

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МКОУ СОШ №2

_____ **Соколова Г.М.**

Приказ от 02.09.2024г.

**ПРИМЕРНОЕ 10- ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО КАЗЁННОГО
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ СРЕДНЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ШКОЛЫ №2 (МКОУ СОШ №2)
С 7 ДО 10 ЛЕТ, ОТ 11 ЛЕТ И СТАРШЕ В ЛАГЕРЕ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ
(Разработано и утверждено Министерством образования Тульской области
Приказ № 1044 от 16.08.2021)**

вый

на, возрастная категория с 7 до 11 лет, от 11 лет и старше

Наименование блюда	Масса порций, г		Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
	7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
Бутерброды с сыром	35		5,00	8,10	7,40	123,00	0,02	0,00	0,01	0,06	0,00	0,30	137,00	99,00	10,00	0,30
Бутерброды с сыром		35	5,00	8,10	7,40	123,00	0,02	0,00	0,01	0,06	0,00	0,30	137,00	99,00	10,00	0,30
Пудинг творожный запеченный	150		20,70	19,70	31,70	387,00	0,100	0,00	0,30	0,10	0,00	0,70	229,00	281,00	33,00	1,40
Пудинг творожный запеченный		200	27,60	26,27	42,27	516,00	0,133	0,00	0,40	0,13	0,00	0,93	305,33	374,67	44,00	1,87
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
Кофейный напиток на сгущенном молоке	200		2,90	2,00	20,90	113,00	0,020	0,00	0,40	0,01	0,00	0,00	129,00	87,00	13,00	0,80
Кофейный напиток на сгущенном молоке		200	2,90	2,00	20,90	113,00	0,020	0,00	0,40	0,01	0,00	0,00	129,00	87,00	13,00	0,80
итого (7-11 лет)			30,12	29,96	69,84	670,00	0,160	0,00	0,71	0,17	0,00	1,22	499,00	480,00	58,80	2,72
итого (11 лет и старше)			37,02	36,53	80,41	799,00	0,193	0,00	0,81	0,20	0,00	1,45	575,33	573,67	69,80	3,19

Салат из свежих огурцов с зеленым луком	100		0,80	10,10	2,10	102,00	0,020	0,00	7,00	0,00	0,00	4,60	30,00	31,00	13,00	0,60
Салат из свежих огурцов с зеленым луком		150	1,20	15,15	3,15	153,00	0,030	0,00	10,50	0,00	0,00	6,90	45,00	46,50	19,50	0,90
Суп картофельный с бобовыми (горох)	250		2,30	4,25	15,10	108,00	0,195	0,00	8,67	0,03	0,00	0,22	19,00	65,75	25,50	0,92
Суп картофельный с бобовыми (горох)		250	2,30	4,25	15,10	108,00	0,195	0,00	8,67	0,03	0,00	0,22	19,00	65,75	25,50	0,92
Рыба, припущенная в молоке	100		13,40	7,20	3,10	129,00	0,070	0,00	1,20	0,02	0,00	3,90	46,00	145,00	22,00	0,50
Рыба, припущенная в молоке		100	13,40	7,20	3,10	129,00	0,070	0,00	1,20	0,02	0,00	3,90	46,00	145,00	22,00	0,50
Картофель отварной	180		3,40	8,80	22,80	183,60	0,180	0,00	25,02	0,05	0,00	0,18	19,80	93,60	36,00	1,44
Картофель отварной		230	4,37	11,27	29,21	234,60	2,300	0,00	31,97	0,07	0,00	0,23	25,30	119,60	46,00	0,18
Хлеб ржаной	40		4,00	0,48	13,36	69,60	0,070	0,00	0,00	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
Хлеб ржаной		60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,108	0,00	0,00	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50	0,034	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	6,00	19,50	4,20	0,34
Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,034	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	6,00	19,50	4,20	0,34
Компот из апельсинов с яблоками	200		0,50	0,20	22,20	93,00	0,030	0,00	11,60	0,00	0,00	0,10	19,00	12,00	8,00	0,80
Компот из апельсинов с яблоками		200	0,50	0,20	22,20	93,00	0,030	0,00	11,60	0,00	0,00	0,10	19,00	12,00	8,00	0,80
итого (7-11 лет)			26,68	31,27	93,42	755,70	0,599	0,00	53,49	0,10	0,00	9,90	153,80	430,05	127,50	6,16
итого (11 лет и старше)			28,01	39,03	107,56	892,50	2,767	0,00	63,94	0,12	0,00	12,53	181,30	503,15	153,40	5,98

Блюдо	100		0,40	0,40	9,80	47,00	0,030	0,00	100,00	0,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Блюдо		100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,030	0,00	100,00	0,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Доба	50		3,91	5,25	30,08	183,33	0,05	0,00	0,00	0,04	0,00	0,58	8,33	31,60	5,83	0,50
Доба		50	3,91	5,25	30,08	183,33	0,050	0,00	0,00	0,04	0,00	0,58	8,33	31,60	5,83	0,50
Юлоко кипяченое	200		5,80	5,00	9,60	106,00	0,080	0,00	2,60	0,04	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
Юлоко кипяченое		200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,080	0,00	2,60	0,04	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
того (7-11 лет)			10,11	10,65	49,48	336,33	0,160	0,00	102,60	0,08	0,00	0,78	264,33	222,60	42,83	2,90
того (11 лет и старше)			10,11	10,65	49,48	336,83	0,160	0,00	102,60	0,08	0,00	0,78	264,33	222,60	42,83	2,90
сего (7-11 лет)			66,91	71,88	212,74	1 762,03	0,919	0,00	156,80	0,35	0,00	11,90	917,13	1 132,65	229,13	11,78
сего (11 лет и старше)			75,14	86,21	237,45	2 028,33	3,12	0,00	167,35	0,40	0,00	14,76	1 020,96	1 299,42	266,03	12,07

второй

весна, возрастная категория с 7 до 11 лет, от 11 лет и старше

Наименование блюда	Масса порций, г		Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
	7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
Бутерброды с маслом сливочным	40		1,60	16,70	10,00	197,00	0,020	0,00	0,00	0,12	0,00	0,40	6,00	17,00	3,00	0,30
Бутерброды с маслом сливочным		40	1,60	16,70	10,00	197,00	0,020	0,00	0,00	0,12	0,00	0,40	6,00	17,00	3,00	0,30
Яйца вареные	40		5,10	4,60	0,30	63,00	0,030	0,00	0,00	0,10	0,00	0,20	22,00	77,00	5,00	1,00
Яйца вареные		40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,030	0,00	0,00	0,10	0,00	0,20	22,00	77,00	5,00	1,00
Каша молочная пшенная жидкая	200		7,40	7,48	36,50	243,00	0,190	0,00	1,46	0,05	0,00	0,16	144,60	193,00	43,00	1,20
Каша молочная пшенная жидкая		250	9,25	9,35	45,63	303,75	0,238	0,00	1,83	0,06	0,00	0,20	180,75	241,25	53,75	1,50
Чай с лимоном	200		0,10	0,00	15,20	61,00	0,000	0,00	2,80	0,00	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
Чай с лимоном		200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,000	0,00	2,80	0,00	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
итого (7-11 лет)			15,72	28,94	71,84	611,00	0,260	0,00	4,26	0,27	0,00	0,98	190,80	304,00	55,80	3,12
итого (11 лет и старше)			17,57	30,81	80,97	671,75	0,308	0,00	4,63	0,28	0,00	1,02	226,95	352,25	66,55	3,42
Винегрет овощной	60		0,78	6,48	4,08	78,00	0,024	0,00	5,04	0,00	0,00	2,76	13,80	24,00	10,80	0,48
Винегрет овощной		100	1,30	10,80	6,80	130,00	0,040	0,00	8,40	0,00	0,00	4,60	23,00	40,00	18,00	0,80
Рассольник	250		1,85	0,00	5,08	109,50	0,090	0,00	10,10	0,00	0,00	2,30	20,25	58,75	24,25	7,00
Рассольник		250	1,85	0,00	5,08	109,50	0,090	0,00	10,10	0,00	0,00	2,30	20,25	58,75	24,25	7,00
Печень говяжья по-строгановски (с соусом сметанным)	110		188,00	13,80	4,30	213,00	0,290	0,00	8,50	8,04	0,00	5,40	23,00	316,00	18,00	6,70
Печень говяжья по-строгановски (с соусом сметанным)		110	188,00	13,80	4,30	213,00	0,290	0,00	8,50	8,04	0,00	5,40	23,00	316,00	18,00	6,70
Каша гречневая рассыпчатая	150		8,55	7,85	37,08	253,05	0,207	0,00	0,00	0,04	0,00	0,62	14,25	202,65	135,30	4,55
Каша гречневая рассыпчатая		180	10,26	9,42	44,50	303,66	0,248	0,00	0,00	0,05	0,00	0,74	17,10	243,18	162,36	5,45
Хлеб ржаной	20		2,35	0,43	11,88	61,87	0,071	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	12,52	56,18	16,71	1,40
Хлеб ржаной		20	2,35	0,43	11,88	61,87	0,071	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	12,52	56,18	16,71	1,40
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
Компот из кураги	200		0,81	0,05	26,17	102,00	0,020	0,04	0,80	0,00	0,00	0,00	32,53	19,00	7,00	0,68
Компот из кураги		200	0,81	0,05	26,17	102,00	0,020	0,04	0,80	0,00	0,00	0,00	32,53	19,00	7,00	0,68
итого (7-11 лет)			203,86	28,77	98,42	864,42	0,722	0,04	24,44	8,08	0,00	11,79	120,35	689,58	214,86	21,02
итого (11 лет и старше)			206,09	34,66	108,56	967,03	0,780	0,04	27,80	8,09	0,00	13,76	132,40	746,11	249,12	22,25
Банан	100		1,50	0,50	21,00	96,00	0,040	0,00	10,00	0,00	0,00	1,10	8,00	28,00	42,00	0,60
Банан		100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,040	0,00	10,00	0,00	0,00	1,10	8,00	28,00	42,00	0,60
Крендель сахарный	40		2,77	5,20	23,52	152,00	0,030	0,00	0,00	0,04	0,00	0,48	6,40	23,50	3,70	0,32
Крендель сахарный		40	2,77	5,20	23,52	152,00	0,030	0,00	0,00	0,04	0,00	0,48	6,40	23,50	3,70	0,32
Сок морковный	200		0,20	0,10	24,10	98,00	0,020	0,00	6,00	0,00	0,00	38,00	0,00	0,00	0,00	1,20
Сок морковный		200	0,20	0,10	24,10	98,00	0,020	0,00	6,00	0,00	0,00	38,00	0,00	0,00	0,00	1,20
итого (7-11 лет)			4,47	5,80	68,62	346,00	0,090	0,00	16,00	0,04	0,00	1,58	52,40	51,50	45,70	2,12
итого (11 лет и старше)			4,47	5,80	68,62	346,00	0,090	0,00	16,00	0,04	0,00	1,58	52,40	51,50	45,70	2,12
Всего (7-11 лет)			224,05	63,51	238,88	1 821,42	1,072	0,04	44,70	8,39	0,00	14,35	363,55	1 045,08	316,36	26,26
Всего (11 лет и старше)			228,13	71,27	258,14	1 984,78	1,177	0,04	48,43	8,41	0,00	16,36	411,75	1 149,86	361,37	27,79

И																
3, возрастная категория с 7 до 11 лет, от 11 лет и старше																
Наименование блюда	Масса порций, г		Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
	7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Мg	Fe
крытые бутерброды с сыром	60		7,40	13,70	14,80	212,00	0,04	0,00	0,10	0,11	0,00	0,50	187,00	139,00	14,00	0,50
крытые бутерброды с сыром		60	7,40	13,70	14,80	212,00	0,04	0,00	0,10	0,11	0,00	0,50	187,00	139,00	14,00	0,50
шаш "Дружба"	180		4,73	10,50	22,60	203,58	0,07	0,00	1,18	0,07	0,00	0,18	113,90	126,30	27,54	0,50
шаш "Дружба"		250	6,57	14,58	31,39	282,75	0,10	0,00	1,64	0,10	0,00	0,25	158,19	175,42	38,25	0,69
леб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
леб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
какао с молоком	200		3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	0,00	1,30	0,02	0,00	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
какао с молоком		200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	0,00	1,30	0,02	0,00	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
того (7-11 лет)			17,25	27,66	72,24	606,58	0,17	0,00	2,58	0,20	0,00	0,90	428,90	388,30	71,34	2,02
того (11 лет и старше)			19,09	31,74	81,03	685,75	0,20	0,00	3,04	0,23	0,00	0,97	473,19	437,42	82,05	2,21
кра кабачковая	80		1,52	7,12	6,16	95,20	0,02	0,00	5,60	0,00	0,00	2,48	32,80	29,60	12,00	0,56
кра кабачковая		100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,02	0,00	7,00	0,00	0,00	3,10	41,00	37,00	15,00	0,70
п-лапша домашняя	250		2,55	5,50	13,90	111,00	0,03	0,00	0,37	0,01	0,00	2,50	9,00	29,75	4,50	0,40
п-лапша домашняя		250	2,55	5,50	13,90	111,00	0,03	0,00	0,37	0,01	0,00	2,50	9,00	29,75	4,50	0,40
вядина в кисло-сладком соусе	80		19,20	19,70	12,24	303,20	0,06	0,00	1,44	0,03	0,00	0,72	18,40	204,00	31,20	3,20
вядина в кисло-сладком соусе		100	24,00	24,63	15,30	379,00	0,08	0,00	1,80	0,04	0,00	0,90	23,00	255,00	39,00	4,00
густа тушеная	180		6,66	6,48	7,02	113,40	0,07	0,00	30,60	0,05	0,00	1,26	109,80	99,00	43,20	1,80
густа тушеная		200	7,40	7,20	7,80	126,00	0,08	0,00	34,00	0,06	0,00	1,40	122,00	110,00	48,00	2,00
леб ржаной	20		2,35	0,43	11,88	61,87	0,071	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	12,52	56,18	16,71	1,40
леб ржаной		20	2,35	0,43	11,88	61,87	0,071	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	12,52	56,18	16,71	1,40
леб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
леб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
млот из плодов консервированных	200		0,50	0,20	32,40	133,00	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,20	16,00	16,00	6,00	1,50
млот из плодов консервированных		200	0,50	0,20	32,40	133,00	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,20	16,00	16,00	6,00	1,50
того (7-11 лет)			34,30	39,59	93,44	864,67	0,27	0,00	40,01	0,09	0,00	7,88	202,52	447,53	116,41	9,08
того (11 лет и старше)			40,22	47,01	98,82	976,87	0,29	0,00	45,17	0,10	0,00	8,82	227,52	516,93	132,01	10,22
олоко	100		0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	10,00	0,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
олоко		100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	10,00	0,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
лочка школьная	50		4,00	1,60	27,90	142,50	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,75	7,50	30,00	5,83	0,42
лочка школьная		50	4,00	1,60	27,90	142,50	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,75	7,50	30,00	5,83	0,42
идолакт	200		5,46	4,62	22,80	127,34	0,08	0,00	1,40	0,04	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
идолакт		200	5,46	4,62	22,80	127,34	0,08	0,00	1,40	0,04	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
того (7-11 лет)			9,86	6,62	60,50	316,84	0,16	0,00	11,40	0,05	0,00	0,95	263,50	221,00	42,83	2,82
того (11 лет и старше)			9,86	6,62	60,50	316,84	0,16	0,00	11,40	0,05	0,00		263,50	221,00	42,83	2,82
того (7-11 лет)			61,41	73,87	226,18	1 788,09	0,60	0,00	53,99	0,34	0,00	9,73	894,92	1 056,83	230,58	13,92
того (11 лет и старше)			69,17	85,38	240,34	1 979,46	0,65	0,00	59,61	0,38	0,00		964,21	1 175,34	256,89	15,25

Четвертый

сна, возрастная категория с 7 до 11 лет, от 11 лет и старше

Наименование блюда	Масса порций, г		Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
	7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
Бутерброды с маслом и петрушкой	40		1,76	13,37	10,24	168,80	0,024	0,00	6,00	0,10	0,00	0,48	16,00	20,00	6,40	0,32
Бутерброды с маслом и петрушкой		40	1,76	13,37	10,24	168,80	0,024	0,00	6,00	0,10	0,00	0,48	16,00	20,00	6,40	0,32
Сырники из творога с морковью	150		18,80	16,00	26,80	318,00	0,110	0,00	3,80	0,12	0,00	0,80	154,00	256,00	36,00	1,20
Сырники из творога с морковью		200	25,07	21,33	35,73	424,00	0,147	0,00	5,07	0,16	0,00	1,07	205,33	341,33	48,00	1,60
Кофейный напиток с молоком	200		3,20	2,70	15,90	79,00	0,040	0,00	1,30	0,02	0,00	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
Кофейный напиток с молоком		200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,040	0,00	1,30	0,02	0,00	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
итого (7-11 лет)			23,76	32,07	52,94	565,80	0,174	0,00	11,10	0,24	0,00	1,28	296,00	366,00	56,40	1,62
итого (11 лет и старше)			30,03	37,40	61,87	671,80	0,211	0,00	12,37	0,28	0,00	1,55	347,33	451,33	68,40	2,02
Салат из свежих помидоров с перцем	80		0,80	80,80	2,72	87,20	0,040	0,00	34,00	0,00	0,00	4,08	18,40	17,60	12,00	0,64
Салат из свежих помидоров с перцем		150	1,50	151,50	5,10	163,50	0,075	0,00	63,75	0,00	0,00	7,65	34,50	33,00	22,50	1,20
Суп картофельный с фрикадельками	250/25		2,20	2,95	14,70	94,25	0,120	0,00	11,00	0,00	0,00	1,27	16,25	71,00	29,25	1,00
Суп картофельный с фрикадельками		250/25	2,20	2,95	14,70	94,25	0,120	0,00	11,00	0,00	0,00	1,27	16,25	71,00	29,25	1,00
Котлеты рыбные	120		16,60	2,52	11,52	135,60	0,080	0,00	0,48	0,02	0,00	1,20	42,00	192,00	34,50	0,90
Котлеты рыбные		120	16,60	2,52	11,52	135,60	0,080	0,00	0,48	0,02	0,00	1,20	42,00	192,00	34,50	0,90
Каша рисовая рассыпчатая	180		4,40	7,30	44,70	262,80	0,030	0,00	0,00	0,04	0,00	0,34	5,94	95,94	31,50	0,64
Каша рисовая рассыпчатая		200	4,89	8,11	49,67	292,00	0,033	0,00	0,00	0,04	0,00	0,38	6,60	106,60	35,00	0,71
Хлеб ржаной	40		4,00	0,48	13,36	69,60	0,070	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	14,00	63,20	18,80	1,56
Хлеб ржаной		40	4,00	0,48	13,36	69,60	0,070	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	14,00	63,20	18,80	1,56
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,04	13,00	2,80	0,22
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,04	13,00	2,80	0,22
Компот из апельсинов с яблоками	200		0,50	0,20	22,20	93,00	0,030	0,00	11,60	0,00	0,00	0,10	19,00	12,00	8,00	0,80
Компот из апельсинов с яблоками		200	0,50	0,20	22,20	93,00	0,030	0,00	11,60	0,00	0,00	0,10	19,00	12,00	8,00	0,80
итого (7-11 лет)			30,02	94,41	119,04	789,45	0,390	0,00	57,08	0,06	0,00	8,17	119,63	464,74	136,85	5,76
итого (11 лет и старше)			31,21	165,92	126,39	894,95	0,428	0,00	86,83	0,06	0,00	11,78	136,39	490,80	150,85	6,39
руша	100		0,40	0,30	10,30	47,00	0,020	0,00	5,00	0,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
руша		100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,020	0,00	5,00	0,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
Треники заварные	50		2,95	2,35	37,50	182,50	0,030	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	5,50	25,00	4,50	0,40
Треники заварные		50	2,95	2,35	37,50	182,50	0,030	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	5,50	25,00	4,50	0,40
сок апельсиновый	200		1,40	0,20	0,20	120,00	0,080	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	36,00	0,00	0,00	0,60
сок апельсиновый		200	1,40	0,20	0,20	120,00	0,080	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	36,00	0,00	0,00	0,60
итого (7-11 лет)			4,75	2,85	48,00	349,50	0,130	0,00	13,00	0,00	0,00	1,60	60,50	41,00	16,50	3,30
итого (11 лет и старше)			4,75	2,85	48,00	349,50	0,130	0,00	13,00	0,00	0,00	1,60	60,50	41,00	16,50	3,30
итого (7-11 лет)			58,53	129,33	219,98	1 704,75	0,694	0,00	81,18	0,30	0,00	11,05	476,13	871,74	209,75	10,68
итого (11 лет и старше)			65,99	206,17	236,26	1 916,25	0,769	0,00	112,20	0,34	0,00	14,92	544,22	983,13	235,75	11,71

а, возрастная категория с 7 до 11 лет, от 11 лет и старше

Наименование блюда	Масса порций, г		Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг				
	7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
тутерброды с джемом	60		1,70	4,30	32,60	176,00	0,02	0,00	0,20	0,03	0,00	0,30	10,00	17,00	5,00	0,70
тутерброды с джемом		60	1,70	4,30	32,60	176,00	0,02	0,00	0,20	0,03	0,00	0,30	10,00	17,00	5,00	0,70
эмлет натуральный	200		17,20	26,67	4,61	326,67	0,12	0,00	0,61	0,40	0,00	0,61	163,07	308,00	24,61	3,08
эмлет натуральный		250	21,50	33,33	5,77	408,33	0,15	0,00	0,77	0,50	0,00	0,77	203,83	385,00	30,77	3,85
хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
чай с сахаром	200		0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
чай с сахаром		200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
итого (7-11 лет)			20,52	31,13	62,05	609,67	0,16	0,00	0,81	0,43	0,00	1,13	188,07	341,00	33,41	4,30
итого (11 лет и старше)			24,82	37,79	63,21	691,33	0,19	0,00	0,97	0,53	0,00	1,29	228,83	418,00	39,57	5,07
салат из свежих огурцов	60		0,42	6,06	1,20	61,20	0,02	0,00	3,00	0,00	0,00	2,70	10,80	19,80	7,80	0,30
салат из свежих огурцов		100	0,70	10,10	2,00	102,00	0,03	0,00	5,00	0,00	0,00	4,50	18,00	33,00	13,00	0,50
борщ из свежей капусты	250		1,65	4,85	7,00	78,25	0,02	0,00	13,57	0,00	0,00	2,42	42,75	26,00	24,50	1,10
борщ из свежей капусты		250	1,65	4,85	7,00	78,25	0,02	0,00	13,57	0,00	0,00	2,42	42,75	26,00	24,50	1,10
биточки из мяса птицы	100		15,00	10,70	9,30	188,60	0,10	0,00	0,85	0,04	0,00	0,42	37,14	94,30	18,57	0,91
биточки из мяса птицы		100	15,00	10,70	9,30	188,60	0,10	0,00	0,85	0,04	0,00	0,42	37,14	94,30	18,57	0,91
каша гречневая рассыпчатая	150		8,55	7,85	37,08	253,05	0,20	0,00	0,00	0,04	0,00	0,61	14,25	202,60	135,30	4,54
каша гречневая рассыпчатая		180	10,26	9,42	44,50	303,66	0,24	0,00	0,00	0,05	0,00	0,73	17,10	243,12	162,36	5,45
хлеб ржаной	40		4,00	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	14,00	63,20	18,80	1,56
хлеб ржаной		40	4,00	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	14,00	63,20	18,80	1,56
хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
кисель из концентрата плодового или ягодного	200		1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
кисель из концентрата плодового или ягодного		200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
итого (7-11 лет)			32,54	30,10	106,78	819,70	0,43	0,00	17,42	0,08	0,00	7,33	123,94	418,90	207,77	8,73
итого (11 лет и старше)			34,53	35,71	115,00	911,11	0,48	0,00	19,42	0,09	0,00	9,25	133,99	472,62	240,03	9,84
мандарин	100		0,80	0,20	7,50	38,00	0,060	0,00	38,00	0,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
мандарин		100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,060	0,00	38,00	0,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
булочка домашняя	50		3,75	6,50	30,20	194,00	0,05	0,00	0,00	0,04	0,00	0,58	7,50	29,20	5,00	0,41
булочка домашняя		50	3,75	6,50	30,20	194,00	0,05	0,00	0,00	0,04	0,00	0,58	7,50	29,20	5,00	0,41
молоко кипяченое	200		5,80	5,00	9,60	106,00	0,080	0,00	2,60	0,04	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
молоко кипяченое		200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,080	0,00	2,60	0,04	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
итого (7-11 лет)			10,35	11,70	47,30	338,00	0,19	0,00	40,60	0,08	0,00	0,78	282,50	226,20	44,00	0,71
итого (11 лет и старше)			10,35	11,70	47,30	338,00	0,19	0,00	40,60	0,08	0,00	0,78	282,50	226,20	44,00	0,71
всего (7-11 лет)			63,41	72,93	216,13	1 767,37	0,78	0,00	58,83	0,59	0,00	9,24	594,51	986,10	285,18	13,74
всего (11 лет и старше)			69,70	85,20	225,50	1 940,44	0,86	0,00	60,99	0,70	0,00	11,32	645,32	1 116,82	323,60	15,62