**МЕНЮ № 1**

**для школьников 11-18 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ ТК** | **Наименование блюд** | **Выход гр.** | **Химический состав** | | | **Энерг.**  **ценн.**  **(ккал)** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
| 227 | Макароны отварные | 180 | 6,62 | 6,36 | 42,39 | 242,40 | 0,12 | 0 | 0,03 | 1,18 | 15,72 | 46,06 | 24,82 | 1,39 |
| 189 | Котлета | 100 | 15,25 | 16,74 | 31,2 | 190,01 | 0,11 | 0 | 0,08 | 0,93 | 18,74 | 194,88 | 30,1 | 3,08 |
| 294 | Чай с лимоном | 200/8 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 0 | 2,8 | 0 | 0,01 | 6,25 | 3,54 | 2,34 | 0,29 |
| 28 | Салат из свеклы с чесноком | 100 | 1,4 | 10,08 | 9,21 | 113,26 | 0,01 | 1,85 | 0 | 4,48 | 30,86 | 35,51 | 17,96 | 1,13 |
|  | Хлеб | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 0,016 | 0 | 0 | 0,13 | 2,3 | 8,7 | 3,3 | 0,2 |
|  | **Итого:** |  | **26,5** | **33,59** | **117,43** | **701,29** | **0,256** | **4,65** | **0,11** | **6,73** | **73,87** | **288,69** | **78,52** | **6,09** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| 70+38 | Суп картофельный с горохом на курином бульоне | 250 | 7,93 | 7,18 | 21,97 | 185,47 | 0,157 | 10,43 | 0,37 | 1,97 | 32,82 | 193,98 | 44,53 | 2,27 |
| 219 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,48 | 6,52 | 54 | 297,41 | 0,29 | 0 | 0,04 | 0,58 | 18 | 197,24 | 118,03 | 3,96 |
| 180 | Гуляш из говядины с соусом | 130 | 20,55 | 19,7 | 6,38 | 314,28 | 0,032 | 18,62 | 0,10 | 2,61 | 26,09 | 29,64 | 16,22 | 0,73 |
| 300 | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,45 | 2 | 1,5 | 0,25 |
|  | Хлеб | 80 | 6,32 | 0,8 | 38,64 | 188 | 0,32 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,4 |
|  | **Итого:** |  | **45,40** | **34,2** | **133,03** | **1033,8** | **0,799** | **29,05** | **0,51** | **5,42** | **84,96** | **440,36** | **186,88** | **7,61** |
|  | **ВСЕГО:** |  | **71,9** | **67,79** | **250,46** | **1735,09** | **1.055** | **33,7** | **0,62** | **12,15** | **158,83** | **729,05** | **265,4** | **13,7** |

**МЕНЮ № 2**

**для школьников 11-18 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ ТК** | **Наименование блюд** | **Выход гр.** | **Химический состав** | | | **Энерг.**  **ценн.**  **(ккал)** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
| 214 | Рагу из птицы | 250 | 11,36 | 6,4 | 38,42 | 261,93 | 0,25 | 16,56 | 14,35 | 0,90 | 244,9 | 307,28 | 71,76 | 2,54 |
|  | Хлеб | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 0,016 | 0 | 0 | 0,13 | 2,3 | 8,7 | 3,3 | 0,2 |
| 330 | Ватрушка с творожным фаршем | 60 | 7,08 | 2,63 | 41,81 | 219,07 | 0,11 | 0 | 0,01 | 1,02 | 14,75 | 61,17 | 10,48 | 0,84 |
| 283 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,56 | 0 | 27,86 | 113,79 | 0,03 | 1,22 | 0,18 | 1,68 | 49,50 | 44,53 | 32,03 | 1,02 |
|  | Яблоко | 200 | 0.72 | 0,72 | 17,64 | 79,2 | 0,06 | 18 | 0,06 | 0,99 | 27 | 19,8 | 3,96 | 0,24 |
|  | **Итого:** |  | **22,88** | **10,15** | **145,05** | **767,99** | **0,466** | **35,78** | **14,6** | **4,72** | **338,45** | **441,48** | **121,53** | **4,84** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| 42+40 | Рассольник ленинградский на мясном прозрачном бульоне | 250 | 7,53 | 11,93 | 32,38 | 159,6 | 0,16 | 11,01 | 0,25 | 2,53 | 34,71 | 131,81 | 39,57 | 1,81 |
| 97 | Суфле из картофеля | 180 | 6,49 | 7,10 | 30,46 | 211,72 | 0,30 | 6,82 | 0,19 | 0,76 | 239,71 | 292,16 | 64,66 | 2,27 |
| 171 | Минтай тушенный в сметанном соусе | 150 | 16,52 | 14,43 | 6,01 | 219,98 | 0,13 | 1,61 | 0,60 | 3,31 | 82,63 | 250,01 | 44,45 | 0,9 |
| 296 | Чай с молоком | 200 | 1,40 | 1,60 | 17,34 | 89,32 | 0,01 | 0,61 | 0,01 | 0 | 58,8 | 43,6 | 7,73 | 0,25 |
|  | Хлеб | 80 | 6,32 | 0,8 | 38,64 | 188 | 0,32 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,4 |
|  | **Итого:** |  | **38,26** | **35,86** | **124,83** | **868,62** | **0,92** | **20,05** | **1,05** | **6,86** | **420,45** | **34,98** | **163,01** | **5,63** |
|  | **ВСЕГО:** | | **61,14** | **46,01** | **269,88** | **1636,61** | **1,377** | **16,95** | **15,65** | **11,58** | **758,9** | **1176,46** | **284,54** | **10.47** |

**МЕНЮ № 3**

**для школьников 11-18 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ ТК** | **Наименование блюд** | **Выход гр.** | **Химический состав** | | | **Энерг.**  **ценн.**  **(ккал)** | | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 112 | Каша пшеничная молочная жидкая | 250 | 7,55 | 9,09 | 42,86 | | 387,66 | 0,26 | 1,64 | 0,06 | 0,21 | 166,39 | 231,77 | 59,18 | 1,51 |
| 287 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,4 | 1,6 | 17,35 | | 89,32 | 0,02 | 0,65 | 0,01 | 0,05 | 63,39 | 48,96 | 11,0 | 0,2 |
|  | Хлеб | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | | 94 | 0.016 | 0 | 0 | 0,13 | 2,3 | 8,7 | 3,3 | 0,2 |
|  | Мандарин | 60 | 0,49 | 0,19 | 6,92 | | 57,3 | 0,03 | 16,02 | 20,4 | 0,12 | 22,2 | 12 | 7,2 | 0,09 |
|  | **Итого:** |  | **12,60** | **11,28** | **86,45** | | **628,28** | **0,326** | **18,31** | **20,47** | **0,51** | **254,28** | **301,43** | **80,68** | **2,0** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Суп картофельный с вермишелью на тушенном мясе | 250 | 6,67 | 7,16 | 21,98 | | 152,97 | 0,12 | 8,35 | 0,25 | 1,46 | 21,28 | 133,03 | 32,15 | 1,62 |
| 124 | Макароны, запеченные с сыром | 180 | 6,12 | 9,54 | 33,66 | | 232,8 | 0,07 | 0 | 0,02 | 0,79 | 10,48 | 44,22 | 16,55 | 0,92 |
| 192 | Печень говяжья  по-строгановски | 150 | 31,8 | 39,48 | 6,41 | | 392,25 | 0,45 | 13,64 | 11,89 | 1,68 | 77,03 | 490,28 | 32,05 | 9,9 |
| 289 | Напиток из шиповника | 200 | 0,68 | 0 | 21,01 | | 46,87 | 0,01 | 130 | 0,09 | 0,34 | 6,05 | 1,6 | 1,6 | 0,31 |
|  | Хлеб | 80 | 6,32 | 0,8 | 38,64 | | 188 | 0,32 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,4 |
|  | **Итого:** |  | **51,59** | **56,98** | **121,7** | | **1012,89** | **0,97** | **151,99** | **12,25** | **4,53** | **119,44** | **686,53** | **88,95** | **13,15** |
|  | **ВСЕГО:** |  | **64,19** | **68,26** | **208,15** | | **1641,17** | **1,296** | **170,3** | **32,72** | **5,04** | **373,72** | **987,96** | **169,63** | **15,15** |

**МЕНЮ № 4**

**для школьников 11-18 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ ТК** | **Наименование блюд** | **Выход гр.** | **Химический состав** | | | **Энерг.**  **ценн.**  **(ккал)** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
| 102 | Каша «Дружба» | 200 | 6,39 | 8,13 | 34,23 | 235,23 | 0,07 | 0,3 | 0,03 | 0,14 | 63,63 | 92,1 | 23,04 | 0,5 |
| 139 | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 | 0,03 | 0 | 0,1 | 0,24 | 22 | 76,8 | 4,8 | 1 |
| 377 | Бутерброд с сыром | 20/20/7 | 4,99 | 8,03 | 7,58 | 123,1 | 0,05 | 0,12 | 0,08 | 0,36 | 149,91 | 127,81 | 15,03 | 0,75 |
| 295 | Чай с молоком | 200 | 1,4 | 1,6 | 17,39 | 89,55 | 0,01 | 0,61 | 0,01 | 0 | 58,8 | 43,6 | 7,73 | 0,25 |
|  | Хлеб | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 0,016 | 0 | 0 | 0,13 | 2,3 | 8,7 | 3,3 | 0,2 |
|  | **Итого:** |  | **21,02** | **22,76** | **78,8** | **604,68** | **0,176** | **1,03** | **0,22** | **0,87** | **296,64** | **349,01** | **17,01** | **2,7** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| 69+39 | Суп картофельный на прозрачном курином бульоне | 250 | 5,47 | 6,96 | 21,28 | 167,48 | 0,13 | 10,3 | 0,25 | 1,49 | 22,62 | 125,64 | 35,82 | 1,73 |
| 235 | Капуста тушеная | 180 | 4,71 | 5,82 | 24,21 | 156,88 | 0,09 | 61,39 | 0,18 | 0,36 | 103,44 | 85,80 | 35,67 | 1,63 |
| 212 | Птица отварная | 100 | 15,18 | 15,18 | 0,81 | 202,23 | 0,06 | 0,81 | 0,11 | 0,47 | 16,21 | 141,5 | 16,21 | 1,38 |
| 300 | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,45 | 2 | 1,5 | 0,25 |
|  | Хлеб | 80 | 6,32 | 0,8 | 38,64 | 188 | 0,32 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,4 |
|  | **Итого:** |  | **31,8** | **28,76** | **96,98** | **763,23** | **0,6** | **72,5** | **0,54** | **2,58** | **150,32** | **372,34** | **95,8** | **5,39** |
|  | **ВСЕГО:** |  | **52.82** | **51,52** | **175,78** | **1367,91** | **0,776** | **73,53** | **0,76** | **3,45** | **446,96** | **721,35** | **112,81** | **8,09** |

**МЕНЮ № 5**

**для школьников 11-18 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ ТК** | **Наименование блюд** | **Выход гр.** | **Химический состав** | | | **Энерг.**  **ценн.**  **(ккал)** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
| 211 | Плов с курицей | 200 | 35,42 | 43,16 | 39,09 | 320.32 | 0,14 | 2 | 1,54 | 1,58 | 51,52 | 510,53 | 91,46 | 3,4 |
| 11 | Салат из моркови с яблоками | 100 | 0,90 | 10,16 | 8,24 | 128,11 | 0,05 | 6,05 | 1,22 | 4,7 | 21,27 | 37,05 | 25,88 | 1,09 |
|  | Хлеб | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 0,016 | 0 | 0 | 0,13 | 2,3 | 8,7 | 3,3 | 0,2 |
| 285 | Кофейный напиток на сгущенном молоке | 200 | 2,01 | 2,39 | 25,65 | 131,87 | 0,02 | 0,28 | 0 | 0,05 | 92,34 | 68,08 | 13,52 | 0,23 |
|  | Яблоко | 180 | 0,72 | 0,72 | 17,64 | 79,2 | 0,06 | 18 | 0,06 | 0,99 | 27 | 19,8 | 3,96 | 0,24 |
|  | **Итого:** |  | **42,21** | **56,83** | **109,94** | **753,5** | **0,286** | **26,33** | **2,82** | **7,45** | **194,43** | **644,13** | **138,12** | **5,16** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Борщ из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне | 250 | 6,44 | 7,47 | 14,43 | 112,31 | 0,06 | 5,75 | 0,21 | 1,35 | 37,62 | 97,46 | 24,61 | 1,68 |
| 224 | Рис отварной | 180 | 4,67 | 6,11 | 48,34 | 229,49 | 0,04 | 0 | 0,04 | 0,35 | 6,61 | 89,92 | 29,2 | 0,6 |
| 202 | Тефтели из говядины с рисом | 100 | 13,08 | 19,33 | 13,49 | 280,2 | 0,1 | 2,14 | 0,16 | 0,9 | 84,7 | 205,69 | 30,33 | 2,33 |
|  | Сок | 200 | 2 | 0,2 | 5,8 | 36 | 0,02 | 4 | 0 | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
|  | Хлеб | 80 | 6,32 | 0,8 | 38,64 | 188 | 0,32 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,4 |
|  | **Итого:** |  | **32,51** | **33,91** | **120,7** | **846** | **0.54** | **11,89** | **0,41** | **3,06** | **147,53** | **424,47** | **98,74** | **7,81** |
|  | **ВСЕГО:** |  | **74,72** | **124,65** | **230,64** | **1599,5** | **0,826** | **38,22** | **3,23** | **10,51** | **341,96** | **1068.6** | **236,86** | **12,97** |

**МЕНЮ № 6**

**для школьников 11-18 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ ТК** | **Наименование блюд** | **Выход гр.** | **Химический состав** | | | **Энерг.**  **ценн.**  **(ккал)** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
| 114 | Каша рисовая молочная жидкая | 250 | 6,22 | 8,06 | 39,76 | 256,23 | 0,075 | 1,69 | 0,05 | 0,19 | 160,79 | 175,25 | 37,01 | 0,54 |
| 139 | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 | 0,03 | 0 | 0,1 | 0,24 | 22 | 76,8 | 4,8 | 1 |
| 376 | Бутерброд | 20\40\7 | 6,64 | 9,57 | 10,11 | 161 | 0,06 | 0,15 | 0,09 | 0,46 | 198,3 | 169,3 | 19,45 | 1 |
| 297 | Чай с молоком | 200 | 1,4 | 1,6 | 17,39 | 89,55 | 0,01 | 0,61 | 0,01 | 0 | 58,8 | 43,6 | 7,73 | 0,25 |
|  | Хлеб | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 0,016 | 0 | 0 | 0,13 | 2,3 | 8,7 | 3,3 | 0,2 |
|  | **Итого:** |  | **22,5** | **24,23** | **86,86** | **663,58** | **0,191** | **2,45** | **0,25** | **1,02** | **442,19** | **473,65** | **72,29** | **2,99** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Суп картофельный с вермишелью на тушенном мясе | 250 | 6,67 | 7,16 | 21,98 | 156,7 | 0,09 | 6,68 | 0,2 | 1,16 | 17,02 | 106,42 | 25,72 | 1,29 |
| 124 | Макароны, запеченные с сыром | 180 | 6,12 | 9,54 | 33,66 | 233,1 | 0,07 | 0 | 0,02 | 0,79 | 10,48 | 44,22 | 16,55 | 0,92 |
| 204 | Фрикадельки куриные | 100 | 6,02 | 16 | 1,5 | 170,0 | 0,10 | 0 | 0,02 | 0,31 | 10 | 90,0 | 11,03 | 1,10 |
| 283 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,56 | 0 | 27,86 | 113,79 | 0,03 | 1,22 | 0,18 | 1,68 | 49,50 | 44,53 | 32,03 | 1,02 |
|  | Хлеб | 80 | 6,32 | 0,8 | 38,64 | 188 | 0,032 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,4 |
|  | **Итого:** |  | **25,97** | **30,88** | **123,76** | **879,09** | **0,342** | **7,9** | **0,412** | **4,27** | **94,6** | **313,57** | **93,42** | **4,89** |
|  | **ВСЕГО:** |  | **48,47** | **55,11** | **210,62** | **1542,67** | **0,533** | **10,35** | **0,662** | **5,29** | **536,79** | **787,22** | **165,71** | **7,88** |

**МЕНЮ № 7**

**для школьников 11-18 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ ТК** | **Наименование блюд** | **Выход гр.** | **Химический состав** | | | **Энерг.**  **ценн.**  **(ккал)** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
| 214 | Рагу из курицы | 250 | 11,36 | 6,4 | 38,42 | 261,93 | 0,25 | 16,56 | 14,35 | 0,90 | 244,9 | 307,28 | 71,76 | 2,54 |
| 296 | Чай с молоком | 200 | 1,4 | 1,6 | 17,39 | 89,55 | 0.01 | 0,61 | 0,01 | 0 | 58,8 | 43,6 | 7,73 | 0,25 |
| 330 | Ватрушка с творожным фаршем | 60 | 7,08 | 2,63 | 41,81 | 219,07 | 0,11 | 0 | 0,01 | 1,02 | 14,75 | 61,17 | 10,48 | 0,84 |
|  | Хлеб | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 0,016 | 0 | 0 | 0,13 | 2,3 | 8,7 | 3,3 | 0,2 |
|  | Яблоко | 180 | 0,72 | 0,72 | 17,64 | 79,2 | 0,06 | 18 | 0,06 | 0,99 | 27 | 19,8 | 3,96 | 0,24 |
|  | **Итого:** |  | **23,72** | **11,75** | **134,58** | **743,75** | **0,437** | **35,17** | **14,43** | **3,04** | **347,75** | **440,55** | **97,23** | **4,07** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| 42+40 | Рассольник ленинградский на прозрачном мясном бульоне | 250 | 7,53 | 11,93 | 32,38 | 159,6 | 0,16 | 11,01 | 0,25 | 2,53 | 34,71 | 131,71 | 39,57 | 1,81 |
| 97 | Суфле из картофеля | 180 | 6,49 | 7,10 | 30,46 | 211,72 | 0,30 | 6,82 | 0,19 | 0,76 | 239,71 | 292,16 | 64,66 | 2,27 |
| 171 | Минтай тушенный в сметанном соусе | 150 | 16,52 | 14,43 | 6,01 | 219,98 | 0,13 | 1,61 | 0,60 | 3,31 | 82,63 | 250,01 | 44,45 | 0,9 |
| 289 | Напиток из шиповника | 200 | 0,68 | 0 | 21,01 | 46,87 | 0,01 | 130 | 0,09 | 0,34 | 6,05 | 1,6 | 1,6 | 0,31 |
|  | Хлеб | 80 | 6,32 | 0,8 | 38,64 | 188 | 0,32 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,4 |
|  | **Итого:** |  | **37,54** | **34,26** | **128,5** | **826,17** | **0,92** | **149,44** | **1,13** | **7,20** | **367,7** | **692,88** | **156,88** | **5,69** |
|  | **ВСЕГО:** |  | **61,26** | **46,01** | **263,08** | **1569,92** | **1,357** | **184,61** | **15,56** | **10,24** | **715,45** | **1133,43** | **254,11** | **9.76** |

**МЕНЮ № 8**

**для школьников 11-18 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ ТК** | **Наименование блюд** | **Выход гр.** | **Химический состав** | | | **Энерг.**  **ценн.**  **(ккал)** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
| 227 | Макароны отварные | 180 | 6,62 | 6,36 | 42,39 | 242,40 | 0,12 | 0 | 0,03 | 1,18 | 15,72 | 46,06 | 24,82 | 1,39 |
| 189 | Котлета | 100 | 15,25 | 16,74 | 8,2 | 190,01 | 0,11 | 0 | 0,08 | 0,93 | 18,74 | 194,88 | 30,1 | 3,08 |
| 294 | Чай с лимоном | 200/8 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 0 | 2,8 | 0 | 0,01 | 6,25 | 3,54 | 2,34 | 0,29 |
| 28 | Салат из свеклы с чесноком | 100 | 1.4 | 10,08 | 9,21 | 113,26 | 0,01 | 1,85 | 0 | 4,48 | 30,86 | 35,51 | 17,96 | 1,13 |
|  | Хлеб | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 0,016 | 0 | 0 | 0,13 | 2,3 | 8,7 | 3,3 | 0,2 |
|  | **Итого:** |  | **26,5** | **33,59** | **117,43** | **701,29** | **0,256** | **4,65** | **0,11** | **6,73** | **73,87** | **288,69** | **78,52** | **6,09** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| 70+38 | Суп картофельный с горохом на курином бульоне | 250 | 7,93 | 7,18 | 21,97 | 185,47 | 0,157 | 10.43 | 0,37 | 1,97 | 32,82 | 193,98 | 44,53 | 2,27 |
| 219 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,48 | 6,52 | 54 | 297,41 | 0,29 | 0 | 0,04 | 0,58 | 18 | 197,24 | 118,03 | 3,96 |
| 180 | Гуляш из говядины с соусом | 130 | 20,55 | 19,7 | 6,38 | 314,28 | 0,032 | 18,62 | 0,10 | 2,61 | 26,09 | 29,64 | 16,22 | 0,73 |
| 300 | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,45 | 2 | 1,5 | 0,25 |
|  | Хлеб | 80 | 6,32 | 0,8 | 38,64 | 188 | 0,32 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,4 |
|  | **Итого:** |  | **45,4** | **34,2** | **133,03** | **1033,8** | **0,799** | **29,05** | **0,51** | **5,42** | **84,96** | **440,26** | **186,88** | **7,61** |
|  | **ВСЕГО:** |  | **71,9** | **67,79** | **250,46** | **1735,09** | **1,055** | **33,7** | **0,62** | **12,15** | **158,83** | **728,95** | **265,4** | **13,7** |

**МЕНЮ № 9**

**для школьников 11-18 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ ТК** | **Наименование блюд** | **Выход гр.** | **Химический состав** | | | **Энерг.**  **ценн.**  **(ккал)** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
| 112 | Каша пшеничная молочная жидкая | 250 | 7,55 | 9,09 | 42,86 | 387,66 | 0,26 | 1,64 | 0,06 | 0,21 | 166,39 | 231,77 | 59,18 | 1,51 |
| 287 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,4 | 1,6 | 17,35 | 89,32 | 0,02 | 0,65 | 0,01 | 0,05 | 63,39 | 48,96 | 11,0 | 0,2 |
|  | Хлеб | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 0,016 | 0 | 0 | 0,13 | 2,3 | 8,7 | 3,3 | 0,2 |
|  | Мандарин | 60 | 0,49 | 0,19 | 6,92 | 57,3 | 0,03 | 16,02 | 20,4 | 0,12 | 22,2 | 12 | 7,2 | 0,09 |
|  | **Итого:** |  | **12,6** | **11,28** | **86,45** | **628,28** | **0,326** | **18,31** | **20,47** | **0,51** | **254,28** | **301,43** | **80,68** | **2,0** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| 69+39 | Суп картофельный на прозрачном курином бульоне | 250 | 5,47 | 6,96 | 21,28 | 167,48 | 0,13 | 10,3 | 0,25 | 1,49 | 22,62 | 125,64 | 35,82 | 1,73 |
| 235 | Капуста тушеная | 180 | 4,71 | 5,82 | 24,21 | 156,88 | 0,09 | 61,39 | 0,18 | 0,36 | 103,44 | 85,80 | 35,67 | 1,63 |
| 212 | Птица отварная | 100 | 15,18 | 15,18 | 0,81 | 202,23 | 0,06 | 0,81 | 0,11 | 0,47 | 16,21 | 141,5 | 16,21 | 1,38 |
| 295 | Чай с молоком | 200 | 1,05 | 1,2 | 13,04 | 67,16 | 0,01 | 0,61 | 0,01 | 0 | 58,8 | 43,6 | 7,73 | 0,25 |
|  | Хлеб | 80 | 6,32 | 0,8 | 38,64 | 188 | 0,032 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,4 |
|  | **Итого:** |  | **32,73** | **29,96** | **97,98** | **781,75** | **0,322** | **73,11** | **0,55** | **2,58** | **205,67** | **413,94** | **102,03** | **5,39** |
|  | **ВСЕГО:** |  | **45,33** | **41,24** | **184,43** | **1410,03** | **0,648** | **91,42** | **21,02** | **3,09** | **459,95** | **715,37** | **182,71** | **7,39** |

**МЕНЮ № 10**

**для школьников 11-18 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ ТК** | **Наименование блюд** | **Выход гр.** | **Химический состав** | | | **Энерг.**  **ценн.**  **(ккал)** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
| 241 | Картофельное пюре | 180 | 3,83 | 7,27 | 27,95 | 192,55 | 0,16 | 6,46 | 0,05 | 0,23 | 47,95 | 105,66 | 33,39 | 1,21 |
| 175 | Фрикадельки рыбные | 100 | 6,05 | 14,34 | 1,23 | 132,7 | 0,12 | 0 | 0,02 | 0,36 | 14 | 95,62 | 10,71 | 1,19 |
| 26 | Салат из свеклы и соленых огурцов | 100 | 1,26 | 10,08 | 7,76 | 126,8 | 0,01 | 2,36 | 0 | 4,48 | 27,96 | 32,18 | 16,88 | 1,01 |
|  | Сок | 200 | 2 | 0,2 | 5,8 | 36 | 0,02 | 4 | 0 | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
|  | Хлеб | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 0,016 | 0 | 0 | 0,13 | 2,3 | 8,7 | 3,3 | 0,2 |
|  | **Итого:** |  | **16,3** | **32,29** | **62,06** | **582,05** | **0,326** | **12,85** | **0,07** | **5,4** | **106,21** | **256,16** | **72,28** | **6,41** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Борщ из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне | 250 | 6,44 | 7,47 | 14,43 | 112,31 | 0,06 | 5,75 | 0,21 | 1,35 | 37,62 | 97,46 | 24,61 | 1,68 |
| 224 | Рис отварной | 180 | 4,67 | 6,11 | 48,34 | 229,49 | 0,04 | 0 | 0,04 | 0,35 | 6,61 | 89,92 | 29,2 | 0,6 |
| 202 | Тефтели из говядины с рисом | 100 | 13,08 | 19,33 | 13,49 | 280,2 | 0,1 | 2,14 | 0,16 | 0,9 | 84,7 | 205,69 | 30,33 | 2,33 |
|  | Сок | 200 | 2 | 0,2 | 5,8 | 36 | 0,02 | 4 | 0 | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
|  | Хлеб | 80 | 6,32 | 0,8 | 38,64 | 188 | 0,32 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,4 |
|  | **Итого:** |  | **32,51** | **33,91** | **120,7** | **846** | **0,54** | **11,89** | **0,41** | **3,06** | **147,53** | **424,47** | **98,74** | **7,81** |
|  | **ВСЕГО:** |  | **48,81** | **66,2** | **182,76** | **1428,05** | **0,866** | **24,74** | **0,48** | **8,46** | **253,74** | **680,63** | **171,02** | **14,22** |