый день	7-11	1248	34,7	36,6	169,3	268,8	63,80	3,82	0,084	0,210	0,253	239,29	1,16	
	12-18	1248	34,7	36,6	169,3	268,8	63,80	3,82	0,084	0,210	0,253	239,29	1,16	
2-ый день	7-11	1469	45,3	47,8	181,8	285,3	123,60	7,92	0,4	0,535	0,539	490,05	250,61	
	12-18	1580	49,8	52,6	191,2	274,9	115,35	7,32	0,376	0,445	0,499	444,60	272,51	
3-ый день	7-11	1460	39,4	40,1	203,3	217,91	121,26	4,16	0,150	0,550	0,373	278,92	4,06	
	12-18	1569	43,8	45,0	214,7	168,41	53,46	2,55	0,120	0,190	0,233	219,97	3,00	
4-ый день	7-11	1228	31,6	38,1	158,2	126,65	35,00	2,15	0,004	0,12	0,073	106,55	0,00	
	12-18	1373	36,3	38,1	171,7	126,65	35,00	2,15	0,004	0,12	0,073	106,55	0,00	
5-ый день	7-11	1456	38,2	43,7	199,1	212,55	51,90	2,74	0,05	0,22	0,238	320,4	41,00	
	12-18	1559	42,4	47,4	209,4	202,20	43,65	2,14	0,02	0,13	0,198	274,9	62,90	
6-ый день	7-11	1256	42,1	24,0	158,4	135,40	41,90	3,09	0,000	0,17	0,083	120,50	3,00	
	12-18	1256	42,1	24,0	158,4	135,40	41,90	3,09	0,000	0,165	0,083	120,50	3,00	
7-ый день	7-11	1226	40,4	37,8	148,9	207,96	78,86	4,08	0,31	0,20	0,349	323,77	14,41	
	12-18	1226	40,4	37,8	148,9	207,96	78,86	4,08	0,306	0,195	0,349	323,77	14,41	
8-ый день	7-11	1278	23,3	42,1	163,6	168,30	52,10	2,40	0,290	0,200	0,273	227,39	41,76	
	12-18	1476	30,6	60,7	169,6	180,00	54,90	2,51	0	0,211	0,290	239,49	41,80	
9-ый день	7-11	1341	28,7	42,3	180,3	174,36	60,86	3,06	0,114	0,250	0,263	263,0	1,16	
	12-18	1450	33,0	47,3	189,0	164,01	52,61	2,46	0,084	0,160	0,223	217,5	23,06	
10-ый день	7-11	1458	41,9	37,9	207,2	78,10	22,45	1,590	0,010	0,050	0,103	94,10	235,95	
	12-18	1458	41,9	37,9	207,2	78,10	22,45	1,590	0,010	0,050	0,103	94,10	235,95	
11-ый день	7-11	1371	45,1	44,8	165,0	437,60	193,75	8,33	0,416	0,83	0,639	633,55	55,31	
	12-18	1312	51,2	41,1	120,6	407,50	154,85	12,12	1,866	0,525	0,529	823,60	55,76	
12-ый день	7-11	1091	29,1	31,1	135,9	138,05	44,35	2,80	0,040	0,210	0,123	155,70	0,00	
	12-18	1205	42,4	40,4	142,0	138,05	44,35	2,80	0,040	0,210	0,123	155,70	0,00	
13-ый день	7-11	1421	35,1	46,7	188,1	28,85	31,90	2,35	0,00	0,130	0,063	90,65	3,00	
	12-18	1473	32,0	58,9	172,5	40,55	34,70	2,46	0,024	0,141	0,080	102,75	3,04	
14-ый день	7-11	1198	29,1	29,9	134,4	156,90	50,45	2,31	0,08	0,18	0,228	203,34	41,06	
	12-18	1198	38,2	29,9	134,4	156,90	50,45	2,31	0,080	0,180	0,228	203,34	41,06	
15-ый день	7-11	1359	34,5	39,4	188,3	37,35	40,35	2,90	0,040	0,180	0,103	138,20	0,10	
	12-18	1286	40,2	31,4	150,9	46,40	61,00	7,70	1,490	0,150	0,093	341,75	0,55	
16-ый день	7-11	1302	37,5	38,1	182,0	188,20	83,70	5,47	0,226	0,260	0,239	267,70	16,25	
	12-18	1406	41,4	43,0	192,9	188,20	83,70	5,47	0,226	0,260	0,239	267,70	16,25	
17-ый день	7-11	1407	47,9	42,9	163,0	335,30	84,15	4,34	0,160	0,370	0,343	427,40	42,06	
	12-18	1407	47,9	42,9	163,0	335,30	84,15	4,34	0,160	0,370	0,343	427,40	42,06	
18-ый день	7-11	1277	29,9	40,3	167,1	214,60	123,55	4,82	0,110	0,580	0,378	272,19	44,06	
	12-18	1386	34,4	45,2	178,4	165,10	55,75	3,21	0,080	0,220	0,238	213,24	44,06	
19-ый день	7-11	1271	36,4	37,7	168,6	131,95	39,40	2,95	0,004	0,120	0,073	114,85	0,10	
	12-18	1416	41,1	42,7	182,0	131,95	39,40	2,95	0,004	0,120	0,073	114,85	0,10	
20-ый день	7-11	1375	26,5	40,8	189,4	128,15	27,70	1,99	0,030	0,150	0,083	111,05	0,00	
	12-18	1584	34,2	58,1	198,1	129,50	22,25	1,50	0,020	0,071	0,060	77,70	0,04	
Всего		7 - 11 лет	26492	717	782	3452	2637	1371	73	3	6	5	4879	795
Всего		12 - 18 лет	27866	798	861	3464	2549	1193	77	5	4	4	5009	861
Среднее		7 - 11 лет	1325	36	39	173	188	69	4	0	0,3	0	244	40

203	Среднее	12-18 лет	1393	40	43	173	182	60	4	0	0.2	0	250	43
-----	---------	-----------	------	----	----	-----	-----	----	---	---	-----	---	-----	----