

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАОУ «Натальинская СОШ»

С.В. Маркова

« 31 » декабря 2019 г.

приказ № 01-10/588  
от 31.12.19г.



## Примерное двенадцатидневное меню

### завтраков, обедов для учащихся с 11 лет и старше

Меню составлено на основании Сборника технических нормативов для питания детей в школьных организациях. Методические рекомендации и технические документы. Екатеринбург, 2011 в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

## МЕНЮ

День: 1

Возрастная категория: Учащиеся с 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>															
88	Каша манная молочная	250	6.33	7.96	28.96	212.53	174.75	40.24	148.5	0.76	0	0	0	0.09	5.94
1/6	Яйцо отварное	40	5.08	4.60	0.28	62.78	22	4.8	76.8	1	0	0	0	0.03	0
14/10	Какао с молоком	200	3.87	3.48	15.64	107.18	147.36	55.55	135.5	1.55	0	0	0	0.06	7.12
8/13	Хлеб пшеничный	36	2.38	0.23	16.82	80.78	5.39	7.96	20.98	0.56	0	0	0	0.04	0
	Фрукты	100	0.40	0.40	9.80	45.08	16	9	11	2.2	0	0	0	0.03	10
	<b>Итого за прием</b>		18.06	16.67	71.50	508.35	365.5	117.55	392.78	5.09	0	0	0	0.25	23.06
<b>Обед</b>															
15	свежие помидоры порционно	100	1.10	0.20	3.78	23.00	15.88	20	26.25	0.92	0	0	0	0.07	24.85
17/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5.31	5.00	19.81	147.06	88.4	73.48	143.13	2.56	0	0	0	0.21	15.4
92	Вермишель отварная (гарнир)	180	5.00	4.38	30.52	184.26	13.18	6.91	38.68	0.71	0	0	0	0.06	0
12/8	Гуляш из отварного мяса говядины	100	14.69	15.66	3.51	214.10	33.43	32.51	166.25	2.42	0	0	0	0.05	2.7
241	Компот из сухофруктов	200	0.49	0.03	18.26	72.13	82.85	56.64	67.51	1.23	0	0	0	0.05	12.76
8/13	Хлеб пшеничный	36	2.38	0.23	16.82	80.78	5.39	7.96	20.98	0.56	0	0	0	0.04	0
7/13	Хлеб ржаной	36	2.38	0.43	12.02	63.64	12.6	16.92	56.88	1.4	0	0	0	0.06	0
	<b>Итого за прием</b>		31.35	25.93	104.72	784.97	251.73	214.42	519.68	9.8	0	0	0	0.54	55.71
	<b>Итого за день</b>		49.41	42.60	176.22	1293.32	617.23	331.97	912.46	14.89	0	0	0	0.79	78.77

## МЕНЮ

День: 2

Возрастная категория: Учащиеся с 11 лет и \_\_\_\_\_

№	Наименование блюда	Выход порции г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>															
2/6	Омлет запеченный или паровой	250	24.40	32.88	4.35	410.23	172.38	28.25	372.95	4.2	0	0	0	0.13	0.35
271	Чай с сахаром	200	0.04	0.01	9.09	34.77	65.41	45.27	52.48	0.9	0	0	0	0.04	12
8/13	Хлеб пшеничный	36	2.38	0.23	16.82	80.78	5.39	7.96	20.98	0.56	0	0	0	0.04	0
6/13	Сыр	15	3.95	3.99	0.00	52.59	150	8.25	90	0.11	0	0	0	0	0.11
	Фрукты	100	0.40	0.40	9.80	45.08	16	9	11	2.2	0	0	0	0.03	10
	<b>Итого за прием</b>		31.17	37.51	40.06	623.45	409.18	98.73	547.41	7.97	0	0	0	0.24	22.46
<b>Обед</b>															
10	свежие огурцы порционно	100	1.10	0.20	3.78	23.00	15.88	20	26.25	0.92	0	0	0	0.07	24.85
14/2	Суп из овощей со сметаной	250	1.93	6.55	10.40	108.75	28.3	66.34	129.05	1.48	0	0	0	0.13	19.05
7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6.05	5.81	42.35	247.65	172.92	75.93	193.4	1.37	0	0	0	0.1	11.62
14/8	Котлеты мясные паровые	100	14.75	14.25	7.75	218.75	59.61	22.33	180.84	2.18	0	0	0	0.06	0.21
2/10	Компот из яблок и изюма 2/10	200	0.49	0.03	18.26	72.13	82.85	56.64	67.51	1.23	0	0	0	0.05	12.76
8/13	Хлеб пшеничный	36	2.38	0.23	16.82	80.78	5.39	7.96	20.98	0.56	0	0	0	0.04	0
7/13	Хлеб ржаной	36	2.38	0.43	12.02	63.64	12.6	16.92	56.88	1.4	0	0	0	0.06	0
	<b>Итого за прием</b>		29.08	27.50	111.38	814.70	377.55	266.12	674.91	9.14	0	0	0	0.51	68.49
	<b>Итого за день</b>		60.25	65.01	151.44	1438.15	786.73	364.85	1222.3	17.11	0	0	0	0.75	90.95

## МЕНЮ

День: 3

Возрастная категория: Учащиеся с 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>Завтрак</b>															
11/4	Каша пшеничная молочная	250	7.54	8.63	33.76	243.06	182.5	67.5	205.66	1.53	0	0	0	0.18	7.25
12/10	Чай с молоком	200	0.04	0.01	9.09	34.77	65.41	45.27	52.48	0.9	0	0	0	0.04	12
8/13	Хлеб пшеничный	36	2.38	0.23	16.82	80.78	5.39	7.96	20.98	0.56	0	0	0	0.04	0
6/13	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.06	2.4	0	3	0.02	0	0	0	0	0
	Фрукты	100	0.40	0.40	9.80	45.08	16	9	11	2.2	0	0	0	0.03	10
	<b>Итого за прием</b>		10.44	16.52	69.60	469.75	271.7	129.73	293.12	5.21	0	0	0	0.29	29.25
<b>Обед</b>															
1	Кукуруза	100	2.07	0.35	10.20	56.62	19.37	7.83	24.37	0.7	0	0	0	0	12
37	Суп картофельный с клёцками	250	2.28	2.65	13.44	87.98	11.74	14.41	42.78	0.61	0	0	0	0.06	4.09
1/2	Бульон куриный	125	4.11	3.85	0.25	52.07	59.2	40.28	77.52	1.07	0	0	0	0.05	9.65
200	Капуста тушеная	200	7.47	6.19	28.55	199.19	175.36	66.47	131.15	2.43	0	0	0	0.11	66.08
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	17.93	14.63	14.83	263.83	46.01	23.91	161.33	1.78	0	0	0	0.1	0.38
4/10	Компот из кураги и изюма	200	0.31	0.01	18.35	71.47	76.69	52.28	61.58	1.14	0	0	0	0.05	12.68
7/13	Хлеб ржаной	36	2.38	0.23	16.82	80.78	5.39	7.96	20.98	0.56	0	0	0	0.04	0
8/13	Хлеб пшеничный	36	2.38	0.43	12.02	63.64	12.6	16.92	56.88	1.4	0	0	0	0.06	0
	<b>Итого за прием</b>		38.93	28.34	114.46	875.58	406.36	230.06	576.59	9.69	0	0	0	0.47	104.88
	<b>Итого за день</b>		49.37	44.86	184.06	1345.33	678.06	359.79	869.71	14.9	0	0	0	0.76	134.13

## МЕНЮ

День: 4

Возрастная категория: Учащиеся с 11 лет и стар

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>															
18/4	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	250	6.38	7.35	30.85	215.04	171.33	67.6	184.75	1.51	0	0	0	0.11	5.91
14/10	Какао с молоком	200	3.87	3.48	15.64	107.18	147.36	55.55	135.5	1.55	0	0	0	0.06	7.12
8/13	Хлеб пшеничный	36	2.38	0.23	16.82	80.78	5.39	7.96	20.98	0.56	0	0	0	0.04	0
5/13	Сыр	15	3.95	3.99	0.00	52.59	150	8.25	90	0.11	0	0	0	0	0.11
	Фрукты	100	0.40	0.40	9.80	45.08	16	9	11	2.2	0	0	0	0.03	10
	<b>Итого за прием</b>		16.98	15.45	73.11	500.67	490.08	148.36	442.23	5.93	0	0	0	0.24	23.14
<b>Обед</b>															
2	Икра кабачковая	100	0.93	6.17	6.37	85.32	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1.86	3.18	7.53	66.71	106.18	64.62	93.03	1.53	0	0	0	0.09	25.56
1/8	Фрикадельки мясные	30	6.30	5.06	0.24	71.70	6.81	7.86	62.65	0.9	0	0	0	0.02	0.29
192	Рис припущенный	180	5.35	5.93	33.68	212.90	74.57	48.65	147.29	1.75	0	0	0	0.2	17.27
4/7	Рыба тушеная с овощами	100	9.70	5.20	4.00	101.70	39.8	31.88	150.53	0.7	0	0	0	0.08	2.2
241	Компот из сухофруктов	200	0.49	0.03	18.26	72.13	82.85	56.64	67.51	1.23	0	0	0	0.05	12.76
8/13	Хлеб пшеничный	36	2.38	0.23	16.82	80.78	5.39	7.96	20.98	0.56	0	0	0	0.04	0
7/13	Хлеб ржаной	36	2.38	0.43	12.02	63.64	12.6	16.92	56.88	1.4	0	0	0	0.06	0
	<b>Итого за прием</b>		29.39	26.23	98.92	754.88	328.2	234.53	598.87	8.07	0	0	0	0.54	58.08
	<b>Итого за день</b>		46.37	41.68	172.03	1255.55	328.2	382.89	1041.1	14	0	0	0	0.78	81.22

## МЕНЮ

День: 5

Возрастная категория: Учащиеся с 11 лет и старше \_\_\_\_\_

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	<b>Завтрак</b>														
13/5	Запеканка из творога с морковью	200	27.13	21.17	25.47	425.41	248.01	53.73	335.17	1.32	0	0	0	0.09	2.45
171	Соус молочный сладкий	20	0.50	0.94	2.97	21.94	18.33	3.1	13.96	0.05	0	0	0	0.01	0.38
1	Чай с сахаром	200	0.04	0.01	9.09	34.77	65.41	45.27	52.48	0.9	0	0	0	0.04	12
8/13	Хлеб пшеничный	36	2.38	0.23	16.82	80.78	5.39	7.96	20.98	0.56	0	0	0	0.04	0
	Фрукты	100	0.40	0.40	9.80	45.08	16	9	11	2.2	0	0	0	0.03	10
	<b>Итого за прием</b>		30.45	22.75	64.15	607.98	353.14	119.06	433.59	5.03	0	0	0	0.21	24.83
	<b>Обед</b>														
14	свежий огурец порционный	100	0.82	0.10	2.53	14.10	25.3	14.3	42.93	0.62	0	0	0	0.03	10.13
5/2	Свекольник со сметаной	250	2.18	5.46	14.60	115.95	104.91	72.07	113.74	2.2	0	0	0	0.1	18.81
3/3	Картофельное пюре	180	5.35	5.93	33.68	212.90	74.57	48.65	147.29	1.75	0	0	0	0.2	17.27
б/н	Колбаса Докторская	120	14.66	20.33	1.44	239.72	26.79	20.1	162.6	1.56	0	0	0	0.17	0
240	Компот из свежих яблок	200	0.15	0.14	17.19	68.24	6.03	3.13	3.83	0.8	0	0	0	0.01	1.6
8/13	Хлеб пшеничный	36	2.38	0.23	16.82	80.78	5.39	7.96	20.98	0.56	0	0	0	0.04	0
7/13	Хлеб ржаной	36	2.38	0.43	12.02	63.64	12.6	16.92	56.88	1.4	0	0	0	0.06	0
	<b>Итого за прием</b>		27.92	32.62	98.28	795.33	255.59	183.13	548.25	8.89	0	0	0	0.61	47.81
	<b>Итого за день</b>		58.37	55.37	162.43	1403.31	608.73	302.19	981.84	13.92	0	0	0	0.82	72.64

## МЕНЮ

День: 6

Возрастная категория: Учащиеся с 11 л

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>Обед</b>															
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	250	9.00	8.25	36.63	257.50	171.5	0	0	4	0	0	0	0.25	7.25
192	Бифштекс	100	22.38	21.75	0.38	287.50	24.88	0	0	3.25	0	0	0	0.12	0.13
241	Компот из сухофруктов	200	0.49	0.03	18.26	72.13	82.85	56.64	67.51	1.23	0	0	0	0.05	12.76
8/13	Хлеб пшеничный	36	2.38	0.23	16.82	80.78	5.39	7.96	20.98	0.56	0	0	0	0.04	0
7/13	Хлеб ржаной	36	2.38	0.43	12.02	63.64	12.6	16.92	56.88	1.4	0	0	0	0.06	0
	<b>Итого за прием</b>		36.63	30.69	84.11	761.55	297.22	81.52	145.37	10.44	0	0	0	0.52	20.14
	<b>Итого за день</b>		36.63	30.69	84.11	761.55	297.22	81.52	145.37	10.44	0	0	0	0.52	20.14

## МЕНЮ

День: 7

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	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	<b>Завтрак</b>														
98	Каша рисовая молочная жидкая	250	3.63	5.51	33.19	198.00	73.88	41.6	105.28	0.79	21.93	55.99	0.53	0.05	5.55
12/10	Чай с молоком	200	1.40	1.42	11.23	61.17	101.93	40.05	78.58	0.72	0	0	0	0.05	9.26
8/13	Хлеб пшеничный	36	2.38	0.23	16.82	80.78	5.39	7.96	20.98	0.56	0	0	0	0.04	0
5/13	Сыр	15	3.95	3.99	0.00	52.59	150	8.25	90	0.11	0	0	0	0	0.11
	Фрукты	100	0.40	0.40	9.80	45.08	16	9	11	2.2	0	0	0	0.03	10
	<b>Итого за прием</b>		11.76	11.55	71.04	437.62	347.2	106.86	305.84	4.38	21.93	55.99	0.53	0.17	24.92
	<b>Обед</b>														
15	Свежие помидоры порционно	100	0.66	0.12	2.27	13.80	9.53	12	15.75	0.55	0	80.96	0.43	0.04	14.91
25/2	Суп-пюре из картофеля	250	3.08	3.29	14.75	101.91	123.29	63.58	128.28	1.48	0	0	0	0.13	16.56
34/2	Гренки (сухарики)	20	1.71	0.17	10.75	52.60	4.22	2.92	13.57	0.23	0	0	0	0.02	0
186	Каша гречневая рассыпчатая	200	10.96	8.41	47.65	314.60	18.09	160.08	240.87	5.37	21.6	42.35	0.83	0.28	0
7/8	Бефстроганов из отварного мяса гов	100	15.96	15.93	5.70	229.99	64.37	22.83	177.97	2.03	0	0	0	0.06	0.46
241	Компот из сухофруктов	200	0.49	0.03	18.26	72.13	82.85	56.64	67.51	1.23	0	0	0	0.05	12.76
8/13	Хлеб пшеничный	36	2.38	0.23	16.82	80.78	5.39	7.96	20.98	0.56	0	0	0	0.04	0
7/13	Хлеб ржаной	36	2.38	0.43	12.02	63.64	12.6	16.92	56.88	1.4	0	0	0	0.06	0
	<b>Итого за прием</b>		37.62	28.61	128.22	929.45	320.34	342.93	721.81	12.85	21.6	123.31	1.26	0.68	44.69
	<b>Итого за день</b>		49.38	40.16	199.26	1367.07	667.54	449.79	1027.7	17.23	43.53	179.3	1.79	0.85	69.61



## МЕНЮ

День: 8

Возрастная категория: Учащиеся с 11 лет и старше \_\_\_\_\_

№	Наименование блюда	Выход порции г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>															
2/6	Омлет запеченный или паровой	250	24.40	32.88	4.35	410.23	172.38	28.25	372.95	4.2	0	0	0	0.13	0.35
12/10	Чай с молоком	200	0.04	0.01	9.09	34.77	65.41	45.27	52.48	0.9	0	0	0	0.04	12
8/13	Хлеб пшеничный	36	2.38	0.23	16.82	80.78	5.39	7.96	20.98	0.56	0	0	0	0.04	0
6/13	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.06	2.4	0	3	0.02	0	0	0	0	0
	Фрукты	100	0.40	0.40	9.80	45.08	16	9	11	2.2	0	0	0	0.03	10
	<b>Итого за прием</b>		27.30	40.77	40.19	636.92	261.58	90.48	460.41	7.88	0	0	0	0.24	22.35
<b>Обед</b>															
2	Икра кабачковая	100	0.93	6.17	6.37	85.32	0	0	0	0	0	0	0	0	0
19/2	Суп картофельный с рыбой	250	9.05	5.14	16.21	148.89	91.21	86.49	203.44	2.02	0	0	0	0.18	19.19
4/8	Плов из мяса говядины	200	14.80	16.50	34.50	348.00	21.3	45.61	190.31	2.18	0	0	0	0.07	0.96
5	Компот из чернослива и изюма	200	0.65	0.03	21.59	85.72	86.55	58.67	70.47	1.34	0	0	0	0.05	12.79
7/13	Хлеб ржаной	36	2.38	0.23	16.82	80.78	5.39	7.96	20.98	0.56	0	0	0	0.04	0
8/13	Хлеб пшеничный	36	2.38	0.43	12.02	63.64	12.6	16.92	56.88	1.4	0	0	0	0.06	0
	<b>Итого за прием</b>		30.19	28.50	107.51	812.35	217.05	215.65	542.08	7.5	0	0	0	0.4	32.94
	<b>Итого за день</b>		57.49	69.27	147.70	1449.27	478.63	306.13	1002.5	15.38	0	0	0	0.64	55.29

## МЕНЮ

День: 9

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	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>Завтрак</b>															
22/2	Суп молочный с крупой	250	4.41	5.25	17.69	135.46	180.45	52.98	154.4	0.86	0	0	0	0.07	8.9
5/13	Сыр	15	3.95	3.99	0.00	52.59	150	8.25	90	0.11	0	0	0	0	0.11
14/10	Какао с молоком	200	3.87	3.48	15.64	107.18	147.36	55.55	135.5	1.55	0	0	0	0.06	12
8/13	Хлеб пшеничный	36	2.38	0.23	16.82	80.78	5.39	7.96	20.98	0.56	0	0	0	0.04	0
	Фрукты	100	0.40	0.40	9.80	45.08	16	9	11	2.2	0	0	0	0.03	10
	<b>Итого за прием</b>		15.01	13.35	59.95	421.09	499.2	133.74	411.88	5.28	0	0	0	0.2	31.01
<b>Обед</b>															
14	свежий огурец порционный	100	0.82	0.10	2.53	14.10	25.3	14.3	42.93	0.62	0	10.33	0.1	0.03	10.13
27	Борщ с капустой и картофелем	250	2.25	5.31	11.06	100.96	113.1	69.18	107.61	2	12.06	342.77	1.94	0.08	22.02
3/3	Картофельное пюре	180	5.35	5.93	33.68	212.90	74.57	48.65	147.29	1.75	20.16	43.94	0.28	0.2	17.27
14/8	Биточки мясные паровые	100	14.25	13.87	6.50	208.75	10.25	21.32	154.35	1.75	0	0	0	0.06	1.35
2/10	Компот из яблок и изюма	200	0.28	0.01	18.48	71.81	75.5	51.42	60.41	1.12	0	0	0	0.05	12.66
8/13	Хлеб пшеничный	36	2.38	0.23	16.82	80.78	5.39	7.96	20.98	0.56	0	0	0	0.04	0
7/13	Хлеб ржаной	36	2.38	0.43	12.02	63.64	12.6	16.92	56.88	1.4	0	0	0	0.06	0
	<b>Итого за прием</b>		27.71	25.88	101.09	752.94	316.71	229.75	590.45	9.2	32.22	397.04	2.32	0.52	63.43
	<b>Итого за день</b>		42.72	39.23	161.04	1174.03	815.91	363.49	1002.3	14.48	32.22	397.04	2.32	0.72	94.44

## МЕНЮ

День: 10

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	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>															
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	7.98	9.26	34.00	252.09	171.59	91.15	241.62	2.09	0	0	0	0.2	8.03
1/6	Яйцо отварное	40	5.08	4.60	0.28	62.78	22	4.8	76.8	1	0	0	0	0.03	0
12/10	Чай с молоком	200	1.40	1.42	11.23	61.17	101.93	40.05	78.58	0.72	0	0	0	0.05	9.26
8/13	Хлеб пшеничный	36	2.38	0.23	16.82	80.78	5.39	7.96	20.98	0.56	0	0	0	0.04	0
	Фрукты	100	0.40	0.40	9.80	45.08	16	9	11	2.2	0	0	0	0.03	10
	<b>Итого за прием</b>		17.24	15.91	72.13	501.90	316.91	152.96	428.98	6.57	0	0	0	0.35	27.29
<b>Обед</b>															
15	свежие помидоры порционно	100	1.10	0.20	3.78	23.00	15.88	20	26.25	0.92	0	134.93	0.72	0.06	24.85
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.18	1.38	14.19	79.28	83.87	61.09	89.56	1.5	0	0	0	0.1	16.45
4/9	Плов из мяса кур	250	23.92	21.82	41.18	460.32	68.03	78.07	288.86	2.85	0	0	0	0.13	9.04
241	Компот из сухофруктов	200	0.49	0.03	18.26	72.13	82.85	56.64	67.51	1.23	0	0	0	0.05	12.76
8/13	Хлеб пшеничный	36	2.38	0.23	16.82	80.78	5.39	7.96	20.98	0.56	0	0	0	0.04	0
7/13	Хлеб ржаной	36	2.38	0.43	12.02	63.64	12.6	16.92	56.88	1.4	0	0	0	0.06	0
	<b>Итого за прием</b>		32.45	24.09	106.25	779.15	268.62	240.68	550.04	8.46	0	134.93	0.72	0.44	63.1
	<b>Итого за день</b>		49.69	40.00	178.38	1281.05	585.53	393.64	979.02	15.03	0	134.93	0.72	0.79	90.39

## МЕНЮ

День: 11

Возрастная категория: Учащиеся с 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>															
15/4	Каша пшеничная	250	6.98	7.94	33.24	232.58	172.54	40.3	128.88	0.64	30	74.33	0.39	0.06	7.25
260	Чай с лимоном	200	0.10	0.02	9.28	36.99	51.59	34.69	40.77	0.72	0	25.64	0.46	0.03	10.12
8/13	Хлеб пшеничный	36	2.38	0.23	16.82	80.78	5.39	7.96	20.98	0.56	0	0	0	0.04	0
5/13	Сыр	15	3.95	3.99	0.00	52.59	150	8.25	90	0.11	0	0	0	0	0.11
	Фрукты	100	0.40	0.40	9.80	45.08	16	9	11	2.2	0	0	0	0.03	10
	<b>Итого за прием</b>		13.81	12.58	69.14	448.02	395.52	100.2	291.63	4.23	30	99.97	0.85	0.16	27.48
<b>Обед</b>															
2	Икра кабачковая	100	0.93	6.17	6.37	85.32	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10/2	Рассольник домашний со сметаной	250	1.81	4.43	11.03	92.55	71.24	51.56	84.88	1.36	0	0	0	0.09	16.81
43/3	Макаронные изделия отварные	180	6.37	4.53	38.89	225.36	15.39	6.91	38.68	0.89	14.4	27	0.78	0.06	0
40/8	Сосиски отварные	100	9.36	15.08	0.80	176.30	20	32.51	166.2	1.44	0	0	0	0.02	0
8/10	Кисель плодово-ягодный	200	0.10	0.00	24.50	97.00	5.8	0	0	0.2	0	0	0	0	1.2
8/13	Хлеб пшеничный	36	2.38	0.23	16.82	80.78	5.39	7.96	20.98	0.56	0	0	0	0.04	0
7/13	Хлеб ржаной	36	2.38	0.43	12.02	63.64	12.6	16.92	56.88	1.4	0	0	0	0.06	0
	<b>Итого за прием</b>		23.33	30.87	110.43	820.95	130.42	115.86	367.62	5.85	14.4	27	0.78	0.27	18.01
	<b>Итого за день</b>		37.14	43.45	179.57	1268.97	525.94	216.06	659.25	10.08	44.4	126.97	1.63	0.43	45.49

## МЕНЮ

День: 12

Возрастная категория: Учащие

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>Обед</b>															
192	Рис припущенный	180	5.35	5.93	33.68	212.90	74.57	48.65	147.29	1.75	0	0	0	0.2	17.27
228	Соус томатный	30	0.36	0.96	2.28	19.50	1.35	0	0	0.12	0	0	0	0	0.81
14/8	Биточки мясные паровые	100	14.25	13.88	6.50	208.75	10.25	21.31	154.35	1.75	0	0	0	0.06	1.35
271	Чай с сахаром	200	0.04	0.01	9.09	34.77	65.41	45.27	52.48	0.9	0	0	0	0.04	12
8/13	Хлеб пшеничный	36	2.38	0.23	16.82	80.78	5.39	7.96	20.98	0.56	0	0	0	0.04	0
7/13	Хлеб ржаной	36	2.38	0.43	12.02	63.64	12.6	16.92	56.88	1.4	0	0	0	0.06	0
	<b>Итого за прием</b>		24.76	21.44	80.39	620.34	169.57	140.11	431.98	6.48	0	0	0	0.4	31.43
	<b>Итого за день</b>		24.76	21.44	80.39	620.34	169.57	140.11	431.98	6.48	0	0	0	0.4	31.43