



|  |  | Пищевые вещества, г |              |              | Энергетическая ценность, кКал |               |
|--|--|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|---------------|
|  |  | Б                   | Ж            | У            |                               |               |
| <b>Меню завтраков для обучающихся 12-18 лет (сезон лето-осень)</b> |  |                     |              |              |                               |               |
| <b>Пищевая ценность ЗАВТРАК</b>                                    |  |                     |              |              |                               |               |
| <b>День 1 (понедельник)</b>  |  |                     |              |              |                               |               |
| 3  | Масло сливочное (порциями)                     | 10,00               | 2,10         | 8,60         | 20,70                         | 168,60        |
|  | Сыр Российский (порциями)                      | 20,00               | 7,60         | 7,60         | 9,70                          | 137,60        |
|  | Каша жидкая молочная                           | 250/5               | 7,34         | 7,05         | 32,04                         | 220,97        |
| 382  | Чай с сахаром                                  | 200,00              | 0,30         | 0,00         | 5,20                          | 22,00         |
|  | Хлеб пшеничный                                 | 25,00               | 1,05         | 0,15         | 10,35                         | 46,95         |
|  | Хлеб ржаной йодированный                       | 25,00               | 1,05         | 0,15         | 10,35                         | 46,95         |
|  | Фрукты свежие                                  | 120,00              | 0,50         | 0,50         | 12,80                         |               |
|  | <b>Итого завтрак</b>                           | <b>655,00</b>       | <b>19,94</b> | <b>24,05</b> | <b>101,14</b>                 | <b>700,77</b> |
|  | Норма по СанПин                                |                     | 19,25        | 19,75        | 83,75                         | 587,50        |
| <b>ОБЕД</b>  |  |                     |              |              |                               |               |
|  | Щи из свежей капусты с картофелем              | 250                 | 1,77         | 4,95         | 7,90                          | 83,23         |
|  | Гуляш из мяса говядины                         | 100/80              | 27,84        | 19,68        | 47,68                         | 247,50        |
|  | Каша гречневая рассыпчатая                     | 180/9               | 8,80         | 7,80         | 42,60                         | 280,00        |
|  | Икра свекольная тушеная                        | 100                 | 0,70         | 0,10         | 6,30                          | 60,00         |
|  | Компот из фруктов                              | 200,00              | 0,60         | 0,00         | 31,40                         | 124,00        |
|  | Хлеб пшеничный                                 | 25,00               | 1,05         | 0,15         | 10,35                         | 25,50         |
|  | Хлеб ржаной йодированный                       | 25,00               | 1,05         | 0,15         | 10,35                         | 25,50         |
|  | <b>Итого обед:</b>                             | <b>880,00</b>       | <b>42,72</b> | <b>30,38</b> | <b>167,48</b>                 | <b>864,18</b> |
| <b>День 2 (вторник)</b>  |  |                     |              |              |                               |               |
| 259  | Нарезка из свежих овощей (огурцы или помидоры) | 80,00               | 0,79         | 0,14         | 2,74                          | 15,40         |
| *  | Мясо птицы (бедро) запеченное                  | 100,00              | 18,80        | 9,00         | 0,40                          | 157,80        |
|  | Рис отварной со сл. Маслом                     | 180/9               | 4,14         | 5,00         | 25,60                         | 163,96        |
|  | Чай с сахаром                                  | 200,00              | 0,60         | 0,40         | 10,40                         | 47,60         |
|  | Хлеб ржаной йодированный                       | 25,00               | 1,66         | 0,30         | 10,46                         | 51,20         |
|  | Хлеб пшеничный                                 | 25,00               | 1,69         | 0,22         | 12,54                         | 58,84         |
|  | <b>Итого</b>                                   | <b>350,00</b>       | <b>12,20</b> | <b>8,20</b>  | <b>101,00</b>                 | <b>515,00</b> |
|  | Норма по СанПин                                |                     | 19,25        | 19,75        | 83,75                         | 587,50        |
| <b>ОБЕД</b>  |  |                     |              |              |                               |               |
|  | Борщ с картофелем и капустой                   | 250,00              | 1,60         | 4,86         | 8,56                          | 84,38         |
|  | Жарке по-домашнему                             | 220,00              | 15,00        | 16,13        | 16,26                         | 270,21        |
|  | Сок яблочный                                   | 200,00              | 1,00         | 0,00         | 20,20                         | 84,80         |
|  | Хлеб пшеничный                                 | 60,00               | 4,05         | 0,51         | 30,09                         | 141,15        |
|  | Хлеб ржаной йодированный                       | 20,00               | 1,33         | 0,24         | 8,37                          | 40,96         |
|  | Нарезка из свежих овощей (огурцы или помидоры) | 100,00              | 0,30         | 0,00         | 15,20                         | 62,00         |
|  | <b>Итого обед:</b>                             | <b>850,00</b>       | <b>42,72</b> | <b>30,38</b> | <b>167,48</b>                 | <b>836,60</b> |
| <b>День 3 (среда)</b>  |  |                     |              |              |                               |               |
| 296  | Икра свекольная                                | 100,00              | 0,70         | 0,10         | 6,30                          | 28,90         |
| 302  | Котлеты рубленые из птицы                      | 100,00              | 9,50         | 12,64        | 9,73                          | 190,68        |
| *379   | Каша вязкая                                    | 180,00              | 6,97         | 3,60         | 33,49                         | 194,22        |
|  | Чай с сахаром                                  | 200,00              | 0,13         | 0,02         | 12,54                         | 50,86         |
|  | Хлеб пшеничный                                 | 25,00               | 1,69         | 0,22         | 12,54                         | 58,84         |
|  | Хлеб ржаной йодированный                       | 25,00               | 1,66         | 0,30         | 10,46                         | 51,20         |
|  | <b>Итого</b>                                   | <b>750,00</b>       | <b>22,98</b> | <b>21,74</b> | <b>83,48</b>                  | <b>621,50</b> |
|  | Норма по СанПин                                |                     | 19,25        | 19,75        | 83,75                         | 587,50        |
| <b>ОБЕД</b>  |  |                     |              |              |                               |               |
|  | Россольник по-ленинградски                     | 250,00              | 2,02         | 5,09         | 11,98                         | 101,81        |
|  | Мясо птицы (запеченное)                        | 100,00              | 9,50         | 12,64        | 9,73                          | 190,68        |
|  | Каша вязкая                                    | 180,00              | 6,97         | 3,60         | 33,49                         | 194,24        |
|  | Нарезка из свежих овощей                       | 100,00              | 0,30         | 0,00         | 15,20                         | 62,00         |
|  | Хлеб пшеничный                                 | 40,00               | 2,70         | 0,34         | 20,06                         | 94,10         |
|  | Хлеб ржаной йодированный                       | 20,00               | 1,33         | 0,24         | 12,82                         | 58,76         |

|                             |   |               |              |              |               |               |
|-----------------------------|---|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
|                             | Компот из свежих фруктов                    | 200,00        | 0,12         | 0,10         | 27,50         | 111,38        |
|                             | <b>Итого обед:</b>                          | <b>630,00</b> | <b>20,65</b> | <b>16,87</b> | <b>85,06</b>  | <b>574,69</b> |
| <b>День 4 (четверг)</b>     |   |               |              |              |               |               |
|                             | котлета из мяса говядины с соусом           | 100\60        | 15,34        | 28,16        | 12,80         | 366,00        |
| Л 386/597                   | макароны отварные со сливочным маслом       | 180\5         | 6,24         | 11,04        | 41,04         | 288,48        |
| 312                         | нарезка из огурцов                          | 100,00        | 0,30         | 0,00         | 15,20         | 62,00         |
| 377                         | Чай с сахаром                               | 200,00        | 0,30         | 0,00         | 5,20          | 22,00         |
|                             | Хлеб ржаной йодированный                    | 25,00         | 1,05         | 0,15         | 10,35         | 46,95         |
| *                           | Хлеб пшеничный                              | 25,00         | 1,05         | 0,15         | 10,35         | 46,95         |
|                             | <b>Итого</b>                                | <b>890,00</b> | <b>24,80</b> | <b>17,55</b> | <b>145,44</b> | <b>838,93</b> |
|                             | Норма по СанПин                             |               | 19,25        | 19,75        | 83,75         | 587,50        |
| <b>ОБЕД</b>                 |   |               |              |              |               |               |
|                             | Суп крестьянский с рисом на постном бульоне | 250,00        | 2,18         | 7,68         | 11,50         | 123,84        |
|                             | Нарезка из свежих овощей (помидоры)         | 100,00        | 0,70         | 0,10         | 6,30          | 28,90         |
|                             | Рыба запеченная с красным соусом            | 100,00        | 7,73         | 8,69         | 10,70         | 151,93        |
|                             | Картофельное пюре                           | 180,00        | 3,46         | 5,42         | 23,05         | 154,82        |
|                             | Компот из сухофруктов                       | 200,00        | 0,60         | 0,00         | 31,40         | 128,00        |
|                             | Хлеб ржаной йодированный                    | 25,00         | 1,05         | 0,15         | 10,35         | 46,95         |
|                             | Хлеб пшеничный                              | 25,00         | 1,05         | 0,15         | 10,35         | 46,95         |
|                             | <b>Итого</b>                                | <b>880,00</b> | <b>24,28</b> | <b>39,50</b> | <b>94,94</b>  | <b>832,38</b> |
| <b>День 5 (пятница)</b>     |   |               |              |              |               |               |
|                             | Икра кабачковая                             | 80,00         | 0,49         | 0,07         | 1,32          | 7,87          |
| 212                         | Омлет с зеленым горошком 150\30             | 180,00        | 15,77        | 30,41        | 2,72          | 347,65        |
|                             | Фруктовый чай                               | 200,00        | 0,60         | 0,40         | 10,40         | 47,60         |
|                             | Хлеб пшеничный                              | 40,00         | 2,70         | 0,34         | 20,06         | 94,14         |
|                             | Хлеб ржаной йодированный                    | 25,00         | 1,05         | 0,15         | 10,35         | 46,95         |
|                             | <b>Итого</b>                                | <b>525,00</b> | <b>13,54</b> | <b>14,36</b> | <b>81,80</b>  | <b>510,60</b> |
|                             | Норма по СанПин                             |               | 19,25        | 19,75        | 83,75         | 587,50        |
| <b>ОБЕД</b>                 |   |               |              |              |               |               |
|                             | Борщ с картофелем и фасолью                 | 250,00        | 3,56         | 5,12         | 14,17         | 117,00        |
|                             | Рыба тушеная в томате с овощами             | 200,00        | 19,50        | 9,90         | 7,60          | 197,50        |
|                             | Кисель                                      | 200,00        | 0,02         | 0,00         | 22,08         | 88,40         |
|                             | Хлеб пшеничный                              | 25,00         | 1,05         | 0,15         | 10,35         | 46,95         |
|                             | Хлеб ржаной йодированный                    | 25,00         | 1,05         | 0,15         | 10,35         | 46,95         |
|                             | <b>Итого</b>                                | <b>700,00</b> | <b>20,61</b> | <b>31,37</b> | <b>44,85</b>  | <b>544,21</b> |
| <b>День 6 (понедельник)</b> |   |               |              |              |               |               |
|                             | Овощи свежие (огурцов)                      | 100,00        | 0,03         | 0,00         | 15,20         | 60,92         |
| 235                         | Котлеты особые                              | 100,00        | 7,15         | 9,39         | 7,23          | 142,03        |
| 310                         | Рагу из овощей                              | 180,00        | 2,69         | 5,00         | 13,10         | 108,16        |
| *                           | Чай с сахаром                               | 200,00        | 1,04         | 0,60         | 10,20         | 50,36         |
|                             | Хлеб пшеничный                              | 25,00         | 1,05         | 0,15         | 10,35         | 46,95         |
|                             | Хлеб ржаной йодированный                    | 25,00         | 1,66         | 0,30         | 10,46         | 51,20         |
|                             | <b>Итого</b>                                | <b>675,00</b> | <b>24,13</b> | <b>15,17</b> | <b>54,20</b>  | <b>449,85</b> |
|                             | Норма по СанПин                             |               | 19,25        | 19,75        | 83,75         | 587,50        |
| <b>ОБЕД</b>                 |   |               |              |              |               |               |
|                             | Суп из овощей                               | 250,00        | 6,18         | 5,52         | 15,54         | 136,56        |
|                             | Жаркое по-домашнему из говядины             | 220,00        | 15,00        | 16,13        | 16,26         | 270,21        |
|                             | Компот из свежих фруктов                    | 200,00        | 0,00         | 0,00         | 26,96         | 107,84        |
|                             | Хлеб пшеничный                              | 25,00         | 1,05         | 0,15         | 10,35         | 46,95         |
|                             | Хлеб ржаной йодированный                    | 25,00         | 1,66         | 0,30         | 10,46         | 51,20         |
|                             | <b>Итого</b>                                | <b>720,00</b> | <b>10,91</b> | <b>14,99</b> | <b>45,73</b>  | <b>612,76</b> |
| <b>День 7 (вторник)</b>     |   |               |              |              |               |               |
|                             | Сырники творожные со сметаной               | 250\20        | 27,84        | 19,68        | 47,68         | 479,20        |
| 269                         | Чай с лимоном                               | 200,00        | 0,30         | 0,00         | 15,20         | 62,00         |
| Л 224                       | Яблоко                                      | 120,00        | 0,50         | 0,50         | 12,80         | 57,70         |
|                             | <b>Итого</b>                                | <b>570,00</b> | <b>28,14</b> | <b>19,68</b> | <b>75,68</b>  | <b>365,20</b> |
|                             | Норма по СанПин                             |               | 19,25        | 19,75        | 83,75         | 587,50        |
| <b>ОБЕД</b>                 |   |               |              |              |               |               |

|                          |   |               |               |              |               |                |
|--------------------------|---|---------------|---------------|--------------|---------------|----------------|
|                          | Суп картофельный с макаронными изделиями        | 250,00        | 2,68          | 2,50         | 18,80         | 108,42         |
|                          | Рыба припущенная                                | 100,00        | 27,87         | 19,68        | 47,68         | 479,32         |
|                          | Картофельное пюре со сливочным маслом           | 180,00        | 4,15          | 8,25         | 26,10         | 195,25         |
|                          | Нарезка из свежих помидор                       | 100,00        | 0,70          | 0,10         | 6,30          | 28,90          |
|                          | Компот из сухофруктов                           | 200,00        | 0,60          | 0,00         | 31,40         | 128,00         |
|                          | Хлеб пшеничный                                  | 25,00         | 1,05          | 0,15         | 10,35         | 46,95          |
|                          | Хлеб ржаной йодированный                        | 25,00         | 1,66          | 0,30         | 10,46         | 51,20          |
|                          | <b>Итого</b>                                    | <b>890,00</b> | <b>76,03</b>  | <b>59,61</b> | <b>235,11</b> | <b>1038,04</b> |
| <b>День 8 (среда)</b>    |   |               |               |              |               |                |
|                          | Нарезка из свежих овощей (помидор)              | 100,00        | 0,35          | 0,05         | 3,15          | 14,45          |
| 278                      | Плов из курицы                                  | 200,00        | 16,66         | 13,40        | 38,92         | 342,92         |
| 302                      | чай с сахаром                                   | 200,00        | 0,13          | 0,02         | 10,25         | 41,70          |
| 342                      | Хлеб ржаной йодированный                        | 25,00         | 1,66          | 0,30         | 10,46         | 51,20          |
|                          | Хлеб пшеничный                                  | 40,00         | 2,70          | 0,34         | 20,06         | 94,14          |
|                          | Яблоко  | 120,00        | 0,50          | 0,50         | 12,80         | 57,70          |
|                          | <b>Итого</b>                                    | <b>685,00</b> | <b>101,55</b> | <b>74,27</b> | <b>376,47</b> | <b>602,11</b>  |
|                          | Норма по СанПин                                 |               | 19,25         | 19,75        | 83,75         | 587,50         |
| <b>ОБЕД</b>              |   |               |               |              |               |                |
|                          | Нарезка из свежих овощей (помидор)              | 100,00        | 0,35          | 0,05         | 3,15          | 14,45          |
|                          | Суп гороховый                                   | 250,00        | 1,59          | 4,99         | 9,15          | 87,87          |
|                          | Тефтели из говядины                             | 100,00        | 4,27          | 4,77         | 7,59          | 90,37          |
|                          | Соус сметанный                                  | 50,00         | 0,70          | 2,49         | 2,93          | 36,93          |
|                          | Каша вязкая                                     | 180,00        | 3,20          | 5,20         | 27,80         | 170,80         |
|                          | Компот из сухофруктов                           | 200,00        | 0,06          | 0,00         | 31,40         | 125,84         |
|                          | Хлеб ржаной йодированный                        | 25,00         | 1,66          | 0,30         | 10,46         | 51,20          |
|                          | Хлеб пшеничный                                  | 25,00         | 1,66          | 0,03         | 10,46         | 48,75          |
|                          | <b>Итого</b>                                    | <b>930,00</b> | <b>13,49</b>  | <b>16,77</b> | <b>119,00</b> | <b>626,21</b>  |
| <b>День 9 (четверг)</b>  |   |               |               |              |               |                |
| 222                      | Пудинг из творога (запеченный)                  | 180,00        | 16,48         | 13,92        | 33,48         | 325,12         |
| 327                      | Молоко сгущенное                                | 20,00         | 1,13          | 0,00         | 8,54          | 38,68          |
| 397                      | Чай с сахаром                                   | 200,00        | 0,13          | 0,02         | 10,25         | 41,70          |
|                          | Хлеб пшеничный                                  | 40,00         | 2,70          | 0,34         | 20,06         | 94,10          |
|                          | Хлеб ржаной йодированный                        | 25,00         | 1,66          | 0,30         | 10,46         | 51,20          |
|                          | <b>Итого</b>                                    | <b>465,00</b> | <b>22,10</b>  | <b>14,58</b> | <b>82,79</b>  | <b>550,78</b>  |
|                          | Норма по СанПин                                 |               | 19,25         | 19,75        | 83,75         | 587,50         |
| <b>ОБЕД</b>              |   |               |               |              |               |                |
|                          | Суп летний овощной                              | 250,00        | 1,59          | 4,90         | 9,15          | 87,06          |
|                          | Нарезка из свежих овощей (помидоры или огурцы)  | 100,00        | 0,70          | 0,10         | 6,30          | 28,90          |
|                          | Шницель натуральный рубленный                   | 100,00        | 13,20         | 18,80        | 9,10          | 258,40         |
|                          | Каша рассыпчатая со сливочным маслом            | 180,00        | 3,20          | 5,20         | 27,80         | 170,80         |
|                          | Компот из свежих фруктов                        | 200,00        | 0,00          | 0,00         | 26,96         | 107,84         |
|                          | Хлеб ржаной йодированный                        | 25,00         | 1,66          | 0,30         | 10,46         | 51,20          |
|                          | Хлеб пшеничный                                  | 25,00         | 1,66          | 0,03         | 10,46         | 48,75          |
|                          | <b>Итого</b>                                    | <b>880,00</b> | <b>32,40</b>  | <b>32,10</b> | <b>131,16</b> | <b>914,22</b>  |
| <b>День 10 (пятница)</b> |   |               |               |              |               |                |
|                          | Каша рисовая молочная со сливочным маслом       | 200,00        | 5,80          | 6,90         | 21,60         | 171,70         |
| 297                      | Масло сливочное( порциями)                      | 10,00         | 2,10          | 8,60         | 20,70         | 168,60         |
| 203                      | Сыр твердых сортов (порциями)                   | 15,00         | 7,60          | 7,60         | 9,70          | 137,60         |
| 379                      | Какао с молоком                                 | 200,00        | 0,00          | 0,00         | 4,20          | 16,80          |
|                          | Хлеб ржаной йодированный                        | 25,00         | 1,66          | 0,30         | 10,46         | 51,20          |
|                          | Хлеб пшеничный                                  | 25,00         | 1,66          | 0,30         | 10,46         | 51,18          |
| 368                      | Сок натуральный                                 | 200,00        | 0,75          | 0,00         | 15,21         | 63,84          |
|                          | <b>Итого</b>                                    | <b>675,00</b> | <b>17,60</b>  | <b>23,40</b> | <b>76,90</b>  | <b>625,00</b>  |
|                          | Норма по СанПин                                 |               | 19,25         | 19,75        | 83,75         | 587,50         |
| <b>ОБЕД</b>              |   |               |               |              |               |                |
|                          | Борщ с капустой и картофелем                    | 250,00        | 1,80          | 4,92         | 10,93         | 95,20          |
|                          | нарезка из свежих овощей                        | 100,00        |               |              |               |                |
|                          | Фрикадельки из мяса кур                         | 100,00        | 6,86          | 10,24        | 4,05          | 135,80         |
|                          | Макаронные изделия отварные со сливочным маслом | 180,00        | 4,14          | 5,00         | 23,40         | 155,16         |
|                          | Кисель  | 200,00        | 0,07          | 0,02         | 10,06         | 40,70          |
|                          | Хлеб ржаной йодированный                        | 25,00         | 1,66          | 0,30         | 10,46         | 51,20          |
|                          | Хлеб пшеничный                                  | 25,00         | 1,66          | 0,30         | 10,46         | 51,18          |

|  |              |               |              |              |               |               |
|--|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
|  | <b>Итого</b> | <b>880,00</b> | <b>29,58</b> | <b>41,03</b> | <b>111,23</b> | <b>882,91</b> |
|  |              |               |              |              |               |               |
|  |              |               |              |              |               |               |
|  |              |               |              |              |               |               |