

СОГЛАСОВАНО:  
Территориальным отделом  
управления Федеральной службы по  
надзору в сфере защиты прав  
потребителей и благополучия человека по  
Свердловской области  
в городе Красноуфимск, Красноуфимском,  
Ачитском, Артинском районах

УТВЕРЖДЕНО:  
Директором МАОУ «Староартинская СОШ»  
Л.Г. Бузмакова  
приказ от 20.02.2026 г. № 43 - од

**Примерное рекомендуемое 14-ти дневное меню и пищевая ценность  
приготавливаемых блюд и кулинарных изделий для образовательной  
организации, для обучающихся по основной общеобразовательной  
программе возрастная категория с 11 лет и старше**

**(обед)**

2026 г.



Меню составлено на основании Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений 2001 года изд.2-е, Пермь 1,2 части и 2018год 3-е изд. сборников технических нормативов для питания детей в организациях отдыха и оздоровления г. Екатеринбург 2003г и 2015 г в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».



**2СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 11 ЛЕТ И СТАРШЕ(обед)**

| Дни по меню        | Пищевая ценность |               |                  |                                |
|--------------------|------------------|---------------|------------------|--------------------------------|
|                    | Белки г          | Жиры г        | Углеводы г       | Энергетическая ценность (ккал) |
| 1                  | 30,63            | 22,39         | 114,72           | 789,40                         |
| 2                  | 32,04            | 22,67         | 105,28           | 759,55                         |
| 3                  | 39,66            | 29,21         | 139,17           | 981,02                         |
| 4                  | 35,20            | 29,47         | 120,96           | 895,99                         |
| 5                  | 30,34            | 28,45         | 93,71            | 764                            |
| 6                  | 32,51            | 22,48         | 117,80           | 816,97                         |
| 7                  | 28,91            | 21,88         | 94,37            | 817,55                         |
| 8                  | 32,79            | 30,69         | 97,16            | 802,75                         |
| 9                  | 32,72            | 24,46         | 105,05           | 776,25                         |
| 10                 | 34,79            | 26,22         | 95,74            | 764,55                         |
| 11                 | 36,47            | 21,57         | 97,53            | 735,45                         |
| 12                 | 39,87            | 33,89         | 125,51           | 972,02                         |
| 13                 | 34,69            | 30,65         | 112,68           | 860,16                         |
| 14                 | 27,61            | 27,47         | 101,6            | 770,75                         |
| Среднее за 14 дней | 468,23 (33,44)   | 371,5 (26,53) | 1521,28 (108,66) | 11506,41 (821,89)              |



# МЕНЮ

День: первый

Сезон: весна - лето

Возрастная категория: Учащиеся с 11 лет и старше

Рацион: обед

| №    | Наименование блюда          | Выход порции, г | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г   | ЭЦ, ккал      | Минеральные элементы (мг) |              |               |             |             |              |             |             |              |  | Витамины |  |  |  |
|------|-----------------------------|-----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--|----------|--|--|--|
|      |                             |                 |              |              |               |               | Са                        | Мg           | Р             | Fe          | Е, мг       | А, мкг       | В1, мг      | В2, мг      | С, мг        |  |          |  |  |  |
|      | <b>Обед</b>                 |                 |              |              |               |               |                           |              |               |             |             |              |             |             |              |  |          |  |  |  |
|      | Овощи свежие                |                 |              |              |               |               |                           |              |               |             |             |              |             |             |              |  |          |  |  |  |
| 148  | (порциями)                  | 100             | 0,70         | 0,10         | 1,9           | 11,00         | 18                        | 14           | 30,2          | 0,51        | 0,10        | 0            | 0,03        | 0,02        | 3,5          |  |          |  |  |  |
| 114  | Суп картофельный с крупой   | 250             | 2,78         | 3,53         | 9,8           | 82            | 18,75                     | 25,25        | 64,25         | 0,9         | 1,3         | 0            | 0,1         | 0           | 5,5          |  |          |  |  |  |
| 256  | Макаронные изделия отварные | 180             | 6,66         | 5,94         | 35,46         | 221,4         | 16,56                     | 12,84        | 54,5          | 1,29        | 1,2         | 40,8         | 0,06        | 0,06        | 0            |  |          |  |  |  |
| 338  | Кнели говяжьи с рисом       | 100             | 13           | 11,7         | 7             | 187           | 24                        | 17           | 120           | 1,57        | 0,34        | 19           | 0,03        | 0           | 0,2          |  |          |  |  |  |
| 501  | Соки овощные                |                 |              |              |               |               |                           |              |               |             |             |              |             |             |              |  |          |  |  |  |
| 501  | Фруктовые и ягодные         | 200             | 1            | 0,2          | 20,2          | 86            | 3,4                       | 1,7          | 2,1           | 0,46        | 0,1         | 0            | 0,02        | 0           | 3,3          |  |          |  |  |  |
| 1/17 | Хлеб ржаной                 | 40              | 2,64         | 0,44         | 16,4          | 84            | 17,5                      | 16           | 1,92          | 1,95        | 0           | 0            | 0,15        | 0,06        | 0            |  |          |  |  |  |
|      | Хлеб пшеничный              |                 |              |              |               |               |                           |              |               |             |             |              |             |             |              |  |          |  |  |  |
| 1/18 | "Валетек"                   | 50              | 3,85         | 0,48         | 23,96         | 118           | 9,2                       | 0,15         | 1,92          | 0,84        | 0           | 0            | 0           | 0,06        | 0            |  |          |  |  |  |
|      | <b>Итого за прием</b>       | <b>920,00</b>   | <b>30,63</b> | <b>22,39</b> | <b>114,72</b> | <b>789,40</b> | <b>107,41</b>             | <b>85,24</b> | <b>274,89</b> | <b>7,52</b> | <b>3,04</b> | <b>59,80</b> | <b>0,39</b> | <b>0,20</b> | <b>12,50</b> |  |          |  |  |  |



# МЕНЮ

День: второй

Сезон: весна - лето

Возрастная категория: Учащиеся с 11 лет и старше

Рацион: обед

| №    | Наименование блюда          | Выход порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) |        |        |      |       |        |        |        |       |  | Витамины |  |  |  |
|------|-----------------------------|-----------------|----------|---------|-------------|----------|---------------------------|--------|--------|------|-------|--------|--------|--------|-------|--|----------|--|--|--|
|      |                             |                 |          |         |             |          | Ca                        | Mg     | P      | Fe   | E, мг | A, мкг | B1, мг | B2, мг | C, мг |  |          |  |  |  |
|      | Обед                        |                 |          |         |             |          |                           |        |        |      |       |        |        |        |       |  |          |  |  |  |
| 148  | Овощи свежие (порциями)     | 100             | 0,7      | 0,1     | 1,9         | 11       | 18                        | 14     | 30,2   | 0,51 | 0,1   | 0      | 0,03   | 0,02   | 3,5   |  |          |  |  |  |
| 100  | рассольник "Ленинградский"  | 250             | 2,63     | 5,1     | 13,25       | 109,5    | 22,75                     | 22,75  | 54,75  | 0,88 | 2,35  | 0      | 0,1    | 0,09   | 8,25  |  |          |  |  |  |
| 328  | жаркое по домашнему         | 230             | 21,62    | 16,45   | 29,67       | 353,05   | 31                        | 54     | 209    | 3,36 | 0,6   | 24     | 0,18   | 0      | 15    |  |          |  |  |  |
| 495  | Компот из смеси сухофруктов | 200             | 0,60     | 0,10    | 20,10       | 84,00    | 20,1                      | 14,4   | 19,2   | 0,7  | 0,4   | 0      | 0,01   | 0      | 0,2   |  |          |  |  |  |
| 1/17 | Хлеб ржаной                 | 40              | 2,64     | 0,44    | 16,4        | 84       | 17,5                      | 16     | 1,92   | 1,95 | 0     | 0      | 0,15   | 0,06   | 0     |  |          |  |  |  |
| 1/18 | Хлеб пшеничный "Валетек"    | 50              | 3,85     | 0,48    | 23,96       | 118      | 9,2                       | 0,15   | 1,92   | 0,84 | 0     | 0      | 0      | 0,06   | 0     |  |          |  |  |  |
|      | Итого за прием              | 870,00          | 32,04    | 22,67   | 105,28      | 759,55   | 118,55                    | 121,30 | 316,99 | 8,24 | 3,45  | 24,00  | 0,47   | 0,23   | 26,95 |  |          |  |  |  |



# МЕНЮ

День: третий

Возрастная категория: Учащиеся с 11 лет и старше

Сезон: весна - лето

| №              | Наименование блюда                                | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) |        |        |      |       |        |        |        |        |  | Витамины |  |  |  |  |
|----------------|---------------------------------------------------|----------|----------|---------|-------------|----------|---------------------------|--------|--------|------|-------|--------|--------|--------|--------|--|----------|--|--|--|--|
|                |                                                   |          |          |         |             |          | Са                        | Mg     | P      | Fe   | E, мг | A, мкг | B1, мг | B2, мг | C, мг  |  |          |  |  |  |  |
|                |                                                   |          |          |         |             |          |                           |        |        |      |       |        |        |        |        |  |          |  |  |  |  |
| Обед           |                                                   |          |          |         |             |          |                           |        |        |      |       |        |        |        |        |  |          |  |  |  |  |
| 148            | Овощи свежие (порциями)                           | 100      | 1,1      | 0,33    | 3,7         | 20       | 25,5                      | 13,8   | 40,1   | 0,51 | 1,3   | 0      | 0,03   | 0,02   | 25     |  |          |  |  |  |  |
| 31/2           | Суп -пюре гороховый с гречками                    | 250      | 6,6      | 2,2     | 18,1        | 118      | 28,75                     | 38     | 176,7  | 2,27 | 1,45  | 7,1    | 0,14   | 0,09   | 10,5   |  |          |  |  |  |  |
| 385            | рис отварной                                      | 180      | 4,52     | 6,51    | 46,62       | 263,16   | 20,7                      | 32,58  | 100,44 | 0,12 | 0,24  | 32,4   | 0,03   | 0,03   | 0      |  |          |  |  |  |  |
| 372            | котлеты, биточки или шницеля из птицы припущенные | 100      | 20       | 18      | 10,71       | 284,29   | 46,26                     | 18,76  | 12,64  | 1    | 0,36  | 20     | 0,03   | 0,07   | 0      |  |          |  |  |  |  |
| 419            | Соус томатный                                     | 30,00    | 0,28     | 0,98    | 1,38        | 15,57    | 2,1                       | 1,71   | 4,05   | 0,12 | 0,06  | 6      | 0      | 0      | 0,33   |  |          |  |  |  |  |
| 496            | Напиток из шиповника                              | 200      | 0,67     | 0,27    | 18,3        | 78       | 11,90                     | 3,20   | 3,20   | 0,61 | 0,80  | 0,00   | 0,01   | 0,00   | 80,00  |  |          |  |  |  |  |
| 1/17           | Хлеб ржаной                                       | 40       | 2,64     | 0,44    | 16,4        | 84       | 17,5                      | 16     | 1,92   | 1,95 | 0     | 0      | 0,15   | 0,06   | 0      |  |          |  |  |  |  |
| 1/18           | Хлеб пшеничный "Валетек"                          | 50       | 3,85     | 0,48    | 23,96       | 118      | 9,2                       | 0,15   | 1,92   | 0,84 | 0     | 0      | 0      | 0,06   | 0      |  |          |  |  |  |  |
| Итого за прием |                                                   | 950,00   | 39,66    | 29,21   | 139,17      | 981,02   | 161,91                    | 124,20 | 340,97 | 7,42 | 4,21  | 65,50  | 0,39   | 0,33   | 115,83 |  |          |  |  |  |  |



# МЕНЮ

День :четвертый  
Возрастная категория: Учащиеся с 11 лет и старше

Сезон: весна - лето  
Рацион: обед

| №              | Наименование блюда          | Выход порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) |        |        |       |       | Витамины |        |        |       |  |
|----------------|-----------------------------|-----------------|----------|---------|-------------|----------|---------------------------|--------|--------|-------|-------|----------|--------|--------|-------|--|
|                |                             |                 |          |         |             |          | Ca                        | Mg     | P      | Fe    | E, мг | A, мкг   | B1, мг | B2, мг | C, мг |  |
| Обед           |                             |                 |          |         |             |          |                           |        |        |       |       |          |        |        |       |  |
|                | Овощи консервированная      |                 |          |         |             |          |                           |        |        |       |       |          |        |        |       |  |
| 157            | отварные                    | 100             | 3        | 3,8     | 5,3         | 67       | 19,1                      | 18,9   | 57,1   | 0,64  | 0,25  | 19       | 0,08   | 0,08   | 2     |  |
| 131            | суп-пюре из картофеля       | 250             | 5,8      | 5,95    | 17,15       | 145,25   | 119,5                     | 36,75  | 146,85 | 1,09  | 0,2   | 37,5     | 0,13   | 0,11   | 8,15  |  |
| 202            | Каша гречневая рассыпчатая  | 180             | 10,21    | 7,63    | 45,24       | 290,6    | 26,64                     | 223,92 | 336,72 | 7,54  | 1     | 38,4     | 0,34   | 0,00   | 0,00  |  |
| 367            | Птица в соусе с томатом     | 100             | 9,5      | 11,07   | 2,21        | 147,14   | 24                        | 17     | 120    | 1,57  | 0,34  | 19       | 0,03   | 0      | 0,2   |  |
| 491            | Компот из ягод замороженных | 200             | 0,2      | 0,1     | 10,7        | 44       | 7,5                       | 6,1    | 6,4    | 0,29  | 0,1   | 0        | 0,02   | 0,01   | 22    |  |
| 1/17           | Хлеб ржаной                 | 40              | 2,64     | 0,44    | 16,4        | 84       | 17,5                      | 16     | 1,92   | 1,95  | 0     | 0        | 0,15   | 0,06   | 0     |  |
| 1/18           | Хлеб пшеничный "Валетек"    | 50              | 3,85     | 0,48    | 23,96       | 118      | 9,2                       | 0,15   | 1,92   | 0,84  | 0     | 0        | 0      | 0,06   | 0     |  |
| Итого за прием |                             | 920,00          | 35,20    | 29,47   | 120,96      | 895,99   | 223,44                    | 318,82 | 670,91 | 13,92 | 1,89  | 113,90   | 0,75   | 0,32   | 32,35 |  |



# МЕНЮ

День: пятый

Сезон: весна - лето

Возрастная категория: учащиеся с 11 лет и старше

Рацион: обед

| №    | Наименование блюда           | Выход порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) |        |        |      | Витамины |        |        |        |       |  |
|------|------------------------------|-----------------|----------|---------|-------------|----------|---------------------------|--------|--------|------|----------|--------|--------|--------|-------|--|
|      |                              |                 |          |         |             |          | Ca                        | Mg     | P      | Fe   | E, мг    | A, мкг | B1, мг | B2, мг | C, мг |  |
|      |                              |                 |          |         |             |          |                           |        |        |      |          |        |        |        |       |  |
| Обед |                              |                 |          |         |             |          |                           |        |        |      |          |        |        |        |       |  |
| 148  | Овощи свежие (порциями)      | 100             | 0,7      | 0,1     | 1,9         | 11       | 18                        | 14     | 30,2   | 0,51 | 0,1      | 0      | 0,03   | 0,02   | 3,5   |  |
| 95   | Борщ с капустой и картофелем | 250             | 1,85     | 4,43    | 6,95        | 75       | 41                        | 26     | 125    | 1,2  | 2,75     | 160    | 0,04   | 0,04   | 9,13  |  |
| 377  | Картофельное пюре            | 100             | 2,7      | 4       | 5,8         | 70       | 25                        | 16     | 49     | 0,6  | 0,1      | 19,9   | 0,08   | 0,01   | 2,4   |  |
| 341  | котлеты "Пермские"           | 100             | 16       | 15,5    | 12          | 253      | 50                        | 23     | 170    | 2,75 | 1,4      | 47     | 0,14   | 0      | 0     |  |
| 380  | Капуста тушеная              | 100             | 2        | 3,4     | 7,6         | 69       | 55                        | 20     | 41     | 0,8  | 0,3      | 17,1   | 0,03   |        | 11,7  |  |
| 495  | Компот из смеси сухофруктов  | 200             | 0,6      | 0,1     | 20,1        | 84       | 20,1                      | 14,4   | 19,2   | 0,69 | 0,4      | 0      | 0,01   | 0      | 0,2   |  |
| 1/17 | Хлеб ржаной                  | 40              | 2,64     | 0,44    | 16,4        | 84       | 17,5                      | 16     | 1,92   | 1,95 | 0        | 0      | 0,15   | 0,06   | 0     |  |
| 1/18 | Хлеб пшеничный "Валетек"     | 50              | 3,85     | 0,48    | 23,96       | 118      | 9,2                       | 0,15   | 1,92   | 0,84 | 0        | 0      | 0      | 0,06   | 0     |  |
|      | Итого за прием               | 940             | 30,34    | 28,45   | 93,71       | 764      | 235,83                    | 129,55 | 438,24 | 9,34 | 4,75     | 244    | 0,48   | 0,19   | 26,93 |  |

0,00

0,00



# МЕНЮ

День: шестой

Сезон: весна - лето

Возрастная категория: Учащиеся с 11 лет и старше

Рацион: обед

| №              | Наименование блюда                | Выход порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) |       |        |      | Витамины |        |        |        |       |
|----------------|-----------------------------------|-----------------|----------|---------|-------------|----------|---------------------------|-------|--------|------|----------|--------|--------|--------|-------|
|                |                                   |                 |          |         |             |          | Ca                        | Mg    | P      | Fe   | E, мг    | A, мкг | B1, мг | B2, мг | C, мг |
| Обед           |                                   |                 |          |         |             |          |                           |       |        |      |          |        |        |        |       |
| 148            | Овощи свежие (порциями)           | 100             | 0,70     | 0,10    | 1,90        | 11,00    | 25,5                      | 13,8  | 40     | 0,51 | 1,3      | 0      | 0,03   | 0,02   | 25    |
| 114            | Суп картофельный с крупой         | 250             | 2,78     | 3,53    | 9,8         | 82       | 18,75                     | 25,25 | 64,25  | 0,9  | 1,3      | 0      | 0,1    | 0      | 5,5   |
| 256            | Макаронные изделия отварные       | 180             | 6,66     | 5,94    | 35,46       | 221,4    | 16,56                     | 12,84 | 54,5   | 1,29 | 1,2      | 40,8   | 0,06   | 0,06   | 0     |
| 347            | Котлеты "Школьные"                | 100             | 15,3     | 11      | 13,3        | 213      | 50                        | 21    | 136    | 2,07 | 1,4      | 30     | 0,14   | 0      | 0     |
| 419            | Соус томатный                     | 30,00           | 0,28     | 0,98    | 1,38        | 15,57    | 2,1                       | 1,71  | 4,05   | 0,12 | 0,06     | 6      | 0      | 0      | 0,33  |
| 494            | Компот из плодов или ягод сушеных | 200             | 0,3      | 0,01    | 17,5        | 72       | 16,4                      | 4,3   | 10,7   | 0,9  | 0,1      | 0      | 0      | 0      | 0,1   |
| 1/17           | Хлеб ржаной                       | 40,00           | 2,64     | 0,44    | 16,40       | 84,00    | 17,5                      | 16    | 1,92   | 1,95 | 0        | 0      | 0,15   | 0,06   | 0     |
| 1/18           | Хлеб пшеничный "Валетек"          | 50,00           | 3,85     | 0,48    | 23,96       | 118,00   | 9,2                       | 0,15  | 1,92   | 0,84 | 0        | 0      | 0      | 0,06   | 0     |
| Итого за прием |                                   | 950,00          | 32,51    | 22,48   | 117,80      | 816,97   | 130,51                    | 81,25 | 273,34 | 8,07 | 4,06     | 76,80  | 0,45   | 0,18   | 5,93  |



# МЕНЮ

День: сельмой

Возрастная категория : с 11 лет и старше

Сезон: весна - лето

Рапион: обед

| №    | Наименование блюда                | Выход порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эл. ккал | Минеральные элементы (мг) |        |        |      | Витамины |        |        |        |       |     |  |
|------|-----------------------------------|-----------------|----------|---------|-------------|----------|---------------------------|--------|--------|------|----------|--------|--------|--------|-------|-----|--|
|      |                                   |                 |          |         |             |          | Са                        | Mg     | P      | Fe   | E, мг    | A, мкг | B1, мг | B2, мг | C, мг |     |  |
|      |                                   |                 |          |         |             |          |                           |        |        |      |          |        |        |        |       |     |  |
|      | Обед                              |                 |          |         |             |          |                           |        |        |      |          |        |        |        |       |     |  |
| 148  | Овощи свежие (порциями)           | 100             | 0,7      | 0,1     | 1,9         | 11       | 18                        | 14     | 30,2   | 0,51 | 0,1      | 0      | 0,03   | 0,02   |       | 3,5 |  |
| 127  | Суп гороховый                     | 250             | 7,4      | 3,28    | 15,78       | 122,25   | 42,75                     | 35,5   | 90,75  | 2,63 | 0,23     | 17,5   | 0,25   | 0,08   | 0,5   |     |  |
| 385  | рис отварной                      | 180             | 4,52     | 6,5     | 46,62       | 263,16   | 20,7                      | 32,58  | 100,44 | 0,12 | 0,24     | 32,4   | 0,04   | 0,03   |       | 0   |  |
| 367  | Птица в соусе с томатом           | 100             | 9,5      | 11,07   | 2,21        | 147,14   | 24                        | 17     | 120    | 1,57 | 0,34     | 19     | 0,03   | 0      |       | 0,2 |  |
| 494  | Компот из плодов или ягод сушеных | 200             | 0,3      | 0,01    | 17,5        | 72       | 16,4                      | 4,3    | 10,7   | 0,9  | 0,1      | 0      | 0      | 0      | 0,1   |     |  |
| 1/17 | Хлеб ржаной                       | 40              | 2,64     | 0,44    | 16,4        | 84       | 17,5                      | 16     | 1,92   | 1,95 | 0        | 0      | 0,15   | 0,06   |       | 0   |  |
| 1/18 | Хлеб пшеничный "Валетек"          | 50              | 3,85     | 0,48    | 23,96       | 118      | 9,2                       | 0,15   | 1,92   | 0,84 | 0        | 0      | 0      | 0,06   |       | 0   |  |
|      | Итого за прием                    | 920             | 28,91    | 21,88   | 94,37       | 817,55   | 148,55                    | 119,53 | 355,93 | 8,52 | 1,01     | 68,9   | 0,48   | 0,28   |       | 4,2 |  |



# МЕНЮ

День: восьмой  
 Возрастная категория: Учащиеся с 11 лет и старше  
 сезон: весна - лето

| №    | Наименование блюда                          | Выход порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) |       |        |      | Витамины |        |        |        |       |      |
|------|---------------------------------------------|-----------------|----------|---------|-------------|----------|---------------------------|-------|--------|------|----------|--------|--------|--------|-------|------|
|      |                                             |                 |          |         |             |          | Ca                        | Mg    | P      | Fe   | E, мг    | A, мкг | B1, мг | B2, мг | C, мг |      |
|      | Обед                                        |                 |          |         |             |          |                           |       |        |      |          |        |        |        |       |      |
|      | Овощи консервированная                      |                 |          |         |             |          |                           |       |        |      |          |        |        |        |       |      |
| 157  | отварные                                    | 100             | 3        | 3,8     | 5,3         | 67       | 19,1                      | 18,9  | 57,1   | 0,7  | 0,25     | 19     | 0,08   | 0,05   |       | 2    |
| 129  | Суп с макаронными<br>изделиями и картофелем | 250             | 2,9      | 4,15    | 12,2        | 97,75    | 16                        | 17    | 46,8   | 0,81 | 1,95     | 2,13   | 0,06   |        |       | 3,8  |
| 377  | Рагу из мяса кур                            | 200             | 19,8     | 21,8    | 19,2        | 352      | 30                        | 44    | 223    | 3,44 | 1,1      | 26     | 0,2    | 0,12   |       | 11   |
| 495  | Компот из смеси<br>сухофруктов              | 200             | 0,6      | 0,1     | 20,1        | 84       | 20,1                      | 14,4  | 19,2   | 0,7  | 0,4      | 0      | 0,01   | 0      |       | 0,2  |
| 1/17 | Хлеб ржаной                                 | 40              | 2,64     | 0,44    | 16,4        | 84       | 17,5                      | 16    | 1,92   | 1,95 | 0        | 0      | 0,15   | 0,06   |       | 0    |
| 1/18 | Хлеб пшеничный<br>"Валетек"                 | 50              | 3,85     | 0,48    | 23,96       | 118      | 9,2                       | 0,15  | 1,92   | 0,84 | 0        | 0      | 0      | 0,06   |       | 0    |
|      | Итого за прием                              | 840,00          | 32,79    | 30,69   | 97,16       | 802,75   | 153,16                    | 121,2 | 229,44 | 7,4  | 3,36     | 78,13  | 0,44   | 0,17   |       | 20,1 |



# МЕНЮ

Сезон: весна - лето

День: девятый

Возрастная категория: Учащиеся с 11 лет и старше

| №    | Наименование блюда | Выход порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) |    |   |    | Витамины |        |        |        |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|------|--------------------|-----------------|----------|---------|-------------|----------|---------------------------|----|---|----|----------|--------|--------|--------|-------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|      |                    |                 |          |         |             |          | Ca                        | Mg | P | Fe | E, мг    | A, мкг | B1, мг | B2, мг | C, мг |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед |                    |                 |          |         |             |          |                           |    |   |    |          |        |        |        |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



# МЕНЮ

День: десятый

Возрастная категория: Учащиеся с 11 лет и старше

Сезон: весна - лето

Рацион: обед

## Обед

| №    | Наименование блюда     | Выход порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) |       |        |      | Витамины |        |        |        |       |
|------|------------------------|-----------------|----------|---------|-------------|----------|---------------------------|-------|--------|------|----------|--------|--------|--------|-------|
|      |                        |                 |          |         |             |          | Са                        | Мg    | Р      | Fe   | Е, мг    | А, мкг | В1, мг | В2, мг | С, мг |
| Обед |                        |                 |          |         |             |          |                           |       |        |      |          |        |        |        |       |
|      | Овощи свежие           |                 |          |         |             |          |                           |       |        |      |          |        |        |        |       |
| 148  | (порциями)             | 100             | 0,7      | 0,1     | 1,9         | 11       | 18                        | 14    | 30,2   | 0,51 | 0,1      | 0      | 0,03   | 0,02   | 3,5   |
| 28   | Суп-лапша домашняя     | 250             | 2,5      | 3,85    | 11,13       | 89,25    | 22,75                     | 22,75 | 54,75  | 0,88 | 2,35     | 0      | 0,1    | 0,09   | 8,25  |
| 375  | Плов из отварной птицы | 250             | 25       | 21,25   | 31,25       | 416,3    | 35                        | 36    | 280,6  | 1,49 | 0,84     | 32     | 0,28   | 0      | 1,5   |
|      | Компот из свежих       |                 |          |         |             |          |                           |       |        |      |          |        |        |        |       |
| 486  | плодов и ягод          | 200             | 0,1      | 0,1     | 11,1        | 46       | 3,4                       | 1,7   | 2,1    | 0,46 | 0,1      | 0      | 0,02   | 0      | 3,3   |
| 1/17 | Хлеб ржаной            | 40              | 2,64     | 0,44    | 16,4        | 84       | 17,5                      | 16    | 1,92   | 1,95 | 0        | 0      | 0,15   | 0,06   | 0     |
|      | Хлеб пшеничны          |                 |          |         |             |          |                           |       |        |      |          |        |        |        |       |
| 1/18 | "Валетек"              | 50              | 3,85     | 0,48    | 23,96       | 118      | 9,2                       | 0,15  | 1,92   | 0,84 | 0        | 0      | 0      | 0,06   | 0     |
|      | Итого за прием         | 890,00          | 34,79    | 26,22   | 95,74       | 764,55   | 105,85                    | 90,60 | 371,49 | 6,13 | 3,39     | 32,00  | 0,58   | 0,23   | 16,55 |



# МЕНЮ

День: одиннадцатый

Возрастная категория: учащиеся с 11 лет и старше

Рацион: обед

Сезон: весна - лето

| №              | Наименование блюда               | Выход порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) |        |        |       | Витамины |        |        |        |       |  |  |  |
|----------------|----------------------------------|-----------------|----------|---------|-------------|----------|---------------------------|--------|--------|-------|----------|--------|--------|--------|-------|--|--|--|
|                |                                  |                 |          |         |             |          | Ca                        | Mg     | P      | Fe    | E, мг    | A, мкг | B1, мг | B2, мг | C, мг |  |  |  |
|                |                                  |                 |          |         |             |          |                           |        |        |       |          |        |        |        |       |  |  |  |
| Обед           |                                  |                 |          |         |             |          |                           |        |        |       |          |        |        |        |       |  |  |  |
| 148            | Овощи свежие (порциями)          | 100             | 0,7      | 0,10    | 1,9         | 11       | 25,50                     | 13,80  | 40,1   | 0,51  | 1,3      | 0      | 0,03   | 0,02   | 25    |  |  |  |
| 131            | суп-пюре из картофеля            | 250             | 5,8      | 5,95    | 17,15       | 145,25   | 16,75                     | 25,5   | 61     | 0,88  | 2,35     | 0      | 0      | 0      | 7.1   |  |  |  |
| 377            | Картофельное пюре                | 180             | 6,48     | 9,6     | 13,92       | 168      | 60                        | 38,4   | 117,6  | 1     | 0,18     | 36     | 0,144  | 0,012  | 4,32  |  |  |  |
| 298            | Рыба тушеная в сметанном соусе   | 120             | 16       | 4,80    | 4           | 123,20   | 46                        | 30,67  | 151,3  | 0,66  | 1,3      | 28,67  | 0,07   | 0      | 2.2   |  |  |  |
| 501            | Соки овощные фруктовые и ягодные | 200             | 1        | 0.2     | 20.2        | 86       | 14                        | 8      | 14     | 2.8   | 0.2      | 0      | 0,01   | 0      | 4     |  |  |  |
| 1/17           | Хлеб ржаной                      | 40              | 2,64     | 0,44    | 16,4        | 84       | 17,50                     | 16,00  | 1,92   | 1,95  | 0        | 0      | 0,15   | 0,06   | 0     |  |  |  |
| 1/18           | Хлеб пшеничный "Валетек"         | 50              | 3,85     | 0,48    | 23,96       | 118      | 9,20                      | 0,15   | 1,92   | 0,84  | 0        | 0      | 0      | 0,06   | 0     |  |  |  |
| Итого за прием |                                  | 940             | 36,47    | 21,57   | 97,53       | 735,45   | 282.7                     | 110.68 | 283.08 | 62.12 | 6.45     | 29.87  | 41.1   | 0.21   | 38.37 |  |  |  |



# МЕНЮ

День: двенадцатый

Возрастная категория: Учащиеся с 11 лет и старше

сезон: весна - лето

| №             | Наименование блюда                               | Выход порции, | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) |        |        |      | Витамины |        |        |        |       |
|---------------|--------------------------------------------------|---------------|----------|---------|-------------|----------|---------------------------|--------|--------|------|----------|--------|--------|--------|-------|
|               |                                                  |               |          |         |             |          | Ca                        | Mg     | P      | Fe   | E, мг    | A, мкг | B1, мг | B2, мг | C, мг |
| Обед          |                                                  |               |          |         |             |          |                           |        |        |      |          |        |        |        |       |
|               | Овощи консервированная                           |               |          |         |             |          |                           |        |        |      |          |        |        |        |       |
| 157           | отварные                                         | 100           | 3        | 3,8     | 5,3         | 67       | 19,1                      | 18,9   | 57,1   | 0,64 | 0,25     | 19     | 0,08   | 0,08   | 2     |
| 129           | Суп с макаронными изделиями и картофелем         | 250           | 2,9      | 4,15    | 12,2        | 97,75    | 16                        | 17     | 46,8   | 0,81 | 1,95     | 2,13   | 0,06   |        | 3,8   |
| 256           | Макаронные изделия отварные                      | 180           |          | 6,65,94 | 35,46       | 221,4    | 16,56                     | 12,84  | 54,5   | 1,29 | 1,2      | 40,8   | 0,06   | 0,06   | 0     |
| 372           | котлеты биточки или шницели из птицы припущенные | 100           | 20       | 18      | 10,71       | 284,3    | 48,6                      | 24,29  | 182,86 | 1,81 | 0,09     | 72,86  | 0,07   | 0,05   | 0,86  |
| 419           | Соус томатный                                    | 30            | 0,28     | 0,98    | 1,38        | 15,57    | 2,1                       | 1,71   | 4,05   | 0,12 | 0,06     | 6      | 0      | 0      | 0,33  |
| 495           | Компот из смеси сухофруктов                      | 200           | 0,60     | 0,10    | 20,10       | 84,00    | 20,1                      | 14,4   | 19,2   | 0,7  | 0,4      | 0      | 0,01   | 0      | 0,2   |
| 1/17          | Хлеб ржаной                                      | 40            | 2,64     | 0,44    | 16,4        | 84       | 17,5                      | 16     | 1,92   | 1,95 | 0        | 0      | 0,15   | 0,06   | 0     |
| 1/18          | Хлеб пшеничный "Валетек"                         | 50            | 3,85     | 0,48    | 23,96       | 118      | 9,2                       | 0,15   | 1,92   | 0,84 | 0        | 0      | 0      | 0,06   | 0     |
| Итого за день |                                                  | 950           | 39,87    | 33,89   | 125,51      | 972,02   | 161,91                    | 126,29 | 368,35 | 9,62 | 3,45     | 139,76 | 0,51   | 0,4    | 13,89 |



# МЕНЮ

День: тринадцатый

Возрастная категория: Учащиеся с 11 лет и старше

Рацион: обед

Сезон: Весна - Лето

| №    | Наименование блюда          | Выход порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) |        |        |      |      |       |       |       | Витамины |  |  |  |  |
|------|-----------------------------|-----------------|----------|---------|-------------|----------|---------------------------|--------|--------|------|------|-------|-------|-------|----------|--|--|--|--|
|      |                             |                 |          |         |             |          | Са                        | Mg     | P      | Fe   | E,мг | A,мкг | B1,мг | B2,мг | C,мг     |  |  |  |  |
|      |                             |                 |          |         |             |          |                           |        |        |      |      |       |       |       |          |  |  |  |  |
| Обед |                             |                 |          |         |             |          |                           |        |        |      |      |       |       |       |          |  |  |  |  |
| 148  | Овощи свежие (порциями)     | 100             | 0,70     | 0,10    | 1,90        | 11,00    | 18                        | 14     | 30     | 1    | 0    | 0     | 0     | 0     | 4        |  |  |  |  |
| 114  | Суп картофельный с крупой   | 250             | 2,78     | 3,53    | 9,8         | 82       | 16                        | 17     | 46,8   | 0,81 | 1,95 | 2,13  | 0,06  |       | 3,8      |  |  |  |  |
| 385  | рис отварной                | 180             | 4,52     | 6,5     | 46,62       | 263,16   | 20,7                      | 32,58  | 100,44 | 0,12 | 0,24 | 32,4  | 0,04  | 0,03  | 0        |  |  |  |  |
| 327  | Гуляш из отварной говядины  | 100             | 20       | 19,5    | 3,3         | 258      | 15                        | 22     | 162    | 2,76 | 0,6  | 26    | 0,03  | 0,03  | 0        |  |  |  |  |
| 491  | Компот из ягод замороженных | 200             | 0,2      | 0,1     | 10,7        | 44       | 7,5                       | 6,1    | 6,4    | 0,29 | 0,1  | 0     | 0,12  | 0,01  | 22       |  |  |  |  |
| 1/17 | Хлеб ржаной                 | 40              | 2,64     | 0,44    | 16,40       | 84,00    | 17,5                      | 16     | 1,92   | 1,95 | 0    | 0     | 0,15  | 0,06  | 0        |  |  |  |  |
| 1/18 | Хлеб пшеничный "Валетек"    | 50              | 3,85     | 0,48    | 23,96       | 118,00   | 9,2                       | 0,15   | 1,92   | 0,84 | 0    | 0     | 0     | 0,06  | 0        |  |  |  |  |
|      | Итого за прием              | 920,00          | 34,69    | 30,65   | 112,68      | 860,16   | 103,90                    | 107,83 | 349,68 | 7,28 | 2,99 | 60,53 | 0,43  | 0,21  | 29,30    |  |  |  |  |



# МЕНЮ

День: четвергдцатый  
Возрастная категория: Учащиеся с 11 лет и старше

сезон: весна - лето  
Рацион: обед

| №           | Наименование блюда                | Выход порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углевод<br>ы, г | ЭЦ, ккал | Ca  | Mg   | P     | Fe   | E, мг | A, мкг | B1, мг | B2, мг | C, мг |
|-------------|-----------------------------------|-----------------|----------|---------|-----------------|----------|-----|------|-------|------|-------|--------|--------|--------|-------|
| <b>Обед</b> |                                   |                 |          |         |                 |          |     |      |       |      |       |        |        |        |       |
|             | овощи консервированные            |                 |          |         |                 |          |     |      |       |      |       |        |        |        |       |
| 157         | отварные                          | 100             | 3        | 3,8     | 5,3             | 67       | 19  | 18,9 | 57,1  | 0,7  | 0,25  | 19     | 0,08   | 0,05   | 2     |
| 104         | Щи из свежей капусты с картофелем | 250             | 1,5      | 4,5     | 3,8             | 61,75    | 50  | 16   | 35,75 | 0,64 | 2,3   | 0      | 0      | 0      | 8,5   |
| 330         | плов из говядины                  | 200             | 16,32    | 18,24   | 34,64           | 368      | 19  | 42,4 | 214,4 | 2,1  | 0,64  | 30,4   | 0,1    | 0,1    | 0,88  |
| 494         | Компот из плодов или ягод сушеных | 200             | 0,3      | 0,01    | 17,5            | 72       | 16  | 4,3  | 10,7  | 0,9  | 0,1   | 0      | 0      | 0      | 0,1   |
| 1/17        | Хлеб ржаной                       | 40              | 2,64     | 0,44    | 16,4            | 84       | 18  | 16   | 1,92  | 1,95 | 0     | 0      | 0,15   | 0,06   | 0     |
| 1/18        | Хлеб пшеничны<br>"Валетек"        | 50              | 3,85     | 0,48    | 23,96           | 118      | 9,2 | 0,15 | 1,92  | 0,84 | 0     | 0      | 0      | 0,06   | 0     |
|             | Итого за прием                    | 840             | 27,61    | 27,47   | 101,6           | 770,75   | 131 | 97,8 | 321,8 | 7,13 | 3,29  | 49,4   | 0,33   | 0,27   | 11,48 |