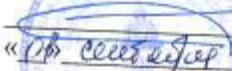


**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор ГБОУ АО

«Школа-интернат одаренных детей им. А.П. Гужвина»

 Ажалиев Р.Х.  
«17» сентября 2023г.



**РАЗРАБОТАНО:**

Индивидуальный предприниматель

Ферштут Н.Ф.

 Ферштут Н.Ф.  
«17» сентября 2023г.



### **Примерное 12-ти дневное меню**

**для обучающихся в ГБОУ АО «Школа-интернат одаренных детей им. А.П. Гужвина»**

**на осенне-зимний и весенний периоды/возрастная категория с 11 лет и старше**

Примерное /циклическое/ меню для общеобразовательных учреждений  
на осенне-зимний и весенний периоды /возрастная категория с 11 лет и с/ День 1

| №              | Наименование блюда                   | Выход,<br>г | Пищевые вещества, г |              |               | Щ, ккал       | Минеральные элементы (мг) |               |               |               | Витамины    |               |               |
|----------------|--------------------------------------|-------------|---------------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|
|                |                                      |             | Б                   | Ж            | У             |               | Са                        | Mg            | P             | Fe            | В1 мг       | Смг           | Амг           |
| <b>Завтрак</b> |                                      |             |                     |              |               |               |                           |               |               |               |             |               |               |
| 222            | Каша пшенинная вязкая с тыквой       | 250         | 8,6                 | 8,8          | 45,8          | 289,6         | 103,8                     | 60,2          | 186           | 1,9           | 0,2         | 3,1           | 221,43        |
| 126            | Кофейный напиток                     | 200         | 4,5                 | 3,7          | 19,6          | 127,1         | 173,4                     | 22,9          | 132,8         | 0,3           | 0,1         | 0,8           | 27,4          |
| 14             | Масло слив порциями                  | 10          | 0,08                | 7,25         | 0,13          | 66            | 2,4                       | 0             | 3             | 0,02          | 0           | 0             | 40            |
| 480            | Хлеб пшеничный                       | 30          | 2,3                 | 0,2          | 15,1          | 71            | 6,9                       | 9,9           | 25,2          | 0,6           | 0           | 0             | 0             |
|                | <b>Итого за 'Завтрак' 20%</b>        |             | <b>15,48</b>        | <b>19,95</b> | <b>80,63</b>  | <b>553,7</b>  | <b>286,5</b>              | <b>93</b>     | <b>347</b>    | <b>2,82</b>   | <b>0,3</b>  | <b>3,9</b>    | <b>288,83</b> |
| <b>Полдник</b> |                                      |             |                     |              |               |               |                           |               |               |               |             |               |               |
| 422            | Булочка ванильная                    | 100         | 7,9                 | 8,12         | 44,48         | 283           | 22,4                      | 28,4          | 76,6          | 1,4           | 1,14        | 0             | 4             |
| 590            | Кисель из клюквы                     | 200         | 0,1                 | 0            | 29            | 117,8         | 14,2                      | 5             | 8,6           | 0,1           | 0           | 1,5           | 0             |
|                | <b>Итого за 'Полдник' 15%</b>        |             | <b>8</b>            | <b>8,12</b>  | <b>73,48</b>  | <b>400,8</b>  | <b>36,6</b>               | <b>33,4</b>   | <b>85,2</b>   | <b>1,5</b>    | <b>1,14</b> | <b>1,5</b>    | <b>4</b>      |
| <b>Обед</b>    |                                      |             |                     |              |               |               |                           |               |               |               |             |               |               |
| 187            | Щи из св. капусты с картофелем       | 250         | 1,75                | 4,89         | 8,49          | 84,75         | 43,33                     | 22,25         | 47,63         | 0,8           | 0,06        | 18,46         | 0             |
| 637            | Птица отварная                       | 100         | 21,1                | 13,6         | 0             | 206,25        | 39                        | 20            | 143           | 1,8           | 0,04        | 0             | 20            |
| 170            | Капуста тушенная                     | 200         | 4,9                 | 8,1          | 18,9          | 165           | 109,1                     | 44,1          | 89,1          | 2,5           | 0,1         | 38,7          | 400,8         |
| 27             | Салат овощной с ябл. и перцем сладки | 100         | 1,1                 | 10,1         | 6,1           | 122,7         | 26,1                      | 15,9          | 27,9          | 1,2           | 0           | 54,8          | 94,3          |
| 411            | Компот из апельсинов                 | 200         | 0,5                 | 0,1          | 25,7          | 106,5         | 22,5                      | 7,5           | 10,9          | 0,2           | 0           | 12,6          | 3,4           |
| 480            | Хлеб пшеничный                       | 60          | 4,6                 | 0,4          | 30,2          | 142           | 13,8                      | 19,8          | 50,4          | 1,2           | 0           | 0             | 0             |
|                | <b>Итого за 'Обед' 30-35%</b>        |             | <b>30,8</b>         | <b>16,8</b>  | <b>89,39</b>  | <b>827,2</b>  | <b>253,83</b>             | <b>129,55</b> | <b>368,93</b> | <b>7,7</b>    | <b>0,2</b>  | <b>124,56</b> | <b>518,5</b>  |
| <b>Ужин</b>    |                                      |             |                     |              |               |               |                           |               |               |               |             |               |               |
| 626            | Запеканка картофельная с мясом       | 243         | 18,27               | 20,54        | 28,74         | 372,49        | 33,2                      | 63,26         | 203,85        | 3,65          | 0,24        | 5,62          | 0,04          |
| 36\3           | Салат из свежих огурцов              | 100         | 0,8                 | 12,1         | 2,6           | 122,4         | 23,8                      | 14,5          | 43,7          | 1             | 0           | 10,4          | 10,4          |
| 480            | Хлеб пшеничный                       | 60          | 4,6                 | 0,4          | 30,2          | 142           | 13,8                      | 19,8          | 50,4          | 1,2           | 0           | 0             | 0             |
| 431            | Чай с лимоном                        | 200         | 0,1                 | 0            | 9,5           | 38,8          | 13,2                      | 5,1           | 6,2           | 0,5           | 0           | 0,8           | 0,1           |
|                | <b>Итого за 'Ужин' 25%</b>           |             | <b>23,77</b>        | <b>33,04</b> | <b>71,04</b>  | <b>675,69</b> | <b>84</b>                 | <b>102,66</b> | <b>304,15</b> | <b>6,35</b>   | <b>0,24</b> | <b>16,82</b>  | <b>10,54</b>  |
| <b>Ужин 2</b>  |                                      |             |                     |              |               |               |                           |               |               |               |             |               |               |
| 385            | Молоко кипяченое                     | 200         | 5,8                 | 5            | 9,6           | 107           | 240                       | 28            | 180           | 180           | 0,08        | 2,6           | 40            |
| 6              | Бутерброд с колбасой вар.            | 50          | 5,3                 | 8,26         | 14,82         | 155           | 11,2                      | 9,2           | 59,9          | 0,77          | 0,09        | 0             | 0             |
|                | <b>Итого за 'Ужин 2' 5-10%</b>       |             | <b>11,1</b>         | <b>13,26</b> | <b>70,1</b>   | <b>262</b>    | <b>251,2</b>              | <b>37,2</b>   | <b>239,9</b>  | <b>180,77</b> | <b>0,17</b> | <b>2,6</b>    | <b>40</b>     |
|                | <b>Итого за день</b>                 |             | <b>89,15</b>        | <b>91,17</b> | <b>384,64</b> | <b>2719,4</b> | <b>912,13</b>             | <b>395,81</b> | <b>1345,2</b> | <b>199,14</b> | <b>2,05</b> | <b>149,38</b> | <b>861,87</b> |

\* с 1 марта производится замена на салат из вареных овощей

Примерное /циклическое/ меню для общеобразовательных учреждений  
на осенне-зимний и весенний периоды /возрастная категория с 11 лет и с/ День 2

| №              | Наименование блюда               | Выход,<br>г | Пищевые вещества, г |              |               | ЭЦ, ккал      | Минеральные элементы (мг) |               |               |              | Витамины     |               |               |
|----------------|----------------------------------|-------------|---------------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
|                |                                  |             | Б                   | Ж            | У             |               | Ca                        | Mg            | P             | Fe           | В1 мг        | Смг           | Амг           |
| <b>Завтрак</b> |                                  |             |                     |              |               |               |                           |               |               |              |              |               |               |
| 438            | Омлет натуральный с сл маслом    | 200/5       | 18,99               | 28,32        | 3,51          | 345,9         | 151,72                    | 25,97         | 346,49        | 3,91         | 0,13         | 0,33          | 452,9         |
| 430            | Чай с сахаром                    | 200         | 0,1                 | 0            | 9,4           | 37,4          | 11,5                      | 4,6           | 5,2           | 0,5          | 0            | 0             | 0             |
| 15             | Сыр российский порциями          | 30          | 6,96                | 8,85         | 0             | 108           | 264                       | 10,5          | 150           | 0,3          | 0,01         | 0,21          | 69            |
| 480            | Хлеб пшеничный                   | 30          | 2,3                 | 0,2          | 15,1          | 71            | 6,9                       | 9,9           | 25,2          | 0,6          | 0            | 0             | 0             |
|                | <b>Итого за 'Завтрак' * 20%</b>  |             | <b>21,35</b>        | <b>31,37</b> | <b>28,01</b>  | <b>562,3</b>  | <b>434,12</b>             | <b>50,97</b>  | <b>526,89</b> | <b>5,31</b>  | <b>0,14</b>  | <b>0,54</b>   | <b>521,9</b>  |
| <b>Полдник</b> |                                  |             |                     |              |               |               |                           |               |               |              |              |               |               |
| 407            | Сок фруктовый                    | 200         | 0,6                 | 0,4          | 29,7          | 126           | 36                        | 16,2          | 21,6          | 0,7          | 0            | 1,6           | 0             |
| 406            | Пирожок сд.печ. Из св капусты    | 100         | 6,19                | 6,09         | 32,6          | 203           | 37,3                      | 24,85         | 66,22         | 1,18         | 90,27        | 0,53          | 16,1          |
| 424            | Яйцо отварное                    | 40          | 5,1                 | 4,6          | 0,3           | 63            | 22                        | 4,8           | 76,8          | 1            | 0,03         | 0             | 0,1           |
| 71             | Помидор свежий                   | 100         | 1,1                 | 0,2          | 3,8           | 24            | 14                        | 20            | 26            | 1            | 0,1          | 25            | 133           |
|                | <b>Итого за 'Полдник' * 15%</b>  |             | <b>12,99</b>        | <b>11,29</b> | <b>66,4</b>   | <b>416</b>    | <b>109,3</b>              | <b>65,85</b>  | <b>190,62</b> | <b>3,88</b>  | <b>90,4</b>  | <b>27,13</b>  | <b>149,2</b>  |
| <b>Обед</b>    |                                  |             |                     |              |               |               |                           |               |               |              |              |               |               |
| 170            | Борщ с капустой и картофелем     | 250         | 1,81                | 4,91         | 125,25        | 102,5         | 44,38                     | 26,25         | 53,23         | 1,19         | 0,05         | 10,29         | 0             |
| 591            | Гуляш                            | 100/75      | 23,8                | 19,52        | 5,74          | 203           | 29,4                      | 31,39         | 234,98        | 2,8          | 0,21         | 1,54          | 0             |
| 679            | Каша гречневая рассыпчатая       | 200         | 11,4                | 10,7         | 49,1          | 328,4         | 23,8                      | 170,9         | 254,3         | 5,9          | 0,3          | 0             | 47,2          |
| 10             | Салат из зеленого горошка        | 100         | 2,98                | 5,19         | 6,25          | 83,6          | 21,45                     | 20,8          | 59,95         | 0,68         | 0,11         | 11            | 0,68          |
| 415            | Компот из смородины черной       | 200         | 0,6                 | 0,2          | 14,9          | 67            | 25,3                      | 18,1          | 17,9          | 0,7          | 0            | 48,2          | 8,2           |
| 480            | Хлеб пшеничный                   | 50          | 2,3                 | 0,2          | 15,1          | 98            | 6,9                       | 9,9           | 25,2          | 0,6          | 0            | 0             | 0             |
|                | <b>Итого за 'Обед' * 30-35%</b>  |             | <b>26,88</b>        | <b>33,52</b> | <b>186,89</b> | <b>882,5</b>  | <b>151,23</b>             | <b>277,34</b> | <b>645,56</b> | <b>11,87</b> | <b>0,67</b>  | <b>71,03</b>  | <b>56,08</b>  |
| <b>Ужин</b>    |                                  |             |                     |              |               |               |                           |               |               |              |              |               |               |
| 353            | Каша рисовая рассыпчатая         | 200         | 4,6                 | 5,4          | 46,2          | 246           | 11,5                      | 32,3          | 93,6          | 0,6          | 0,1          | 0             | 28,3          |
| 511            | Шницель рыбный натуральный       | 100         | 15,1                | 4,9          | 10,26         | 145           | 48,63                     | 36,13         | 205,75        | 1,09         | 0,1          | 3,28          | 15            |
| TK-3           | Огурцы соленые                   | 100         | 0,8                 | 0,1          | 1,7           | 13            | 23                        | 14            | 24            | 0,6          | 0            | 5             | 0             |
| 705            | Напиток из шиповника             | 200         | 0,7                 | 0,3          | 27            | 122,9         | 19,3                      | 4,9           | 3,1           | 0,5          | 0            | 80            | 130,7         |
| 480            | Хлеб пшеничный                   | 50          | 2,3                 | 0,2          | 15,1          | 98            | 6,9                       | 9,9           | 25,2          | 0,6          | 0            | 0             | 0             |
|                | <b>Итого за 'Ужин' * 25%</b>     |             | <b>23,5</b>         | <b>10,9</b>  | <b>60,81</b>  | <b>624,9</b>  | <b>109,33</b>             | <b>97,23</b>  | <b>351,65</b> | <b>3,39</b>  | <b>0,2</b>   | <b>88,28</b>  | <b>174</b>    |
| <b>Ужин 2</b>  |                                  |             |                     |              |               |               |                           |               |               |              |              |               |               |
| 338            | Яблоко св                        | 100         | 0,4                 | 0,4          | 9,8           | 47            | 16                        | 9             | 11            | 2,2          | 0,03         | 10            | 0             |
| 509            | Галеты                           | 50          | 4,9                 | 5,1          | 32,8          | 196,5         | 13                        | 8,5           | 47            | 0,7          | 0,1          | 0             | 34            |
|                | <b>Итого за 'Ужин 2' * 5-10%</b> |             | <b>5,3</b>          | <b>5,5</b>   | <b>42,6</b>   | <b>243,5</b>  | <b>29</b>                 | <b>17,5</b>   | <b>58</b>     | <b>2,9</b>   | <b>0,13</b>  | <b>10</b>     | <b>34</b>     |
|                | <b>Итого за день</b>             |             | <b>90,02</b>        | <b>92,58</b> | <b>384,71</b> | <b>2729,2</b> | <b>832,98</b>             | <b>508,89</b> | <b>1772,7</b> | <b>27,35</b> | <b>91,54</b> | <b>196,98</b> | <b>935,18</b> |

\* с 1 марта производится замена на салат из вареных овощей



**Примерное /циклическое/ меню для общеобразовательных учреждений  
на осенне-зимний и весенний периоды /возрастная категория с 11 лет и с/ День 3**

| №              | Наименование блюда                | Выход,<br>г | Пищевые вещества, г |              |               | ЭЦ, кка       | Минеральные элементы (мг) |               |               |              | Витамины    |              |              |
|----------------|-----------------------------------|-------------|---------------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------------|
|                |                                   |             | Б                   | Ж            | У             |               | Са                        | Mg            | P             | Fe           | В1 мг       | Смг          | Амг          |
| <b>Завтрак</b> |                                   |             |                     |              |               |               |                           |               |               |              |             |              |              |
| TK-2           | Каша из хлопьев "Геркулес" жидкая | 250         | 10,7                | 17,2         | 42,8          | 358           | 257,3                     | 72,4          | 294,1         | 1,6          | 0,3         | 1,2          | 97,7         |
| 693            | Какао с молоком                   | 200         | 3,8                 | 3            | 23            | 130,8         | 117,5                     | 28,9          | 104,9         | 0,9          | 0           | 0,5          | 17,7         |
| 480            | Хлеб пшеничный                    | 30          | 2,3                 | 0,2          | 15,1          | 71            | 6,9                       | 9,9           | 25,2          | 0,6          | 0           | 0            | 0            |
|                | <b>Итого за 'Завтрак ' 20%</b>    |             | <b>16,8</b>         | <b>20,4</b>  | <b>80,9</b>   | <b>559,8</b>  | <b>381,7</b>              | <b>111,2</b>  | <b>424,2</b>  | <b>3,1</b>   | <b>0,3</b>  | <b>1,7</b>   | <b>115,4</b> |
| <b>Полдник</b> |                                   |             |                     |              |               |               |                           |               |               |              |             |              |              |
| 407            | Сок овощной томатный              | 200         | 2                   | 0,2          | 5,8           | 36            | 14                        | 24            | 64            | 1,4          | 0,1         | 20           | 100          |
| 406            | Пирожок печ.сдоб. С мясом луком   | 100         | 14,5                | 9,45         | 30,56         | 265           | 22,53                     | 22,53         | 128,1         | 1,48         | 0,13        | 0,13         | 23,3         |
| 458            | Банан                             | 150         | 1,6                 | 0,5          | 22,1          | 100,8         | 8,4                       | 44,1          | 29,4          | 0,6          | 0           | 10,5         | 21           |
|                | <b>Итого за 'Полдник ' 15%</b>    |             | <b>18,1</b>         | <b>10,15</b> | <b>58,46</b>  | <b>401,8</b>  | <b>44,93</b>              | <b>90,63</b>  | <b>221,5</b>  | <b>3,48</b>  | <b>0,23</b> | <b>30,63</b> | <b>144,3</b> |
| <b>Обед</b>    |                                   |             |                     |              |               |               |                           |               |               |              |             |              |              |
| 87             | Суп с рыбными консервами          | 250         | 8,61                | 8,4          | 14,34         | 167,25        | 45,3                      | 47,35         | 176,53        | 1,26         | 0,1         | 9,11         | 15           |
| 292            | Мясо тушеное                      | 100         | 14,8                | 10,3         | 4,6           | 162,5         | 15,7                      | 26,9          | 136,8         | 0,9          | 0           | 1,7          | 116,5        |
| 201            | Картофель в молоке                | 200         | 4,3                 | 8,2          | 23,6          | 180,7         | 78,4                      | 36,9          | 123,6         | 1,4          | 0,2         | 11,6         | 51,8         |
| 71             | Винегрет овощной                  | 100         | 1,5                 | 9,5          | 6,2           | 113,6         | 38,4                      | 18,6          | 35,5          | 0,9          | 0           | 7,3          | 202,3        |
| 416            | Компот из алычи                   | 200         | 0,4                 | 0,2          | 15,6          | 67            | 15,5                      | 5,7           | 9,7           | 0,3          | 0           | 2,2          | 7,4          |
| 480            | Хлеб пшеничный                    | 60          | 4,6                 | 0,4          | 30,2          | 142           | 13,8                      | 19,8          | 50,4          | 1,2          | 0           | 0            | 0            |
|                | <b>Итого за 'Обед ' 30-35%</b>    |             | <b>25,21</b>        | <b>27</b>    | <b>94,54</b>  | <b>833,05</b> | <b>207,1</b>              | <b>155,25</b> | <b>532,53</b> | <b>5,96</b>  | <b>0,3</b>  | <b>31,91</b> | <b>393</b>   |
| <b>Ужин</b>    |                                   |             |                     |              |               |               |                           |               |               |              |             |              |              |
| 304            | Плов из птицы                     | 100/160     | 25,38               | 21,25        | 44,61         | 471,25        | 56,38                     | 59,38         | 249,13        | 2,74         | 0,08        | 1,26         | 60           |
| 15             | Салат из свежих помидор и огурцов | 100         | 0,98                | 6,15         | 3,73          | 74,2          | 18,68                     | 16,26         | 34,61         | 0,74         | 0,05        | 16,76        | 0            |
| 480            | Хлеб пшеничный                    | 30          | 2,3                 | 0,2          | 15,1          | 71            | 6,9                       | 9,9           | 25,2          | 0,6          | 0           | 0            | 0            |
| 388            | Напиток из апельсина              | 200         | 0,6                 | 0,4          | 29,7          | 58            | 36                        | 16,2          | 21,6          | 0,7          | 0           | 1,6          | 0            |
|                | <b>Итого за 'Ужин' 25%</b>        |             | <b>22,26</b>        | <b>26,3</b>  | <b>93,14</b>  | <b>674,45</b> | <b>117,96</b>             | <b>101,74</b> | <b>330,54</b> | <b>4,78</b>  | <b>0,13</b> | <b>19,62</b> | <b>60</b>    |
| <b>Ужин 2</b>  |                                   |             |                     |              |               |               |                           |               |               |              |             |              |              |
| 386            | кефир                             | 200         | 5,8                 | 5            | 8             | 107           | 240                       | 28            | 180           | 0,2          | 0,08        | 1,4          | 40           |
| 2              | Бутерброд с повидлом              | 55          | 2,4                 | 3,87         | 27,83         | 156           | 10                        | 5,6           | 22,8          | 0,6          | 0,04        | 0,1          | 20           |
|                | <b>Итого за 'Ужин 2 '5-10%</b>    |             | <b>8,2</b>          | <b>8,87</b>  | <b>35,83</b>  | <b>263</b>    | <b>250</b>                | <b>33,6</b>   | <b>202,8</b>  | <b>0,8</b>   | <b>0,12</b> | <b>1,5</b>   | <b>60</b>    |
|                | <b>Итого за день</b>              |             | <b>90,57</b>        | <b>92,72</b> | <b>362,87</b> | <b>2732,1</b> | <b>1001,7</b>             | <b>492,42</b> | <b>1711,6</b> | <b>18,12</b> | <b>1,08</b> | <b>85,36</b> | <b>772,7</b> |

\* с 1 марта производится замена на салат из вареных овощей

Примерное /циклическое/ меню для общеобразовательных учреждений  
на осенне-зимний и весенний периоды /возрастная категория с 11 лет и с/ День 4

| №              | Наименование блюда                  | Выход,<br>г | Пищевые вещества, г |              |               | Щ, кка        | Минеральные элементы (мг) |               |               |              | Витамины    |               |              |
|----------------|-------------------------------------|-------------|---------------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|---------------|--------------|
|                |                                     |             | Б                   | Ж            | У             |               | Са                        | Mg            | P             | Fe           | В1 мг       | Смг           | Амг          |
| <b>Завтрак</b> |                                     |             |                     |              |               |               |                           |               |               |              |             |               |              |
| 340            | Сосиски молочные                    | 100         | 10,8                | 23,2         | 0,4           | 242,9         | 32,6                      | 18,6          | 148           | 1,7          | 0,2         | 0             | 0            |
| 273            | Вермишель отварная                  | 200         | 7,4                 | 8,6          | 45,1          | 280,2         | 13,1                      | 10,1          | 56,5          | 1,3          | 0,1         | 0             | 47,2         |
| 430            | Чай (каркаде) с сахаром             | 200         | 0,1                 | 0            | 9,4           | 37,4          | 11,5                      | 4,6           | 5,2           | 0,5          | 0           | 0             | 0            |
| 480            | Хлеб пшеничный                      | 30          | 2,3                 | 0,2          | 15,1          | 71            | 6,9                       | 9,9           | 25,2          | 0,6          | 0           | 0             | 0            |
|                | <b>Итого за 'Завтрак ' 20%</b>      |             | <b>21,7</b>         | <b>27,5</b>  | <b>73,8</b>   | <b>631,5</b>  | <b>78,1</b>               | <b>63,2</b>   | <b>260,9</b>  | <b>5,1</b>   | <b>0,4</b>  | <b>25</b>     | <b>180,2</b> |
| <b>Полдник</b> |                                     |             |                     |              |               |               |                           |               |               |              |             |               |              |
| 475            | Оладьи с яблоками                   | 150         | 15                  | 19           | 68,8          | 376,36        | 107,42                    | 42,06         | 151,1         | 1,85         | 0,15        | 3,51          | 22,9         |
| 431            | Чай с лимоном                       | 200         | 0,1                 | 0            | 9,5           | 38,8          | 13,2                      | 5,1           | 6,2           | 0,5          | 0           | 0,8           | 0,1          |
|                | <b>Итого за 'Полдник ' 15%</b>      |             | <b>15,1</b>         | <b>19</b>    | <b>78,3</b>   | <b>415,16</b> | <b>120,62</b>             | <b>47,16</b>  | <b>157,3</b>  | <b>2,35</b>  | <b>0,15</b> | <b>4,31</b>   | <b>23</b>    |
| <b>Обед</b>    |                                     |             |                     |              |               |               |                           |               |               |              |             |               |              |
| 202            | Суп из овощей                       | 250         | 2,1                 | 7,48         | 11,69         | 122,96        | 32,14                     | 53,78         | 86,84         | 0,09         | 0,14        | 8,5           | 0            |
| 307            | Биточки из мяса (рубленные)         | 100         | 19,8                | 14,6         | 15            | 261,1         | 31,9                      | 40,7          | 207,3         | 2,1          | 0,1         | 0,5           | 2,1          |
| 353            | Каша рисовая рассыпчатая            | 200         | 4,6                 | 5,4          | 46,2          | 246           | 11,5                      | 32,3          | 93,6          | 0,6          | 0,1         | 0             | 28,3         |
| 71             | Помидор свежий                      | 100         | 1,1                 | 0,2          | 3,8           | 24            | 14                        | 20            | 26            | 1            | 0,1         | 25            | 133          |
| 868\639        | Компот из смеси сухофруктов         | 200         | 0                   | 0            | 18,2          | 71,8          | 8,1                       | 1,7           | 0             | 0            | 0           | 0             | 2            |
| 480            | Хлеб пшеничный                      | 50          | 2,3                 | 0,2          | 15,1          | 98            | 6,9                       | 9,9           | 25,2          | 0,6          | 0           | 0             | 0            |
|                | <b>Итого за 'Обед ' 30-35%</b>      |             | <b>23,9</b>         | <b>27,88</b> | <b>109,99</b> | <b>823,86</b> | <b>104,54</b>             | <b>158,38</b> | <b>438,94</b> | <b>4,39</b>  | <b>0,44</b> | <b>34</b>     | <b>165,4</b> |
| <b>Ужин</b>    |                                     |             |                     |              |               |               |                           |               |               |              |             |               |              |
| 332            | Запеканка картофельная с печенью    | 300         | 31,5                | 13,3         | 43,3          | 433,9         | 47,4                      | 86,3          | 592,5         | 12,5         | 0,5         | 40,2          | 9988,3       |
| 654            | Кисель из плодов шиповника          | 200         | 0,3                 | 0,1          | 32,4          | 134,8         | 17,2                      | 3,4           | 8,2           | 0,2          | 0           | 32            | 52,3         |
| 480            | Хлеб пшеничный                      | 30          | 2,3                 | 0,2          | 15,1          | 71            | 6,9                       | 9,9           | 25,2          | 0,6          | 0           | 0             | 0            |
| 38             | Салат из моркови                    | 100         | 1,08                | 0,18         | 8,62          | 40,4          | 24,28                     | 30,75         | 44            | 1,08         | 0,05        | 6,25          | 0            |
|                | <b>Итого за 'Ужин' 25%</b>          |             | <b>25,18</b>        | <b>13,78</b> | <b>79,42</b>  | <b>680,1</b>  | <b>95,78</b>              | <b>130,35</b> | <b>669,9</b>  | <b>14,38</b> | <b>0,55</b> | <b>78,45</b>  | <b>10041</b> |
| <b>Ужин 2</b>  |                                     |             |                     |              |               |               |                           |               |               |              |             |               |              |
| 509            | Кондитерское изд (печенье сахарное) | 50          | 3,8                 | 4,9          | 37,2          | 208,5         | 14,5                      | 10            | 45            | 1,1          | 0           | 0             | 5,5          |
| 338            | Яблоко св                           | 100         | 0,4                 | 0,4          | 9,8           | 47            | 16                        | 9             | 11            | 2,2          | 0,03        | 10            | 0            |
|                | <b>Итого за 'Ужин 2 '5-10%</b>      |             | <b>4,2</b>          | <b>5,3</b>   | <b>47</b>     | <b>255,5</b>  | <b>30,5</b>               | <b>19</b>     | <b>56</b>     | <b>3,3</b>   | <b>0,03</b> | <b>10</b>     | <b>5,5</b>   |
|                | <b>Итого за день</b>                |             | <b>90,08</b>        | <b>93,46</b> | <b>388,51</b> | <b>2806,1</b> | <b>429,54</b>             | <b>418,09</b> | <b>1583</b>   | <b>29,52</b> | <b>1,57</b> | <b>151,76</b> | <b>10415</b> |

\* с 1 марта производится замена на салат из вареных овощей

Примерное /циклическое/ меню для общеобразовательных учреждений  
на осенне-зимний и весенний периоды /возрастная категория с 11 лет и с/ День 5

| №              | Наименование блюда                    | Выход,<br>г | Пищевые вещества, г |              |               | ЭЦ, кка       | Минеральные элементы (мг) |               |               |              | Витамины    |               |               |
|----------------|---------------------------------------|-------------|---------------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|---------------|---------------|
|                |                                       |             | Б                   | Ж            | У             |               | Са                        | Mg            | P             | Fe           | В1 мг       | Смг           | Амг           |
| <b>Завтрак</b> |                                       |             |                     |              |               |               |                           |               |               |              |             |               |               |
| 302            | Каша гречневая молочная вязкая        | 250         | 10,2                | 7,2          | 41,1          | 263,8         | 123,9                     | 124,7         | 247,7         | 4            | 0,2         | 0,5           | 35,5          |
| 126            | Кофейный напиток                      | 200         | 4,5                 | 3,7          | 19,6          | 127,1         | 173,4                     | 22,9          | 132,8         | 0,3          | 0,1         | 0,8           | 27,4          |
| 14             | Масло слив порциями                   | 10          | 0,08                | 7,25         | 0,13          | 66            | 2,4                       | 0             | 3             | 0,02         | 0           | 0             | 40            |
| 480            | Хлеб пшеничный                        | 30          | 2,3                 | 0,2          | 15,1          | 71            | 6,9                       | 9,9           | 25,2          | 0,6          | 0           | 0             | 0             |
|                | <b>Итого за 'Завтрак' 20%</b>         |             | <b>14,08</b>        | <b>18,35</b> | <b>75,93</b>  | <b>527,9</b>  | <b>306,6</b>              | <b>157,5</b>  | <b>408,7</b>  | <b>4,92</b>  | <b>0,3</b>  | <b>1,3</b>    | <b>102,9</b>  |
| <b>Полдник</b> |                                       |             |                     |              |               |               |                           |               |               |              |             |               |               |
| 467            | Пудинг из творога                     | 200         | 27,8                | 19,2         | 10,2          | 224           | 130                       | 45,53         | 371,96        | 1,24         | 0,09        | 0,48          | 134,55        |
| 590            | Кисель из клюквы                      | 200         | 0,1                 | 0            | 29            | 117,8         | 14,2                      | 5             | 8,6           | 0,1          | 0           | 1,5           | 0             |
|                | <b>Итого за 'Полдник' 15%</b>         |             | <b>27,9</b>         | <b>19,2</b>  | <b>39,2</b>   | <b>341,8</b>  | <b>144,2</b>              | <b>50,53</b>  | <b>380,56</b> | <b>1,34</b>  | <b>0,09</b> | <b>1,98</b>   | <b>134,55</b> |
| <b>Обед</b>    |                                       |             |                     |              |               |               |                           |               |               |              |             |               |               |
| 200            | Суп картофельный                      | 250         | 2,34                | 2,83         | 16,64         | 101,25        | 25,85                     | 31,13         | 76,8          | 1,18         | 0,14        | 12            | 0             |
| 294            | Жаркое по-домашнему                   | 300         | 37,2                | 28,8         | 37,7          | 538,2         | 48,5                      | 101,2         | 423,1         | 4,4          | 0,3         | 21            | 100,2         |
| 25             | салатиз капусты б/к с ябл.и сельдерее | 100         | 1,4                 | 7,2          | 7,3           | 101,3         | 40,2                      | 15            | 24,6          | 1,2          | 0           | 31,5          | 69,4          |
| 631            | Компот из яблoк                       | 200         | 0,2                 | 0,2          | 21,7          | 88,7          | 13,1                      | 4,4           | 4             | 0,8          | 0           | 1,6           | 1,6           |
| 480            | Хлеб пшеничный                        | 50          | 2,3                 | 0,2          | 15,1          | 98            | 6,9                       | 9,9           | 25,2          | 0,6          | 0           | 0             | 0             |
|                | <b>Итого за 'Обед' 30-35%</b>         |             | <b>23,44</b>        | <b>28,36</b> | <b>128,91</b> | <b>927,45</b> | <b>134,55</b>             | <b>161,63</b> | <b>553,7</b>  | <b>8,18</b>  | <b>0,44</b> | <b>66,1</b>   | <b>171,2</b>  |
| <b>Ужин</b>    |                                       |             |                     |              |               |               |                           |               |               |              |             |               |               |
| 347            | Котлеты рубленные из птицы            | 100         | 21,4                | 15,1         | 20,6          | 291,6         | 55                        | 42,7          | 243,3         | 3            | 0,1         | 0,7           | 71,9          |
| 170            | Капуста тушенная                      | 200         | 4,9                 | 8,1          | 18,9          | 165           | 109,1                     | 44,1          | 89,1          | 2,5          | 0,1         | 38,7          | 400,8         |
| 480            | Хлеб пшеничный                        | 30          | 2,3                 | 0,2          | 15,1          | 71            | 6,9                       | 9,9           | 25,2          | 0,6          | 0           | 0             | 0             |
| 407            | Сок фруктовый                         | 200         | 0,6                 | 0,4          | 29,7          | 126           | 36                        | 16,2          | 21,6          | 0,7          | 0           | 1,6           | 0             |
|                | <b>Итого за 'Ужин' 25%</b>            |             | <b>19,2</b>         | <b>23,8</b>  | <b>84,3</b>   | <b>653,6</b>  | <b>207</b>                | <b>112,9</b>  | <b>379,2</b>  | <b>6,8</b>   | <b>0,2</b>  | <b>41</b>     | <b>472,7</b>  |
| <b>Ужин 2</b>  |                                       |             |                     |              |               |               |                           |               |               |              |             |               |               |
| 414            | Пирог открытый                        | 100         | 6,18                | 3,22         | 55,32         | 275           | 24,1                      | 19,5          | 61,4          | 1,39         | 0,11        | 0,08          | 17            |
|                | <b>Итого за 'Ужин 2' 5-10%</b>        |             | <b>6,18</b>         | <b>3,22</b>  | <b>55,32</b>  | <b>275</b>    | <b>24,1</b>               | <b>19,5</b>   | <b>61,4</b>   | <b>1,39</b>  | <b>0,11</b> | <b>0,08</b>   | <b>17</b>     |
|                | <b>Итого за день</b>                  |             | <b>90,8</b>         | <b>92,93</b> | <b>383,66</b> | <b>2725,8</b> | <b>816,45</b>             | <b>502,06</b> | <b>1783,6</b> | <b>22,63</b> | <b>1,14</b> | <b>110,46</b> | <b>898,35</b> |

\* с 1 марта производится замена на салат из вареных овощей



Примерное /циклическое/ меню для общеобразовательных учреждений  
на осенне-зимний и весенний периоды /возрастная категория с 11 лет и ст/ День 6

| №              | Наименование блюда                  | Выход,<br>г | Пищевые вещества, г |              |               | ЭЦ, ккал      | Минеральные элементы (мг) |               |               |               | Витамины    |               |               |
|----------------|-------------------------------------|-------------|---------------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|
|                |                                     |             | Б                   | Ж            | У             |               | Ca                        | Mg            | P             | Fe            | В1 мг       | Смг           | Амг           |
| <b>Завтрак</b> |                                     |             |                     |              |               |               |                           |               |               |               |             |               |               |
| 366            | Запеканка творожная                 | 200         | 35,1                | 21,4         | 29,7          | 443           | 290,9                     | 48,2          | 415,9         | 1,4           | 0,1         | 0,4           | 121,6         |
| 385            | Молоко кипяченое                    | 200         | 5,8                 | 5            | 9,6           | 107           | 240                       | 28            | 180           | 180           | 0,08        | 2,6           | 40            |
|                | <b>Итого за 'Завтрак ' 20%</b>      |             | <b>20,9</b>         | <b>26,4</b>  | <b>39,3</b>   | <b>550</b>    | <b>530,9</b>              | <b>76,2</b>   | <b>595,9</b>  | <b>181,4</b>  | <b>0,18</b> | <b>3</b>      | <b>161,6</b>  |
| <b>Полдник</b> |                                     |             |                     |              |               |               |                           |               |               |               |             |               |               |
| 424            | Булочка "Домашняя"                  | 100         | 7,28                | 12,52        | 43,92         | 318           | 19,8                      | 27,4          | 70            | 1,3           | 4,66        | 0             | 4             |
| 439            | Кисломолочный продукт с бифид. 2,4  | 200         | 6,5                 | 4,7          | 10            | 109,8         | 194,4                     | 28,8          | 171           | 0,2           | 0,4         | 0,6           | 32            |
|                | <b>Итого за 'Полдник ' 15%</b>      |             | <b>13,78</b>        | <b>17,22</b> | <b>53,92</b>  | <b>427,8</b>  | <b>214,2</b>              | <b>56,2</b>   | <b>241</b>    | <b>1,5</b>    | <b>5,06</b> | <b>0,6</b>    | <b>36</b>     |
| <b>Обед</b>    |                                     |             |                     |              |               |               |                           |               |               |               |             |               |               |
| 204            | Суп картофельный с крупой (пшено)   | 250         | 2,18                | 2,84         | 14,29         | 91,5          | 24                        | 26,65         | 66,7          | 0,96          | 0,11        | 8,25          | 0             |
| 103            | Печень, тушенная в сметане          | 100         | 19                  | 7,2          | 2,7           | 171,8         | 27,9                      | 19,8          | 313           | 6,7           | 0,2         | 14            | 7110          |
| 679            | Каша рассыпчатая (Ячневая)          | 200         | 6,38                | 5,68         | 41,1          | 249,36        | 52,18                     | 0,02          | 224           | 1,1           | 0,12        | 0             | 0,02          |
| 27             | Салат овощной с ябл и перцем сладки | 100         | 1,1                 | 10,1         | 6,1           | 122,7         | 26,1                      | 15,9          | 27,9          | 1,2           | 0           | 54,8          | 94,3          |
| 705            | Напиток из шиповника                | 200         | 0,7                 | 0,3          | 27            | 122,9         | 19,3                      | 4,9           | 3,1           | 0,5           | 0           | 80            | 130,7         |
| 480            | Хлеб пшеничный                      | 50          | 2,3                 | 0,2          | 15,1          | 98            | 6,9                       | 9,9           | 25,2          | 0,6           | 0           | 0             | 0             |
|                | <b>Итого за 'Обед ' 30-35%</b>      |             | <b>31,66</b>        | <b>26,32</b> | <b>186,29</b> | <b>856,26</b> | <b>156,38</b>             | <b>77,17</b>  | <b>659,9</b>  | <b>11,06</b>  | <b>0,43</b> | <b>157,05</b> | <b>7335</b>   |
| <b>Ужин</b>    |                                     |             |                     |              |               |               |                           |               |               |               |             |               |               |
| 106            | Тефтелимясо-крупяные                | 100         | 13                  | 8,3          | 8,6           | 154,8         | 10,9                      | 22,9          | 127,8         | 0,9           | 0           | 0,3           | 9,1           |
| 759            | Пюре картофельное                   | 200         | 4,1                 | 6,3          | 26,3          | 173           | 50,6                      | 38,7          | 114,8         | 1,5           | 0,2         | 13,6          | 32            |
| 56             | Салат из свеклы с раст маслом       | 100         | 1,2                 | 13,1         | 7             | 150,2         | 29,3                      | 17,5          | 34,3          | 1,10          | 0           | 3,5           | 1,4           |
| 430            | Чай с сахаром                       | 200         | 0,1                 | 0            | 9,4           | 37,4          | 11,5                      | 4,6           | 5,2           | 0,5           | 0           | 0             | 0             |
| 480            | Хлеб пшеничный                      | 30          | 2,3                 | 0,2          | 15,1          | 71            | 6,9                       | 9,9           | 25,2          | 0,6           | 0           | 0             | 0             |
|                | <b>Итого за 'Ужин' 25%</b>          |             | <b>15,7</b>         | <b>17,9</b>  | <b>66,4</b>   | <b>586,4</b>  | <b>109,2</b>              | <b>93,6</b>   | <b>307,3</b>  | <b>4,6</b>    | <b>0,2</b>  | <b>17,4</b>   | <b>42,5</b>   |
| <b>Ужин 2</b>  |                                     |             |                     |              |               |               |                           |               |               |               |             |               |               |
| 458            | Банан                               | 150         | 2,25                | 0,75         | 31,5          | 144           | 14,4                      | 63            | 42            | 0,9           | 0,06        | 15            | 0             |
| 3              | Бутерброд с сыром Российский        | 50          | 5,8                 | 8,3          | 14,83         | 157           | 139,2                     | 9,45          | 96            | 0,49          | 0,04        | 0,11          | 59            |
|                | <b>Итого за 'Ужин 2 '5-10%</b>      |             | <b>8,05</b>         | <b>9,05</b>  | <b>46,33</b>  | <b>301</b>    | <b>153,6</b>              | <b>72,45</b>  | <b>138</b>    | <b>1,39</b>   | <b>0,1</b>  | <b>15,11</b>  | <b>59</b>     |
|                | <b>Итого за день</b>                |             | <b>90,09</b>        | <b>96,89</b> | <b>392,24</b> | <b>2721,5</b> | <b>1164,3</b>             | <b>375,62</b> | <b>1942,1</b> | <b>199,95</b> | <b>5,97</b> | <b>193,16</b> | <b>7634,1</b> |

\* с 1 марта производится замена на салат из вареных овощей

Примерное /циклическое/ меню для общеобразовательных учреждений  
на осенне-зимний и весенний периоды /возрастная категория с 11 лет в с/ День 7

| №              | Наименование блюда                 | Выход,<br>г | Пищевые вещества, г |              |               | ЭЦ, кка       | Минеральные элементы (мг) |               |               |              | Витамины    |               |              |
|----------------|------------------------------------|-------------|---------------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|---------------|--------------|
|                |                                    |             | Б                   | Ж            | У             |               | Ca                        | Mg            | P             | Fe           | В1 мг       | Смг           | Амг          |
| <b>Завтрак</b> |                                    |             |                     |              |               |               |                           |               |               |              |             |               |              |
| тк-1           | Каша "Дружба" жидкая               | 250         | 10,2                | 15,8         | 49,8          | 371,8         | 246,7                     | 54,8          | 258,2         | 1            | 0,2         | 1,2           | 97,7         |
| 431            | Чай с лимоном                      | 200         | 0,1                 | 0            | 9,5           | 38,8          | 13,2                      | 5,1           | 6,2           | 0,5          | 0           | 0,8           | 0,1          |
| 14             | Масло слив порциями                | 10          | 0,08                | 7,25         | 0,13          | 66            | 2,4                       | 0             | 3             | 0,02         | 0           | 0             | 40           |
| 480            | Хлеб пшеничный                     | 30          | 2,3                 | 0,2          | 15,1          | 71            | 6,9                       | 9,9           | 25,2          | 0,6          | 0           | 0             | 0            |
|                | <b>Итого за 'Завтрак ' 20%</b>     |             | <b>12,68</b>        | <b>23,25</b> | <b>74,53</b>  | <b>547,6</b>  | <b>269,2</b>              | <b>69,8</b>   | <b>292,6</b>  | <b>2,12</b>  | <b>0,2</b>  | <b>2</b>      | <b>137,8</b> |
| <b>Полдник</b> |                                    |             |                     |              |               |               |                           |               |               |              |             |               |              |
| 412            | Пицца школьная1                    | 100         | 10,09               | 11,1         | 28,26         | 253           | 136,58                    | 31,21         | 129,52        | 1,44         | 0,1         | 2,37          | 42,8         |
| 654            | Кисель из плодов шиповника         | 200         | 0,3                 | 0,1          | 32,4          | 134,8         | 17,2                      | 3,4           | 8,2           | 0,2          | 0           | 32            | 52,3         |
|                | <b>Итого за 'Полдник ' 15%</b>     |             | <b>10,39</b>        | <b>11,2</b>  | <b>60,66</b>  | <b>387,8</b>  | <b>153,78</b>             | <b>34,61</b>  | <b>137,72</b> | <b>1,64</b>  | <b>0,1</b>  | <b>34,37</b>  | <b>95,1</b>  |
| <b>Обед</b>    |                                    |             |                     |              |               |               |                           |               |               |              |             |               |              |
| 206            | Суп картофельный с бобовыми        | 250         | 5,49                | 5,28         | 16,33         | 134,75        | 38,08                     | 35,3          | 87,18         | 2,03         | 0,23        | 5,81          | 0            |
| 304            | Плов из птицы                      | 100/160     | 25,38               | 21,25        | 44,61         | 471,25        | 56,38                     | 59,38         | 249,13        | 2,74         | 0,08        | 1,26          | 60           |
| 59             | Салат из свеклы с зеленым горошком | 100         | 1,6                 | 7,1          | 7,7           | 98,1          | 28,7                      | 18,4          | 39,3          | 1,1          | 0           | 3,8           | 1,2          |
| 415            | Компот из смородины черной         | 200         | 0,6                 | 0,2          | 14,9          | 67            | 25,3                      | 18,1          | 17,9          | 0,7          | 0           | 48,2          | 8,2          |
| 480            | Хлеб пшеничный                     | 50          | 2,3                 | 0,2          | 15,1          | 98            | 6,9                       | 9,9           | 25,2          | 0,6          | 0           | 0             | 0            |
|                | <b>Итого за 'Обед ' 30-35%</b>     |             | <b>35,37</b>        | <b>34,03</b> | <b>98,64</b>  | <b>869,1</b>  | <b>155,36</b>             | <b>141,08</b> | <b>418,71</b> | <b>7,17</b>  | <b>0,31</b> | <b>59,07</b>  | <b>69,4</b>  |
| <b>Ужин</b>    |                                    |             |                     |              |               |               |                           |               |               |              |             |               |              |
| 298            | Бефстроганов из отварного мяса     | 100         | 15                  | 13,9         | 5,5           | 218,9         | 67,9                      | 22,1          | 163,5         | 1,7          | 0           | 0,4           | 101,3        |
| 273            | Вермишель отварная                 | 200         | 7,4                 | 8,6          | 45,1          | 280,2         | 13,1                      | 10,1          | 56,5          | 1,3          | 0,1         | 0             | 47,2         |
| 71             | Помидор свежий                     | 100         | 1,1                 | 0,2          | 3,8           | 24            | 14                        | 20            | 26            | 1            | 0,1         | 25            | 133          |
| 388            | Напиток из апельсина               | 200         | 0,6                 | 0,4          | 29,7          | 58            | 36                        | 16,2          | 21,6          | 0,7          | 0           | 1,6           | 0            |
| 480            | Хлеб пшеничный                     | 30          | 2,3                 | 0,2          | 15,1          | 71            | 6,9                       | 9,9           | 25,2          | 0,6          | 0           | 0             | 0            |
|                | <b>Итого за 'Ужин' 25%</b>         |             | <b>26,4</b>         | <b>23,3</b>  | <b>99,2</b>   | <b>652,1</b>  | <b>137,9</b>              | <b>78,3</b>   | <b>292,8</b>  | <b>5,3</b>   | <b>0,2</b>  | <b>27</b>     | <b>281,5</b> |
| <b>Ужин 2</b>  |                                    |             |                     |              |               |               |                           |               |               |              |             |               |              |
| 509            | Галеты                             | 50          | 4,9                 | 5,1          | 32,8          | 196,5         | 13                        | 8,5           | 47            | 0,7          | 0,1         | 0             | 34           |
| 458            | ГРУША                              | 150         | 0,5                 | 0,4          | 13,9          | 63,5          | 25,7                      | 16,2          | 21,6          | 2,7          | 0           | 6,8           | 2,7          |
|                | <b>Итого за 'Ужин 2 '5-10%</b>     |             | <b>5,4</b>          | <b>5,5</b>   | <b>46,7</b>   | <b>260</b>    | <b>38,7</b>               | <b>24,7</b>   | <b>68,6</b>   | <b>3,4</b>   | <b>0,1</b>  | <b>6,8</b>    | <b>36,7</b>  |
|                | <b>Итого за день</b>               |             | <b>90,24</b>        | <b>97,28</b> | <b>379,73</b> | <b>2716,6</b> | <b>754,94</b>             | <b>348,49</b> | <b>1210,4</b> | <b>19,63</b> | <b>0,91</b> | <b>129,24</b> | <b>620,5</b> |

\* с 1 марта производится замена на салат из вареных овощей



**Примерное /циклическое/ меню для общеобразовательных учреждений  
на осенне-зимний и весенний периоды /возрастная категория с 11 лет и с/ День 8**

| №              | Наименование блюда                | Выход,<br>г | Пищевые вещества, г |              |               | ЭЦ, ккал      | Минеральные элементы (мг) |              |               |              | Витамины    |               |               |
|----------------|-----------------------------------|-------------|---------------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------|--------------|---------------|--------------|-------------|---------------|---------------|
|                |                                   |             | Б                   | Ж            | У             |               | Ca                        | Mg           | P             | Fe           | В1 мг       | Смг           | Амг           |
| <b>Завтрак</b> |                                   |             |                     |              |               |               |                           |              |               |              |             |               |               |
| 173            | Каша манная с морковью            | 250         | 1                   | 8,54         | 48,29         | 310           | 178                       | 35,5         | 167           | 0,72         | 0,19        | 1,57          | 43            |
| 430            | Чай с сахаром                     | 200         | 0,1                 | 0            | 9,4           | 37,4          | 11,5                      | 4,6          | 5,2           | 0,5          | 0           | 0             | 0             |
| 15             | Сыр российский порциями           | 30          | 6,96                | 8,85         | 0             | 108           | 264                       | 10,5         | 150           | 0,3          | 0,01        | 0,21          | 69            |
| 480            | Хлеб пшеничный                    | 30          | 2,3                 | 0,2          | 15,1          | 71            | 6,9                       | 9,9          | 25,2          | 0,6          | 0           | 0             | 0             |
|                | <b>Итого за 'Завтрак' * 20%</b>   |             | <b>10,36</b>        | <b>17,59</b> | <b>72,79</b>  | <b>526,4</b>  | <b>460,4</b>              | <b>60,5</b>  | <b>347,4</b>  | <b>2,12</b>  | <b>0,2</b>  | <b>1,78</b>   | <b>112</b>    |
| <b>Полдник</b> |                                   |             |                     |              |               |               |                           |              |               |              |             |               |               |
| 425            | Булочка "Дорожная"                | 100         | 7,28                | 12,52        | 43,92         | 318           | 19,8                      | 27,4         | 70            | 1,3          | 4,66        | 0             | 4             |
| 407            | Сок виноградный                   | 200         | 0,6                 | 0,4          | 29,7          | 126           | 36                        | 16,2         | 21,6          | 0,7          | 0           | 1,6           | 0             |
|                | <b>Итого за 'Полдник' * 15%</b>   |             | <b>7,88</b>         | <b>12,92</b> | <b>73,62</b>  | <b>444</b>    | <b>55,8</b>               | <b>43,6</b>  | <b>91,6</b>   | <b>2</b>     | <b>4,66</b> | <b>1,6</b>    | <b>4</b>      |
| <b>Обед</b>    |                                   |             |                     |              |               |               |                           |              |               |              |             |               |               |
| 208            | Картофельный с макаронными изд    | 250         | 2,69                | 2,84         | 17,14         | 104,75        | 24,6                      | 27           | 66,65         | 1,09         | 0,11        | 8,25          | 0             |
| 170            | Капуста тушенная                  | 200         | 4,9                 | 8,1          | 18,9          | 165           | 109,1                     | 44,1         | 89,1          | 2,5          | 0,1         | 38,7          | 400,8         |
| 307            | Биточки из мяса (рубленные)       | 100         | 19,8                | 14,6         | 15            | 261,1         | 31,9                      | 40,7         | 207,3         | 2,1          | 0,1         | 0,5           | 2,1           |
| TK3            | Огурцы соленные                   | 100         | 0,8                 | 0,1          | 1,7           | 13            | 23                        | 14           | 24            | 0,6          | 0           | 5             | 0             |
| 868\639        | Компот из смеси сухофруктов       | 200         | 0                   | 0            | 18,2          | 71,8          | 8,1                       | 1,7          | 0             | 0            | 0           | 0             | 2             |
| 480            | Хлеб пшеничный                    | 60          | 4,6                 | 0,4          | 30,2          | 142           | 13,8                      | 19,8         | 50,4          | 1,2          | 0           | 0             | 0             |
|                | <b>Итого за 'Обед' * 30-35%</b>   |             | <b>32,79</b>        | <b>26,04</b> | <b>101,14</b> | <b>757,65</b> | <b>210,5</b>              | <b>147,3</b> | <b>437,45</b> | <b>7,49</b>  | <b>0,31</b> | <b>52,45</b>  | <b>404,9</b>  |
| <b>Ужин</b>    |                                   |             |                     |              |               |               |                           |              |               |              |             |               |               |
| 103            | Печень, тушенная в сметане        | 100         | 19                  | 7,2          | 2,7           | 171,8         | 27,9                      | 19,8         | 313           | 6,7          | 0,2         | 14            | 7110          |
| 353            | Каша рисовая рассыпчатая          | 200         | 4,6                 | 5,4          | 46,2          | 246           | 11,5                      | 32,3         | 93,6          | 0,6          | 0,1         | 0             | 28,3          |
| 61             | Салат из белокочанной капусты     | 100         | 1,7                 | 7,1          | 7,9           | 102           | 41,2                      | 17,1         | 33,4          | 1,1          | 0           | 28,1          | 2,4           |
| 590            | Кисель из клюквы                  | 200         | 0,1                 | 0            | 29            | 117,8         | 14,2                      | 5            | 8,6           | 0,1          | 0           | 1,5           | 0             |
| 480            | Хлеб пшеничный                    | 30          | 2,3                 | 0,2          | 15,1          | 71            | 6,9                       | 9,9          | 25,2          | 0,6          | 0           | 0             | 0             |
|                | <b>Итого за 'Ужин' * 25%</b>      |             | <b>27,7</b>         | <b>19,9</b>  | <b>100,9</b>  | <b>708,6</b>  | <b>101,7</b>              | <b>84,1</b>  | <b>473,8</b>  | <b>9,1</b>   | <b>0,3</b>  | <b>43,6</b>   | <b>7140,7</b> |
| <b>Ужин 2</b>  |                                   |             |                     |              |               |               |                           |              |               |              |             |               |               |
| 386            | кефир                             | 200         | 5,8                 | 5            | 8             | 107           | 240                       | 28           | 180           | 0,2          | 0,08        | 1,4           | 40            |
| 508            | Вафли с фруктово-ягодной начинкой | 50          | 1,4                 | 1,7          | 38,7          | 177           | 8                         | 5            | 18            | 0,8          | 0           | 0             | 1,5           |
|                | <b>Итого за 'Ужин 2' * 5-10%</b>  |             | <b>7,2</b>          | <b>6,7</b>   | <b>46,7</b>   | <b>284</b>    | <b>248</b>                | <b>33</b>    | <b>198</b>    | <b>1</b>     | <b>0,08</b> | <b>1,4</b>    | <b>41,5</b>   |
|                | <b>Итого за день</b>              |             | <b>85,93</b>        | <b>83,15</b> | <b>395,15</b> | <b>2720,7</b> | <b>1076,4</b>             | <b>368,5</b> | <b>1548,3</b> | <b>21,71</b> | <b>5,55</b> | <b>100,83</b> | <b>7703,1</b> |

\* с 1 марта производится замена на салат из вареных овощей

**Примерное /циклическое/ меню для общеобразовательных учреждений  
на осенне-зимний и весенний периоды /возрастная категория с 11 лет и с/ День 9**

| №              | Наименование блюда                 | Выход,<br>г | Пищевые вещества, г |              |               | ЭЦ, кка       | Минеральные элементы (мг) |               |               |              | Витамины    |              |               |
|----------------|------------------------------------|-------------|---------------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
|                |                                    |             | Б                   | Ж            | У             |               | Ca                        | Mg            | P             | Fe           | B1 мг       | Смг          | Амг           |
| <b>Завтрак</b> |                                    |             |                     |              |               |               |                           |               |               |              |             |              |               |
| 423            | Лапшевник с творогом со сметаной   | 200/10      | 21,79               | 16,2         | 42,07         | 401,51        | 282,88                    | 44,04         | 301,5         | 1,89         | 0,14        | 0,3          | 97,46         |
| 693            | Какао с молоком                    | 200         | 3,8                 | 3            | 23            | 130,8         | 117,5                     | 28,9          | 104,9         | 0,9          | 0           | 0,5          | 17,7          |
|                | <b>Итого за 'Завтрак ' 20%</b>     |             | <b>21,59</b>        | <b>19,2</b>  | <b>65,07</b>  | <b>532,31</b> | <b>400,38</b>             | <b>72,94</b>  | <b>406,4</b>  | <b>2,79</b>  | <b>0,14</b> | <b>0,8</b>   | <b>115,16</b> |
| <b>Полдник</b> |                                    |             |                     |              |               |               |                           |               |               |              |             |              |               |
| 407            | Сок овощной моркофный              | 200         | 2,2                 | 0,2          | 25,2          | 112           | 38                        | 14            | 52            | 1,2          | 0           | 6            | 700           |
| 406            | Пирожок печ.сдоб. С мясом луком    | 100         | 14,5                | 9,45         | 30,56         | 265           | 22,53                     | 22,53         | 128,1         | 1,48         | 0,13        | 0,13         | 23,3          |
| 338            | Яблоко св                          | 100         | 0,4                 | 0,4          | 9,8           | 47            | 16                        | 9             | 11            | 2,2          | 0,03        | 10           | 0             |
|                | <b>Итого за 'Полдник ' 15%</b>     |             | <b>17,1</b>         | <b>10,05</b> | <b>65,56</b>  | <b>424</b>    | <b>76,53</b>              | <b>45,53</b>  | <b>191,1</b>  | <b>4,88</b>  | <b>0,16</b> | <b>16,13</b> | <b>723,3</b>  |
| <b>Обед</b>    |                                    |             |                     |              |               |               |                           |               |               |              |             |              |               |
| 197            | сольеник петербургский (перловая к | 250         | 2,1                 | 5,11         | 16,59         | 120,75        | 26,45                     | 25,9          | 71,95         | 0,98         | 0,1         | 7,54         | 0             |
| 591            | Гуляш                              | 100/75      | 23,8                | 19,52        | 5,74          | 203           | 29,4                      | 31,39         | 234,98        | 2,8          | 0,21        | 1,54         | 0             |
| 759            | Пюре картофельное                  | 200         | 4,1                 | 6,3          | 26,3          | 173           | 50,6                      | 38,7          | 114,8         | 1,5          | 0,2         | 13,6         | 32            |
| 41             | Салат "Степной"                    | 100         | 1,5                 | 10,1         | 7,5           | 128,5         | 24,9                      | 20,6          | 45,7          | 0,9          | 0           | 6,2          | 420,6         |
| 416            | Компот из алычи                    | 200         | 0,4                 | 0,2          | 15,6          | 67            | 15,5                      | 5,7           | 9,7           | 0,3          | 0           | 2,2          | 7,4           |
| 480            | Хлеб пшеничный                     | 60          | 4,6                 | 0,4          | 30,2          | 142           | 13,8                      | 19,8          | 50,4          | 1,2          | 0           | 0            | 0             |
|                | <b>Итого за 'Обед ' 30-35%</b>     |             | <b>26,5</b>         | <b>33,63</b> | <b>101,93</b> | <b>834,25</b> | <b>160,65</b>             | <b>142,09</b> | <b>527,53</b> | <b>7,68</b>  | <b>0,51</b> | <b>31,08</b> | <b>460</b>    |
| <b>Ужин</b>    |                                    |             |                     |              |               |               |                           |               |               |              |             |              |               |
| 88             | Рыба, тушеная в томате с овощами   | 120         | 12,2                | 7,1          | 5,4           | 129,8         | 37,8                      | 34,9          | 180,3         | 1            | 0,1         | 2,3          | 395,6         |
| 679            | Каша гречневая рассыпчатая         | 200         | 11,4                | 10,7         | 49,1          | 328,4         | 23,8                      | 170,9         | 254,3         | 5,9          | 0,3         | 0            | 47,2          |
| 81             | Салат из квашенной капусты         | 100         | 1,58                | 4,99         | 7,66          | 83,2          | 41,6                      | 14,2          | 30,6          | 0,58         | 0,02        | 25           | 0             |
| 480            | Хлеб пшеничный                     | 30          | 2,3                 | 0,2          | 15,1          | 71            | 6,9                       | 9,9           | 25,2          | 0,6          | 0           | 0            | 0             |
| 388            | Напиток Янтарный (из лимона)       | 200         | 0,6                 | 0,4          | 29,7          | 58            | 36                        | 16,2          | 21,6          | 0,7          | 0           | 1,6          | 0             |
|                | <b>Итого за 'Ужин' 25%</b>         |             | <b>18,08</b>        | <b>23,39</b> | <b>106,96</b> | <b>670,4</b>  | <b>146,1</b>              | <b>246,1</b>  | <b>512</b>    | <b>8,78</b>  | <b>0,42</b> | <b>28,9</b>  | <b>442,8</b>  |
| <b>Ужин 2</b>  |                                    |             |                     |              |               |               |                           |               |               |              |             |              |               |
| 510            | Пряник заварной                    | 50          | 3                   | 2,4          | 37,5          | 183           | 5,5                       | 4,5           | 25            | 0,4          | 0           | 0            | 0             |
| 424            | Яйцо отварное                      | 40          | 5,1                 | 4,6          | 0,3           | 63            | 22                        | 4,8           | 76,8          | 1            | 0,03        | 0            | 0,1           |
| 431            | Чай с лимоном                      | 200         | 0,1                 | 0            | 9,5           | 38,8          | 13,2                      | 5,1           | 6,2           | 0,5          | 0           | 0,8          | 0,1           |
|                | <b>Итого за 'Ужин 2 '5-10%</b>     |             | <b>8,2</b>          | <b>7</b>     | <b>47,3</b>   | <b>284,8</b>  | <b>40,7</b>               | <b>14,4</b>   | <b>108</b>    | <b>1,9</b>   | <b>0,03</b> | <b>0,8</b>   | <b>0,2</b>    |
|                | <b>Итого за день</b>               |             | <b>91,47</b>        | <b>93,27</b> | <b>386,82</b> | <b>2745,8</b> | <b>824,36</b>             | <b>521,06</b> | <b>1745</b>   | <b>26,03</b> | <b>1,26</b> | <b>77,71</b> | <b>1741,5</b> |

\* с 1 марта производится замена на салат из вареных овощей



Примерное /циклическое/ меню для общеобразовательных учреждений  
на осенне-зимний и весенний периоды /возрастная категория с 11 лет и с/ День 10

| №              | Наименование блюда                         | Выход,<br>г | Пищевые вещества, г |              |               | ЭЦ, кка       | Минеральные элементы (мг) |               |               |            | Витамины    |               |               |
|----------------|--|-------------|---------------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|------------|-------------|---------------|---------------|
|                |  |             | Б                   | Ж            | У             |               | Са                        | Mg            | P             | Fe         | В1 мг       | Смг           | Амг           |
| <b>Завтрак</b> |  |             |                     |              |               |               |                           |               |               |            |             |               |               |
| 284            | Омлет с зеленым горошком                   | 200         | 12,26               | 13,4         | 7,87          | 193,6         | 92,8                      | 30,5          | 205,5         | 5,1        | 0,13        | 4,13          | 181,06        |
| 705            | Напиток из шиповника                       | 200         | 0,7                 | 0,3          | 27            | 122,9         | 19,3                      | 4,9           | 3,1           | 0,5        | 0           | 80            | 130,7         |
| 101            | Консервы Икра кабачковая                   | 100         | 1,9                 | 8,9          | 7,7           | 119           | 41                        | 15            | 37            | 0,7        | 0           | 7             | 153           |
| 480            | Хлеб пшеничный                             | 30          | 2,3                 | 0,2          | 15,1          | 71            | 6,9                       | 9,9           | 25,2          | 0,6        | 0           | 0             | 0             |
|                | <b>Итого за 'Завтрак ' 20%</b>             |             | <b>17,36</b>        | <b>22,8</b>  | <b>79,57</b>  | <b>506,5</b>  | <b>166,6</b>              | <b>64,5</b>   | <b>275,6</b>  | <b>7,1</b> | <b>0,13</b> | <b>103,13</b> | <b>467,16</b> |
| <b>Полдник</b> |  |             |                     |              |               |               |                           |               |               |            |             |               |               |
| 420            | Сосиска запеченная в тесте                 | 100         | 9,6                 | 13,84        | 26,9          | 271           | 269,36                    | 34,19         | 104,48        | 1,5        | 0,14        | 0             | 7,5           |
| 407            | Сок фруктовый                              | 200         | 0,6                 | 0,4          | 29,7          | 126           | 36                        | 16,2          | 21,6          | 0,7        | 0           | 1,6           | 0             |
|                | <b>Итого за 'Полдник ' 15%</b>             |             | <b>10,2</b>         | <b>14,24</b> | <b>56,6</b>   | <b>397</b>    | <b>305,36</b>             | <b>50,39</b>  | <b>126,08</b> | <b>2,2</b> | <b>0,14</b> | <b>1,6</b>    | <b>7,5</b>    |
| <b>Обед</b>    |  |             |                     |              |               |               |                           |               |               |            |             |               |               |
| 201            | Пирог крестьянский (ячка, с куриным мясом) | 250/35      | 5,99                | 7,54         | 15,53         | 148,28        | 40,09                     | 6,78          | 43,73         | 0,38       | 0,08        | 0,04          | 1,28          |
| 288            | Салат икрадельки в томатно-сметанном соусе | 100/100     | 13,98               | 15,67        | 18,29         | 269,33        | 45,25                     | 34,38         | 158,78        | 1,42       | 0,09        | 1,29          | 63,72         |
| 273            | Вермишель отварная                         | 200         | 7,4                 | 8,6          | 45,1          | 280,2         | 13,1                      | 10,1          | 56,5          | 1,3        | 0,1         | 0             | 47,2          |
| TK3            | Огурцы соленные                            | 100         | 0,8                 | 0,1          | 1,7           | 13            | 23                        | 14            | 24            | 0,6        | 0           | 5             | 0             |
| 631            | Компот из яблок                            | 200         | 0,2                 | 0,2          | 21,7          | 88,7          | 13,1                      | 4,4           | 4             | 0,8        | 0           | 1,6           | 1,6           |
| 480            | Хлеб пшеничный                             | 50          | 2,3                 | 0,2          | 15,1          | 98            | 6,9                       | 9,9           | 25,2          | 0,6        | 0           | 0             | 0             |
|                | <b>Итого за 'Обед ' 30-35%</b>             |             | <b>30,67</b>        | <b>32,31</b> | <b>117,42</b> | <b>897,51</b> | <b>141,44</b>             | <b>79,56</b>  | <b>312,21</b> | <b>5,1</b> | <b>0,27</b> | <b>7,93</b>   | <b>113,8</b>  |
| <b>Ужин</b>    |  |             |                     |              |               |               |                           |               |               |            |             |               |               |
| 294            | Жаркое по-домашнему                        | 300         | 37,2                | 28,8         | 37,7          | 538,2         | 48,5                      | 101,2         | 423,1         | 4,4        | 0,3         | 21            | 100,2         |
| 480            | Хлеб пшеничный                             | 30          | 2,3                 | 0,2          | 15,1          | 71            | 6,9                       | 9,9           | 25,2          | 0,6        | 0           | 0             | 0             |
| 430            | Чай с сахаром                              | 200         | 0,1                 | 0            | 9,4           | 37,4          | 11,5                      | 4,6           | 5,2           | 0,5        | 0           | 0             | 0             |
|                | <b>Итого за 'Ужин' 25%</b>                 |             | <b>17,6</b>         | <b>15</b>    | <b>92,2</b>   | <b>646,6</b>  | <b>66,9</b>               | <b>115,7</b>  | <b>453,5</b>  | <b>5,5</b> | <b>0,3</b>  | <b>21</b>     | <b>100,2</b>  |
| <b>Ужин 2</b>  |  |             |                     |              |               |               |                           |               |               |            |             |               |               |
| 410            | Ватрушка с творогом                        | 75          | 9,22                | 5,48         | 29,18         | 202           | 50,8                      | 21,6          | 90,2          | 0,9        | 0,08        | 0,04          | 34            |
| 439            | Ряженка                                    | 200         | 5,8                 | 5            | 8,4           | 75            | 248                       | 28            | 184           | 0,2        | 0           | 0,6           | 44            |
|                | <b>Итого за 'Ужин 2 ' 5-10%</b>            |             | <b>15,02</b>        | <b>10,48</b> | <b>37,58</b>  | <b>277</b>    | <b>298,8</b>              | <b>49,6</b>   | <b>274,2</b>  | <b>1,1</b> | <b>0,08</b> | <b>0,64</b>   | <b>78</b>     |
|                | <b>Итого за день</b>                       |             | <b>90,85</b>        | <b>94,83</b> | <b>383,37</b> | <b>2724,6</b> | <b>979,1</b>              | <b>359,75</b> | <b>1441,6</b> | <b>21</b>  | <b>0,92</b> | <b>134,3</b>  | <b>766,66</b> |

\* с 1 марта производится замена на салат из вареных овощей



**Примерное /диетическое/ меню для общеобразовательных учреждений  
на осенне-зимний и весенний периоды /возрастная категория с 11 лет и ста День 11**

| №              | Наименование блюда                | Выход,<br>г | Пищевые вещества, г |              |               | ЭЦ, ккал      | Минеральные элементы (мг) |               |               |              | Витамины    |              |              |
|----------------|-----------------------------------|-------------|---------------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------------|
|                |                                   |             | Б                   | Ж            | У             |               | Са                        | Mg            | P             | Fe           | В1 мг       | Смг          | Амг          |
| <b>Завтрак</b> |                                   |             |                     |              |               |               |                           |               |               |              |             |              |              |
| ТК-2           | Наша из хлопьев "Геркулес" жидкая | 250         | 10,7                | 17,2         | 42,8          | 358           | 257,3                     | 72,4          | 294,1         | 1,6          | 0,3         | 1,2          | 97,7         |
| 693            | Какао с молоком                   | 200         | 3,8                 | 3            | 23            | 130,8         | 117,5                     | 28,9          | 104,9         | 0,9          | 0           | 0,5          | 17,7         |
| 480            | Хлеб пшеничный                    | 30          | 2,3                 | 0,2          | 15,1          | 71            | 6,9                       | 9,9           | 25,2          | 0,6          | 0           | 0            | 0            |
|                | <b>Итого за 'Завтрак' 20%</b>     |             | <b>16,8</b>         | <b>20,4</b>  | <b>80,9</b>   | <b>559,8</b>  | <b>381,7</b>              | <b>111,2</b>  | <b>424,2</b>  | <b>3,1</b>   | <b>0,3</b>  | <b>1,7</b>   | <b>115,4</b> |
| <b>Полдник</b> |                                   |             |                     |              |               |               |                           |               |               |              |             |              |              |
| 407            | Сок овощной томатный              | 200         | 2                   | 0,2          | 5,8           | 36            | 14                        | 24            | 64            | 1,4          | 0,1         | 20           | 100          |
| 406            | Пирожок печ.сдоб. С мясом луком   | 100         | 14,5                | 9,45         | 30,56         | 265           | 22,53                     | 22,53         | 128,1         | 1,48         | 0,13        | 0,13         | 23,3         |
| 458            | Банан                             | 150         | 1,6                 | 0,5          | 22,1          | 100,8         | 8,4                       | 44,1          | 29,4          | 0,6          | 0           | 10,5         | 21           |
|                | <b>Итого за 'Полдник' 15%</b>     |             | <b>18,1</b>         | <b>10,15</b> | <b>58,46</b>  | <b>401,8</b>  | <b>44,93</b>              | <b>90,63</b>  | <b>221,5</b>  | <b>3,48</b>  | <b>0,23</b> | <b>30,63</b> | <b>144,3</b> |
| <b>Обед</b>    |                                   |             |                     |              |               |               |                           |               |               |              |             |              |              |
| 87             | Суп с рыбными консервами          | 250         | 8,61                | 8,4          | 14,34         | 167,25        | 45,3                      | 47,35         | 176,53        | 1,26         | 0,1         | 9,11         | 15           |
| 292            | Мясо тушеное                      | 100         | 14,8                | 10,3         | 4,6           | 162,5         | 15,7                      | 26,9          | 136,8         | 0,9          | 0           | 1,7          | 116,5        |
| 201            | Картофель в молоке                | 200         | 4,3                 | 8,2          | 23,6          | 180,7         | 78,4                      | 36,9          | 123,6         | 1,4          | 0,2         | 11,6         | 51,8         |
| 71             | Винегрет овощной                  | 100         | 1,5                 | 9,5          | 6,2           | 113,6         | 38,4                      | 18,6          | 35,5          | 0,9          | 0           | 7,3          | 202,3        |
| 416            | Компот из алычи                   | 200         | 0,4                 | 0,2          | 15,6          | 67            | 15,5                      | 5,7           | 9,7           | 0,3          | 0           | 2,2          | 7,4          |
| 480            | Хлеб пшеничный                    | 60          | 4,6                 | 0,4          | 30,2          | 142           | 13,8                      | 19,8          | 50,4          | 1,2          | 0           | 0            | 0            |
|                | <b>Итого за 'Обед' 30-35%</b>     |             | <b>25,21</b>        | <b>27</b>    | <b>94,54</b>  | <b>833,05</b> | <b>207,1</b>              | <b>155,25</b> | <b>532,53</b> | <b>5,96</b>  | <b>0,3</b>  | <b>31,91</b> | <b>393</b>   |
| <b>Ужин</b>    |                                   |             |                     |              |               |               |                           |               |               |              |             |              |              |
| 304            | Плов из птицы                     | 100/160     | 25,38               | 21,25        | 44,61         | 471,25        | 56,38                     | 59,38         | 249,13        | 2,74         | 0,08        | 1,26         | 60           |
| 15             | Салат из свежих помидор и огурцов | 100         | 0,98                | 6,15         | 3,73          | 74,2          | 18,68                     | 16,26         | 34,61         | 0,74         | 0,05        | 16,76        | 0            |
| 480            | Хлеб пшеничный                    | 30          | 2,3                 | 0,2          | 15,1          | 71            | 6,9                       | 9,9           | 25,2          | 0,6          | 0           | 0            | 0            |
| 388            | Напиток из апельсина              | 200         | 0,6                 | 0,4          | 29,7          | 58            | 36                        | 16,2          | 21,6          | 0,7          | 0           | 1,6          | 0            |
|                |                                   |             |                     |              |               |               |                           |               |               |              |             |              |              |
|                |                                   |             |                     |              |               |               |                           |               |               |              |             |              |              |
|                | <b>Итого за 'Ужин' 25%</b>        |             | <b>22,26</b>        | <b>26,3</b>  | <b>93,14</b>  | <b>674,45</b> | <b>117,96</b>             | <b>101,74</b> | <b>330,54</b> | <b>4,78</b>  | <b>0,13</b> | <b>19,62</b> | <b>60</b>    |
| <b>Ужин 2</b>  |                                   |             |                     |              |               |               |                           |               |               |              |             |              |              |
| 386            | нефир                             | 200         | 5,8                 | 5            | 8             | 107           | 240                       | 28            | 180           | 0,2          | 0,08        | 1,4          | 40           |
| 2              | Бутерброд с повидлом              | 55          | 2,4                 | 3,87         | 27,83         | 156           | 10                        | 5,6           | 22,8          | 0,6          | 0,04        | 0,1          | 20           |
|                |                                   |             |                     |              |               |               |                           |               |               |              |             |              |              |
|                |                                   |             |                     |              |               |               |                           |               |               |              |             |              |              |
|                |                                   |             |                     |              |               |               |                           |               |               |              |             |              |              |
|                | <b>Итого за 'Ужин 2' 5-10%</b>    |             | <b>8,2</b>          | <b>8,87</b>  | <b>35,83</b>  | <b>263</b>    | <b>250</b>                | <b>33,6</b>   | <b>202,8</b>  | <b>0,8</b>   | <b>0,12</b> | <b>1,5</b>   | <b>60</b>    |
|                | <b>Итого за день</b>              |             | <b>90,57</b>        | <b>92,72</b> | <b>362,87</b> | <b>2732,1</b> | <b>1001,7</b>             | <b>492,42</b> | <b>1711,6</b> | <b>18,12</b> | <b>1,08</b> | <b>85,36</b> | <b>772,7</b> |

\* с 1 марта производится замена на салат из вареных овощей

**Примерное /циклическое/ меню для общеобразовательных учреждений  
на осенне-зимний и весенний периоды /возрастная категория с 11 лет и старш/ День 12**

| №              | Наименование блюда                  | Выход,<br>г | Пищевые вещества, г |              |               | ЭЦ, ккал       | Минеральные элементы (мг) |               |               |              | Витамины    |               |              |
|----------------|-------------------------------------|-------------|---------------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|---------------|--------------|
|                |                                     |             | Б                   | Ж            | У             |                | Са                        | Mg            | P             | Fe           | В1 мг       | Смг           | Амг          |
| <b>Завтрак</b> |                                     |             |                     |              |               |                |                           |               |               |              |             |               |              |
| 340            | Сосиски молочные                    | 100         | 10,8                | 23,2         | 0,4           | 242,9          | 32,6                      | 18,6          | 148           | 1,7          | 0,2         | 0             | 0            |
| 273            | Вермишель отварная                  | 200         | 7,4                 | 8,6          | 45,1          | 280,2          | 13,1                      | 10,1          | 56,5          | 1,3          | 0,1         | 0             | 47,2         |
| 71             | Помидор свежий                      | 100         | 1,1                 | 0,2          | 3,8           |                | 14                        | 20            | 26            | 1            | 0,1         | 25            | 133          |
| 430            | Чай (каркаде) с сахаром             | 200         | 0,1                 | 0            | 9,4           | 37,4           | 11,5                      | 4,6           | 5,2           | 0,5          | 0           | 0             | 0            |
| 480            | Хлеб пшеничный                      | 30          | 2,3                 | 0,2          | 15,1          | 71             | 6,9                       | 9,9           | 25,2          | 0,6          | 0           | 0             | 0            |
|                | <b>Итого за 'Завтрак ' 20%</b>      |             | <b>21,7</b>         | <b>27,5</b>  | <b>73,8</b>   | <b>631,5</b>   | <b>78,1</b>               | <b>63,2</b>   | <b>260,9</b>  | <b>5,1</b>   | <b>0,4</b>  | <b>25</b>     | <b>180,2</b> |
| <b>Полдник</b> |                                     |             |                     |              |               |                |                           |               |               |              |             |               |              |
| 475            | Оладьи с яблоками                   | 150         | 15                  | 19           | 68,8          | 376,36         | 107,42                    | 42,06         | 151,1         | 1,85         | 0,15        | 3,51          | 22,9         |
| 431            | Чай с лимоном                       | 200         | 0,1                 | 0            | 9,5           | 38,8           | 13,2                      | 5,1           | 6,2           | 0,5          | 0           | 0,8           | 0,1          |
|                | <b>Итого за 'Полдник ' 15%</b>      |             | <b>15,1</b>         | <b>19</b>    | <b>78,3</b>   | <b>415,16</b>  | <b>120,62</b>             | <b>47,16</b>  | <b>157,3</b>  | <b>2,35</b>  | <b>0,15</b> | <b>4,31</b>   | <b>23</b>    |
| <b>Обед</b>    |                                     |             |                     |              |               |                |                           |               |               |              |             |               |              |
| 202            | Суп из овощей                       | 250         | 2,1                 | 7,48         | 11,69         | 122,96         | 32,14                     | 53,78         | 86,84         | 0,09         | 0,14        | 8,5           | 0            |
| 307            | Биточки из мяса (рубленные)         | 100         | 19,8                | 14,6         | 15            | 261,1          | 31,9                      | 40,7          | 207,3         | 2,1          | 0,1         | 0,5           | 2,1          |
| 353            | Каша рисовая рассыпчатая            | 200         | 4,6                 | 5,4          | 46,2          | 246            | 11,5                      | 32,3          | 93,6          | 0,6          | 0,1         | 0             | 28,3         |
| 71             | Помидор свежий                      | 100         | 1,1                 | 0,2          | 3,8           | 24             | 14                        | 20            | 26            | 1            | 0,1         | 25            | 133          |
| 868\639        | Компот из смеси сухофруктов         | 200         | 0                   | 0            | 18,2          | 71,8           | 8,1                       | 1,7           | 0             | 0            | 0           | 0             | 2            |
| 480            | Хлеб пшеничный                      | 50          | 2,3                 | 0,2          | 15,1          | 98             | 6,9                       | 9,9           | 25,2          | 0,6          | 0           | 0             | 0            |
|                | <b>Итого за 'Обед ' 30-35%</b>      |             | <b>23,9</b>         | <b>27,88</b> | <b>109,99</b> | <b>823,86</b>  | <b>104,54</b>             | <b>158,38</b> | <b>438,94</b> | <b>4,39</b>  | <b>0,44</b> | <b>34</b>     | <b>165,4</b> |
| <b>Ужин</b>    |                                     |             |                     |              |               |                |                           |               |               |              |             |               |              |
| 332            | Запеканка картофельная с печенью    | 300         | 31,5                | 13,3         | 43,3          | 433,9          | 47,4                      | 86,3          | 592,5         | 12,5         | 0,5         | 40,2          | 9988,3       |
| 654            | Кисель из плодов шиповника          | 200         | 0,3                 | 0,1          | 32,4          | 134,8          | 17,2                      | 3,4           | 8,2           | 0,2          | 0           | 32            | 52,3         |
| 480            | Хлеб пшеничный                      | 30          | 2,3                 | 0,2          | 15,1          | 71             | 6,9                       | 9,9           | 25,2          | 0,6          | 0           | 0             | 0            |
| 38             | Салат из моркови                    | 100         | 1,08                | 0,18         | 8,62          | 40,4           | 24,28                     | 30,75         | 44            | 1,08         | 0,05        | 6,25          | 0            |
|                | <b>Итого за 'Ужин' 25%</b>          |             | <b>25,18</b>        | <b>13,78</b> | <b>79,42</b>  | <b>680,1</b>   | <b>95,78</b>              | <b>130,35</b> | <b>669,9</b>  | <b>14,38</b> | <b>0,55</b> | <b>78,45</b>  | <b>10041</b> |
| <b>Ужин 2</b>  |                                     |             |                     |              |               |                |                           |               |               |              |             |               |              |
| 509            | Кондитерское изд (печенье сахарное) | 50          | 3,8                 | 4,9          | 37,2          | 208,5          | 14,5                      | 10            | 45            | 1,1          | 0           | 0             | 5,5          |
| 338            | Яблоко св                           | 100         | 0,4                 | 0,4          | 9,8           | 47             | 16                        | 9             | 11            | 2,2          | 0,03        | 10            | 0            |
|                | <b>Итого за 'Ужин 2 '5-10%</b>      |             | <b>4,2</b>          | <b>5,3</b>   | <b>47</b>     | <b>255,5</b>   | <b>30,5</b>               | <b>19</b>     | <b>56</b>     | <b>3,3</b>   | <b>0,03</b> | <b>10</b>     | <b>5,5</b>   |
|                | <b>Итого за день.</b>               |             | <b>90,08</b>        | <b>93,46</b> | <b>388,51</b> | <b>2806,12</b> | <b>429,54</b>             | <b>418,09</b> | <b>1583</b>   | <b>29,52</b> | <b>1,57</b> | <b>151,76</b> | <b>10415</b> |

\* с 1 марта производится замена на салат из вареных овощей