

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР ГКОУ УР

"ШКОЛА № 39"



/Я. А. Стерхова/

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР ООО "ВЕНТА"



/А. О. Шамшурин/

**10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ**  
**ПЕРИОД: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ**

**2024**

# МЕНЮ

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Период: весенне-летний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	B1, мг	B2	C, мг			
	<b>Завтрак</b>																
576	Каша Геркулес с молоком, вязкая	210	6,83	7,33	31,68	228,07	110,78	49,6	100,68	1,65	23,24	0,22	0,07	12,33			
62	Омлет натуральный	85	8,82	12,32	1,64	152,45	80,93	11,02	90,65	1,34	188,54	0,05	0,23	0,31			
500	Ватрушка с повидлом	55	3,54	1,20	31,81	146,82	44,69	1,63	59,51	0,55	1,65	0	0,01	0,77			
163	Чай с молоком	200	1,65	1,30	17,52	84,84	60,45	7	45	0,1	10	0,02	0,08	0,65			
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>550</b>	<b>20,84</b>	<b>22,15</b>	<b>82,65</b>	<b>612,18</b>	<b>296,85</b>	<b>69,25</b>	<b>295,84</b>	<b>3,64</b>	<b>223,43</b>	<b>0,29</b>	<b>0,39</b>	<b>14,06</b>			
	<b>Обед</b>																
75	Десерт фруктовый "Яблоки с сахаром"	100	0,85	0,32	13,56	74,52	52,91	12,38	48,6	0,55	0	0,03	0,08	3,6			
34	Борщ с капустой и картофелем	250	2,77	8,30	13,49	99,94	153,56	29,28	149,49	1,09	189,5	0,17	0,15	12,01			
61	Котлеты домашние	100	13,97	12,36	8,99	195,62	149,42	40,71	134,54	3,12	52,44	0,2	0,22	0,05			
105	Макаронные изделия отварные	180	6,96	6,02	46,29	266,51	0,76	0	1,2	0,01	37,17	0	0,01	0			
10	Напиток апельсиновый	200	0,13	0,03	25,47	97,56	5,72	1,91	3,38	0,12	0	0,01	0	8,82			
	Хлеб пшеничный	38	2,71	0,33	16,88	82,79	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Хлеб Дарницкий	25	1,53	0,24	7,94	40,75	7,7	10,22	34,37	0,85	0	0,03	0,02	0			
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>893</b>	<b>28,92</b>	<b>27,60</b>	<b>132,62</b>	<b>857,68</b>	<b>370,07</b>	<b>94,50</b>	<b>371,58</b>	<b>5,74</b>	<b>279,11</b>	<b>0,44</b>	<b>0,48</b>	<b>24,48</b>			
	<b>Итого за день</b>	<b>1443</b>	<b>49,76</b>	<b>49,75</b>	<b>215,27</b>	<b>1469,85</b>	<b>666,92</b>	<b>163,75</b>	<b>667,42</b>	<b>9,38</b>	<b>502,54</b>	<b>0,73</b>	<b>0,87</b>	<b>38,54</b>			

# МЕНЮ

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Период: весенне-летний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины						
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	B1, мг	B2	C, мг			
	<b>Завтрак</b>																
574	Каша рисовая с молоком, вязкая	230	5,92	10,00	39,51	239,23	167,34	43,65	136,44	2,27	85,94	0,14	0,18	10,43			
109	Флан творожный	70	11,04	8,68	13,14	137,58	128,57	27,08	141,09	1,72	97,36	0,15	0,17	3,88			
	Хлеб пшеничный	50	3,57	0,44	22,20	108,93	0	0	0	0	0	0	0	0			
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0			
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>550</b>	<b>20,73</b>	<b>19,17</b>	<b>89,97</b>	<b>544,25</b>	<b>296,36</b>	<b>70,73</b>	<b>277,53</b>	<b>4,04</b>	<b>183,30</b>	<b>0,29</b>	<b>0,35</b>	<b>14,31</b>			
	<b>Обед</b>																
	Салат из квашеной капусты с солеными огурцами	110	1,41	5,33	4,53	78,51	35,19	14,16	31,19	0,07	0	0,02	0,04	5,96			
39	Суп крестьянский с крупой	250	4,73	7,97	15,93	116,46	144	13,5	117,5	0,32	114,05	0,08	0,12	2,02			
10	Котлета, рубленая куриная	100	14,51	10,57	14,87	186,48	141,1	18,51	96,12	1,65	113,33	0,08	0,15	0			
87	Пюре картофельное	200	4,33	7,21	31,76	207,38	53,94	43,53	127,51	1,58	47,3	0,22	0,17	7,91			
11	Напиток лимонный	200	0,13	0,01	24,67	96,34	6,47	1,73	3,16	0,16	0	0,01	0	5,75			
	Хлеб пшеничный	46	3,29	0,40	20,43	100,22	0	0	0	0,00	0	0	0	0			
	Хлеб Дарницкий	20	1,22	0,19	6,35	32,60	6,16	8,18	27,49	0,70	0	0,03	0,01	0			
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>926</b>	<b>29,62</b>	<b>31,68</b>	<b>118,54</b>	<b>817,98</b>	<b>386,86</b>	<b>99,61</b>	<b>402,97</b>	<b>4,48</b>	<b>274,68</b>	<b>0,44</b>	<b>0,49</b>	<b>21,64</b>			
	<b>Итого за день</b>	<b>1476</b>	<b>50,35</b>	<b>50,85</b>	<b>208,51</b>	<b>1362,23</b>	<b>683,22</b>	<b>170,34</b>	<b>680,50</b>	<b>8,52</b>	<b>457,98</b>	<b>0,73</b>	<b>0,84</b>	<b>35,95</b>			

# МЕНЮ

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Период: весенне-летний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	B2	C,мг			
	<b>Завтрак</b>																
52	Суп молочный с макаронными изделиями	250	8,84	5,04	20,69	157,99	139,1	25,7	132,28	0,76	116,8	0,14	0,15	6,63			
75	Десерт фруктовый "Яблоки с сахаром"	100	0,85	0,32	13,56	74,52	52,91	12,38	48,6	0,55	0	0,03	0,08	3,6			
285	Шанежка наливная с яйцами	60	6,10	12,04	31,47	185,39	15,39	8,5	53,07	2,07	55,47	0,09	0,06	4,01			
6	Кофейный напиток на молоке	200	2,41	1,41	27,48	126,98	63,64	14,36	45	0,25	10	0,03	0,08	0,65			
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>610</b>	<b>18,20</b>	<b>18,81</b>	<b>93,20</b>	<b>544,88</b>	<b>271,04</b>	<b>60,94</b>	<b>278,95</b>	<b>3,63</b>	<b>182,27</b>	<b>0,29</b>	<b>0,37</b>	<b>14,89</b>			
	<b>Обед</b>																
186	Салат картофельный с кукурузой	100	1,43	5,49	7,04	92,27	12,8	14,7	32,39	0,26	0	0,04	0,04	6,46			
41	Рассольник ленинградский с грудкой куриной	250/10	2,40	4,70	23,80	159,56	153,19	19,82	106,69	0,78	169,68	0,11	0,15	10,92			
164	Котлеты Московские	100	14,28	11,53	17,73	196,51	167	15,61	68,75	1,16	64,71	0,07	0,2	0,03			
112	Каша гречневая вязкая	185	5,66	6,56	30,50	195,94	9,68	36,28	134,4	1,93	36,38	0,19	0,1	0			
13	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	28,59	110,49	7,18	3,61	4,4	0,95	0	0,01	0,01	4,1			
	Хлеб пшеничный..	39	2,79	0,27	18,38	87,33	6,86	4,75	22,05	0,37	0	0,03	0,01	0			
	Хлеб Дарницкий	25	1,53	0,24	7,94	40,75	7,7	10,22	34,37	0,85	0	0,03	0,02	0			
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>909</b>	<b>28,25</b>	<b>28,95</b>	<b>133,98</b>	<b>882,85</b>	<b>364,41</b>	<b>104,99</b>	<b>403,05</b>	<b>6,30</b>	<b>270,77</b>	<b>0,48</b>	<b>0,53</b>	<b>21,51</b>			
	<b>Итого за день</b>	<b>1519</b>	<b>46,45</b>	<b>47,76</b>	<b>227,18</b>	<b>1427,72</b>	<b>635,45</b>	<b>165,93</b>	<b>682,00</b>	<b>9,93</b>	<b>453,04</b>	<b>0,77</b>	<b>0,90</b>	<b>36,40</b>			

# МЕНЮ

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Период: весенне-летний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	B2	C,мг				
	<b>Завтрак</b>																	
575	Каша пшеничная с молоком, вязкая	210	7,10	6,89	40,07	243,27	113,11	48,71	158,56	1,86	33,01	0,23	0,09	12,42				
62	Омлет натуральный	75	7,78	10,87	1,45	134,52	71,4	9,73	79,98	1,18	166,35	0,04	0,2	0,28				
417	Ватрушка с творогом	75	7,29	3,57	27,95	165,75	86,94	5,57	45,09	0,64	3,33	0,01	0,06	0,02				
5	Чай с лимоном	200/7	0,26	0,06	15,47	61,11	3,25	0,84	1,54	0,09	0	0	0	2,8				
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>567</b>	<b>22,43</b>	<b>21,39</b>	<b>84,94</b>	<b>604,65</b>	<b>274,70</b>	<b>64,85</b>	<b>285,17</b>	<b>3,77</b>	<b>202,69</b>	<b>0,28</b>	<b>0,35</b>	<b>15,52</b>				
	<b>Обед</b>																	
170	Маринад овощной с томатом	100	1,50	9,07	11,06	127,77	23,7	26,51	51,35	0,83	0	0,07	0,08	4,76				
42	Суп картофельный с бобовыми	250	4,75	4,56	20,00	118,82	155,4	18,3	136,65	1,79	129,5	0,17	0,2	9,3				
175	Гуляш из куриного филе	100	12,29	9,87	14,30	126,65	181,02	14,92	79,36	0,92	89,45	0,1	0,17	1,52				
100	Рис припущенный	200	4,94	6,48	28,66	293,51	6,44	35	106,33	1,21	51,3	0,05	0,04	0				
10	Напиток апельсиновый	200	0,13	0,03	25,47	97,56	5,72	1,91	3,38	0,12	0	0,01	0	8,82				
	Хлеб пшеничный	37	2,64	0,33	16,43	80,61	0	0	0	0	0	0	0	0				
	Хлеб Дарницкий	20	1,22	0,19	6,35	32,60	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,03	0,01	0				
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>907</b>	<b>27,47</b>	<b>30,53</b>	<b>122,27</b>	<b>877,52</b>	<b>378,44</b>	<b>104,82</b>	<b>404,56</b>	<b>5,55</b>	<b>270,25</b>	<b>0,43</b>	<b>0,50</b>	<b>24,40</b>				
	<b>Итого за день</b>	<b>1474</b>	<b>49,90</b>	<b>51,92</b>	<b>207,21</b>	<b>1482,16</b>	<b>653,14</b>	<b>169,67</b>	<b>689,73</b>	<b>9,32</b>	<b>472,94</b>	<b>0,71</b>	<b>0,85</b>	<b>39,92</b>				

# МЕНЮ

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Период: осенне-летний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины						
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	B1, мг	B2	C, мг			
	<b>Завтрак</b>																
577	Каша пшеничная с молоком, вязкая	225	5,07	7,66	30,46	237,76	102,04	34	140,51	1,91	118,62	0,15	0,07	8,03			
59	Пудинг из творога (запеченный)	60	9,14	6,04	10,32	127,64	57,47	8,54	16,19	0,65	50,82	0,08	0,14	5,23			
	Молоко стуженное с сахаром	15	0,76	3,25	8,16	46,66	45,13	5	29,19	0,05	6,17	0,01	0,06	0,15			
163	Чай с молоком	200	1,65	1,30	17,52	84,84	60,45	7	45	0,1	10	0,02	0,08	0,65			
	Хлеб Дарницкий	50	3,06	0,48	15,88	81,49	15,4	20,45	68,73	1,7	0	0,06	0,03	0			
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>550</b>	<b>19,68</b>	<b>18,73</b>	<b>82,34</b>	<b>578,38</b>	<b>280,49</b>	<b>74,99</b>	<b>299,62</b>	<b>4,41</b>	<b>185,61</b>	<b>0,32</b>	<b>0,38</b>	<b>14,06</b>			
	<b>Обед</b>																
158	Салат из квашеной капусты	100	1,57	5,39	9,96	88,36	41,29	14,07	30,39	0,57	0	0,02	0,05	7,79			
46	Тыквач (суп с тестом) с грудкой куриной	250/10	6,91	3,85	33,42	174,58	167	24,52	89,19	1,55	143,51	0,1	0,1	8,09			
387	Суфле "Золотая рыбка"	100	10,87	11,05	10,21	181,71	97,73	27,63	137,73	0,91	92,48	0,07	0,15	0,93			
87	Пюре картофельное	190	4,11	6,85	30,17	197,01	51,24	41,35	121,13	1,5	44,94	0,21	0,16	7,51			
	Напиток из черноплодной рябины	200	0,00	0,00	19,96	75,85	0,6	0	0	0,06	0	0	0	0			
	Хлеб пшеничный	32	2,29	0,28	14,21	69,71	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Хлеб Дарницкий	25	1,53	0,24	7,94	40,75	7,7	10,22	34,37	0,85	0	0,03	0,02	0			
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>907</b>	<b>27,28</b>	<b>27,66</b>	<b>125,87</b>	<b>827,97</b>	<b>365,56</b>	<b>103,72</b>	<b>412,81</b>	<b>5,44</b>	<b>280,93</b>	<b>0,43</b>	<b>0,48</b>	<b>24,32</b>			
	<b>Итого за день</b>	<b>1457</b>	<b>46,96</b>	<b>46,39</b>	<b>208,21</b>	<b>1406,35</b>	<b>646,05</b>	<b>178,71</b>	<b>712,43</b>	<b>9,85</b>	<b>466,54</b>	<b>0,75</b>	<b>0,86</b>	<b>38,38</b>			

## МЕНЮ

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Период: весенне-летний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины						
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	B2	C,мг			
	<b>Завтрак</b>																
576	Каша Геркулес с молоком, вязкая	210	6,83	7,33	31,68	228,06	120,78	49,6	110,68	1,75	23,24	0,22	0,07	12,33			
62	Омлет натуральный	85	8,82	12,32	1,64	152,45	85,93	11,02	100,65	1,44	188,54	0,05	0,23	0,31			
75	Десерт фруктовый "Яблоки с сахаром"	50	0,42	0,16	6,78	37,26	36,45	6,19	29,3	0,37	0	0,01	0,04	1,8			
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0			
	Хлеб пшеничный	50	3,57	0,44	22,20	108,93	0	0	0	0	0	0	0	0			
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>595</b>	<b>19,84</b>	<b>20,30</b>	<b>77,42</b>	<b>585,22</b>	<b>243,61</b>	<b>66,81</b>	<b>240,63</b>	<b>3,61</b>	<b>211,78</b>	<b>0,28</b>	<b>0,34</b>	<b>14,44</b>			
	<b>Обед</b>																
181	Салат Петровский	100	2,39	8,90	8,71	125,88	39,17	14,94	36,18	1,01	0	0,04	0,13	4,2			
450	Суп из овощей	250	1,93	3,86	12,18	88,19	120,31	19,56	129,77	0,48	117,7	0,07	0,16	7,72			
143	Колобки куриные 90	140	12,54	11,88	9,40	237,91	119,81	17,13	57,2	1,89	31,45	0,08	0,15	3,66			
113	Каша пшеничная вязкая	200	5,60	6,92	33,87	219,63	67,17	29,49	113,97	1,05	124,73	0,2	0,03	0			
11	Напиток лимонный	200	0,13	0,01	24,67	96,34	6,47	1,73	3,16	0,16	0	0,01	0	5,75			
	Хлеб пшеничный	41	2,93	0,36	18,21	89,32	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Хлеб Дарницкий	25	1,53	0,24	7,94	40,75	7,7	10,22	34,37	0,85	0	0,03	0,02	0			
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>956</b>	<b>27,05</b>	<b>32,17</b>	<b>114,98</b>	<b>898,01</b>	<b>360,63</b>	<b>93,07</b>	<b>374,65</b>	<b>5,44</b>	<b>273,88</b>	<b>0,43</b>	<b>0,49</b>	<b>21,33</b>			
	<b>Итого за день</b>	<b>1551</b>	<b>46,89</b>	<b>52,47</b>	<b>192,40</b>	<b>1483,23</b>	<b>604,24</b>	<b>159,88</b>	<b>615,28</b>	<b>9,05</b>	<b>485,66</b>	<b>0,71</b>	<b>0,83</b>	<b>35,77</b>			

# МЕНЮ

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Период: весенне-летний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	B1, мг	B2	C, мг			
	<b>Завтрак</b>																
573	Каша гречневая с молоком, вязкая	225	7,77	6,64	37,60	250,39	121,99	28,27	111,15	1,41	98,13	0,15	0,18	9,96			
109	Флан творожный	75	11,83	9,30	14,08	147,41	137,75	29,01	151,16	1,84	104,31	0,16	0,18	4,15			
249	Сдоба обыкновенная	50	1,43	2,68	16,81	130,53	3,64	4,24	22,45	0,46	5,92	0,04	0,02	0			
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0			
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>550</b>	<b>21,23</b>	<b>18,67</b>	<b>83,61</b>	<b>586,85</b>	<b>263,83</b>	<b>61,52</b>	<b>284,76</b>	<b>3,76</b>	<b>208,36</b>	<b>0,35</b>	<b>0,38</b>	<b>14,11</b>			
	<b>Обед</b>																
460	Салат из свеклы с изюмом	100	1,33	3,47	19,26	115,11	26,83	10,54	30,76	0,51	0	0,01	0,04	5,28			
39	Суп крестьянский с крутой	250	4,73	7,97	15,93	116,46	144	13,5	117,5	0,32	114,05	0,05	0,12	2,02			
144	Котлетки сытные	100	14,00	12,96	7,20	232,90	120,12	11,56	67,76	0,9	111,61	0,11	0,14	3,95			
87	Пюре картофельное	200	4,33	7,21	31,76	207,38	53,94	43,53	127,51	1,58	47,3	0,22	0,17	7,91			
	<b>Итого за обед</b>																
32	Компот из смеси сухофруктов	200	0,62	0,00	19,96	78,33	22,46	15,61	0	2,06	0	0	0	1,9			
	Хлеб пшеничный	40	2,86	0,35	17,76	87,14	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Хлеб Дарницкий	25	1,53	0,24	7,94	40,75	7,7	10,22	34,37	0,85	0	0,03	0,02	0			
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>915</b>	<b>29,40</b>	<b>32,20</b>	<b>119,81</b>	<b>878,07</b>	<b>375,05</b>	<b>104,96</b>	<b>377,90</b>	<b>6,22</b>	<b>272,96</b>	<b>0,42</b>	<b>0,49</b>	<b>21,06</b>			
	<b>Итого за день</b>	<b>1465</b>	<b>50,63</b>	<b>50,87</b>	<b>203,42</b>	<b>1464,92</b>	<b>638,88</b>	<b>166,48</b>	<b>662,66</b>	<b>9,98</b>	<b>481,32</b>	<b>0,77</b>	<b>0,87</b>	<b>35,17</b>			



# МЕНЮ

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Период: весенне-летний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины						
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	B1, мг	B2	C, мг					
	<b>Завтрак</b>																		
121	Каша манная молочная	200/15	13,18	16,35	23,70	319,74	139,38	42,83	167,05	3,02	170,28	0,24	0,2						11,7
75	Десерт фруктовый "Яблоки с сахаром"	90	0,76	0,29	12,20	67,07	47,61	11,14	43,74	0,49	0	0,02	0,07						3,24
163	Чай с молоком	200	1,65	1,30	17,52	84,84	60,45	7	45	0,1	10	0,02	0,08						0,65
	Хлеб пшеничный	55	3,93	0,48	24,42	119,82	0	0	0	0	0	0	0						0
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>560</b>	<b>19,52</b>	<b>18,42</b>	<b>77,84</b>	<b>591,47</b>	<b>247,44</b>	<b>60,97</b>	<b>255,79</b>	<b>3,61</b>	<b>180,28</b>	<b>0,28</b>	<b>0,35</b>						<b>15,59</b>
	<b>Обед</b>																		
158	Салат из квашеной капусты	100	1,57	5,39	9,96	88,36	41,29	14,07	30,39	0,57	0	0,02	0,02						7,79
39	Рассольник	250	1,92	4,47	15,74	108,93	137,36	25,57	149,35	1,25	89,5	0,15	0,12						1,25
180	Котлета "Бриз"	100	14,95	6,99	9,65	171,24	158,76	17,52	110,45	2	144,13	0,13	0,22						4,34
75	Соус сметанный с томатом	50	1,13	4,84	0,76	62,87	10,55	22,3	33,5	0,44	0	0,09	0,08						2,93
105	Макаронные изделия отварные	180	6,96	6,02	46,29	266,51	0,76	0	1,2	0,01	37,17	0	0,01						0
59	Чай с шиповником	200	0,51	0,17	20,27	78,24	5,68	1,48	1,48	0,3	0	0,01	0,02						5
	Хлеб пшеничный	41	2,93	0,36	18,21	89,32	0	0	0	0	0	0	0						0
	Хлеб Дарницкий	25	1,53	0,24	7,94	40,75	7,7	10,22	34,37	0,85	0	0,03	0,02						0
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>946</b>	<b>31,50</b>	<b>28,48</b>	<b>128,82</b>	<b>906,21</b>	<b>362,10</b>	<b>91,16</b>	<b>360,74</b>	<b>5,42</b>	<b>270,80</b>	<b>0,43</b>	<b>0,49</b>						<b>21,31</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1506</b>	<b>51,02</b>	<b>46,90</b>	<b>206,66</b>	<b>1497,68</b>	<b>609,54</b>	<b>152,13</b>	<b>616,53</b>	<b>9,03</b>	<b>451,08</b>	<b>0,71</b>	<b>0,84</b>						<b>36,90</b>

# МЕНЮ

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Период: весенне-летний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	B1, мг	B2	C, мг		
	<b>Завтрак</b>															
574	Каша рисовая с молоком, вязкая	215	5,53	9,34	36,93	223,63	156,42	40,8	127,54	2,12	25,35	0,13	0,16	9,74		
62	Омлет натуральный	90	9,34	13,04	1,74	161,42	85,69	17,67	109,98	1,41	199,63	0,15	0,24	0,33		
11	Напиток лимонный	200	0,13	0,01	24,67	96,34	6,47	1,73	3,16	0,16	0	0,01	0	5,75		
	Хлеб пшеничный	50	3,57	0,44	22,20	108,93	0	0	0	0	0	0	0	0		
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>555</b>	<b>18,57</b>	<b>22,83</b>	<b>85,54</b>	<b>590,31</b>	<b>248,58</b>	<b>60,20</b>	<b>240,68</b>	<b>3,69</b>	<b>224,98</b>	<b>0,29</b>	<b>0,40</b>	<b>15,82</b>		
	<b>Обед</b>															
183	Салат картофельный с ламинарией	100	4,01	5,32	12,54	144,44	19,72	17,03	46,45	0,54	0	0,06	0,07	11,3		
	<b>Ужин</b>															
37	Щи из свежей капусты с картофелем с грудкой куриной	250/10	2,54	7,62	11,18	111,48	159,13	10,5	76,95	0,94	168,28	0,05	0,11	10,28		
164	Котлеты Московские	100	14,28	11,53	17,73	196,51	167	15,61	68,75	1,16	64,71	0,07	0,2	0,03		
112	Каша гречневая вязкая	200	6,12	7,10	32,97	211,83	10,47	39,22	145,3	2,08	39,33	0,21	0,1	0		
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0		
	Хлеб пшеничный	43	3,07	0,38	19,10	93,68	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Хлеб Дарницкий	20	1,22	0,19	6,35	32,60	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,03	0,01	0		
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>923</b>	<b>31,44</b>	<b>32,19</b>	<b>114,99</b>	<b>849,05</b>	<b>362,93</b>	<b>90,54</b>	<b>364,94</b>	<b>5,45</b>	<b>272,32</b>	<b>0,42</b>	<b>0,49</b>	<b>21,61</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>1478</b>	<b>50,01</b>	<b>55,02</b>	<b>200,53</b>	<b>1439,36</b>	<b>611,51</b>	<b>150,74</b>	<b>605,62</b>	<b>9,14</b>	<b>497,30</b>	<b>0,71</b>	<b>0,89</b>	<b>37,43</b>		

# МЕНЮ

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Период: весенне-летний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	B1, мг	B2	C, мг			
	<b>Завтрак</b>																
575	Каша пшенная с молоком, вязкая	225	7,60	7,38	42,93	260,65	121,19	49,01	167,89	1,99	115,37	0,23	0,09	13,3			
59	Пудинг из творога (запеченный)	60	9,14	6,04	10,32	127,64	57,47	8,54	16,19	0,65	50,82	0,05	0,14	3,4			
	Молоко стуженное с сахаром	15	0,76	3,25	8,16	46,66	45,13	5	29,19	0,05	6,17	0,01	0,06	0,15			
163	Чай с молоком	200	1,65	1,30	17,52	84,84	60,45	2	45	0,1	10	0,02	0,08	0,65			
	Хлеб Дарницкий	50	3,06	0,48	15,88	81,49	15,4	10,45	41,73	1,7	0	0,04	0,03	0			
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>550</b>	<b>22,21</b>	<b>18,45</b>	<b>94,81</b>	<b>601,27</b>	<b>299,64</b>	<b>75,00</b>	<b>300,00</b>	<b>4,49</b>	<b>182,36</b>	<b>0,35</b>	<b>0,40</b>	<b>17,50</b>			
	<b>Обед</b>																
170	Маринад овощной с томатом	100	1,50	9,07	11,06	127,77	23,7	26,51	51,35	0,83	0	0,07	0,08	4,76			
	Суп-лапша домашняя с грудкой куриной	250/12,5	5,95	7,63	15,04	135,32	116,12	7,72	36,48	0,51	89	0,06	0,07	1,5			
368	Биточки рыбные "Сказка"	100	15,04	7,81	4,21	186,95	167,7	15,39	171,89	1,17	139,64	0,1	0,19	3,38			
87.	Пюре картофельное	190	4,11	6,85	30,17	197,01	51,24	41,35	121,13	1,5	44,94	0,21	0,16	7,51			
13	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	28,59	110,49	7,18	3,61	4,4	0,95	0	0,01	0,01	4,1			
	Хлеб пшеничный	41	2,93	0,36	18,21	89,32	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Хлеб Дарницкий	25	1,53	0,24	7,94	40,75	7,7	10,22	34,37	0,85	0	0,03	0,02	0			
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>918,5</b>	<b>31,22</b>	<b>32,12</b>	<b>115,22</b>	<b>887,62</b>	<b>373,64</b>	<b>104,80</b>	<b>419,62</b>	<b>5,81</b>	<b>273,58</b>	<b>0,48</b>	<b>0,53</b>	<b>21,25</b>			
	<b>Итого за день</b>	<b>1468,50</b>	<b>53,43</b>	<b>50,57</b>	<b>210,03</b>	<b>1488,89</b>	<b>673,28</b>	<b>179,80</b>	<b>719,62</b>	<b>10,30</b>	<b>455,94</b>	<b>0,83</b>	<b>0,93</b>	<b>38,75</b>			