

### Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 5-11класс \*\*

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: С 11 лет и стар

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Йод	Цинк
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>1-й Завтрак 5- 11класс**</b>																	
26,2	Батон Нарезной порц	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,01				4	13	3			
14	Масло сливочное( порциями)	10	0,1	6,25	0,14	50		0,01		0,01		11	3				
173,1	Каша вязкая молочная	150/7,5	6,56	7,58	41,07	253,76	0,15	0,16	1	0,02	3	207	168	33	2	0,02	
433,02	Чай с сахаром- рафинад /	200/5	0,2	0,05	14,99	60											
<b>Итого за 1-й Завтрак 5- 11класс**</b>			<b>8,36</b>	<b>14,46</b>	<b>66,48</b>	<b>416,16</b>	<b>0,17</b>	<b>0,18</b>	<b>1</b>	<b>0,03</b>	<b>3</b>	<b>222</b>	<b>184</b>	<b>36</b>	<b>2</b>	<b>0,02</b>	
<b>3-й Обед 5- 11 класс**</b>																	
116,18	Суп из овощей со свеж. помидорами с мясом///	200/15	5,41	6,13	8,99	116,21	0,11	0,09	25	0,03	5	35	95	29	2	0,05	4
305	Рис припущенный/	200	4,97	5,08	51,9	268,1	0,06	0,04		0,01		13	107	35	1		
271,28	Котлета домашняя (говядина , птица.)//	100	13,66	14,23	9,11	218,39	0,09	0,15	2	0,16	5	47	174	26	2	0,09	6
12,01	Соус красный основной,	20	0,14	0,27	1,32	7,82						2	3	1			
12,05	Чеснок	2	0,13	0,01	0,6	2,98						4	2	1			
45	Салат из свежей капусты.	60	0,92	2,3	5,51	47,78	0,02	0,02	22		3	30	18	9		0,02	
4,1	Компот из свежих плодов (яблоко, черная смородина )	200	0,25	0,16	27,5	114,11	0,01	0,02	33			10	8	7	1		
1,26	Хлеб белый в/с.....	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,03	0,01			2	5	16	4		0,03	
1,15	Хлеб ржаной...../	25	1,7	0,33	9,95	50,25	0,05	0,02			3	12	39	12	1		
<b>Итого за 3-й Обед 5- 11 класс**</b>			<b>29,08</b>	<b>28,71</b>	<b>127,18</b>	<b>884,39</b>	<b>0,37</b>	<b>0,35</b>	<b>82</b>	<b>0,2</b>	<b>17</b>	<b>157</b>	<b>462</b>	<b>124</b>	<b>7</b>	<b>0,19</b>	<b>10</b>
<b>4-й Полдник.5- 11 кл.**</b>																	
433,02	Чай с сахаром- рафинад /	200/5	0,2	0,05	14,99	60											
406,27	Пирожки печеные из дрожжевого теста(фарш	75	4,12	4,06	30,62	174,97	0,11	0,07	7	0,01	1	20	58	15	1	0,02	
<b>Итого за 4-й Полдник.5- 11 кл.**</b>			<b>4,32</b>	<b>4,11</b>	<b>45,61</b>	<b>234,97</b>	<b>0,11</b>	<b>0,07</b>	<b>7</b>	<b>0,01</b>	<b>1</b>	<b>20</b>	<b>58</b>	<b>15</b>	<b>1</b>	<b>0,02</b>	
<b>2-й Завтрак 5- 11класс**</b>																	
389,06	Сок 200	200			0,24	0,1			1								
25,04	Мини -торт "Боярушка "	39	4,9	23,33	40,03	39,38											
<b>Итого за 2-й Завтрак 5- 11класс**</b>			<b>4,9</b>	<b>23,33</b>	<b>40,27</b>	<b>39,48</b>			<b>1</b>								
<b>Итого за день</b>			<b>46,66</b>	<b>70,61</b>	<b>279,54</b>	<b>1575</b>	<b>0,65</b>	<b>0,6</b>	<b>91</b>	<b>0,24</b>	<b>22</b>	<b>399</b>	<b>703</b>	<b>174</b>	<b>10</b>	<b>0,23</b>	<b>10</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 5-11класс \*\*

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: С 11 лет и стар

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Йод	Цинк
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>1-й Завтрак 5- 11класс**</b>																	
26,2	Батон Нарезной порц	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,01				4	13	3			
15	Сыр	20	4,9	5,1		65,6	0,08	0,06		0,01		176	100	7			
327	Каша молочная " Дружба "	150/7,5	4,7	7,62	32,78	212,37	0,05	0,13	1	0,02	1	193	86	16		0,02	
433,02	Чай с сахаром- рафинад /	200/5	0,2	0,05	14,99	60											
<b>Итого за 1-й Завтрак 5- 11класс**</b>			11,3	13,35	58,05	390,37	0,15	0,2	1	0,03	1	373	199	26	1	0,02	
<b>3-й Обед 5- 11 класс**</b>																	
96,09	Рассольник ленинградский с круп., перловой с мясом	200/15	6,29	7,15	15,34	144,23	0,1	0,09	13	0,02	4	20	103	26	1	0,05	4
1 141,07	Манты с маслом (говядина ,кур. грудки.)///	3шт/150	15,85	16,44	27,47	313,15	0,13	0,15	4	0,22	3	38	176	25	2	0,08	5
24,07	Салат из свежих помидоров	60	0,58	2,79	1,85	36,49	0,03	0,03	11		3	18	19	10		0,01	
12,05	Чеснок	2	0,13	0,01	0,6	2,98						4	2	1			
4,09	Компот из свежих плодов (яблоко, клубника)	200	0,27	0,2	27,73	114,4	0,01	0,01	3			5	3	2	1		
1,15	Хлеб ржаной...../	25	1,7	0,33	9,95	50,25	0,05	0,02			3	12	39	12	1		
1,26	Хлеб белый в/с.....	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,03	0,01			2	5	16	4		0,03	
<b>Итого за 3-й Обед 5- 11 класс**</b>			26,72	27,12	95,24	720,25	0,35	0,31	32	0,24	15	101	359	80	6	0,17	9
<b>4-й Полдник.5- 11 кл.**</b>																	
433,02	Чай с сахаром- рафинад /	200/5	0,2	0,05	14,99	60											
410	Ватрушка с творогом	75	8,88	4,49	32,74	205,66	0,09	0,12		0,01		68	100	14	1	0,02	
<b>Итого за 4-й Полдник.5- 11 кл.**</b>			9,08	4,54	47,73	265,66	0,09	0,12		0,01		68	100	14	1	0,02	
<b>2-й Завтрак 5- 11класс**</b>																	
338,12	Плоды и ягоды свежие (	180	2,7	0,9	37,8	172,8	0,07	0,09	18		1	14	50	76	1		
<b>Итого за 2-й Завтрак 5- 11класс**</b>			2,7	0,9	37,8	172,8	0,07	0,09	18		1	14	50	76	1		
<b>Итого за день</b>			49,8	45,91	238,82	1549,08	0,66	0,72	51	0,28	18	557	708	195	9	0,21	9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 5-11класс \*\*

День: среда

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: С 11 лет и стар

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Йод	Цинк
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>1-й Завтрак 5- 11класс**</b>																	
26,2	Батон Нарезной порц	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,01				4	13	3			
14	Масло сливочное( порциями)	10	0,1	6,25	0,14	50		0,01		0,01		11	3				
323,02	Каша вязкая молочная	150/7,5	6,75	8,21	40,36	254,13	0,03	0,12	1	0,01		101	70	11		0,02	
36	Напиток " Несквик"с молоком	200	6,55	6,85	22,11	177,3	0,32	0,3	13			284	180	32			
<b>Итого за 1-й Завтрак 5- 11класс**</b>			14,9	21,89	72,89	533,83	0,37	0,44	13	0,02	1	400	266	46	1	0,02	
<b>3-й Обед 5- 11 класс**</b>																	
102,08	Суп картофельный с бобовыми (горохом) с	15/200	7,35	6,07	17	146,85	0,2	0,09	11	0,03	5	38	118	36	2	0,05	3
202,04	Макаронные изделия отварные с маслом,	180	6,62	4,63	45,13	248,22	0,11	0,03		0,01	1	52	63	12	1	0,18	
301,1	Кнели куриные, //	100	18,76	25,86	7,07	331,64	0,1	0,17	2	0,58	4	39	178	24	1	0,02	
52	Салат из свеклы	60	0,85	5,05	4,96	68,64	0,01	0,02	6		1	23	25	13	1	0,02	
12,05	Чеснок	2	0,13	0,01	0,6	2,98						4	2	1			
4,03	Компот из свежих плодов (яблоко. вишня )	200	0,22	0,13	27,99	115,31	0,01	0,01	5			10	7	6	1		
1,15	Хлеб ржаной...../	25	1,7	0,33	9,95	50,25	0,05	0,02			3	12	39	12	1		
1,26	Хлеб белый в/с.....	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,03	0,01			2	5	16	4		0,03	
<b>Итого за 3-й Обед 5- 11 класс**</b>			37,53	42,28	125	1022,64	0,51	0,35	24	0,62	16	182	448	107	8	0,3	3
<b>4-й Полдник.5- 11 кл.**</b>																	
433,02	Чай с сахаром- рафинад /	200/5	0,2	0,05	14,99	60											
498,01	Виток школьный с сахаром	75	4,08	1,64	46,27	216,82	0,08	0,04				14	43	8	1	0,02	
1,06	Лимон.	7	0,06	0,01	0,21	2,38			3			3	2	1			
<b>Итого за 4-й Полдник.5- 11 кл.**</b>			4,34	1,7	61,47	279,2	0,08	0,04	3			17	45	9	1	0,02	
<b>2-й Завтрак 5- 11класс**</b>																	
338,13	Фрукты и ягоды свежие	180	0,72	0,72	17,64	84,6	0,05	0,04	18			29	20	16	4		
<b>Итого за 2-й Завтрак 5- 11класс**</b>			0,72	0,72	17,64	84,6	0,05	0,04	18			29	20	16	4		
<b>Итого за день</b>			57,49	66,59	277	1920,27	1,01	0,87	58	0,64	16	628	779	178	13	0,34	3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 5-11класс \*\*

День: четверг

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: С 11 лет и стар

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Йод	Цинк
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>1-й Завтрак 5- 11класс**</b>																	
26,2	Батон Нарезной порц	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,01				4	13	3			
209	Яйцо вареное	1шт/040	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18		0,01		9	1	2			
223,06	Запеканка из творога со сгущенкой//,	100/25	20,13	14,97	34,18	354,29	0,08	0,39	1	0,01	4	288	290	37	1	0,01	
433,02	Чай с сахаром- рафинад /	200/5	0,2	0,05	14,99	60											
<b>Итого за 1-й Завтрак 5- 11класс**</b>			26,91	20,2	59,73	529,69	0,13	0,58	1	0,02	4	301	304	42	2	0,01	
<b>3-й Обед 5- 11 класс**</b>																	
113,1	Суп лапша домашняя с	200/15	4,39	5,61	11,94	115,99	0,05	0,05	3	0,11	3	20	47	11	1	0,03	
445,02	Каша гречневая рассыпчатая.	150	8,78	5,57	39,63	239,63	0,3	0,14		0,01		22	209	139	5	0,02	
271,4	Биточки домашние (говядина,птица с соусом )//	100//20	13,8	14,5	10,43	226,21	0,09	0,15	2	0,16	5	49	177	27	2	0,09	6
24,05	Салат из свежих огурцов.	60	0,5	2,76	1,84	33,68	0,02	0,02	6		3	16	26	8		0,01	
12,05	Чеснок	2	0,13	0,01	0,6	2,98						4	2	1			
4	Компот из свежих плодов (яблоко. красная смородина )	200	0,25	0,16	27,5	114,11	0,01	0,01	33			10	8	7	1		
1,15	Хлеб ржаной...../	25	1,7	0,33	9,95	50,25	0,05	0,02			3	12	39	12	1		
1,26	Хлеб белый в/с.....	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,03	0,01			2	5	16	4		0,03	
<b>Итого за 3-й Обед 5- 11 класс**</b>			31,45	29,14	114,19	841,6	0,55	0,4	44	0,28	15	138	523	208	10	0,18	6
<b>4-й Полдник.5- 11 кл.**</b>																	
386	Кефир .	180	2,8	2,5	4,2	59	0,02	0,13	1	0,01		124	92	14			
479,03	Булочка "Российская"	75	4,54	9,41	46,36	287,19	0,09	0,06		0,01	4	25	51	9	1	0,01	
<b>Итого за 4-й Полдник.5- 11 кл.**</b>			7,34	11,91	50,56	346,19	0,11	0,19	1	0,02	4	149	143	23	1	0,01	
<b>2-й Завтрак 5- 11класс**</b>																	
338,09	Фрукты и ягоды свежие (	180	0,72	0,54	18,54	84,6	0,05	0,18	9		1	34	29	22	4		
<b>Итого за 2-й Завтрак 5- 11класс**</b>			0,72	0,54	18,54	84,6	0,05	0,18	9		1	34	29	22	4		
<b>Итого за день</b>			66,42	61,79	243,02	1802,08	0,84	1,35	55	0,32	24	622	998	294	16	0,2	6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 5-11класс \*\*

День: пятница

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: С 11 лет и стар

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Йод	Цинк
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>1-й Завтрак 5- 11класс**</b>																	
26,2	Батон Нарезной порц	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,01				4	13	3			
14	Масло сливочное( порциями)	10	0,1	6,25	0,14	50		0,01		0,01		11	3				
411	Каша манная молочная с	150/7,5	6,18	7,97	39,93	251,62	0,08	0,16	1	0,01	3	128	114	19		0,01	
433,02	Чай с сахаром- рафинад /	200/5	0,2	0,05	14,99	60											
<b>Итого за 1-й Завтрак 5- 11класс**</b>			7,98	14,85	65,34	414,02	0,1	0,18	1	0,02	3	142	130	22	1	0,01	
<b>3-й Обед 5- 11 класс**</b>																	
181,04	Уха крупой пшено .(пикша)	200/15	5,73	0,51	11,32	73,11	0,08	0,06	10	0,18	2	23	105	20	1	0,02	
694	Картофельное пюре	200	4,59	6,11	27,32	192,56	0,23	0,18	36	0,01	4	106	136	46	2	0,04	
295,21	Котлеты рубленые из	100	16,02	16,86	13,99	273,23	0,12	0,16	2	0,42	5	46	174	27	2	0,02	
49,01	Салат витаминный(капуста,морковь, лук зел..пер.болг..кукур.)	60	0,9	2,74	5,35	53,84	0,04	0,03	28		3	19	20	9	1	0,01	
12,05	Чеснок	2	0,13	0,01	0,6	2,98						4	2	1			
639,03	Компот из сухофруктов//	200	1,3	0,08	32,71	137,8	0,03	0,05	1			41	37	26	1		
1,15	Хлеб ржаной...../	25	1,7	0,33	9,95	50,25	0,05	0,02			3	12	39	12	1		
1,26	Хлеб белый в/с.....	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,03	0,01			2	5	16	4		0,03	
<b>Итого за 3-й Обед 5- 11 класс**</b>			32,27	26,84	113,54	842,52	0,58	0,51	77	0,61	18	254	528	145	8	0,12	
<b>4-й Полдник.5- 11 кл.**</b>																	
433,02	Чай с сахаром- рафинад /	200/5	0,2	0,05	14,99	60											
406,28	Пирожок печеный из дрожжевого теста(фарш из	75	4,28	5,3	27,33	171,08	0,08	0,08	19	0,01	1	39	48	13	1	0,02	
<b>Итого за 4-й Полдник.5- 11 кл.**</b>			4,48	5,35	42,32	231,08	0,08	0,08	19	0,01	1	39	48	13	1	0,02	
<b>2-й Завтрак 5- 11класс**</b>																	
1,68	Йогурт "Домашкино"(ж-2%)	270															
<b>Итого за 2-й Завтрак 5- 11класс**</b>																	
<b>Итого за день</b>			44,73	47,04	221,2	1487,62	0,76	0,77	98	0,64	22	435	707	180	9	0,15	1

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)**

**Рацион: 5-11класс \*\***

**День: суббота**

**Сезон: осенне-зимний**

**Неделя: 1**

**Возраст: С 11 лет и стар**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Йод	Цинк
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>1-й Завтрак 5- 11класс**</b>																	
450,01	Рис с овощами.	150	4,77	10,02	46,71	282,96	0,06	0,06	4	0,02	1	39	112	39	1	0,03	
12,01	Соус красный основной,	20	0,14	0,27	1,32	7,82						2	3	1			
271,28	Котлета домашняя (говядина, птица,)//	100	13,66	14,23	9,11	218,39	0,09	0,15	2	0,16	5	47	174	26	2	0,09	6
433,02	Чай с сахаром- рафинад /	200/5	0,2	0,05	14,99	60											
1,26	Хлеб белый в/с.....	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,03	0,01			2	5	16	4		0,03	
<b>Итого за 1-й Завтрак 5- 11класс**</b>			20,67	24,77	84,43	627,92	0,18	0,22	6	0,18	8	93	305	69	3	0,15	6
<b>Итого за день</b>			20,67	24,77	84,43	627,92	0,18	0,22	6	0,18	8	93	305	69	3	0,15	6

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)**

**Рацион: 5-11класс \*\***

**День: понедельник**

**Сезон: осенне-зимний**

**Неделя: 2**

**Возраст: С 11 лет и стар**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Йод	Цинк
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>1-й Завтрак 5- 11класс**</b>																	
26,2	Батон Нарезной порц	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,01				4	13	3			
14	Масло сливочное( порциями)	10	0,1	6,25	0,14	50		0,01		0,01		11	3				
323,02	Каша вязкая молочная	150/7,5	6,75	8,21	40,36	254,13	0,03	0,12	1	0,01		101	70	11		0,02	
433,02	Чай с сахаром- рафинад /	200/5	0,2	0,05	14,99	60											
<b>Итого за 1-й Завтрак 5- 11класс**</b>			<b>8,55</b>	<b>15,09</b>	<b>65,77</b>	<b>416,53</b>	<b>0,05</b>	<b>0,14</b>	<b>1</b>	<b>0,02</b>	<b>1</b>	<b>116</b>	<b>86</b>	<b>13</b>		<b>0,02</b>	
<b>3-й Обед 5- 11 класс**</b>																	
116,18	Суп из овощей со свеж. помидорами с мясом///	200/15	5,41	6,13	8,99	116,21	0,11	0,09	25	0,03	5	35	95	29	2	0,05	4
445,02	Каша гречневая рассыпчатая.	150	8,78	5,57	39,63	239,63	0,3	0,14		0,01		22	209	139	5	0,02	
271,4	Биточки домашние (говядина,птица с соусом )//	100//20	13,8	14,5	10,43	226,21	0,09	0,15	2	0,16	5	49	177	27	2	0,09	6
45	Салат из свежей капусты.	60	0,92	2,3	5,51	47,78	0,02	0,02	22		3	30	18	9		0,02	
12,05	Чеснок	2	0,13	0,01	0,6	2,98						4	2	1			
4,09	Компот из свежих плодов (яблоко, клубника)	200	0,27	0,2	27,73	114,4	0,01	0,01	3			5	3	2	1		
1,26	Хлеб белый в/с.....	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,03	0,01			2	5	16	4		0,03	
1,15	Хлеб ржаной...../	25	1,7	0,33	9,95	50,25	0,05	0,02			3	12	39	12	1		
<b>Итого за 3-й Обед 5- 11 класс**</b>			<b>32,91</b>	<b>29,24</b>	<b>115,14</b>	<b>856,21</b>	<b>0,61</b>	<b>0,44</b>	<b>52</b>	<b>0,2</b>	<b>17</b>	<b>161</b>	<b>558</b>	<b>223</b>	<b>11</b>	<b>0,21</b>	<b>10</b>
<b>4-й Полдник.5- 11 кл.**</b>																	
433,02	Чай с сахаром- рафинад /	200/5	0,2	0,05	14,99	60											
498,05	Круассан с вареной	75	3,1	3,53	34,78	181,1	0,06	0,03		0,01		15	34	6	1	0,02	
<b>Итого за 4-й Полдник.5- 11 кл.**</b>			<b>3,3</b>	<b>3,58</b>	<b>49,77</b>	<b>241,1</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>		<b>0,01</b>		<b>15</b>	<b>34</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>0,02</b>	
<b>2-й Завтрак 5- 11класс**</b>																	
389,06	Сок 200	200			0,24	0,1			1								
1 144	Печенье Чоко Пай	30			0,01	22,4	0,02	0,02									
<b>Итого за 2-й Завтрак 5- 11класс**</b>					<b>0,25</b>	<b>22,5</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>1</b>								
<b>Итого за день</b>			<b>44,76</b>	<b>47,91</b>	<b>230,93</b>	<b>1536,34</b>	<b>0,74</b>	<b>0,63</b>	<b>54</b>	<b>0,23</b>	<b>18</b>	<b>291</b>	<b>678</b>	<b>242</b>	<b>12</b>	<b>0,25</b>	<b>10</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 5-11класс \*\*

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: С 11 лет и стар

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Йод	Цинк
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>1-й Завтрак 5-11класс**</b>																	
26,2	Батон Нарезной порц	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,01				4	13	3			
223,06	Запеканка из творога со сгущенкой//,	100/25	20,13	14,97	34,18	354,29	0,08	0,39	1	0,01	4	288	290	37	1	0,01	
209	Яйцо вареное	1шт/040	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18		0,01		9	1	2			
433,02	Чай с сахаром- рафинад /	200/5	0,2	0,05	14,99	60											
<b>Итого за 1-й Завтрак 5-11класс**</b>			26,91	20,2	59,73	529,69	0,13	0,58	1	0,02	4	301	304	42	2	0,01	
<b>3-й Обед 5-11 класс**</b>																	
102,08	Суп картофельный с бобовыми (горохом) с	15/200	7,35	6,07	17	146,85	0,2	0,09	11	0,03	5	38	118	36	2	0,05	3
139,02	Капуста тушеная...	200	4,62	6,41	20,53	161,26	0,08	0,1	105	4,94	10	131	83	42	2	0,04	
234,05	Котлета "Любительская "(рыбная) //	100	16,21	18,42	12,07	281,2	0,19	0,16	2	0,87	12	36	193	41	2	0,05	
24,02	Салат из свежих помидоров и огурцов.	60	0,58	2,79	1,85	36,49	0,03	0,03	11		3	18	19	10		0,01	
12,05	Чеснок	2	0,13	0,01	0,6	2,98						4	2	1			
639,03	Компот из сухофруктов//	200	1,3	0,08	32,71	137,8	0,03	0,05	1			41	37	26	1		
1,15	Хлеб ржаной...../	25	1,7	0,33	9,95	50,25	0,05	0,02			3	12	39	12	1		
1,26	Хлеб белый в/с.....	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,03	0,01			2	5	16	4		0,03	
<b>Итого за 3-й Обед 5-11 класс**</b>			33,79	34,31	107,01	875,58	0,61	0,46	132	5,84	34	284	506	172	9	0,18	3
<b>4-й Полдник.5-11 кл.**</b>																	
433,02	Чай с сахаром- рафинад /	200/5	0,2	0,05	14,99	60											
520,03	Пирожок печеный сдобный с яблоками//	75	3,51	3,1	39,41	199,48	0,08	0,06	4	0,01		18	38	9	1	0,01	
<b>Итого за 4-й Полдник.5-11 кл.**</b>			3,71	3,15	54,4	259,48	0,08	0,06	4	0,01		18	38	9	1	0,01	
<b>2-й Завтрак 5-11класс**</b>																	
338,09	Флоды и ягоды свежие (	180	0,72	0,54	18,54	84,6	0,05	0,18	9		1	34	29	22	4		
<b>Итого за 2-й Завтрак 5-11класс**</b>			0,72	0,54	18,54	84,6	0,05	0,18	9		1	34	29	22	4		
<b>Итого за день</b>			65,13	58,2	239,68	1749,35	0,87	1,28	145	5,87	39	638	876	244	16	0,2	3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 5-11класс \*\*

День: среда

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: С 11 лет и стар

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Йод	Цинк
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>1-й Завтрак 5- 11класс**</b>																	
26,2	Батон Нарезной порц	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,01				4	13	3			
15	Сыр	20	4,9	5,1		65,6	0,08	0,06		0,01		176	100	7			
327	Каша молочная " Дружба "	150/7,5	4,7	7,62	32,78	212,37	0,05	0,13	1	0,02	1	193	86	16		0,02	
433,02	Чай с сахаром- рафинад /	200/5	0,2	0,05	14,99	60											
<b>Итого за 1-й Завтрак 5- 11класс**</b>			11,3	13,35	58,05	390,37	0,15	0,2	1	0,03	1	373	199	26	1	0,02	
<b>3-й Обед 5- 11 класс**</b>																	
108,15	Суп куриный картофельный с клецками//	15/200	5,99	6,24	19,46	159,87	0,11	0,12	10	0,11	2	83	92	23	1	0,04	
147	Картофель запечённый	200	5,8	16,16	41,47	363,3	0,35	0,2	58		18	33	169	67	3	0,05	
271,28	Котлета домашняя (говядина , птица.)//	100	13,66	14,23	9,11	218,39	0,09	0,15	2	0,16	5	47	174	26	2	0,09	6
24,05	Салат из свежих огурцов.	60	0,5	2,76	1,84	33,68	0,02	0,02	6		3	16	26	8		0,01	
12,05	Чеснок	2	0,13	0,01	0,6	2,98						4	2	1			
4,1	Компот из свежих плодов (яблоко, черная смородина )	200	0,25	0,16	27,5	114,11	0,01	0,02	33			10	8	7	1		
1,26	Хлеб белый в/с.....	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,03	0,01			2	5	16	4		0,03	
1,15	Хлеб ржаной...../	25	1,7	0,33	9,95	50,25	0,05	0,02			3	12	39	12	1		
<b>Итого за 3-й Обед 5- 11 класс**</b>			29,93	40,09	122,23	1001,33	0,66	0,54	108	0,27	33	209	527	147	8	0,22	7
<b>4-й Полдник.5- 11 кл.**</b>																	
433,02	Чай с сахаром- рафинад /	200/5	0,2	0,05	14,99	60											
406,28	Пирожок печеный из дрожжевого теста(фарш из	75	4,28	5,3	27,33	171,08	0,08	0,08	19	0,01	1	39	48	13	1	0,02	
<b>Итого за 4-й Полдник.5- 11 кл.**</b>			4,48	5,35	42,32	231,08	0,08	0,08	19	0,01	1	39	48	13	1	0,02	
<b>2-й Завтрак 5- 11класс**</b>																	
1,68	Йогурт "Домашкино"(ж-2%)	270															
<b>Итого за 2-й Завтрак 5- 11класс**</b>																	
<b>Итого за день</b>			45,71	58,79	222,6	1622,78	0,89	0,82	128	0,31	35	621	774	185	10	0,26	7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 5-11класс \*\*

День: четверг

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: С 11 лет и стар

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Йод	Цинк
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>1-й Завтрак 5- 11класс**</b>																	
26,2	Батон Нарезной порц	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,01				4	13	3			
14	Масло сливочное( порциями)	10	0,1	6,25	0,14	50		0,01		0,01		11	3				
411	Каша манная молочная с	150/7,5	6,18	7,97	39,93	251,62	0,08	0,16	1	0,01	3	128	114	19		0,01	
36	Напиток " Несквик"с молоком	200	6,55	6,85	22,11	177,3	0,32	0,3	13			284	180	32			
<b>Итого за 1-й Завтрак 5- 11класс**</b>			<b>14,33</b>	<b>21,65</b>	<b>72,46</b>	<b>531,32</b>	<b>0,42</b>	<b>0,48</b>	<b>14</b>	<b>0,02</b>	<b>3</b>	<b>426</b>	<b>310</b>	<b>54</b>	<b>1</b>	<b>0,01</b>	
<b>3-й Обед 5- 11 класс**</b>																	
96,09	Рассольник ленинградский с круп., перловой с мясом	200/15	6,29	7,15	15,34	144,23	0,1	0,09	13	0,02	4	20	103	26	1	0,05	4
291,09	Плов из птицы///	75/200	23,08	24,86	41,01	480,9	0,15	0,18	4	0,61	7	42	258	53	2	0,09	
45	Салат из свежей капусты.	60	0,92	2,3	5,51	47,78	0,02	0,02	22		3	30	18	9		0,02	
12,05	Чеснок	2	0,13	0,01	0,6	2,98						4	2	1			
4,09	Компот из свежих плодов (яблоко, клубника)	200	0,27	0,2	27,73	114,4	0,01	0,01	3			5	3	2	1		
1,15	Хлеб ржаной...../	25	1,7	0,33	9,95	50,25	0,05	0,02			3	12	39	12	1		
1,26	Хлеб белый в/с.....	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,03	0,01			2	5	16	4		0,03	
<b>Итого за 3-й Обед 5- 11 класс**</b>			<b>34,29</b>	<b>35,05</b>	<b>112,44</b>	<b>899,29</b>	<b>0,36</b>	<b>0,33</b>	<b>43</b>	<b>0,63</b>	<b>18</b>	<b>117</b>	<b>440</b>	<b>107</b>	<b>6</b>	<b>0,19</b>	<b>4</b>
<b>4-й Полдник.5- 11 кл.**</b>																	
386	Кефир .	180	2,8	2,5	4,2	59	0,02	0,13	1	0,01		124	92	14			
479,03	Булочка "Российская"	75	4,54	9,41	46,36	287,19	0,09	0,06		0,01	4	25	51	9	1	0,01	
<b>Итого за 4-й Полдник.5- 11 кл.**</b>			<b>7,34</b>	<b>11,91</b>	<b>50,56</b>	<b>346,19</b>	<b>0,11</b>	<b>0,19</b>	<b>1</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>	<b>149</b>	<b>143</b>	<b>23</b>	<b>1</b>	<b>0,01</b>	
<b>2-й Завтрак 5- 11класс**</b>																	
338,12	Плоды и ягоды свежие (	180	2,7	0,9	37,8	172,8	0,07	0,09	18		1	14	50	76	1		
<b>Итого за 2-й Завтрак 5- 11класс**</b>			<b>2,7</b>	<b>0,9</b>	<b>37,8</b>	<b>172,8</b>	<b>0,07</b>	<b>0,09</b>	<b>18</b>		<b>1</b>	<b>14</b>	<b>50</b>	<b>76</b>	<b>1</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>58,66</b>	<b>69,51</b>	<b>273,26</b>	<b>1949,6</b>	<b>0,96</b>	<b>1,09</b>	<b>75</b>	<b>0,67</b>	<b>26</b>	<b>707</b>	<b>943</b>	<b>259</b>	<b>9</b>	<b>0,21</b>	<b>4</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: 5-11класс \*\*

День: пятница

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: С 11 лет и стар

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Йод	Цинк
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>1-й Завтрак 5- 11класс**</b>																	
26,2	Батон Нарезной порц	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,01				4	13	3			
15	Сыр	20	4,9	5,1		65,6	0,08	0,06		0,01		176	100	7			
173,1	Каша вязкая молочная	150/7,5	6,56	7,58	41,07	253,76	0,15	0,16	1	0,02	3	207	168	33	2	0,02	
433,02	Чай с сахаром- рафинад /	200/5	0,2	0,05	14,99	60											
<b>Итого за 1-й Завтрак 5- 11класс**</b>			<b>13,16</b>	<b>13,31</b>	<b>66,34</b>	<b>431,76</b>	<b>0,25</b>	<b>0,23</b>	<b>1</b>	<b>0,03</b>	<b>3</b>	<b>387</b>	<b>281</b>	<b>43</b>	<b>2</b>	<b>0,02</b>	
<b>3-й Обед 5- 11 класс**</b>																	
110,09	Борщ из свежей капусты с картофелем с мясом,,///	200/15	4,5	5,73	11,71	109,71	0,06	0,07	20	0,03	5	38	73	26	1	0,05	3
202,04	Макаронные изделия отварные с маслом,	180	6,62	4,63	45,13	248,22	0,11	0,03		0,01	1	52	63	12	1	0,18	
295,21	Котлеты рубленые из	100	16,02	16,86	13,99	273,23	0,12	0,16	2	0,42	5	46	174	27	2	0,02	
7,01	Салат из свежих помидоров со сладким перцем.	60	0,67	2,79	2,27	38,87	0,03	0,03	39		3	20	15	10	2	0,04	
12,05	Чеснок	2	0,13	0,01	0,6	2,98						4	2	1			
4,03	Компот из свежих плодов (яблоко. вишня )	200	0,22	0,13	27,99	115,31	0,01	0,01	5			10	7	6	1		
1,15	Хлеб ржаной...../	25	1,7	0,33	9,95	50,25	0,05	0,02			3	12	39	12	1		
1,26	Хлеб белый в/с.....	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,03	0,01			2	5	16	4		0,03	
<b>Итого за 3-й Обед 5- 11 класс**</b>			<b>31,76</b>	<b>30,68</b>	<b>123,94</b>	<b>897,32</b>	<b>0,41</b>	<b>0,33</b>	<b>65</b>	<b>0,46</b>	<b>18</b>	<b>187</b>	<b>390</b>	<b>97</b>	<b>8</b>	<b>0,32</b>	<b>3</b>
<b>4-й Полдник.5- 11 кл.**</b>																	
433,02	Чай с сахаром- рафинад /	200/5	0,2	0,05	14,99	60											
406,27	Пирожки печеные из дрожжевого теста(фарш	75	4,12	4,06	30,62	174,97	0,11	0,07	7	0,01	1	20	58	15	1	0,02	
1,06	Лимон.	7	0,06	0,01	0,21	2,38			3			3	2	1			
<b>Итого за 4-й Полдник.5- 11 кл.**</b>			<b>4,38</b>	<b>4,12</b>	<b>45,82</b>	<b>237,35</b>	<b>0,11</b>	<b>0,07</b>	<b>10</b>	<b>0,01</b>	<b>1</b>	<b>23</b>	<b>59</b>	<b>15</b>	<b>1</b>	<b>0,02</b>	
<b>2-й Завтрак 5- 11класс**</b>																	
338,13	Флоды и ягоды свежие	180	0,72	0,72	17,64	84,6	0,05	0,04	18			29	20	16	4		
<b>Итого за 2-й Завтрак 5- 11класс**</b>			<b>0,72</b>	<b>0,72</b>	<b>17,64</b>	<b>84,6</b>	<b>0,05</b>	<b>0,04</b>	<b>18</b>			<b>29</b>	<b>20</b>	<b>16</b>	<b>4</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>50,02</b>	<b>48,83</b>	<b>253,74</b>	<b>1651,03</b>	<b>0,82</b>	<b>0,67</b>	<b>94</b>	<b>0,5</b>	<b>23</b>	<b>625</b>	<b>750</b>	<b>172</b>	<b>16</b>	<b>0,36</b>	<b>3</b>

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)**

**Рацион: 5-11класс \*\***

**День: суббота**

**Сезон: осенне-зимний**

**Неделя: 2**

**Возраст: С 11 лет и стар**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Йод	Цинк
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>1-й Завтрак 5- 11класс**</b>																	
694	Картофельное пюре	200	4,59	6,11	27,32	192,56	0,23	0,18	36	0,01	4	106	136	46	2	0,04	
271,45	Котлета нежная (говядина , птица )//	100	14,98	15,39	10,09	237,87	0,1	0,16	2	0,26	5	51	181	27	2	0,08	4
433,02	Чай с сахаром- рафинад /	200/5	0,2	0,05	14,99	60											
1,26	Хлеб белый в/с.....	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,03	0,01			2	5	16	4		0,03	
<b>Итого за 1-й Завтрак 5- 11класс**</b>			21,67	21,75	64,7	549,18	0,36	0,35	39	0,27	10	162	333	77	4	0,15	5
<b>Итого за день</b>			21,67	21,75	64,7	549,18	0,36	0,35	39	0,27	10	162	333	77	4	0,15	5

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 13)

Рацион: 5-11класс \*\*

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 3

Возраст: С 11 лет и стар

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Йод	Цинк	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
<b>1-й Завтрак 5- 11класс**</b>																		
26,2	Батон Нарезной порц	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,01				4	13	3				
323	Каша вязкая молочная	150/7,5	6,75	8,21	40,36	254,13	0,04	0,12	1	0,02	1	193	70	11		0,02		
14	Масло сливочное( порциями)	10	0,1	6,25	0,14	50		0,01		0,01		11	3					
433,02	Чай с сахаром- рафинад /	200/5	0,2	0,05	14,99	60												
<b>Итого за 1-й Завтрак 5- 11класс**</b>			8,55	15,09	65,77	416,53	0,06	0,14	1	0,03	1	207	86	13		0,02		
<b>3-й Обед 5- 11 класс**</b>																		
102,08	Суп картофельный с бобовыми (горохом) с	15/200	7,35	6,07	17	146,85	0,2	0,09	11	0,03	5	38	118	36	2	0,05	3	
271,71	Шницель (говядина , птица),,,	100	14,04	14,27	11,57	230,14	0,09	0,15	2	0,16	5	48	177	26	2	0,1	6	
450	Рис с овощами	200	4,84	13,15	46,83	308,26	0,06	0,06	5	0,03	1	46	114	39	1	0,04		
49,01	Салат витаминный(капуста,морковь, лук зел..пер.болг..кукур.)	60	0,9	2,74	5,35	53,84	0,04	0,03	28		3	19	20	9	1	0,01		
639,03	Компот из сухофруктов//	200	1,3	0,08	32,71	137,8	0,03	0,05	1			41	37	26	1			
12,05	Чеснок	2	0,13	0,01	0,6	2,98						4	2	1				
1,26	Хлеб белый в/с.....	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,03	0,01			2	5	16	4		0,03		
1,15	Хлеб ржаной...../	25	1,7	0,33	9,95	50,25	0,05	0,02			3	12	39	12	1			
<b>Итого за 3-й Обед 5- 11 класс**</b>			32,16	36,85	136,31	988,87	0,5	0,41	47	0,22	19	211	523	153	9	0,23	9	
<b>4-й Полдник.5- 11 кл.**</b>																		
433,02	Чай с сахаром- рафинад /	200/5	0,2	0,05	14,99	60												
520,03	Пирожок печеный сдобный с яблоками//	75	3,51	3,1	39,41	199,48	0,08	0,06	4	0,01		18	38	9	1	0,01		
<b>Итого за 4-й Полдник.5- 11 кл.**</b>			3,71	3,15	54,4	259,48	0,08	0,06	4	0,01		18	38	9	1	0,01		
<b>2-й Завтрак 5- 11класс**</b>																		
389,06	Сок 200	200			0,24	0,1			1									
25,04	Мини -торт "Боярушка "	39	4,9	23,33	40,03	39,38												
<b>Итого за 2-й Завтрак 5- 11класс**</b>			4,9	23,33	40,27	39,48			1									
<b>Итого за день</b>			49,32	78,42	296,75	1704,36	0,64	0,61	52	0,26	20	437	647	176	10	0,26	9	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

Рацион: 5-11класс \*\*

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 3

Возраст: С 11 лет и стар

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Йод	Цинк
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>1-й Завтрак 5- 11класс**</b>																	
26,2	Батон Нарезной порц	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,01				4	13	3			
15	Сыр	20	4,9	5,1		65,6	0,08	0,06		0,01		176	100	7			
173,1	Каша вязкая молочная	150/7,5	6,56	7,58	41,07	253,76	0,15	0,16	1	0,02	3	207	168	33	2	0,02	
433,02	Чай с сахаром- рафинад /	200/5	0,2	0,05	14,99	60											
<b>Итого за 1-й Завтрак 5- 11класс**</b>			<b>13,16</b>	<b>13,31</b>	<b>66,34</b>	<b>431,76</b>	<b>0,25</b>	<b>0,23</b>	<b>1</b>	<b>0,03</b>	<b>3</b>	<b>387</b>	<b>281</b>	<b>43</b>	<b>2</b>	<b>0,02</b>	
<b>3-й Обед 5- 11 класс**</b>																	
116,18	Суп из овощей со свеж. помидорами с мясом///	200/15	5,41	6,13	8,99	116,21	0,11	0,09	25	0,03	5	35	95	29	2	0,05	4
694	Картофельное пюре	200	4,59	6,11	27,32	192,56	0,23	0,18	36	0,01	4	106	136	46	2	0,04	
181	Печень говяжья по -	100/40	27,2	15,43	11,07	283,51	0,46	3,27	50	0,03	3	41	482	29	10	0,03	
24,07	Салат из свежих помидоров	60	0,58	2,79	1,85	36,49	0,03	0,03	11		3	18	19	10		0,01	
12,05	Чеснок	2	0,13	0,01	0,6	2,98						4	2	1			
4,09	Компот из свежих плодов (яблоко, клубника)	200	0,27	0,2	27,73	114,4	0,01	0,01	3			5	3	2	1		
1,15	Хлеб ржаной...../	25	1,7	0,33	9,95	50,25	0,05	0,02			3	12	39	12	1		
1,26	Хлеб белый в/с.....	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,03	0,01			2	5	16	4		0,03	
<b>Итого за 3-й Обед 5- 11 класс**</b>			<b>41,78</b>	<b>31,2</b>	<b>99,81</b>	<b>855,15</b>	<b>0,92</b>	<b>3,61</b>	<b>126</b>	<b>0,07</b>	<b>19</b>	<b>225</b>	<b>791</b>	<b>133</b>	<b>16</b>	<b>0,16</b>	<b>4</b>
<b>4-й Полдник.5- 11 кл.**</b>																	
433,02	Чай с сахаром- рафинад /	200/5	0,2	0,05	14,99	60											
154	„Сочник с творогом,	80	7,17	10,16	31,11	238,67	0,06	0,13		0,02		72	79	10	1	0,03	
<b>Итого за 4-й Полдник.5- 11 кл.**</b>			<b>7,37</b>	<b>10,21</b>	<b>46,1</b>	<b>298,67</b>	<b>0,06</b>	<b>0,13</b>		<b>0,02</b>		<b>72</b>	<b>79</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>0,03</b>	
<b>2-й Завтрак 5- 11класс**</b>																	
338,09	Плоды и ягоды свежие (	180	0,72	0,54	18,54	84,6	0,05	0,18	9		1	34	29	22	4		
<b>Итого за 2-й Завтрак 5- 11класс**</b>			<b>0,72</b>	<b>0,54</b>	<b>18,54</b>	<b>84,6</b>	<b>0,05</b>	<b>0,18</b>	<b>9</b>		<b>1</b>	<b>34</b>	<b>29</b>	<b>22</b>	<b>4</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>63,03</b>	<b>55,26</b>	<b>230,79</b>	<b>1670,18</b>	<b>1,28</b>	<b>4,15</b>	<b>136</b>	<b>0,12</b>	<b>24</b>	<b>718</b>	<b>1181</b>	<b>208</b>	<b>23</b>	<b>0,21</b>	<b>4</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 15)

Рацион: 5-11класс \*\*

День: среда

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 3

Возраст: С 11 лет и стар

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Йод	Цинк
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>1-й Завтрак 5- 11класс**</b>																	
26,2	Батон Нарезной порц	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,01				4	13	3			
14	Масло сливочное( порциями)	10	0,1	6,25	0,14	50		0,01		0,01		11	3				
174,1	Каша вязкая молочная	150/7,5	4,57	7,73	38,04	234,79	0,06	0,14	1	0,02	1	195	120	27		0,02	
433,02	Чай с сахаром- рафинад /	200/5	0,2	0,05	14,99	60											
<b>Итого за 1-й Завтрак 5- 11класс**</b>			<b>6,37</b>	<b>14,61</b>	<b>63,45</b>	<b>397,19</b>	<b>0,08</b>	<b>0,16</b>	<b>1</b>	<b>0,03</b>	<b>1</b>	<b>210</b>	<b>136</b>	<b>30</b>	<b>1</b>	<b>0,02</b>	
<b>3-й Обед 5- 11 класс**</b>																	
96,09	Рассольник ленинградский с круп., перловой с мясом	200/15	6,29	7,15	15,34	144,23	0,1	0,09	13	0,02	4	20	103	26	1	0,05	4
445,02	Каша гречневая рассыпчатая.	150	8,78	5,57	39,63	239,63	0,3	0,14		0,01		22	209	139	5	0,02	
271,4	Биточки домашние (говядина,птица с соусом )//	100//20	13,8	14,5	10,43	226,21	0,09	0,15	2	0,16	5	49	177	27	2	0,09	6
52	Салат из свеклы	60	0,85	5,05	4,96	68,64	0,01	0,02	6		1	23	25	13	1	0,02	
12,05	Чеснок	2	0,13	0,01	0,6	2,98						4	2	1			
4,1	Компот из свежих плодов (яблоко, черная смородина )	200	0,25	0,16	27,5	114,11	0,01	0,02	33			10	8	7	1		
1,15	Хлеб ржаной...../	25	1,7	0,33	9,95	50,25	0,05	0,02			3	12	39	12	1		
1,26	Хлеб белый в/с.....	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,03	0,01			2	5	16	4		0,03	
<b>Итого за 3-й Обед 5- 11 класс**</b>			<b>33,7</b>	<b>32,97</b>	<b>120,71</b>	<b>904,8</b>	<b>0,59</b>	<b>0,45</b>	<b>54</b>	<b>0,19</b>	<b>15</b>	<b>145</b>	<b>579</b>	<b>228</b>	<b>11</b>	<b>0,21</b>	<b>10</b>
<b>4-й Полдник.5- 11 кл.**</b>																	
433,02	Чай с сахаром- рафинад /	200/5	0,2	0,05	14,99	60											
406,27	Пирожки печеные из дрожжевого теста(фарш	75	4,12	4,06	30,62	174,97	0,11	0,07	7	0,01	1	20	58	15	1	0,02	
<b>Итого за 4-й Полдник.5- 11 кл.**</b>			<b>4,32</b>	<b>4,11</b>	<b>45,61</b>	<b>234,97</b>	<b>0,11</b>	<b>0,07</b>	<b>7</b>	<b>0,01</b>	<b>1</b>	<b>20</b>	<b>58</b>	<b>15</b>	<b>1</b>	<b>0,02</b>	
<b>2-й Завтрак 5- 11класс**</b>																	
1,68	Йогурт "Домашкино"(ж-2%)	270															
<b>Итого за 2-й Завтрак 5- 11класс**</b>																	
<b>Итого за день</b>			<b>44,39</b>	<b>51,69</b>	<b>229,77</b>	<b>1536,96</b>	<b>0,78</b>	<b>0,68</b>	<b>62</b>	<b>0,23</b>	<b>17</b>	<b>375</b>	<b>772</b>	<b>272</b>	<b>13</b>	<b>0,25</b>	<b>10</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 16)

Рацион: 5-11класс \*\*

День: четверг

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 3

Возраст: С 11 лет и стар

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Йод	Цинк
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>1-й Завтрак 5- 11класс**</b>																	
26,2	Батон Нарезной порц	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,01				4	13	3			
209	Яйцо вареное	1шт/040	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18		0,01		9	1	2			
223,06	Запеканка из творога со сгущенкой//,	100/25	20,13	14,97	34,18	354,29	0,08	0,39	1	0,01	4	288	290	37	1	0,01	
433,02	Чай с сахаром- рафинад /	200/5	0,2	0,05	14,99	60											
<b>Итого за 1-й Завтрак 5- 11класс**</b>			26,91	20,2	59,73	529,69	0,13	0,58	1	0,02	4	301	304	42	2	0,01	
<b>3-й Обед 5- 11 класс**</b>																	
113,1	Суп лапша домашняя с	200/15	4,39	5,61	11,94	115,99	0,05	0,05	3	0,11	3	20	47	11	1	0,03	
139,02	Капуста тушеная...	200	4,62	6,41	20,53	161,26	0,08	0,1	105	4,94	10	131	83	42	2	0,04	
271,28	Котлета домашняя (говядина , птица.)//	100	13,66	14,23	9,11	218,39	0,09	0,15	2	0,16	5	47	174	26	2	0,09	6
24,05	Салат из свежих огурцов.	60	0,5	2,76	1,84	33,68	0,02	0,02	6		3	16	26	8		0,01	
12,05	Чеснок	2	0,13	0,01	0,6	2,98						4	2	1			
4,03	Компот из свежих плодов (яблоко. вишня )	200	0,22	0,13	27,99	115,31	0,01	0,01	5			10	7	6	1		
1,15	Хлеб ржаной...../	25	1,7	0,33	9,95	50,25	0,05	0,02			3	12	39	12	1		
1,26	Хлеб белый в/с.....	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,03	0,01			2	5	16	4		0,03	
<b>Итого за 3-й Обед 5- 11 класс**</b>			27,12	29,68	94,26	756,61	0,33	0,36	121	5,21	25	244	394	110	7	0,2	7
<b>4-й Полдник.5- 11 кл.**</b>																	
386	Кефир .	200/5	3,189	2,847	4,783	67,19	0,02	0,15	1	0,01		141	105	16			
479,03	Булочка "Российская"	75	4,54	9,41	46,36	287,19	0,09	0,06		0,01	4	25	51	9	1	0,01	
<b>Итого за 4-й Полдник.5- 11 кл.**</b>			7,729	12,257	51,143	354,38	0,11	0,21	1	0,02	4	167	155	25	1	0,01	
<b>2-й Завтрак 5- 11класс**</b>																	
338,12	Фрукты и ягоды свежие (	180	2,7	0,9	37,8	172,8	0,07	0,09	18		1	14	50	76	1		
<b>Итого за 2-й Завтрак 5- 11класс**</b>			2,7	0,9	37,8	172,8	0,07	0,09	18		1	14	50	76	1		
<b>Итого за день</b>			64,459	63,037	242,933	1813,48	0,64	1,24	141	5,25	33	726	903	251	11	0,22	7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 17)

Рацион: 5-11класс \*\*

День: пятница

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 3

Возраст: С 11 лет и стар

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Йод	Цинк
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>1-й Завтрак 5- 11класс**</b>																	
26,2	Батон Нарезной порц	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,01				4	13	3			
15	Сыр	20	4,9	5,1		65,6	0,08	0,06		0,01		176	100	7			
323,02	Каша вязкая молочная	150/7,5	6,75	8,21	40,36	254,13	0,03	0,12	1	0,01		101	70	11		0,02	
433,02	Чай с сахаром- рафинад /	200/5	0,2	0,05	14,99	60											
<b>Итого за 1-й Завтрак 5- 11класс**</b>			13,35	13,94	65,63	432,13	0,13	0,19	1	0,02	1	281	183	20	1	0,02	
<b>3-й Обед 5- 11 класс**</b>																	
88	Щи из свежей капусты с картофелем и с мясом .	200/15	5,32	6,38	9,5	108,81	0,07	0,08	29	0,03	5	43	78	24	1	0,05	3
127	Картофель в молоке..	200	4,56	7,42	22,86	182,6	0,19	0,19	29	0,01	3	98	137	41	1	0,04	
295,21	Котлеты рубленные из	100	16,02	16,86	13,99	273,23	0,12	0,16	2	0,42	5	46	174	27	2	0,02	
24,02	Салат из свежих помидоров и огурцов.	60	0,58	2,79	1,85	36,49	0,03	0,03	11		3	18	19	10		0,01	
12,05	Чеснок	2	0,13	0,01	0,6	2,98						4	2	1			
4	Компот из свежих плодов (яблоко. красная смородина )	200	0,25	0,16	27,5	114,11	0,01	0,01	33			10	8	7	1		
1,15	Хлеб ржаной...../	25	1,7	0,33	9,95	50,25	0,05	0,02			3	12	39	12	1		
1,26	Хлеб белый в/с.....	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,03	0,01			2	5	16	4		0,03	
<b>Итого за 3-й Обед 5- 11 класс**</b>			30,46	34,15	98,55	827,22	0,5	0,5	103	0,46	20	235	473	126	7	0,15	3
<b>4-й Полдник.5- 11 кл.**</b>																	
433,02	Чай с сахаром- рафинад /	200/5	0,2	0,05	14,99	60											
498,05	Круассан с вареной	75	3,1	3,53	34,78	181,1	0,06	0,03		0,01		15	34	6	1	0,02	
<b>Итого за 4-й Полдник.5- 11 кл.**</b>			3,3	3,58	49,77	241,1	0,06	0,03		0,01		15	34	6	1	0,02	
<b>2-й Завтрак 5- 11класс**</b>																	
338,13	Плоды и ягоды свежие	180	0,72	0,72	17,64	84,6	0,05	0,04	18			29	20	16	4		
<b>Итого за 2-й Завтрак 5- 11класс**</b>			0,72	0,72	17,64	84,6	0,05	0,04	18			29	20	16	4		
<b>Итого за день</b>			47,83	52,39	231,59	1585,05	0,74	0,76	122	0,49	21	560	709	168	12	0,19	4

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 18)**

**Рацион: 5-11класс \*\***

**День: суббота**

**Сезон: осенне-зимний**

**Неделя: 3**

**Возраст: С 11 лет и стар**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Йод	Цинк
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>1-й Завтрак 5- 11класс**</b>																	
202,04	Макаронные изделия отварные с маслом,	180	6,62	4,63	45,13	248,22	0,11	0,03		0,01	1	52	63	12	1	0,18	
271,45	Котлета нежная (говядина , птица )//	100	14,98	15,39	10,09	237,87	0,1	0,16	2	0,26	5	51	181	27	2	0,08	4
1,26	Хлеб белый в/с.....	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,03	0,01			2	5	16	4		0,03	
433,02	Чай с сахаром- рафинад /	200/5	0,2	0,05	14,99	60											
<b>Итого за 1-й Завтрак 5- 11класс**</b>			<b>23,7</b>	<b>20,27</b>	<b>82,51</b>	<b>604,84</b>	<b>0,24</b>	<b>0,2</b>	<b>2</b>	<b>0,27</b>	<b>8</b>	<b>108</b>	<b>261</b>	<b>43</b>	<b>4</b>	<b>0,29</b>	<b>4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>23,7</b>	<b>20,27</b>	<b>82,51</b>	<b>604,84</b>	<b>0,24</b>	<b>0,2</b>	<b>2</b>	<b>0,27</b>	<b>8</b>	<b>108</b>	<b>261</b>	<b>43</b>	<b>4</b>	<b>0,29</b>	<b>4</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 19)

Рацион: 5-11класс \*\*

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 4

Возраст: С 11 лет и стар

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Йод	Цинк
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>1-й Завтрак 5- 11класс**</b>																	
26,2	Батон Нарезной порц	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,01				4	13	3			
14	Масло сливочное( порциями)	10	0,1	6,25	0,14	50		0,01		0,01		11	3				
327	Каша молочная " Дружба "	150/7,5	4,7	7,62	32,78	212,37	0,05	0,13	1	0,02	1	193	86	16		0,02	
433,02	Чай с сахаром- рафинад /	200/5	0,2	0,05	14,99	60											
<b>Итого за 1-й Завтрак 5- 11класс**</b>			<b>6,5</b>	<b>14,5</b>	<b>58,19</b>	<b>374,77</b>	<b>0,07</b>	<b>0,15</b>	<b>1</b>	<b>0,03</b>	<b>1</b>	<b>208</b>	<b>102</b>	<b>19</b>	<b>1</b>	<b>0,02</b>	
<b>3-й Обед 5- 11 класс**</b>																	
110,09	Борщ из свежей капусты с картофелем с мясом,,///	200/15	4,5	5,73	11,71	109,71	0,06	0,07	20	0,03	5	38	73	26	1	0,05	3
271,4	Биточки домашние (говядина,птица с соусом )//	100//20	13,8	14,5	10,43	226,21	0,09	0,15	2	0,16	5	49	177	27	2	0,09	6
445,02	Каша гречневая рассыпчатая.	150	8,78	5,57	39,63	239,63	0,3	0,14		0,01		22	209	139	5	0,02	
12,05	Чеснок	2	0,13	0,01	0,6	2,98						4	2	1			
24,05	Салат из свежих огурцов.	60	0,5	2,76	1,84	33,68	0,02	0,02	6		3	16	26	8		0,01	
4,09	Компот из свежих плодов (яблоко, клубника)	200	0,27	0,2	27,73	114,4	0,01	0,01	3			5	3	2	1		
1,15	Хлеб ржаной...../	25	1,7	0,33	9,95	50,25	0,05	0,02			3	12	39	12	1		
1,26	Хлеб белый в/с.....	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,03	0,01			2	5	16	4		0,03	
<b>Итого за 3-й Обед 5- 11 класс**</b>			<b>31,58</b>	<b>29,3</b>	<b>114,19</b>	<b>835,61</b>	<b>0,56</b>	<b>0,42</b>	<b>31</b>	<b>0,2</b>	<b>17</b>	<b>151</b>	<b>545</b>	<b>218</b>	<b>11</b>	<b>0,2</b>	<b>9</b>
<b>4-й Полдник.5- 11 кл.**</b>																	
433,02	Чай с сахаром- рафинад /	200/5	0,2	0,05	14,99	60											
479,03	Булочка "Российская"	75	4,54	9,41	46,36	287,19	0,09	0,06		0,01	4	25	51	9	1	0,01	
<b>Итого за 4-й Полдник.5- 11 кл.**</b>			<b>4,74</b>	<b>9,46</b>	<b>61,35</b>	<b>347,19</b>	<b>0,09</b>	<b>0,06</b>		<b>0,01</b>	<b>4</b>	<b>25</b>	<b>51</b>	<b>9</b>	<b>1</b>	<b>0,01</b>	
<b>2-й Завтрак 5- 11класс**</b>																	
389,06	Сок 200	200			0,24	0,1			1								
1 144	Печенье Чоко Пай	30			0,01	22,4	0,02	0,02									
<b>Итого за 2-й Завтрак 5- 11класс**</b>					<b>0,25</b>	<b>22,5</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>1</b>								
<b>Итого за день</b>			<b>42,82</b>	<b>53,26</b>	<b>233,98</b>	<b>1580,07</b>	<b>0,74</b>	<b>0,65</b>	<b>33</b>	<b>0,24</b>	<b>22</b>	<b>384</b>	<b>697</b>	<b>245</b>	<b>12</b>	<b>0,23</b>	<b>9</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 20)

Рацион: 5-11класс \*\*

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 4

Возраст: С 11 лет и стар

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Йод	Цинк
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>1-й Завтрак 5- 11класс**</b>																	
26,2	Батон Нарезной порц	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,01				4	13	3			
223,06	Запеканка из творога со сгущенкой//,	100/25	20,13	14,97	34,18	354,29	0,08	0,39	1	0,01	4	288	290	37	1	0,01	
209	Яйцо вареное	1шт/040	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18		0,01		9	1	2			
433,02	Чай с сахаром- рафинад /	200/5	0,2	0,05	14,99	60											
<b>Итого за 1-й Завтрак 5- 11класс**</b>			26,91	20,2	59,73	529,69	0,13	0,58	1	0,02	4	301	304	42	2	0,01	
<b>3-й Обед 5- 11 класс**</b>																	
96,09	Рассольник ленинградский с круп., перловой с мясом	200/15	6,29	7,15	15,34	144,23	0,1	0,09	13	0,02	4	20	103	26	1	0,05	4
139,02	Капуста тушеная...	200	4,62	6,41	20,53	161,26	0,08	0,1	105	4,94	10	131	83	42	2	0,04	
58,03	Горбуша запеченная в пароконвектомате .	100	24,32	13,24	4,24	234,94	0,24	0,19	1	1,51	5	54	243	38	1	0,16	
7,01	Салат из свежих помидоров со сладким перцем.	60	0,67	2,79	2,27	38,87	0,03	0,03	39		3	20	15	10	2	0,04	
12,05	Чеснок	2	0,13	0,01	0,6	2,98						4	2	1			
4	Компот из свежих плодов (яблоко. красная смородина )	200	0,25	0,16	27,5	114,11	0,01	0,01	33			10	8	7	1		
1,15	Хлеб ржаной...../	25	1,7	0,33	9,95	50,25	0,05	0,02			3	12	39	12	1		
1,26	Хлеб белый в/с.....	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,03	0,01			2	5	16	4		0,03	
<b>Итого за 3-й Обед 5- 11 класс**</b>			39,88	30,29	92,73	805,39	0,54	0,45	191	6,47	26	255	509	139	9	0,32	4
<b>4-й Полдник.5- 11 кл.**</b>																	
433,02	Чай с сахаром- рафинад /	200/5	0,2	0,05	14,99	60											
406,83	Пирожок печеный из дрожжевого теста( фарш	75	9,89	8,03	30,37	235,12	0,12	0,08	1	0,19	1	38	101	22	1	0,02	
<b>Итого за 4-й Полдник.5- 11 кл.**</b>			10,09	8,08	45,36	295,12	0,12	0,08	1	0,19	1	38	101	22	1	0,02	
<b>2-й Завтрак 5- 11класс**</b>																	
338,12	Плоды и ягоды свежие (	180	2,7	0,9	37,8	172,8	0,07	0,09	18		1	14	50	76	1		
<b>Итого за 2-й Завтрак 5- 11класс**</b>			2,7	0,9	37,8	172,8	0,07	0,09	18		1	14	50	76	1		
<b>Итого за день</b>			79,58	59,47	235,62	1803	0,86	1,2	211	6,68	32	609	965	278	13	0,35	4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 21)

Рацион: 5-11класс \*\*

День: среда

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 4

Возраст: С 11 лет и стар

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Йод	Цинк
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>1-й Завтрак 5- 11класс**</b>																	
26,2	Батон Нарезной порц	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,01				4	13	3			
14	Масло сливочное( порциями)	10	0,1	6,25	0,14	50		0,01		0,01		11	3				
174,3	Каша вязкая молочная	150/7,5	5,55	7,52	37,19	233,67	0,13	0,15	1	0,02	1	218	183	27	1	0,02	
36	Напиток " Несквик"с молоком	200	6,55	6,85	22,11	177,3	0,32	0,3	13			284	180	32			
<b>Итого за 1-й Завтрак 5- 11класс**</b>			13,7	21,2	69,72	513,37	0,47	0,47	13	0,03	1	517	379	62	1	0,02	
<b>3-й Обед 5- 11 класс**</b>																	
102,08	Суп картофельный с бобовыми (горохом) с	15/200	7,35	6,07	17	146,85	0,2	0,09	11	0,03	5	38	118	36	2	0,05	3
291,09	Плов из птицы///	75/200	23,08	24,86	41,01	480,9	0,15	0,18	4	0,61	7	42	258	53	2	0,09	
85	Салат Витаминный с маслом растительным	60	0,79	3,11	6,63	58,45	0,02	0,02	18		1	28	19	12	1	0,02	
12,05	Чеснок	2	0,13	0,01	0,6	2,98						4	2	1			
639,03	Компот из сухофруктов//	200	1,3	0,08	32,71	137,8	0,03	0,05	1			41	37	26	1		
1,26	Хлеб белый в/с.....	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,03	0,01			2	5	16	4		0,03	
1,15	Хлеб ржаной...../	25	1,7	0,33	9,95	50,25	0,05	0,02			3	12	39	12	1		
<b>Итого за 3-й Обед 5- 11 класс**</b>			36,25	34,66	120,2	935,98	0,48	0,37	34	0,64	17	168	489	143	7	0,19	3
<b>4-й Полдник.5- 11 кл.**</b>																	
433,02	Чай с сахаром- рафинад /	200/5	0,2	0,05	14,99	60											
406,27	Пирожки печеные из дрожжевого теста(фарш	75	4,12	4,06	30,62	174,97	0,11	0,07	7	0,01	1	20	58	15	1	0,02	
<b>Итого за 4-й Полдник.5- 11 кл.**</b>			4,32	4,11	45,61	234,97	0,11	0,07	7	0,01	1	20	58	15	1	0,02	
<b>2-й Завтрак 5- 11класс**</b>																	
338,13	Плоды и ягоды свежие	180	0,72	0,72	17,64	84,6	0,05	0,04	18			29	20	16	4		
<b>Итого за 2-й Завтрак 5- 11класс**</b>			0,72	0,72	17,64	84,6	0,05	0,04	18			29	20	16	4		
<b>Итого за день</b>			54,99	60,69	253,17	1768,92	1,11	0,95	73	0,68	19	734	945	236	13	0,23	3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 22)

Рацион: 5-11класс \*\*

День: четверг

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 4

Возраст: С 11 лет и стар

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Йод	Цинк
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>1-й Завтрак 5- 11класс**</b>																	
26,2	Батон Нарезной порц	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,01				4	13	3			
15	Сыр	20	4,9	5,1		65,6	0,08	0,06		0,01		176	100	7			
411	Каша манная молочная с	150/7,5	6,18	7,97	39,93	251,62	0,08	0,16	1	0,01	3	128	114	19		0,01	
433,02	Чай с сахаром- рафинад /	200/5	0,2	0,05	14,99	60											
<b>Итого за 1-й Завтрак 5- 11класс**</b>			<b>12,78</b>	<b>13,7</b>	<b>65,2</b>	<b>429,62</b>	<b>0,18</b>	<b>0,23</b>	<b>1</b>	<b>0,02</b>	<b>3</b>	<b>308</b>	<b>227</b>	<b>29</b>	<b>1</b>	<b>0,01</b>	
<b>3-й Обед 5- 11 класс**</b>																	
108,15	Суп куриный картофельный с клецками///	15/200	5,99	6,24	19,46	159,87	0,11	0,12	10	0,11	2	83	92	23	1	0,04	
271,71	Шницель (говядина , птица),,,	100	14,04	14,27	11,57	230,14	0,09	0,15	2	0,16	5	48	177	26	2	0,1	6
694	Картофельное пюре	200	4,59	6,11	27,32	192,56	0,23	0,18	36	0,01	4	106	136	46	2	0,04	
77,03	Поджаренная сельдь	30	5,05	5,71		71,96	0,09	0,09		0,1	1	21	67	21			
12,05	Чеснок	2	0,13	0,01	0,6	2,98						4	2	1			
4,03	Компот из свежих плодов (яблоко. вишня )	200	0,22	0,13	27,99	115,31	0,01	0,01	5			10	7	6	1		
1,15	Хлеб ржаной...../	25	1,7	0,33	9,95	50,25	0,05	0,02			3	12	39	12	1		
1,26	Хлеб белый в/с.....	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,03	0,01			2	5	16	4		0,03	
<b>Итого за 3-й Обед 5- 11 класс**</b>			<b>33,62</b>	<b>33</b>	<b>109,19</b>	<b>881,82</b>	<b>0,61</b>	<b>0,58</b>	<b>53</b>	<b>0,38</b>	<b>17</b>	<b>288</b>	<b>537</b>	<b>138</b>	<b>7</b>	<b>0,21</b>	<b>7</b>
<b>4-й Полдник.5- 11 кл.**</b>																	
433,02	Чай с сахаром- рафинад /	200/5	0,2	0,05	14,99	60											
396,03	Блинчики дрожжевые со сгущ.	120/24	12,82	11,24	78,06	467,75	0,22	0,36	2	0,02	4	381	243	40	1	0,05	
<b>Итого за 4-й Полдник.5- 11 кл.**</b>			<b>13,02</b>	<b>11,29</b>	<b>93,05</b>	<b>527,75</b>	<b>0,22</b>	<b>0,36</b>	<b>2</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>	<b>381</b>	<b>243</b>	<b>40</b>	<b>1</b>	<b>0,05</b>	
<b>2-й Завтрак 5- 11класс**</b>																	
338,13	Плоды и ягоды свежие	180	0,72	0,72	17,64	84,6	0,05	0,04	18			29	20	16	4		
<b>Итого за 2-й Завтрак 5- 11класс**</b>			<b>0,72</b>	<b>0,72</b>	<b>17,64</b>	<b>84,6</b>	<b>0,05</b>	<b>0,04</b>	<b>18</b>			<b>29</b>	<b>20</b>	<b>16</b>	<b>4</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>60,14</b>	<b>58,71</b>	<b>285,08</b>	<b>1923,79</b>	<b>1,06</b>	<b>1,21</b>	<b>74</b>	<b>0,42</b>	<b>24</b>	<b>1006</b>	<b>1027</b>	<b>223</b>	<b>13</b>	<b>0,27</b>	<b>7</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 23)

Рацион: 5-11класс \*\*

День: пятница

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 4

Возраст: С 11 лет и стар

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Йод	Цинк
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>1-й Завтрак 5- 11класс**</b>																	
26,2	Батон Нарезной порц	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,01				4	13	3			
14	Масло сливочное( порциями)	10	0,1	6,25	0,14	50		0,01		0,01		11	3				
323	Каша вязкая молочная	150/7,5	6,75	8,21	40,36	254,13	0,04	0,12	1	0,02	1	193	70	11		0,02	
433,02	Чай с сахаром- рафинад /	200/5	0,2	0,05	14,99	60											
<b>Итого за 1-й Завтрак 5- 11класс**</b>			<b>8,55</b>	<b>15,09</b>	<b>65,77</b>	<b>416,53</b>	<b>0,06</b>	<b>0,14</b>	<b>1</b>	<b>0,03</b>	<b>1</b>	<b>207</b>	<b>86</b>	<b>13</b>		<b>0,02</b>	
<b>3-й Обед 5- 11 класс**</b>																	
187,25	Щи рыбные из свежей капусты с картофелем	200/15	2,09	4	9,1	83,78	0,07	0,06	38	0,03	5	47	53	27	1	0,04	
202,04	Макаронные изделия отварные с маслом,	180	6,62	4,63	45,13	248,22	0,11	0,03		0,01	1	52	63	12	1	0,18	
271,64	Котлета домашняя (говядина , птица,)//	100	13,66	14,23	9,11	218,39	0,09	0,15	2	0,16	5	47	174	26	2	0,09	6
24,07	Салат из свежих помидоров	60	0,58	2,79	1,85	36,49	0,03	0,03	11		3	18	19	10		0,01	
12,05	Чеснок	2	0,13	0,01	0,6	2,98						4	2	1			
4,1	Компот из свежих плодов (яблоко, черная смородина )	200	0,25	0,16	27,5	114,11	0,01	0,02	33			10	8	7	1		
1,15	Хлеб ржаной...../	25	1,7	0,33	9,95	50,25	0,05	0,02			3	12	39	12	1		
1,26	Хлеб белый в/с.....	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,03	0,01			2	5	16	4		0,03	
<b>Итого за 3-й Обед 5- 11 класс**</b>			<b>26,93</b>	<b>26,35</b>	<b>115,54</b>	<b>812,97</b>	<b>0,39</b>	<b>0,32</b>	<b>84</b>	<b>0,2</b>	<b>19</b>	<b>195</b>	<b>374</b>	<b>98</b>	<b>7</b>	<b>0,35</b>	<b>6</b>
<b>4-й Полдник.5- 11 кл.**</b>																	
433,02	Чай с сахаром- рафинад /	200/5	0,2	0,05	14,99	60											
520,03	Пирожок печеный сдобный с яблоками//	75	3,51	3,1	39,41	199,48	0,08	0,06	4	0,01		18	38	9	1	0,01	
1,06	Лимон.	7	0,06	0,01	0,21	2,38			3			3	2	1			
<b>Итого за 4-й Полдник.5- 11 кл.**</b>			<b>3,77</b>	<b>3,16</b>	<b>54,61</b>	<b>261,86</b>	<b>0,08</b>	<b>0,06</b>	<b>6</b>	<b>0,01</b>		<b>21</b>	<b>39</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>0,01</b>	
<b>2-й Завтрак 5- 11класс**</b>																	
338,12	Плоды и ягоды свежие (	180	2,7	0,9	37,8	172,8	0,07	0,09	18		1	14	50	76	1		
<b>Итого за 2-й Завтрак 5- 11класс**</b>			<b>2,7</b>	<b>0,9</b>	<b>37,8</b>	<b>172,8</b>	<b>0,07</b>	<b>0,09</b>	<b>18</b>		<b>1</b>	<b>14</b>	<b>50</b>	<b>76</b>	<b>1</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>41,95</b>	<b>45,5</b>	<b>273,72</b>	<b>1664,16</b>	<b>0,6</b>	<b>0,61</b>	<b>109</b>	<b>0,24</b>	<b>21</b>	<b>437</b>	<b>550</b>	<b>197</b>	<b>10</b>	<b>0,38</b>	<b>7</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 24)

Рацион: 5-11класс \*\*

День: суббота

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 4

Возраст: С 11 лет и стар

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Йод	Цинк
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>1-й Завтрак 5- 11класс**</b>																	
289	Рагу	200	4,08	8,63	28,64	212,36	0,23	0,15	37	0,06	4	75	127	49	2	0,23	
271,45	Котлета нежная (говядина , птица )//	100	14,98	15,39	10,09	237,87	0,1	0,16	2	0,26	5	51	181	27	2	0,08	4
1,26	Хлеб белый в/с.....	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,03	0,01			2	5	16	4		0,03	
433,02	Чай с сахаром- рафинад /	200/5	0,2	0,05	14,99	60											
<b>Итого за 1-й Завтрак 5- 11класс**</b>			21,16	24,27	66,02	568,98	0,36	0,32	40	0,32	11	131	324	79	5	0,34	5
<b>Итого за день</b>			21,16	24,27	66,02	568,98	0,36	0,32	40	0,32	11	131	324	79	5	0,34	5

Составил \_\_\_\_\_ Кладовщик

Утвердил \_\_\_\_\_

М.П.