

**Согласовано**

Начальник Ногинского территориального отдела  
Роспотребнадзора по Московской области  
Летенкова Е.В.



2019 г.

**Утверждаю**

Директор НЧУОШ «ЮНЭК»  
Шарыгина М.Н.



2019 г.

**ПРИМЕРНОЕ**

**10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

Меню составлено в соответствии со сборниками рецептур и блюд для школьных организаций М.П.Могильной, В.А.Тутельяк



Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека  
(Роспотребнадзор)

Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Московской области  
(Управление Роспотребнадзора по Московской области)

**Ногинский территориальный отдел  
Управления Федеральной службы по надзору  
в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по  
Московской области**

ул. Климова, д. 37, г. Ногинск, Московская обл., 142412  
Тел.: (496) 515-58-10, факс: (496) 515-12-49  
e-mail: [noginsk@50.rospotrebnadzor.ru](mailto:noginsk@50.rospotrebnadzor.ru)  
ОКПО 75260339 ОГРН 1055005107387  
ИНН/КПП 5029036866/502901001.ru

08.11.2019г. № 737  
На № 1841 от 06.11.2019г.

Ногинский территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Московской области проанализировал примерное 10-дневное меню для оказания услуг питания в Негосударственном частном учреждении общеобразовательной школе «ЮНЭК» на 2019/2020 учебный год.

Представленное меню соответствует требованиям СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

Начальник Ногинского  
территориального отдела



Летенкова Е.П.

Ведущий специалист-эксперт  
Горячева Татьяна Владимировна  
8-495-522-66-24

День 1  
Школа 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
Каша пшеничная вязкая	200	0,50	8,00	35,00	167,76	0,10	0,00	0,00	3,00	132,20	125,00	26,60	1,00
Бутерброды с сыром	70	14,99	8,58	13,04	223,86	0,07	0,19	0,08	0,59	255,22	185,33	25,25	1,56
Чай с лимоном	180	0,00	0,38	12,38	51,14	0,00	2,43	0,00	0,02	21,60	1,26	3,11	1,40
<b>ОБЕД</b>													
Салат из редиса и зелени	100	3,14	1,35	8,93	70,63	0,05	5,32	1,30	0,30	34,31	37,95	26,50	0,92
Щи из свежей капусты со сметаной	200	10,74	21,54	9,72	222,02	0,14	39,28	0,08	0,22	62,96	310,38	49,36	5,04
Гуляш из мяса птицы	100	1,62	6,22	28,18	151,96	0,11	0,00	0,00	0,20	6,04	73,51	49,58	1,65
Каша гречневая рассыпчатая	200	3,14	12,00	54,36	293,22	0,40	0,00	0,00	0,76	25,44	283,70	191,82	6,38
Хлеб ржаной	100	1,20	6,60	33,40	174,00	0,20	0,00	0,00	1,40	35,00	158,00	47,00	3,90
Компот сезонных ягод	200	0,10	0,12	27,50	107,16	0,00	4,60	0,00	0,10	16,88	7,20	7,68	0,90
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>													
Овощное рагу мясом	200	8,58	6,24	47,64	293,38	0,00	35,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	100	1,00	7,90	48,30	235,00	0,20	0,00	0,00	1,30	23,00	87,00	33,00	1,90
Чай с сахаром	180	0,00	0,34	12,62	50,81	0,00	0,16	0,00	0,00	19,96	0,00	2,52	1,42
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>45,01</b>	<b>79,27</b>	<b>331,07</b>	<b>2040,94</b>	<b>1,27</b>	<b>87,34</b>	<b>1,46</b>	<b>7,89</b>	<b>632,61</b>	<b>1269,33</b>	<b>462,42</b>	<b>26,08</b>

День 2  
Школа 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
Каша пшеничная вязкая	200	1,64	5,76	33,24	171,00	0,20	0,00	0,00	0,16	20,70	116,50	43,10	1,36
Бутерброды с мясными продуктами	70	10,79	14,13	11,94	202,01	0,09	0,00	0,00	0,68	19,95	169,31	29,00	2,93

Чай с лимоном	180	0,00	0,38	12,38	51,14	0,00	2,43	0,00	0,02	21,60	1,26	3,11	1,40
<b>ОБЕД</b>													
Свежий огурец порционно	100	0,50	1,00	1,57	8,4	0,6	7,78	0,03	0,15	47,48	52,42	13,89	0,48
Суп сырный с зеленью	200	4,84	5,44	10,80	109,12	0,00	12,42	0,08	0,22	62,96	310,38	49,36	5,04
Макаронные изделия отварные	200	1,11	5,93	36,54	179,55	0,09	0,00	0,02	0,78	42,66	59,04	12,92	1,23
Котлета домашняя с соусом	100	31,02	23,48	31,52	499,00	0,24	6,62	0,70	4,60	44,52	260,50	46,70	2,94
Хлеб ржаной	100	1,20	6,60	33,40	174,00	0,20	0,00	0,00	1,40	35,00	158,00	47,00	3,90
Компот из сезонных фруктов	200	0,10	0,12	27,50	107,16	0,00	4,60	0,00	0,10	16,88	7,20	7,68	0,90
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>													
Картофельная запеканка с сыром	200	28,35	11,81	5,30	323,84	0,07	7,61	0,06	8,35	29,30	121,91	23,78	1,48
Хлеб пшеничный	100	1,00	7,90	48,30	235,00	0,20	0,00	0,00	1,30	23,00	87,00	33,00	1,90
Чай с лимоном	180	0,00	0,38	12,38	51,14	0,00	2,43	0,00	0,02	21,60	1,26	3,11	1,40
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>80,55</b>	<b>82,93</b>	<b>264,87</b>	<b>2111,36</b>	<b>1,69</b>	<b>43,89</b>	<b>0,89</b>	<b>17,78</b>	<b>385,65</b>	<b>1344,78</b>	<b>312,65</b>	<b>24,96</b>

День 3  
Школа 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
Суп молочный с вермишелью	200	0,58	4,44	29,04	138,98	0,12	0,00	0,00	0,66	42,90	152,30	23,84	0,80
Бутерброды с сыром	70	14,99	8,58	13,04	223,86	0,07	0,19	0,08	0,59	255,22	185,33	25,25	1,56
Чай с лимоном	180	0,00	0,38	12,38	51,14	0,00	2,43	0,00	0,02	21,60	1,26	3,11	1,40
<b>ОБЕД</b>													
Салат из свежей капусты и редиса	100	1,64	2,04	6,36	49,02	0,04	20,64	0,45	0,28	53,35	40,72	23,89	0,94
Свекольник летний со сметаной	250	14,08	28,45	16,73	307,70	0,18	22,13	0,40	0,23	64,33	422,45	69,25	6,78
Зразы рыбные рубленые	100	19,37	19,94	19,55	332,77	0,20	28,40	0,41	0,49	41,02	281,07	58,10	4,30
Рис отварной	200	10,54	4,98	52,18	323,60	0,24	0,00	0,36	4,00	30,44	108,36	35,44	1,48

Хлеб ржаной	100	1,20	6,60	33,40	174,00	0,20	0,00	0,00	1,40	35,00	158,00	47,00	3,90
Компот из сезонных ягод	200	0,22	0,22	25,44	102,12	0,02	5,60	0,00	0,12	18,70	6,16	7,08	1,30
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>													
Суфле из печени соусом	100	6,67	4,89	4,85	99,53	0,05	2,54	0,88	0,28	24,68	63,48	21,29	0,68
Каша гречневая рассыпчатая	200	3,14	12,00	54,36	293,22	0,40	0,00	0,00	0,76	25,44	283,70	191,82	6,38
Хлеб пшеничный	100	1,00	7,90	48,30	235,00	0,20	0,00	0,00	1,30	23,00	87,00	33,00	1,90
Чай с сахаром	180	0,00	0,38	14,60	65,20	0,00	0,16	0,00	0,00	18,32	0,00	2,34	1,30
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>73,43</b>	<b>100,80</b>	<b>330,23</b>	<b>2396,14</b>	<b>1,71</b>	<b>82,09</b>	<b>2,58</b>	<b>10,12</b>	<b>654,00</b>	<b>1789,84</b>	<b>541,42</b>	<b>32,72</b>

День 4

Школа 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
Каша ячневая вязкая	200	1,64	6,30	28,54	154,00	0,22	0,00	0,00	0,40	17,20	149,00	101,60	3,36
Бутерброды с маслом шоколадным	70	17,77	3,22	17,19	242,90	0,08	0,00	0,00	0,59	27,86	65,94	20,58	1,72
Чай с сахаром	180	0,00	0,38	14,60	65,20	0,00	0,16	0,00	0,00	18,32	0,00	2,34	1,30
<b>ОБЕД</b>													
Помидор порционно	100	14,09	5,39	7,32	177,47	0,02	7,52	0,06	4,62	181,97	119,63	25,07	1,28
Суп из овощей с зеленью	200	0,60	12,74	9,22	105,44	0,08	5,90	0,00	0,00	48,60	0,00	0,00	0,68
Жаркое по-домашнему из мяса птицы	200	19,94	19,37	19,55	332,77	13,5	28,40	0,00	0,20	12,91	87,70	20,59	1,40
Хлеб ржаной	100	1,20	6,60	33,40	174,00	0,20	0,00	0,00	1,40	35,00	158,00	47,00	3,90
Компот из сезонных фруктов	200	0,14	0,58	21,10	88,70	0,02	11,00	0,02	0,22	30,24	22,00	19,66	0,40
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>													
Лапшевник с творогом и со сгущенным молоком	200	11,46	17,82	3,56	274,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	100	1,00	7,90	48,30	235,00	0,20	0,00	0,00	1,30	23,00	87,00	33,00	1,90
Чай с лимоном	180	0,00	0,38	12,38	51,14	0,00	2,43	0,00	0,02	21,60	1,26	3,11	1,40



Каша пшеничная вязкая	200	0,50	8,00	35,00	167,76	0,10	0,00	0,00	3,00	132,20	125,00	26,60	1,00
Бутерброды с сыром	70	14,99	8,58	13,04	223,86	0,07	0,19	0,08	0,59	255,22	185,33	25,25	1,56
Чай с лимоном	180	0,00	0,38	12,38	51,14	0,00	2,43	0,00	0,02	21,60	1,26	3,11	1,40
<b>ОБЕД</b>													
Помидор порционно	100	0,50	0,10	1,60	10,8	10,3	5,32	1,30	0,30	34,31	37,95	26,50	0,92
Суп рыбный с консервами	200	10,74	21,54	9,72	222,02	0,14	39,28	0,08	0,22	62,96	310,38	49,36	5,04
Азу из индейки	100	1,62	6,22	28,18	151,96	0,11	0,00	0,00	0,20	6,04	73,51	49,58	1,65
Каша гречневая рассыпчатая	200	3,14	12,00	54,36	293,22	0,40	0,00	0,00	0,76	25,44	283,70	191,82	6,38
Хлеб ржаной	100	1,20	6,60	33,40	174,00	0,20	0,00	0,00	1,40	35,00	158,00	47,00	3,90
Компот из сезонных фруктов	200	0,10	0,12	27,50	107,16	0,00	4,60	0,00	0,10	16,88	7,20	7,68	0,90
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>													
Отварная свекла с растительным маслом	100	3,23	8,45	4,39	106,48	4,51	5,32	1,30	0,30	34,31	37,95	26,50	0,92
Ёжики мясные	100	8,53	11,04	11,88	181,21	0,74	35,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	100	1,00	7,90	48,30	235,00	0,20	0,00	0,00	1,30	23,00	87,00	33,00	1,90
Чай с сахаром	180	0,00	0,34	12,62	50,81	0,00	0,16	0,00	0,00	19,96	0,00	2,52	1,42
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>45,55</b>	<b>91,27</b>	<b>292,37</b>	<b>1975,42</b>	<b>16,77</b>	<b>92,66</b>	<b>2,76</b>	<b>8,19</b>	<b>666,92</b>	<b>1307,28</b>	<b>488,92</b>	<b>27,00</b>

День 7

Школа 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
Каша "Дружба"	200	0,68	4,74	40,48	186,96	0,08	0,00	0,02	0,40	18,32	62,14	18,64	1,54
Бутерброды с маслом	70	17,77	3,22	17,19	242,90	0,08	0,00	0,00	0,59	27,86	65,94	20,58	1,72
Чай с лимоном	180	0,00	0,38	12,38	51,14	0,00	2,43	0,00	0,02	21,60	1,26	3,11	1,40
<b>ОБЕД</b>													
Свежий огурец порционно	100	0,50	1,00	1,57	8,4	0,6	20,64	0,45	0,28	53,35	40,72	23,89	0,94
Суп с фасолью	200	11,10	24,10	11,62	243,08	0,16	14,92	0,16	1,36	40,44	350,20	50,98	5,26
Бефстроганов из мяса	100	1,62	6,22	28,18	151,96	0,11	0,00	0,00	0,20	6,04	73,51	49,58	1,65

птицы													
Макаронные изделия отварные	200	1,11	5,93	36,54	179,55	0,09	0,00	0,02	0,78	42,66	59,04	12,92	1,23
Хлеб ржаной	100	1,20	6,60	33,40	174,00	0,20	0,00	0,00	1,40	35,00	158,00	47,00	3,90
Компот из сезонных ягод	200	0,10	0,12	27,50	107,16	0,00	4,60	0,00	0,10	16,88	7,20	7,68	0,90
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>													
Голубцы ленивые порционно	200	14,70	44,10	0,00	308,80	0,12	29,40	1,18	0,42	76,18	227,04	55,88	3,06
Хлеб пшеничный	100	1,00	7,90	48,30	235,00	0,20	0,00	0,00	1,30	23,00	87,00	33,00	1,90
Чай с лимоном	180	0,00	0,38	12,38	51,14	0,00	2,43	0,00	0,02	21,60	1,26	3,11	1,40
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>49,78</b>	<b>104,69</b>	<b>269,54</b>	<b>1940,09</b>	<b>1,64</b>	<b>74,42</b>	<b>1,83</b>	<b>6,86</b>	<b>382,93</b>	<b>1133,31</b>	<b>326,37</b>	<b>24,91</b>

День 8

Школа 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
Каша пшениная вязкая	200	0,44	3,10	32,86	147,86	0,16	0,00	0,00	0,18	25,14	66,60	23,84	0,94
Бутерброды с сыром	70	14,99	8,58	13,04	223,86	0,07	0,19	0,08	0,59	255,22	185,33	25,25	1,56
Чай с лимоном	180	0,00	0,38	12,38	51,14	0,00	2,43	0,00	0,02	21,60	1,26	3,11	1,40
<b>ОБЕД</b>													
Салат из редиса и свежей капусты	100	5,08	1,59	7,74	84,53	0,02	27,30	0,03	2,38	49,03	27,81	14,76	0,60
Борщ летний с капустой и картофелем	200	1,12	1,80	13,64	79,66	0,08	7,84	0,20	0,50	36,22	38,40	14,82	0,78
Котлеты рыбные (с соусом)	100	10,06	8,52	13,32	170,04	1,66	0,00	0,00	0,20	6,04	73,51	49,58	1,65
Хлеб ржаной	100	1,20	6,60	33,40	174,00	0,20	0,00	0,00	1,40	35,00	158,00	47,00	3,90
Пюре картофельное (с маслом)	200	11,34	4,34	28,70	234,70	0,20	33,50	0,16	1,64	54,92	123,76	42,42	1,56
Компот из сезонных фруктов	200	0,22	0,22	25,44	102,12	0,02	5,60	0,00	0,12	18,70	6,16	7,08	1,30

<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>													
Кулеш с мясом (или тушенкой) из смеси круп	200	11,26	26,80	23,86	304,08	0,13	1,26	0,00	3,00	40,15	246,75	55,92	2,96
Хлеб пшеничный	100	1,00	7,90	48,30	235,00	0,20	0,00	0,00	1,30	23,00	87,00	33,00	1,90
Чай с сахаром	180	0,00	0,38	14,60	65,20	0,00	0,16	0,00	0,00	18,32	0,00	2,34	1,30
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>56,71</b>	<b>70,21</b>	<b>267,28</b>	<b>1872,19</b>	<b>2,74</b>	<b>78,28</b>	<b>0,47</b>	<b>11,33</b>	<b>583,35</b>	<b>1014,58</b>	<b>319,13</b>	<b>19,85</b>

День 9

Школа 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
Каша ячневая вязкая	200	1,64	5,76	33,24	171,00	0,20	0,00	0,00	0,16	20,70	116,50	43,10	1,36
Бутерброды с маслом шоколадным	70	17,77	3,22	17,19	242,90	0,08	0,00	0,00	0,59	27,86	65,94	20,58	1,72
Чай с сахаром	180	0,00	0,38	14,60	65,20	0,00	0,16	0,00	0,00	18,32	0,00	2,34	1,30
<b>ОБЕД</b>													
Салат из свежей свеклы с сыром	100	3,14	1,35	8,93	70,63	0,05	5,32	1,30	0,30	34,31	37,95	26,50	0,92
Суп крестьянский с пшеном и зеленью	200	12,22	25,88	12,00	261,98	0,12	14,10	0,32	0,20	48,98	376,92	50,78	5,48
Плов из птицы	200	10,54	4,98	52,18	323,60	0,24	0,00	0,36	4,00	30,44	108,36	35,44	1,48
Хлеб ржаной	100	1,20	6,60	33,40	174,00	0,20	0,00	0,00	1,40	35,00	158,00	47,00	3,90
Компот из сезонных ягод	200	0,14	0,58	21,10	88,70	0,02	11,00	0,02	0,22	30,24	22,00	19,66	0,40
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>													
Лапшевник с творогом и сгущенным молоком	200	9,23	12,36	8,33	264,75	0,09	0,26	0,18	1,64	110,01	113,61	13,23	6,06
Хлеб пшеничный	100	1,00	7,90	48,30	235,00	0,20	0,00	0,00	1,30	23,00	87,00	33,00	1,90
Чай с лимоном	180	0,00	0,38	12,38	51,14	0,00	2,43	0,00	0,02	21,60	1,26	3,11	1,40
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>56,88</b>	<b>69,39</b>	<b>261,65</b>	<b>1948,90</b>	<b>1,20</b>	<b>33,27</b>	<b>2,18</b>	<b>9,82</b>	<b>400,46</b>	<b>1087,54</b>	<b>294,74</b>	<b>25,92</b>

День 10

Школа 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
Каша манная жидкая	200	0,30	3,18	21,74	102,56	0,04	0,00	0,00	0,46	14,16	26,18	7,32	0,32
Бутерброды с сыром	70	17,77	3,22	17,19	242,90	0,08	0,00	0,00	0,59	27,86	65,94	20,58	1,72
Какао с молоком	180	6,12	6,39	35,21	217,73	0,04	0,97	0,02	0,02	206,03	188,69	49,70	1,64
<b>ОБЕД</b>													
Салат из свежей моркови и чеснока	100	2,16	1,38	6,78	53,57	0,07	17,74	0,37	0,29	40,98	42,63	18,38	1,29
Щи из свежей капусты со сметаной	200	12,62	30,46	16,26	302,98	0,24	5,20	0,34	0,30	83,12	477,72	72,68	6,76
Биточки рубленые с соусом	100	10,06	8,52	13,32	170,04	0,11	0,00	0,00	0,20	6,04	73,51	49,58	1,65
Хлеб ржаной	100	1,20	6,60	33,40	174,00	0,20	0,00	0,00	1,40	35,00	158,00	47,00	3,90
Компот из сезонных фруктов	200	0,22	0,22	25,44	102,12	0,02	5,60	0,00	0,12	18,70	6,16	7,08	1,30
Каша гречневая рассыпчатая	200	3,14	12,00	54,36	293,22	0,40	0,00	0,00	0,76	25,44	283,70	191,82	6,38
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>													
Хлеб пшеничный	100	1,00	7,90	48,30	235,00	0,20	0,00	0,00	1,30	23,00	87,00	33,00	1,90
Чай с лимоном	180	0,00	0,38	12,38	51,14	0,00	2,43	0,00	0,02	21,60	1,26	3,11	1,40
Запеканка картофельная с сыром и маслом	200	5,67	6,08	12,10	123,70	0,10	13,61	0,08	0,95	14,37	45,05	16,53	1,30
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>60,26</b>	<b>86,33</b>	<b>296,48</b>	<b>2068,96</b>	<b>1,49</b>	<b>45,55</b>	<b>0,81</b>	<b>6,40</b>	<b>516,30</b>	<b>1455,84</b>	<b>516,79</b>	<b>29,57</b>

Средний Химический состав за 10 дней	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
		<b>58,49</b>	<b>84,82</b>	<b>280,19</b>	<b>2012,02</b>	<b>4,39</b>	<b>65,17</b>	<b>1,37</b>	<b>9,66</b>	<b>512,97</b>	<b>1236,59</b>	<b>383,80</b>



Каша пшеничная вязкая	250	2,05	7,20	41,55	213,75	0,25	0,00	0,00	0,20	25,88	145,63	53,88	1,70
Бутерброды с мясными продуктами	80	12,34	16,14	13,65	230,86	0,10	0,00	0,00	0,78	22,80	193,50	33,14	3,34
Чай с лимоном	200	0,00	0,42	13,76	56,82	0,00	2,70	0,00	0,02	24,00	1,40	3,46	1,56
<b>ОБЕД</b>													
Свежие огурцы порционно	120	0,50	1,00	1,57	8,4	0,6	9,34	0,04	0,18	56,98	62,90	16,67	0,58
Суп сырный с зеленью	250	4,84	5,44	10,80	109,12	0,00	12,42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Макаронные изделия отварные	250	1,11	5,93	36,54	179,55	0,09	0,00	0,02	0,78	42,66	59,04	12,92	1,23
Котлета домашняя с соусом	120	31,02	23,48	31,52	499,00	0,24	6,62	0,70	4,60	44,52	260,50	46,70	2,94
Хлеб ржаной	120	1,44	7,92	40,08	208,80	0,24	0,00	0,00	1,68	42,00	189,60	56,40	4,68
Компот из сезонных фруктов	200	0,10	0,12	27,50	107,16	0,00	4,60	0,00	0,10	16,88	7,20	7,68	0,90
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>													
Картофельная запеканка с сыром и маслом	250	28,35	11,81	5,30	323,84	0,07	7,61	0,06	8,35	29,30	121,91	23,78	1,48
Хлеб пшеничный	120	1,20	9,48	57,96	282,00	0,24	0,00	0,00	1,56	27,60	104,40	39,60	2,28
Чай с лимоном	200	0,00	0,42	13,76	56,82	0,00	2,70	0,00	0,02	24,00	1,40	3,46	1,56
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>82,95</b>	<b>89,36</b>	<b>293,99</b>	<b>2276,12</b>	<b>1,83</b>	<b>45,99</b>	<b>0,81</b>	<b>18,27</b>	<b>356,61</b>	<b>1147,48</b>	<b>297,68</b>	<b>22,25</b>

День 3

Школа 11-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
Суп молочный с вермишелью	250	0,72	5,55	36,30	173,72	0,15	0,00	0,00	0,83	53,63	190,38	29,80	1,00
Бутерброды с сыром	80	17,13	9,81	14,90	255,84	0,08	0,22	0,09	0,67	291,68	211,81	28,86	1,78
Чай с лимоном	200	0,00	0,42	13,76	56,82	0,00	2,70	0,00	0,02	24,00	1,40	3,46	1,56
<b>ОБЕД</b>													
Салат из свежей капусты и редиса	120	1,97	2,45	7,63	58,82	0,05	24,77	0,54	0,34	64,02	48,86	28,67	1,13
Свекольник летний со	300	16,89	34,14	20,07	369,24	0,21	26,55	0,48	0,27	77,19	506,94	83,10	8,13



Хлеб пшеничный	120	1,20	9,48	57,96	282,00	0,24	0,00	0,00	1,56	27,60	104,40	39,60	2,28
Чай с лимоном	200	0,00	0,42	13,76	56,82	0,00	2,70	0,00	0,02	24,00	1,40	3,46	1,56
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>71,22</b>	<b>85,70</b>	<b>244,10</b>	<b>2069,46</b>	<b>14,46</b>	<b>55,70</b>	<b>0,08</b>	<b>9,47</b>	<b>441,02</b>	<b>786,34</b>	<b>317,90</b>	<b>19,89</b>

День 5

Школа 11-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
Каша манная вязкая	250	0,55	5,72	39,18	184,83	0,08	0,00	0,00	0,83	20,33	47,18	12,05	0,55
Бутерброды с сыром	80	3,67	6,53	19,21	136,86	0,10	1,04	0,06	1,22	26,09	86,30	20,14	2,03
Какао с молоком	200	6,80	7,10	39,12	241,92	0,04	1,08	0,02	0,02	228,92	209,66	55,22	1,82
<b>ОБЕД</b>													
Салат из свежей капусты со свежей моркови	120	6,12	1,03	3,13	73,96	0,02	6,66	0,00	2,77	27,94	33,89	16,13	0,73
Суп с бобовыми ( чечевица)	250	15,77	38,07	20,33	378,73	0,30	6,50	0,43	0,38	103,90	597,15	90,85	8,45
Руллет мясной с яйцом	120	7,62	5,58	5,54	113,75	0,06	2,90	1,01	0,32	28,21	72,55	24,34	0,78
Хлеб ржаной	120	1,44	7,92	40,08	208,80	0,24	0,00	0,00	1,68	42,00	189,60	56,40	4,68
Компот с сезонными ягодами	200	0,22	0,22	25,44	102,12	0,02	5,60	0,00	0,12	18,70	6,16	7,08	1,30
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>													
Макароны запеченные с сыром	200	19,62	11,09	42,44	390,46	0,11	0,45	0,59	6,26	215,73	159,37	23,26	1,57
Хлеб пшеничный	120	1,20	9,48	57,96	282,00	0,24	0,00	0,00	1,56	27,60	104,40	39,60	2,28
Чай с лимоном	200	0,00	0,42	13,76	56,82	0,00	2,70	0,00	0,02	24,00	1,40	3,46	1,56
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>63,01</b>	<b>93,16</b>	<b>306,19</b>	<b>2170,25</b>	<b>1,20</b>	<b>26,93</b>	<b>2,11</b>	<b>15,18</b>	<b>763,41</b>	<b>1507,66</b>	<b>348,52</b>	<b>25,75</b>

День 6

Школа 11-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

<b>ЗАВТРАК</b>													
Каша пшеничная вязкая	250	0,62	10,00	43,75	209,70	0,13	0,00	0,00	3,75	165,25	156,25	33,25	1,25
Бутерброды с сыром	80	17,13	9,81	14,90	255,84	0,08	0,22	0,09	0,67	291,68	211,81	28,86	1,78
Чай с лимоном	200	0,00	0,42	13,76	56,82	0,00	2,70	0,00	0,02	24,00	1,40	3,46	1,56
<b>ОБЕД</b>													
Помидор порционный свежий	120	14,09	5,39	7,32	177,47	0,02	7,52	0,06	4,62	181,97	119,63	25,07	1,28
Суп из рыбных консервов	250	13,42	26,93	12,15	277,53	0,18	49,10	0,10	0,28	78,70	387,98	61,70	6,30
Азу из индейки	120	1,94	7,46	33,82	182,35	0,13	0,00	0,00	0,24	7,25	88,21	59,50	1,98
Каша гречневая рассыпчатая	250	3,93	15,00	67,95	366,53	0,50	0,00	0,00	0,95	31,80	354,63	239,78	7,98
Хлеб ржаной	120	1,44	7,92	40,08	208,80	0,24	0,00	0,00	1,68	42,00	189,60	56,40	4,68
Компот сезонных фруктов	200	0,10	0,12	27,50	107,16	0,00	4,60	0,00	0,10	16,88	7,20	7,68	0,90
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>													
Отварная свекла с растительным маслом	120	3,23	8,45	4,39	106,48	4,51	5,32	1,30	0,30	34,31	37,95	26,50	0,92
Ёжики мясные	120	8,53	11,04	11,88	181,21	0,74	35,36	0,00	0,24	7,25	88,21	59,50	1,98
Хлеб пшеничный	120	1,20	9,48	57,96	282,00	0,24	0,00	0,00	1,56	27,60	104,40	39,60	2,28
Чай с сахаром	200	0,00	0,38	14,02	56,46	0,00	0,18	0,00	0,00	22,18	0,00	2,80	1,58
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>65,63</b>	<b>112,40</b>	<b>349,48</b>	<b>2468,35</b>	<b>6,76</b>	<b>105,00</b>	<b>1,55</b>	<b>14,41</b>	<b>930,87</b>	<b>1747,26</b>	<b>644,08</b>	<b>34,47</b>

День 7

Школа 11-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
Каша "Дружба" вязкая	250	0,85	5,92	50,60	233,70	0,10	0,00	0,03	0,50	22,90	77,68	23,30	1,93
Бутерброды с маслом	80	20,30	3,68	19,65	277,60	0,09	0,00	0,00	0,67	31,84	75,36	23,52	1,97
Чай с лимоном	200	0,00	0,42	13,76	56,82	0,00	2,70	0,00	0,02	24,00	1,40	3,46	1,56
<b>ОБЕД</b>													
Свежий огурец порционно	120	0,50	1,00	1,57	8,4	0,6	20,64	0,45	0,28	53,35	40,72	23,89	0,94
Суп с бобовыми (фасоль)	250	15,77	38,07	20,33	378,73	0,30	6,50	0,43	0,38	103,90	597,15	90,85	8,45
Бефстроганов из мяса	150	1,62	6,22	28,18	151,96	0,11	0,00	0,00	0,20	6,04	73,51	49,58	1,65

птицы													
Макаронные изделия отварные	250	1,11	5,93	36,54	179,55	0,09	0,00	0,02	0,78	42,66	59,04	12,92	1,23
Хлеб ржаной	120	1,44	7,92	40,08	208,80	0,24	0,00	0,00	1,68	42,00	189,60	56,40	4,68
Компот из сезонных ягод	200	0,10	0,12	27,50	107,16	0,00	4,60	0,00	0,10	16,88	7,20	7,68	0,90
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>													
Голубцы ленивые порционно	200	14,70	44,10	0,00	308,80	0,12	29,40	1,18	0,42	76,18	227,04	55,88	3,06
Хлеб пшеничный	120	1,20	9,48	57,96	282,00	0,24	0,00	0,00	1,56	27,60	104,40	39,60	2,28
Чай с лимоном	200	0,00	0,42	13,76	56,82	0,00	2,70	0,00	0,02	24,00	1,40	3,46	1,56
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>57,59</b>	<b>123,28</b>	<b>309,93</b>	<b>2250,34</b>	<b>1,89</b>	<b>66,54</b>	<b>2,10</b>	<b>6,61</b>	<b>471,35</b>	<b>1454,50</b>	<b>390,54</b>	<b>30,20</b>

День 8

Школа 11-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
Каша пшеничная вязкая	250	0,55	3,87	41,08	184,83	0,20	0,00	0,00	0,23	31,43	83,25	29,80	1,18
Бутерброды с сыром	80	17,13	9,81	14,90	255,84	0,08	0,22	0,09	0,67	291,68	211,81	28,86	1,78
Чай с лимоном	200	0,00	0,42	13,76	56,82	0,00	2,70	0,00	0,02	24,00	1,40	3,46	1,56
<b>ОБЕД</b>													
Салат из редиса и свежей капусты	120	6,10	1,91	9,29	101,44	0,02	32,76	0,04	2,86	58,84	33,37	17,71	0,72
Борщ летний с капустой и картофелем	250	1,40	2,25	17,05	99,58	0,10	9,80	0,25	0,63	45,28	48,00	18,53	0,98
Котлета рыбные с соусом	120	19,37	19,94	19,55	332,77	0,20	28,40	0,41	0,49	41,02	281,07	58,10	4,30
Хлеб ржаной	120	1,44	7,92	40,08	208,80	0,24	0,00	0,00	1,68	42,00	189,60	56,40	4,68
Пюре картофельное (с маслом)	250	14,18	5,43	35,88	293,37	0,25	41,88	0,20	2,05	68,65	154,70	53,03	1,95
Компот из сезонных фруктов	200	0,22	0,22	25,44	102,12	0,02	5,60	0,00	0,12	18,70	6,16	7,08	1,30
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>													
Кулеш с мясом (или тушенкой) из смеси круп	250	11,79	28,07	24,99	318,56	0,13	1,32	0,00	3,15	42,06	258,50	58,59	3,10

Хлеб пшеничный	120	1,20	9,48	57,96	282,00	0,24	0,00	0,00	1,56	27,60	104,40	39,60	2,28
Чай с сахаром	200	0,00	0,42	16,22	72,44	0,00	0,18	0,00	0,00	20,36	0,00	2,60	1,44
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>73,38</b>	<b>89,74</b>	<b>316,20</b>	<b>2308,57</b>	<b>1,48</b>	<b>122,86</b>	<b>0,99</b>	<b>13,44</b>	<b>711,61</b>	<b>1372,26</b>	<b>373,75</b>	<b>25,27</b>

День 9

Школа 11-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
Каша ячневая вязкая	250	2,05	7,20	41,55	213,75	0,25	0,00	0,00	0,20	25,88	145,63	53,88	1,70
Бутерброды с маслом шоколадным	80	20,30	3,68	19,65	277,60	0,09	0,00	0,00	0,67	31,84	75,36	23,52	1,97
Чай с сахаром	200	0,00	0,42	16,22	72,44	0,00	0,18	0,00	0,00	20,36	0,00	2,60	1,44
<b>ОБЕД</b>													
салат из свежей свеклы с сыром	120	3,77	1,62	10,72	84,76	0,06	6,38	1,56	0,36	41,17	45,54	31,80	1,10
Суп крестьянский с пшеном и зеленью	250	15,28	32,35	15,00	327,48	0,15	17,63	0,40	0,25	61,23	471,15	63,48	6,85
Плов из птицы	220	10,54	4,98	52,18	323,60	0,24	0,00	0,36	4,00	30,44	108,36	35,44	1,48
Хлеб ржаной	120	1,44	7,92	40,08	208,80	0,24	0,00	0,00	1,68	42,00	189,60	56,40	4,68
Компот из сезонных ягод	200	0,14	0,58	21,10	88,70	0,02	11,00	0,02	0,22	30,24	22,00	19,66	0,40
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>													
Лапшевник с творогом и сгущенным молоком	200	11,07	14,83	9,99	317,70	0,11	0,31	0,22	1,96	132,01	136,33	15,88	7,27
Хлеб пшеничный	120	1,20	9,48	57,96	282,00	0,24	0,00	0,00	1,56	27,60	104,40	39,60	2,28
Чай с лимоном	200	0,00	0,42	13,76	56,82	0,00	2,70	0,00	0,02	24,00	1,40	3,46	1,56
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>65,79</b>	<b>83,48</b>	<b>298,21</b>	<b>2253,65</b>	<b>1,40</b>	<b>38,20</b>	<b>2,56</b>	<b>10,92</b>	<b>466,76</b>	<b>1299,77</b>	<b>345,71</b>	<b>30,73</b>

День 10

Школа 11-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг	Минеральные вещества, мг
-----------------------------------	---------------	---------------------	----------------------------------	--------------	--------------------------

	г	жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
Каша манная жидкая	250	0,38	3,98	27,17	128,20	0,05	0,00	0,00	0,58	17,70	32,73	9,15	0,40
Бутерброды с сыром	80	20,30	3,68	19,65	277,60	0,09	0,00	0,00	0,67	31,84	75,36	23,52	1,97
Какао с молоком	200	6,80	7,10	39,12	241,92	0,04	1,08	0,02	0,02	228,92	209,66	55,22	1,82
<b>ОБЕД</b>													
Салат из свежей моркови и чеснока	120	2,59	1,66	8,14	64,28	0,08	21,29	0,44	0,35	49,18	51,16	22,06	1,55
Щи из свежей капусты с картофелем	250	13,42	26,93	12,15	277,53	0,18	49,10	0,10	0,28	78,70	387,98	61,70	6,30
Биточки рубленые с соусом	120	10,06	8,52	13,32	170,04	0,11	0,00	0,00	0,20	6,04	73,51	49,58	1,65
Хлеб ржаной	120	1,44	7,92	40,08	208,80	0,24	0,00	0,00	1,68	42,00	189,60	56,40	4,68
Компот из сезонных фруктов	200	0,22	0,22	25,44	102,12	0,02	5,60	0,00	0,12	18,70	6,16	7,08	1,30
Каша гречневая рассыпчатая	250	3,93	15,00	67,95	366,53	0,50	0,00	0,00	0,95	31,80	354,63	239,78	7,98
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>													
Хлеб пшеничный	120	1,20	9,48	57,96	282,00	0,24	0,00	0,00	1,56	27,60	104,40	39,60	2,28
Чай с лимоном	200	0,00	0,42	13,76	56,82	0,00	2,70	0,00	0,02	24,00	1,40	3,46	1,56
Запеканка картофельная с сыром и маслом	250	6,48	6,95	13,83	141,37	0,11	15,55	0,09	1,08	16,42	51,48	18,90	1,49
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>66,82</b>	<b>91,86</b>	<b>338,57</b>	<b>2317,21</b>	<b>1,66</b>	<b>95,32</b>	<b>0,65</b>	<b>7,50</b>	<b>572,90</b>	<b>1538,05</b>	<b>586,44</b>	<b>32,97</b>

Средний Химический состав за 10 дней	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	<b>67,91</b>	<b>97,75</b>	<b>321,14</b>	<b>2316,82</b>	<b>3,41</b>	<b>75,13</b>	<b>1,55</b>	<b>11,67</b>	<b>628,25</b>	<b>1478,45</b>	<b>451,74</b>	<b>29,02</b>