Утверждаю
директор школы МБОУ
"Красноподгорная СОШ
им.П.М.Волкова" Краснослобо,
муниципального района РМ
_____ О.Н.Петрова
_____2021г.

Примерное меню и основные показатели пищевой и энергетической ценности приготовляемых блюд для горячего питания учащихся

Меню осенне-зимний вариант
возраст детей: 12 лет старше

День первый

наименование блюд	выход в граммах	Химический состав			Энергетическая ценность	суточной нормы в 2713ккал
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
каша рисовая с курагой	**200**	**4,08**	**7,47**	**16,73**	**132,4**	
рис	15	0,58	0,17	11,05	67,3	
молоко	30	3,48	3,2	5,64	28,4	
курага	20	1,04		10,2	12	
масло сливочное	5	0,02	4,1	0,04	36,7	
бутерброд сыром20/15	**35**	**7,78**	**7,32**	**14,76**	**115,24**	
хлеб пшенничный	20	2,28	0,24	14,76	47	
сыр	15	5,5	7,08	0	68,24	
кофейный напиток на молоке	**200**	**3,3**	**5,05**	**18,83**	**106,84**	
кофейный напиток	1,5	0,36	0,23	0,15	5,34	
молоко	120	2,9	4,82	8,7	61,6	
сахарный песок	8,5	0,04		9,98	39,9	
апельсин -1 шт	120	1,69	0,38	15,19	93	
хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94	
Итого завтрак	**595**	**19,89**	**20,58**	**85,39**	**541,48**	**20,0**
ОБЕД						
салат из овощей	**100**	**1,21**	**0,1**	**7,85**	**28,7**	
капуста	30	0,54	0,03	2,04	8,4	
морковь	25	0,26	0,02	1,86	7	
помидор	30	0,27	0,03	2,97	5,1	
лук	20	0,14	0,02	0,98	8,2	
масло растительное	5		5		44,95	
гороховый суп на мясном бульоне	**250**	**6,25**	**5,69**	**25,91**	**152,15**	
картофель	95	1,7	0,34	15,39	51,29	
горох	15	4,08	0,3	7,43	48,7	
лук	25	0,21	0,03	1,23	9,2	
морковь	25	0,26	0,02	1,86	7	
растительное масло	4		5		35,96	
бефстроганов из говядины с	**280**	**17,69**	**16,62**	**10,98**	**365,1**	
мясо	100	14,88	12,8	.	261	
вермишель	20	2,8	0,22	10,94	67,4	
масло сливочное	5	0,01	3,6	0,04	36,7	
компот из сухофруктов	**180**	**1,08**	**0**	**15,18**	**51,9**	
сухофрукты	20	1,04		5,2	12	
сахарный песок	8,5	0,04		9,98	39,9	
хлеб ржаной	**60**	**1,18**	**0,28**	**24,26**	**128,4**	
хлеб пшеничный	**40**	**3,04**	**0,37**	**18,48**	**88,4**	
Итого обед	**910**	**30,45**	**23,06**	**102,66**	**814,65**	**30,0**
ПОЛДНИК						
Итого за полдник						
ИТОГО за день	**1505**	**50,3**	**43,6**	**188,1**	**1356,1**	**50,0**

Меню осенне-зимний вариант
возраст детей:12 лет и старше

День ВТОРОЙ

наименование блюд	выход в граммах	Химический состав			Энергетическая ценность	% от суточной нормы
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
макароны запеченные с сыром	**200**	**9,68**	**11,62**	**6,7**	**137,54**	
макароны	20	4,16	0,44	6,66	44	
сыр	15	5,5	7,08	0	58,24	
масло сливочное	5	0,02	4,1	0,04	35,3	
бутерброд с маслом сливочным 20/10	**30**	**2,34**	**8,49**	**14,75**	**119,3**	
хлеб пшенничный	20	1,5	0,24	9,94	57	
масло сливочное	10	0,84	8,25	4,81	62,3	
какао-напиток на молоке	**200**	**5,84**	**6,4**	**17,68**	**126,24**	
какао	3	2,9	3,2	4,7	4,34	
сахарный песок	15	0,04		8,28	39,9	
молоко	150	2,9	3,2	4,7	82	
хлеб пшеничный	**40**	**3,04**	**0,36**	**19,88**	**94**	
яблоко-1 шт	**120**	**0,48**	**0,48**	**11,76**	**65,6**	
Итого завтрак	**590**	**21,38**	**27,35**	**70,77**	**542,68**	**20,0**
ОБЕД						
салат из свежих огурцов	**100**	**0,91**	**3,13**	**3,13**	**44,15**	
огурцы	100	0,7	0,1	1,9	11	
лук	15	0,21	0,03	1,23	6,15	
масло растительное	3		3		27	
Борщ с курицей	**250**	**9,67**	**13,8**	**22,79**	**190,97**	
курица	70	6,28	7,36		85,2	
картофель	95	1,7	0,34	15,39	38,5	
капуста	30	0,54	0,03	2,04	5,6	
свекла	20	0,3	0,02	1,76	16,8	
лук	10	0,21	0,03	1,23	4,1	
морковь	10	0,26	0,02	1,86	3,5	
растительное масло	3		3		26,97	
сметана	10	0,38	3	0,51	10,3	
картофельное пюре с тушёной рыбой180/100	**280**	**17,15**	**6,93**	**37,51**	**327,97**	
картофель	200	4	0,8	36,2	154	
рыба с/м	100	12,9	0,9		92,37	
масло сливочное	10	0,04	5,2	0,08	73,4	
лук	15	0,21	0,03	1,23	8,2	
сок апельсиновый	**180**	**0,6**	**0,2**	**20,8**	**68**	
хлеб ржаной	**60**	**1,18**	**0,28**	**24,26**	**128,4**	
хлеб пшеничный	**40**	**2,28**	**0,27**	**17,91**	**88,4**	
Итого обед	**910**	**31,79**	**24,61**	**126,4**	**847,89**	**30,0**
ПОЛДНИК						
Итого за полдник						
ИТОГО за день	**1500**	**53,2**	**52,0**	**197,2**	**1390,6**	**50,0**

	1,0	1	3,8
норма	1	1	4

Меню осенне-зимний вариант
возраст детей: 12 лет и старше

День ТРЕТИЙ

наименование блюд	выход в граммах	Химический состав			Энергетическая	% от суточной
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
гречневая каша	**200**	**7**	**12,6**	**34,2**	**270,6**	
гречка	20	2,52	0,66	11,42	60,6	
масло сливочное	5	0,04	4,2	0,08	53,9	
сырники	**150**	**18,727**	**10,025**	**15,2**	**128,45**	
творог	150	18	9	4,5	123	
сметана	15	0,253	2	0,34	35,6	
мука	20	0,47	0,05	5,53	22,65	
сахрный песок	4	0,02		4,79	19,95	
масло сливочное	5	0,02	4,1	0,04	56,7	
чай с сахаром	**200**	**0,2**		**14**	**56**	
чай	0,4	0,00034	0	4,9	0,168	
сахарный песок	15	0,06		14,97	59,85	
хлеб пшеничный	**35**	**2,8**	**0,35**	**17,9**	**87,9**	
Итого завтрак	**435**	**10**	**12,95**	**66,1**	**542,95**	**20,0**
ОБЕД						
салат из свеклы с яблоками	**100**	**1,06**	**3**	**18,28**	**56,4**	
свекла	75	0,9		7,48	15,2	
яблоки	25	0,16		10,8	14,2	
масло растительное	3		3		27	
вермишелевый суп с курицей	**250**	**9,27**	**7,67**	**22,08**	**147,65**	
курица	70	7,28	7,36		85,2	
картофель	95	1	0,2	15,39	42,3	
вермишель	10	0,52	0,06	3,6	8,75	
лук	20	0,21	0,03	1,23	6,15	
морковь	20	0,26	0,02	1,86	5,25	
рисовая каша с котлетой 180/100	**280**	**14,62**	**20,94**	**45,17**	**336,275**	
рис	20	1,18	0,18	28,34	64,4	
мясо	70	10,2	11,2		142,6	
масло сливочное	5	0,02	2,1	0,04	36,7	
масло растительное	5		5		44,95	
мука	5	0,47	0,05	6,53	8,325	
лук	10	0,14	0,02	0,92	4,1	
хлеб пшеничный	10	0,57	0,09	8,94	23,5	
яйцо	10	2,04	2,3	0,4	11,7	
компот из свежих яблок с лимоном	**200**	**0,37**	**0**	**19,92**	**51,85**	
яблоки	10	0,3		9,85	10,75	
сахарный песок	8,5	0,04		9,98	39,9	
лимон	2	0,03		0,09	1,2	
хлеб ржаной	**60**	**1,18**	**0,28**	**24,26**	**128,4**	
хлеб пшеничный	**40**	**2,28**	**0,27**	**21,36**	**94**	
Итого обед	**930**	**28,78**	**32,16**	**151,07**	**814,575**	**30,0**
ПОЛДНИК						
Итого за полдник						
ИТОГО за день	**1365**	**38,8**	**45,1**	**217,2**	**1357,525**	**50,0**

		0,86	1	4,81
	норма	1	1	4

Меню осенне-зимний вариант
возраст детей: 12 лет и старше

День четвертый

наименование блюд	выход в граммах	Химический состав Б	Ж	У	Энергетическая	% от суточной
ЗАВТРАК						
каша "Геркулес" молочная	**200**	**8,02**	**10,2**	**39,2**	**203,3**	
хлопья овсяные "Геркулес"	20	5,08	3,6	0,28	95,9	
молоко	150	2,9	2,5	1,44	48,9	
сахарный песок	5	0,02		5,6	23,8	
масло сливочное	3	0,02	4,1	0,04	34,7	
бутерброд с сыром20/8	**28**	**5,064**	**2,84**	**9,94**	**85,12**	
хлеб пшенничный	20	2,28	0,24	9,94	58	
сыр	15	2,784	2,6	0	27,12	
кофейный напиток на молоке	**200**	**3,32**	**3,43**	**19,82**	**120,19**	
кофейный напиток	1,5	0,36	0,23	0,15	4,34	
молоко	150	2,9	3,2	4,7	62	
сахарный песок	10	0,06		14,97	53,85	
хлеб пшеничный	**40**	**3,04**	**0,36**	**30,74**	**94**	
мандарин	**100**	**0,9**	**0**	**10,7**	**40,6**	
Итого завтрак	**568**	**20,344**	**16,83**	**110,4**	**543,21**	**20,0**
ОБЕД						
салат изсвежих помидор	**100**	**1,04**	**3,12**	**3,52**	**48,1**	
помидоры	100	0,9	0,1	2,7	17	
лук	10	0,14	0,02	0,82	4,1	
масло растительное	3		3		27	
суп крестьянский с мясом	**250**	**8,05**	**8,56**	**18,74**	**201,8**	
мясо	35	6	2,94		86,7	
картофель	95	1	0,4	8,15	42,3	
пшено	5	0,58	0,17	5,89	14,7	
лук	15	0,21	0,03	2,34	6,15	
морковь	20	0,26	0,02	2,36	7	
масло растительное	5		5		44,95	
каша гороховая с гуляшом180/100	**280**	**13,915**	**14,315**	**24,83**	**290,75**	
горох	30	2,52	0,68	11,5	62,8	
мясо	40	9,57	6,2		128,7	
лук	10	0,21	0,03	1,23	6,15	
морковь	10	0,26	0,02	1,86	7	
масло сливочное	10	0,84	7,33	4,61	73,4	
мука	10	0,515	0,055	5,63	12,7	
сок персиковый	**180**	**0,9**	**0**	**15,9**	**53,75**	
хлеб ржаной	**60**	**1,88**	**0,28**	**32,16**	**124,4**	
хлеб пшеничный	**40**	**2,28**	**0,27**	**21,26**	**94**	
Итого обед	**910**	**28,1**	**26,5**	**116,4**	**812,8**	**30,0**
ПОЛДНИК						
Итого за полдник						
ИТОГО за день	**1478**	**48,409**	**43,375**	**226,81**	**1356,01**	**50,0**

	1,0	0,9	4,7
норма	1	1	4

Меню осенне-зимний вариант
возраст детей: 12 лет и старше

День пятый

наименование блюд	выход в граммах	Химический состав			Энергетическая	% от суточной
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
каша манная молочная	**200**	**4,01**	**7,79**	**7,27**	**130,35**	
молока	150	3,48	3,64	4,7	76	
манка	5	0,51	0,05	2,53	17,65	
масло сливочное	5	0,02	4,1	0,04	36,7	
бутерброд с маслом сливочным и сыром20/10/8	**38**	**5,904**	**11,1124**	**19,57**	**148,92**	
хлеб пшенничный	20	2,28	0,24	14,76	47	
масло сливочное	10	0,84	7,33	4,81	74,8	
сыр	8	2,784	3,5424	0	27,12	
чай с лимоном	**180**	**0,00094**	**0**	**14,97**	**41,088**	
чай	0,34	0,00034	0	4,9	0,168	
сахарный песок	8,5			9,98	39,9	
лимон	3	0,0006		0,09	1,02	
хлеб пшеничный	**40**	**3,04**	**0,36**	**19,92**	**84**	
				1,17		
банан-1 шт	**100**	**1,95**	**0,65**	**31,5**	**138**	
Итого завтрак	**558**	**14,9**	**19,9**	**94,4**	**542,4**	**20,0**
ОБЕД						
салат из овощей	**100**	**1,48**	**5,11**	**6,556**	**74,15**	
капуста	50	0,9	0,05	2,35	14	
морковь	20	0,26	0,02	1,356	7	
помидор	20	0,18	0,02	2,034	3,4	
лук	20	0,14	0,02	0,816	4,8	
масло растительное	5		5		44,95	
рыбный суп	**250**	**9,94**	**0,76**	**14,021**	**109,2**	
рыба с/м	100	7,95	0,45		45	
картофель	95	1	0,2	8,15	42,3	
вермишель	10	0,52	0,06	3,285	8,75	
лук	15	0,21	0,03	1,23	6,15	
морковь	20	0,26	0,02	1,356	7	
каша гречневая с отварной курицей180/100	**280**	**16,36**	**19,84**	**15,38**	**283,7**	
гречка	30	3,78	1,02	15,34	77,9	
курица	100	12,56	14,72		132,4	
масло сливочное	10	0,02	4,1	0,04	73,4	
компот из кураги	200	1,11	0	20,27	51,9	
курага	20	1,04		10,2	12	
сахарный песок	8,5	0,04		9,98	39,9	
лимон	3	0,03		0,09		
хлеб ржаной	**60**	**1,88**	**0,28**	**29,88**	**128,4**	
хлеб пшеничный	**40**	**2,28**	**0,27**	**21,36**	**94**	
кисломолочный продукт (йогурт питьевой)	**200**	**3,63**	**4,38**	**8,2**	**124**	
Итого обед	**930**	**35,57**	**30,64**	**95,397**	**813,45**	**30,0**
ПОЛДНИК						
Итого за полдник						
ИТОГО за день	**1488**	**50,47494**	**50,5524**	**189,797**	**1355,808**	**50,0**

		1,0	1,0	3,8
	норма	1	1	4

Меню осенне-зимний вариант
возраст детей: 12 лет и старше

День шестой

наименование блюд	выход в граммах	Химический состав			Энергетическая	% от суточной
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
макароны запеченные с сыром	**200**	**8,82**	**10,44**	**6,7**	**134,5**	
макароны	20	4,16	0,44	6,66	35	
сыр	15	4,64	5,9		62,8	
масло сливочное	5	0,02	4,1	0,04	36,7	
бутерброд с маслом сливочным 20/10	**30**	**2,36**	**7,51**	**14,75**	**121,4**	
хлеб пшенничный	20	1,52	0,18	9,94	47	
масло сливочное	10	0,84	7,33	4,81	74,4	
какао-напиток на молоке	**180**	**5,86**	**6,4**	**24,37**	**125,19**	
какао	3	2,9	3,2	4,7	5,34	
сахарный песок	15	0,06		14,97	59,85	
молоко	150	2,9	3,2	4,7	60	
хлеб пшеничный	**40**	**3,04**	**0,36**	**19,92**	**94**	
груша 1 шт	**120**	**2,25**	**0,75**	**31,5**	**66,4**	
Итого завтрак	**570**	**22,33**	**25,46**	**97,24**	**541,49**	**20,0**
ОБЕД						
салат из свежих огурцов	**100**	**0,91**	**3,13**	**3,13**	**44,15**	
огурцы	100	0,7	0,1	1,9	11	
лук	20	0,21	0,03	1,23	6,15	
масло растительное	3		3		27	
гороховый суп с курицей	**250**	**11,83**	**12,91**	**18,67**	**243,6**	
картофель	95	1	0,2	8,15	42,3	
горох	15	3,08	0,3	7,43	40,4	
лук	25	0,21	0,03	1,23	6,15	
морковь	20	0,26	0,02	1,86	7	
растительное масло	5		5		44,95	
курица	70	7,28	7,36		102,8	
капуста тушеная с мясом	**200**	**7,85**	**7,95**	**9,89**	**245,37**	
капуста	110	1,8	0,1	6,8	28	
мясо	40	5,58	4,8		167	
лук	25	0,21	0,03	1,23	16,4	
морковь	40	0,26	0,02	1,86	7	
растительное масло	3		3		26,97	
сок апельсиновый	**200**	**1,8**	**0,4**	**16,2**	**59**	
хлеб ржаной	**60**	**1,88**	**0,28**	**29,88**	**128,4**	
хлеб пшеничный	**40**	**2,28**	**0,27**	**21,36**	**94**	
Итого обед	**850**	**26,55**	**24,94**	**99,13**	**814,52**	**30,0**
ПОЛДНИК						
Итого за полдник						
ИТОГО за день	**1420**	**48,88**	**50,4**	**196,37**	**1356,01**	**50,0**

1 1,03 4,0

Меню осенне-зимний вариант
возраст детей: 12 лет и старше

День седьмой

наименование блюд	выход в граммах	Химический состав Б	Ж	У	Энергетическая	% от суточной
ЗАВТРАК						
молочная вермишель	**200**	**4,02**	**7,36**	**9,17**	**127,55**	
молоко	150	3,48	3,2	5,64	72	
вермишель	10	0,52	0,06	3,49	16,85	
масло сливочное	5	0,02	4,1	0,04	38,7	
чай с сахаром	**180**	**0,0404**	**0**	**17,33**	**22,062**	
чай с сахаром	0,4	0,0004	0	7,35	0,112	
сахарный песок	8,5	0,04		9,98	21,95	
сырники	**100**	**18,863**	**15,15**	**13,4**	**236,9**	
творог	150	18	9	4,5	138	
сметана	15	0,253	2	0,34	23,6	
мука	15	0,57	0,05	3,53	16,65	
сахрный песок	4	0,02		4,79	19,95	
масло сливочное	5	0,02	4,1	0,24	38,7	
хлеб пшеничный	**30**	**3,04**	**0,36**	**19,88**	**92**	
мандарин 1 шт	**50**	**0,9**	**0**	**16,2**	**63,6**	
Итого завтрак	**560**	**26,8634**	**22,87**	**75,98**	**542,112**	**20,0**
ОБЕД						
салат из свеклы с яблоками	**100**	**1,14**	**3,3**	**14,36**	**80,4**	
свекла	75	0,9	0,06	7,48	25,2	
яблоки	25	0,24	0,24	6,88	28,2	
масло растительное	3		3		27	
суп рассольник с мясом	**250**	**8,25**	**15,38**	**19,43**	**180,81**	
картофель	95	1,5	0,3	12,2	57,76	
рис	5	0,32	0,05	3,63	16,6	
лук	25	0,21	0,03	1,23	12,3	
морковь	25	0,26	0,02	1,86	10,5	
растительное масло	4		5		27,95	
мясо	35	5,58	6,98		45,4	
сметана	5	0,38	3	0,51	10,3	
картофельное пюре с тушёной рыбой180/100	**280**	**20,41**	**19,35**	**36,27**	**284,4**	
картофель	200	4	0,8	32,6	154	
рыба с/м	100	15,9	11,3		7,2	
масло сливочное	10	0,04	4,2	0,08	73,4	
лук	30	0,21	0,03	1,23	12,3	
морковь	30	0,26	0,02	2,36	10,5	
масло растительное	3		3		27	
компот из свежих яблок с лимоном	**180**	**0,37**	**0**	**11,05**	**45,8**	
яблоки	10	0,3		0,98	4,7	
сахарный песок	8,5	0,04		9,98	39,9	
лимон	3	0,03		0,09	1,2	
хлеб ржаной	**60**	**1,88**	**0,28**	**29,88**	**128,4**	
хлеб пшеничный	**40**	**2,28**	**0,27**	**21,36**	**94**	
Итого обед	**910**	**34,33**	**38,58**	**132,35**	**813,81**	**30,0**
ПОЛДНИК						
Итого за полдник						
ИТОГО за день	**1470**	**61,1934**	**61,45**	**208,33**	**1355,922**	**50,0**

	1	1,0	3,4
норма	1	1	4

Меню осенне-зимний вариант
возраст детей: 12 лет и старше

День восьмой

наименование блюд	выход в граммах	Химический состав			Энергетическая	% от суточн
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
каша "Дружба"	**200**	**9,16**	**11,25**	**1,91**	**200**	
крупа рисовая	25	4,08	3,6	0,28	88,9	
крупа пшенная	25	1,28	0,17	0,15	46,5	
молоко	160	3,78	3,38	1,44	27,9	
масло сливочное	5	0,02	4,1	0,04	36,7	
бутерброд с сыром20/8	**28**	**5,064**	**3,7824**	**12,76**	**74,12**	
хлеб пшенничный	20	2,28	0,24	12,76	47	
сыр	15	2,784	3,5424	0	27,12	
кофейный напиток на молоке	**200**	**3,32**	**3,43**	**19,82**	**100,24**	
кофейный напиток	1,5	0,36	0,23	0,15	4,34	
молоко	150	2,9	3,2	4,7	62	
сахарный песок	15	0,06		14,97	33,9	
хлеб пшеничный	**40**	**3,04**	**0,36**	**19,88**	**74,5**	
кисломолочный продукт (йогурт питьевой)	**100**	**4,06**	**4,38**	**19,75**	**92,7**	
Итого завтрак	**568**	**24,644**	**23,2024**	**74,12**	**541,56**	**20,0**
ОБЕД						
салат из свежих помидор	**100**	**1,04**	**3,12**	**10,82**	**48,1**	
помидоры	100	0,9	0,1	9,9	17	
лук	15	0,14	0,02	0,92	4,1	
масло растительное	5		3		27	
щи с мясом	**250**	**6,8**	**13,08**	**13,35**	**210,6**	
мясо	40	4,38	4,8		80,2	
картофель	95	1	0,2	9,15	53,6	
капуста	55	0,9	0,05	2,35	14	
лук	25	0,14	0,02	0,82	8,2	
морковь	25	0,13	0,01	0,69	7	
растительное масло	5		3		27	
сметана	10	0,25	5	0,34	20,6	
ленивые голубцы	**200**	**12,19**	**7,44**	**28,76**	**267,1**	
рис	20	0,48	0,18	14,5	66,4	
капуста	85	0,9	0,05	2,35	22,4	
лук	30	0,21	0,03	1,23	12,3	
морковь	30	0,26	0,02	2,36	10,5	
мясо	80	10,3	2,96	8,24	101,6	
масло сливочное	5	0,04	4,2	0,08	53,9	
сок яблочный	**200**	**0,01**	**0,2**	**20,1**	**65,3**	
хлеб ржаной	**60**	**1,88**	**0,28**	**27,54**	**128,4**	
хлеб пшеничный	**40**	**2,28**	**0,27**	**21,36**	**94**	
Итого обед	**850**	**24,2**	**24,39**	**121,93**	**813,5**	**30,0**
ПОЛДНИК						
Итого за полдник						
ИТОГО за день	**1418**	**48,844**	**47,5924**	**196,05**	**1355,06**	**49,9**

	1,03	1	4,12
норма	1	1	4

Меню осенне-зимний вариант
возраст детей: 12 лет и старше

День девятый

наименование блюд	выход в граммах	Химический состав			Энергетическая	% от суточной
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
каша пшенная молочная с сухофруктами	**200**	**5,82**	**8,11**	**17,03**	**163,2**	
пшено	15	1,28	0,17	0,15	42,5	
сухофрукты	20	1,04		10,2	12	
молоко	150	3,48	3,84	6,64	72	
масло сливочное	5	0,02	4,1	0,04	36,7	
бутерброд с маслом сливочным и сыром20/10/8	**38**	**5,44**	**10,52**	**20,57**	**154,52**	
хлеб пшенничный	20	2,28	0,24	14,76	47	
масло сливочное	10	0,84	7,33	5,81	73,4	
сыр	8	2,32	2,95	0	34,12	
чай с лимоном	**200**	**0,074**	**0**	**21,42**	**60,982**	
чай	0,4	0,004	0	6,36	0,112	
сахарный песок	15	0,04	0	14,97	59,85	
лимон	2	0,03		0,09	1,02	
хлеб пшеничный	**40**	**3,04**	**0,36**	**19,88**	**90,4**	
яйцо вареное в крутую	**40**	**7,63**	**4,38**	**0,32**	**55**	
печенье	**10**	**1,5**	**0,6**	**1,17**	**18,9**	
Итого завтрак	**528**	**23,504**	**23,97**	**80,39**	**543,002**	**20,0**
ОБЕД						
салат из свежей капусты	**100**	**1,3**	**3,09**	**5,19**	**55,55**	
капуста	80	0,9	0,05	2,35	15,4	
морковь	20	0,26	0,02	1,86	7	
лук	20	0,14	0,02	0,98	6,15	
масло растительное	5		3		27	
вермишелевый суп с курицей	**250**	**9,27**	**10,67**	**16,23**	**208,95**	
курица	70	7,28	7,36		98,5	
картофель	95	1	0,2	9,65	53,45	
вермишель	10	0,52	0,06	3,49	16,85	
лук	20	0,21	0,03	1,23	6,15	
морковь	20	0,26	0,02	1,86	7	
масло растительное	5		3		27	
каша гречневая с гуляшом180/100	**280**	**13,9**	**14,3**	**26,9**	**276,2**	
гречка	20	2,52	0,68	13,5	52,8	
мясо	45	9,57	6,2		120,1	
лук	15	0,21	0,03	1,23	6,15	
морковь	20	0,26	0,02	1,86	7	
масло сливочное	10	0,84	7,33	4,81	73,4	
мука	20	0,515	0,055	5,53	16,7	
кисель витаминизированный	**150**	**0,07**	**0**	**6,04**	**50,58**	
кисель	18	0,07		6,04	50,58	
хлеб ржаной	**60**	**1,88**	**0,28**	**29,88**	**128,4**	
хлеб пшеничный	**40**	**2,28**	**0,27**	**21,36**	**94**	
Итого обед	**880**	**28,715**	**28,625**	**105,63**	**813,63**	**30,0**
ПОЛДНИК						
Итого за полдник						
ИТОГО за день	**1408**	**52,219**	**52,595**	**186,02**	**1356,632**	**50,0**

Меню осенне-зимний вариант
возраст детей:12 лет и старше

День десятый

наименование блюд	выход в граммах	Химический состав			Энергетическая	% от суточной
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
каша манная молочная с изюмом	**200**	**4,52**	**7,84**	**9,74**	**209,95**	
молока	150	3,48	3,64	3,64	92,5	
изюм	5	0,51	0,05	3,53	28,75	
манка	5	0,51	0,05	2,53	32	
масло сливочное	5	0,02	4,1	0,04	56,7	
чай с молоком	**200**	**1,4904**	**2,5**	**24,73**	**100,773**	
чай	4	0,0004	0	7,35	0,243	
сахарный песок	15	0,04	0	9,98	36,53	
молоко	50	1,45	2,5	7,4	64	
хлеб пшеничный	**40**	**2,04**	**0,36**	**19,88**	**94**	
кисломолочный продукт (ряженка питьевая)	**100**	**5,63**	**5,38**	**18,75**	**138,7**	
Итого завтрак	**540**	**13,7**	**16,1**	**73,1**	**543,4**	**20,0**
ОБЕД						
салат из свежих огурцов и помидор	**100**	**1,01**	**3,18**	**3,63**	**47,15**	
огурцы	50	0,35	0,1	0,95	5,5	
помидоры	50	0,45	0,05	1,45	8,5	
лук	20	0,21	0,03	1,23	6,15	
масло растительное	3		3		27	
рыбный суп	**250**	**8,64**	**6**	**18,97**	**139,45**	
рыба с/м	100	5,95	5,55		46	
картофель	95	1,7	0,34	12,39	63,45	
вермишель	10	0,52	0,06	3,49	16,85	
лук	20	0,21	0,03	1,23	6,15	
морковь	20	0,26	0,02	1,86	7	
каша гороховая с котлетой180/100	**280**	**22,54**	**24,58**	**22,62**	**367,8**	
горох	30	6,16	0,6	12,86	89,4	
морковь	20	0,26	0,02	1,86	7	
мясо	80	13,2	16,5		132	
масло растительное	5		5		44,95	
мука	10	0,47	0,05	2,5	33,4	
лук	20	0,14	0,02	0,92	6,15	
хлеб пшеничный	10	0,77	0,09	4,34	23,5	
яйцо	10	1,54	2,3	0,14	31,4	
сок персиковый	**180**	**0,9**	**0**	**18,9**	**70,75**	
хлеб ржаной	**60**	**1,88**	**0,28**	**29,88**	**94,5**	
хлеб пшеничный	**40**	**2,28**	**0,27**	**21,36**	**94**	
Итого обед	**910**	**37,25**	**34,31**	**115,36**	**813,65**	**30,0**
ПОЛДНИК						
Итого за полдник						
ИТОГО за день	**1450**	**50,9304**	**50,39**	**188,46**	**1357,073**	**50,0**

	1,0	1,0	3,7
норма	1	1	4

Меню осенне-зимний вариант
возраст детей: 12 лет и старше.
в СРЕДНЕМ ЗА ОДИН ДЕНЬ

наименование блюд	выход в граммах	Химический состав			Энергетическая ценность	% от суточной нормы в 2713ккал.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Итого завтрак	**551,2**	**19,8**	**20,9**	**82,8**	**542,4**	**20,0**
ОБЕД						
Итого обед	**899**	**30,6**	**28,8**	**116,6**	**817,2**	**30,0**
ПОЛДНИК						
Итого за полдник						
ИТОГО за день		**50,3**	**49,7**	**199,4**	**1359,7**	**50,0**
		1,0	1,0	4,0		
	норма	1	1,0	4,00		