

С.И. Исаев
Директор МБОУ СОШ № 43



С.И. Исаев
Ю.Б.

12 дневное основное меню на учебный год
для детей 12-18 лет

г. Хабаровск
2026 год

Генеральный директор ЗАО "Контакт"
Ю.Ю. Дымов



№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углев- оды	Энерге- тич ценнос- ть	Витамины					Минеральные вещества					
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	В2 мг	С мг	А, ретинол/ сут	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг		
	Первый день		Завтрак														
11К№60	Каша манная на молоке с маслом	230	10.04	15.06	30.41	310.16	023	023	2.56	160	109.4	112.87	18.6	1.35	165.4		
11К№63	Сыр порциками	20	5.04	3.7	00	42	00	0.01	018	13	144.15	00	7.5	0.07	17.4		
	Кондитерское изделие	30	3.86	3.28	3.98	88	002	015	00	40	00	13	6.94	02	78.67		
11К№46	Чай с сахаром с лимоном	200/10	02	00	16	65	00	00	14.76	00	8.05	9.79	5.24	00	36.66		
	Хлеб пшеничный йодированный	60,00	3.36	096	45.36	174.84	01	001	00	12	38.4	164.34	36.72	2.88	1.87		
	Итого	550	22.5	23	95.75	680	035	04	17.5	225	300	300	75	4.5	300		
	Обед																
11К№107	Отуры солёные с растительным маслом	100	1.02	032	7.32	41	00	00	1.245	130	5.75	4.7	3.2	015	29		
11К№44	Суп куриный с вермишелью	260 (250/10)	7.0	7.0	13.32	151.9	0.04	0.05	1.3	50	30.53	16.49	12.81	0.37	88.30		
11К№36	Плов с мясом	200,00	15.54	23.17	16.85	311.76	0.21	0.39	2.345	28	103.99	180.47	16.76	0.61	147.95		
сб. 2005г- Москва ред.349	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,68	0,00	30,22	116,50	0,00	0,11	3,17	20	105,00	00	14,21	0,50	151,00		
	Хлеб пшеничный йодированный	70	3.36	096	55.36	174.84	01	001	00	12	38.4	164.34	36.72	2.88	1.87		
	Хлеб ржано-пшеничный	84	3.9	075	10.98	156	014	00	16.44	75	136.33	54	21.3	1.79	1.88		
	Итого	914	31.5	32.2	134.05	952	049	056	24.5	315	420	420	105	6.3	420		
	Подник																
	Сок	200,00	0,00	0,00	11,80	92,00	0,00	0,00	1,80	00	16,00	14,00	10,00	0,20	79,60		
11К№95	Рулет с сыром	70	8.6	9.2	17.5	128	0.1	0.14	2.58	90	88.79	90.82	15.62	1.4	19.80		
	Фрукт	130,00	0,40	-	9,00	52,00	0,04	0,02	2,62	00	15,21	15,18	4,38	0,20	20,60		
	Итого	400	9	9.2	38.3	272	014	016	7	90	120	120	30	1.8	120		
	Всего		63	64.4	268.1	1904	098	1.12	49	630	840	840	210	12.6	840		

Основное меню на учебный год для детей 12-18 лет. -26г

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угле- воды	Энергетич ценность	Витамины					Минеральные вещества				
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	В2 мг	С мг	А, ретинол /сут	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	
	Второй день															
	Получит	200	3,3	2,5	3,5	98	0,06	0,1	1,4	00	87,91	86	5,83	0,71	41	
ТТК №16	Омлет натуральный с печеным горошком	200	17,32	20,02	53,57	429,58	0,21	0,14	13,5	197	185,29	112,34	45,55	2,85	221,4	
ТТК №17	Чай с сахаром	200	0,2	00	16	65	00	0,08	2,6	00	8,05	9,79	5,24	00	36,66	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,68	0,48	22,68	87,42	0,08	0,08	00	6	18,75	91,87	18,38	0,88	0,94	
	Итого	630	22,5	23	95,75	680	0,35	0,4	17,5	203	300	300	75	4,44	300	
ТТК №120	Салат "Морковный"	100	07	6,68	7	76	00	00	2,74	70	2,5	4,8	2,6	0,08	23,40	
ТТК №14	Щи по -уральски со сметаной	255 (250,5)	9,03	7,56	12,7	166,3	0,12	0,23	05	60	17	78,97	10,4	0,19	99,75	
ТТК №39	Птица тушенная с соусом томатным с овощами	100	10,19	11,82	11,59	56,71	0,02	0,22	2,05	10	187,59	29	11,52	0,15	24	
ТТК №25	Перловка отварная раскапачивая	180	4,32	4,43	24	190,1	0,11	0,1	00	75	9,25	72,4	21	0,78	118	
С62024М реабил	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	00	00	22,42	132,05	00	00	3,3	35	28,93	16,49	1,46	0,49	151,1	
	Хлеб пшеничный йодиров	65	3,36	0,96	45,36	174,84	0,1	0,01	00	12	38,40	164,34	36,72	2,88	1,87	
	Хлеб ржано-пшеничный	84	3,9	0,75	10,98	156	0,14	00	16,44	75	136,33	54	21,3	1,79	1,88	
	Итого	984	31,5	32,2	134,05	952	0,49	0,56	25,03	337	420	420	105	6,36	420	
	Молоко (кипяченное)	200	3,30	2,50	3,50	98,00	0,06	0,10	0,40	00	87,91	86,0	5,83	0,19	41,00	
ТТК №99	Пирожок песочный с начинкой из печени с луком	120	5,3	6,7	25,8	147,7	0,06	0,04	1,87	80	14,16	12	8,17	0,7	63,35	
	Фрукт	130	0,40	00	9,00	26,30	0,02	0,02	4,2	10	17,93	22,0	16,0	0,91	15,65	
	Итого	450	9	9,2	38,3	272	0,14	0,16	6,47	90	120	120	30	1,8	120	
	Всего	63	64,4	268,1	1904	0,98	1,12	49	630	840	840	210	12,6	840	840	

Основное меню на учебный год детей 12-18 лет

Наименование	Выход		Белки	Жиры	Угле- оды	Энергети- ч ценность	Витамины							Минеральные вещества						
	г	г					г	г	ккал	В1, мг	В2 мг	С мг	А, рет.экв /сут	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	K, мг		
Противень шницель мясной	100	14.22	15	14.02	200.3	003	023	01	105	164.84	28.61	9.48	029	132.05						
Гречка отварная с маслом	200	5.28	7.8	27.93	247	022	016	2.37	110	95.11	105.6	25.68	081	110						
Чай с лимоном	200	02	00	16	87	00	00	13.03	00	8.05	9.79	9.24	00	56.39						
Хлеб пшеничный йодированный	50	2.8	08	37.8	145.7	01	001	00	10	32	156	30.6	2.4	1.56						
Итого	550	22.5	23.6	95.75	680	035	04	15.5	225	300	300	75	3.5	300						
Салат «Здоровье»	100	2.16	3.16	7.0	70	002	003	4.45	00	34.29	39.78	12.16	0.03	58.34						
Суп картофельный с бобовыми с пшеницей	255 (250/5)	9.64	10.45	31.8	197.1	012	013	1.22	115	54.47	61.2	12.74	035	58.15						
Жаркое по-домашнему	200	13	17.04	18.58	292.2	011	038	2.57	115	136.91	95.02	18.2	2.63	98.07						
Компот из изюма	200	00	00	24.89	90.00	00	00	1.80	00	26.00	14.00	10	0.1	202.0						
Хлеб пшеничный йодированный	60	2.80	0.8	37.8	145.70	01	0.01	00	10	32.00	156.0	30.60	2.40	1.56						
Хлеб /ржаной/ ржано- пшеничный	84	3.9	075	10.98	156	014	00	16.44	75	136.33	54	21.3	1.79	1.88						
Итого	899	31.5	32.2	131.05	951	049	055	26.48	315	420	420	105	7.3	420						
Кисломолочная пищевая продукция	200	3.3	2.5	3.5	98	006	011	1.4	00	87.91	86	5.83	071	41						
Ватрушка с творогом	75	5.3	6.7	26	123	004	004	3	90	16.88	18.82	19.79	089	40.1						
Итого	130	04	00	11.8	52	004	002	2.62	00	15.21	15.18	4.38	02	38.9						
Всего	405	9	9.2	41.3	273	014	017	7	90	120	120	30	1.8	120						

Основное меню на учебный год для детей 12-18 лет.

№ п/п	Наименование	Выход		Белки	Жиры	Угле- оды	Энергет ич ценност ь	Витамины					Минеральные вещества						
		г	г					г	г	ккал б	В1, мг	В2 мг	С мг	А, рети- кв/ сут	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг
	Четвертый день	Завтрак																	
ТТК№59	Каша жидкая на молоке из пшени с маслом	225	4.86	10.36	28.99	295.66	021	0312	16.67	152	68.1	77.66	19.74	1.24	132.86				
ТТК№63	Сыр порциями	15	3.78	2.78	00	31.5	00	00	018	13	108	00	5.6	007	13				
ТТК№62	Яйцо вареное	1/50	7.0	6.4	04	88.0	002	0.008	00	40	25.1	13.0	6.94	022	78.67				
ТТК№51	Какао с молоком	200	3.5	2.5	21	90	002	007	065	10	60.4	45	7	009	73.6				
	Хлеб йодированный	60	3.36	096	45.36	174.84	01	001	00	10	38.4	164.34	35.72	2.88	1.87				
	Итого	550	22.5	23	95.75	680	035	04	17.5	225	300	300	75	4.5	300				
ТТК№121	Салат «Мозаика»		Обед																
ТТК№115	Суп картофельный с мясными фрикадельками	100 260 (250/10)	1.1 5.41	3.42 7.32	8.9 13.75	70 106.2	002 002	002 02	2.74 1.95	00 60	1.0 64.8	17.1 75.13	4.98 4.23	0.12 044	29.09 20.5				
ТТК№97	Печень или тушеные с соусом томатным с овощами	100	13.73	15.31	17.02	197	008	017	8.49	90	57.85	27.62	4.86	083	49.12				
ТТК№96	Макаронные отварные изделия	190	4.4	4.6	24	190.1	014	016	00	85	9.25	72.45	21	09	118				
ТТК№54	Компот из кураги	200	0.16	00	21.60	87.00	00	00	3.24	00	133,6	24,90	21,00	0,70	200,1				
	Хлеб пшеничный йодированный	50	2,80	0,80	37,80	145,70	0,10	0,01	0,00	10	32,00	156,0	30,60	2,4	1,56				
	Хлеб ржаной/ржано- пшеничный	80	3,9	075	10,98	156	013	00	8,08	70	121,5	46,8	18,33	091	1,63				
	Итого	980	31,5	32,2	134,05	952	0,49	0,56	24,5	315	420	420	105	6,3	420				
	Сок	200,	0,00	00	11,80	92,0	0,00	0,00	1,80	00	16,00	14,00	10,00	0,20	79,60				
	Кондитерское изделие	58	8,6	9,2	17,5	128	01	014	2,58	90	88,79	90,82	15,62	1,4	19,8				
	Фрукт	130,	0,40	-	9,00	52,00	0,04	0,02	2,62	00	15,21	15,18	4,38	0,20	20,60				
	Итого	388	9,0	9,2	38,3	272	014	016	7,0	90	120	120	30	1,8	120				
	Всего	63	64,4	268,1	1904	098	1,12	49	630	840	840	210	12,6	840					

Основное меню на учебный год для детей 12-18 лет

№ п/п	Наименование	Выход				Энергетическая ценность	Витамины							Минеральные вещества					
		г	г	г	г		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, рет. экв /сут	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг				
	Пятый день.																		
1 К №65	Запеканка из творога с рисом	230	19.5	22.2	15.97	352.	0,25	0,31	13,5	205	250,6	126,56	37,81	0,28	213,72				
1 К №142	Соус шоколадный	70	00	00	25,98	117,3	00	00	1,4	10	9,27	7,65	1,35	1,82	48,06				
1 К №47	Чай с сахаром	200	02	00	16	65	00	008	2,6	00	8,05	9,79	5,24	00	36,66				
	Хлеб -пшеничный йодированный	50	2,8	08	37,8	145,7	01	001	00	10	32	156	30,6	2,4	1,56				
	Итого	550	22,5	23	95,75	680	035	04	17,5	225	300	300	75	4,5	300				
1 К №110	Салат из помидоров с зеленым горошком	100	0,9	3,5	8,45	79	0,03	0,01	1,08	110	1,4	13,58	0,025	0,1	0,13				
1 К №12	Борщ с картофелем капустой со сметаной	250	6,56	11,05	27,38	187,42	006	018	4,63	25	67,73	44,08	10,645	008	155,65				
1 К №109	Финшболы рыбные в соусе томатном с овощами	100	12,28	11,31	6,76	105,25													
1 К №88	Картофельное пюре	180	4,5	4,63	23,32	159,49	001	018	036	63	115,9	130	26,31	042	124,47				
	Сок	200	0,00	00	11,80	90,00	00	00	1,80	00	16,00	14,00	10,00	0,89	79,60				
	Хлеб пшеничный йодированный	65	3,36	0,96	45,36	174,84	00	00	00	00	16,00	14,00	10,00	0,89	79,60				
	Хлеб ржаной/ржано-пшеничный	84	3,9	075	10,98	156	0,1	0,01	00	12	38,40	164,34	36,72	2,88	1,87				
	Итого	979	31,5	32,2	134,05	952	014	00	16,44	75	136,33	54	21,3	1,79	1,88				
1 К №176	Молоко (кипяченное)	200	3,30	2,50	3,50	98,00	007	005	1,67	50	22,21	29,90	5,61	08	48,73				
1 К №20	Пирожок печеный с творогом	75	5,3	6,7	25,8	147,7	005	002	4,18	10	15,43	10,18	9,40	0,30	25,67				
	Фрукт	130	0,40	00	9,00	26,30	007	005	1,67	50	22,21	29,90	5,61	08	48,73				
	Итого	405	9,0	9,2	38,3	272	014	016	7,0	90	120	120	30	1,8	120				
	Всего		63	64,4	268,1	1904	098	1,12	49	630	840	840	210	12,6	840				

Основное меню на учебный год для детей 12-18 лет.

№ p/p	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углев- оды	Энерг етич ценно сть	Витамины					Минеральные вещества				
		г	г	г	г		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, ретинол/ сут	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	
	Шестой день		Завтрак													
ТТК№180	Вареники с картофелем, отварные с маслом из полуфабриката промышленного производства(мороженые)	250	11.82	15.72	34.85	389.8	0.23	0.32	3.93	183	97.9	97	31.51	1.71	201.5	8
ТТК№63	Сыр порциями	15	3.78	2.78	00	31.5	00	00	018	13	108	00	5.6	007	13	
ТТК№42	Горошек зеленый припущенный	45	06	1.2	2.1	23	00	00	12.74	9	1.7	2.0	029	023	10.26	
ТТК№51	Какао с молоком	200,	3.5	2.5	21	90	002	007	065	10	60.4	45	7	009	73.6	
	Хлеб пшеничный йодированный	50	2,80	0,80	37,80	145,7	0	0,10	0,01	00	10	32,00	156,0	30,60	2,40	1,56
	Итого	560	22.5	23	95.75	680	035	04	17.5	225	300	300	75	4.5	300	300
			Обед													
ТТК №11	Салат “Свеколка”	100	1,22	3,5	2,81	62,15	0,03	0,04	1,38	00	13,4	18,8	4,12	0,11	85,33	
ТТК № 17	Суп картофельный с клецками	250	6,86	9,63	20,7	180,5	002	025	1,5	00	55,9	91,7	7,18	085	54,13	
ТТК № 37	Зразы мясные															
		100	5,56	9,62	1,0	150	005	002	1,94	230	15,46	8,2	1,8	015	01	
ТТК № 26	Пюре гороховое	180	11	7,9	39,16	170,65	015	024	00	00	44,7	66,4	19	03	181	
	Сок	200	0,16	00	21,60	87,00	00	00	3,24	00	122,21	24,90	21,00	0,70	96	
	Хлеб пшеничный йодированный	50,	2,80	0,80	37,80	145,7	0	0,10	0,01	00	10	32,00	156,0	30,60	2,40	1,56
	Хлеб ржано-пшеничный	84	3,9	075	10,98	156	014	00	16,44	75	136,33	54	21,3	1,79	1,88	
	Итого	964	31.5	32.2	134.05	952	049	056	24.5	315	420	420	105	6.3	420	420
			Полдник													
	Кисломолочная пищевая продукция	180	3,3	2,5	3,5	98	006	01	04	00	87,91	86	5,83	019	41	
ТТК№ 127	Сырники из творога со ступенным молоком	75	5,3	6,7	29,8	122	004	004	3,98	90	16,88	18,82	19,79	1,41	40,1	
	Фрукт	165	0,4	-	5	52,0	0,04	0,02	2,62	00	15,21	15,18	4,38	0,2	38,90	
	Итого	420	9	9.2	38,3	272	014	016	7	90	120	120	30	1,8	120	120
	Всего		63	64,4	268,1	1904	098	1,12	49	630	840	840	210	12,6	840	840

Основное меню на учебный год для детей 12-18л-26г

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угле- вод- ы	Энергети- ценность	Витамины						Минеральные вещества					
	г	г	г	г	ккал	В1, мг	В2 мг	С мг	А, ретинол/ сут	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг			
Завтрак																	
пшеница «Золотая» с маслом	240	11.72	14.42	31.95	347.8	02	039	4.5	152	151.95	120.21	26.56	1.83	168.78			
сливочным	57	7.78	7.78	10	121.5	005	00	018	53	108	14	12.6	027	93			
яйцо с лимоном	200/7	02	00	16	65	00	00	12.82	10	8.05	9.79	5.24	00	36.66			
пшеничный	50	2.80	0.80	37.80	145.70	0.10	0.01	00	10	32.0	156.0	30.60	2.40	1.56			
	554	22.5	23	95.75	680	035	04	17.5	225	300	300	75	4.5	300			
Обед																	
пшеница или пшеница лапшой	100	1.0	032	7.61	41	00	00	4.75	185	1.85	13.58	0.03	0.04	0.13			
(250/10)	260	6.4	8.05	13.91	148.39	0.11	0.13	004	45	114.72	127.52	32.07	1.37	146.62			
мясные	200	17.24	22.28	42.15	373.91	014	042	0.03	00	1.5	44	00	00	69.71			
	200	0.16	00	21.6	87.00	00	00	3.24	00	133.60	24.90	21.00	0.70	200.1			
пшеничный	50	2.80	0.80	37.80	145.70	0.10	0.01	00	10	32.0	156.0	30.60	2.40	1.56			
редко-пшеничный	84	3.9	075	10.98	156	014	00	16.44	75	136.33	54	21.3	1.79	1.88			
	894	31.5	32.2	134.05	952	049	056	24.5	315	420	420	105	6.3	420			
Полдник																	
пшеница	200	3.30	2.50	3.50	98	0.06	0.11	1.4	00	87.94	98.00	5.83	0.22	41			
пшеница с пшеница с	110	5.3	6.7	25.8	122	006	003	1.4	80	14.16	12	8.17	07	48			
	130	0.4	00	9.00	52	0.02	0.02	4.2	10	17.90	10.0	16.0	0.88	31			
	440	9	9.2	38.3	272	014	016	7	90	120	120	30	1.8	120			
	63	64.4	268.1	1904	098	1.12	49	630	840	840	210	12.6	840				

Основное меню на учебный год для детей 12-18 лет -26

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углев-оды	Энергетич-ценность	Витамины				Минеральные вещества						
	г	г	г	г	ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, рет.эк в/сут	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг		
Польз.мной день																
Завтрак																
Получе	200	3.3	2.5	3.5	98	006	01	1.4	00	87.91	86	5.83	071	41		
Омлет натуральный	200	16.92	19.86	46.01	400.44	019	029	1.28	217	178.44	99.41	39.45	1.87	221.0		
Чай с сахаром с лимоном	200/10	02	00	16	65	00	00	14.82	00	8.05	9.79	5.24	00	9		
Хлеб пшеничный йодированный	40	2.08	064	30.24	116.56	01	001	00	8	25.6	104.8	24.48	1.92	1.25		
Итого	650	22.5	23	95.75	680	035	04	17.5	225	300	300	75	4.5	300		
Обед																
Салат «Пестрый»	100	1.00	2.5	5.5	71.59	0.03	0.02	0.52	00	6.90	13.04	2.99	0.22	22.49		
Суп «Харчо» с мясом	256 (250/6)	6.91	10.5	15.39	142.9	003	037	4.17	80	50	79.9	5.5	054	26.06		
Капустя тушеная с птицей	200	15.65	17.49	26.6	290.17	019	016	02	128	83.37	108.72	24.28	037	216.7		
Компот из смеси с/фруктов	200	068	00	30.22	116.5	00	00	3.17	20	105	00	14.21	05	151		
Хлеб пшеничный йодированный	70	3.36	096	45.36	174.84	0.10	0.01	00	12	38.4	164.34	36.72	2.88	1.87		
Хлеб ржаной/ржано-пшеничный	84	3.9	075	10.98	156	014	00	16.44	75	136.33	54	21.3	1.79	1.88		
Итого	910	31.5	32.2	134.05	952	049	056	24.5	315	420	420	105	6.3	420		
Полдник																
Сок	200.00	0.00	0.00	11.8	90.00	0.00	0.00	1.80	00	16.00	14.00	10.00	0.20	89.40		
Рулет с творогом	70	8.6	9.2	17.5	155.7	012	014	1.02	80	67.61	62	7	1.19	14.95		
Фрукт	130.00	0.40	0.00	9.00	26.30	0.02	0.02	4.18	10	36.39	44.00	13.00	0.41	15.65		
Итого	400	9	9.2	38.3	272	014	016	7	90	120	120	30	1.8	120		
Всего		63	64.4	268.1	1904	098	1.12	49	630	840	840	210	12.6	840		

Основное меню на учебный год для детей 12-18 лет -26г

№ п/р	Наименование	Выхо	Белки	Жиры	Углев-	Энерге тич ценнос ть	Витамины				Минеральные вещества					
		д	г	г	г		В1, мг	В2 мг	С мг	А, ретинол /сут	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	
	Девятый день															
	Завтрак															
11К № 84	Напитки	100	14.22	15	14.02	200.3	0,03	0,23	0,74	105	250.65	28.63	5.48	1.19	123.05	
11К № 96	Макаронные изделия отварные	200	5.28	7.2	27.93	247	0.22	0.16	0.0	110	9.3	105.58	29.68	0.91	119	
11К № 126	Чай с шиповником	200	0.2	0.0	16	87	0.0	0.0	14.76	0.0	8.05	9.79	9.24	0,00	56.39	
	Хлеб пшеничный	50	2.8	0.8	37.8	145.7	01	0.01	0.0	10	32	156	30.6	2.4	1.56	
	йодированный															
	Итого	550	22.5	23	95.75	680	035	04	15.5	225	300	300	75	4.5	300	
	Обед															
11К №19	Салат « Дружба»	100	1.6	4	8.9	81.7	0.02	0.02	3.8	0.0	7.4	13.04	4.98	0.53	34.11	
11К № 52	Суп картофельный с гречневой крупой с мясом	256 (250/6)	9.34	7.94	20.93	161.2	0.08	0.24	0.72	163	16.87	86.78	5.35	0.23	78.81	
11К № 43	Рыба запеченная по-трески	110	8.74	9.37	7.23	158	0.0	0.1	3.55	67	157.17	96.18	32.77	0.91	45.24	
11К № 22	Картофельное пюре с маслом	180,	5.12	9.34	23.32	159.4	0.15	0.19	0.19	0.0	44.23	0.0	0.0	0.34	56.4	
	Сок	200,	0.0	0.0	24.89	90	0.0	0.0	1.8	0.0	26	14	10	0,10	202	
	Хлеб пшеничный	50	2.8	0.8	37.8	145.7	01	0.01	0.0	10	32	156	30.6	2.4	1.56	
	йодированный															
	Хлеб ржано-пшеничный	84	3.9	0.75	10.98	156	0.14	0.0	16.44	75	136.33	54	21.3	1.79	1.88	
	Итого	980	31.5	32.2	134.05	952	049	056	26.5	315	420	420	105	6.3	420	
	Полдник															
	Кисломолочная пищевая продукция	200	3,30	2,50	3,50	98	0,06	0,10	1,40	0.0	87,91	86,00	5,83	0,19	41	
11К № 81	Ватрушка с сыром	75	5.3	6.7	25.8	122	0.06	0.04	1.2	80	15.7	24	11.17	1.2	48	
	Фрукт	130	0,40	0,00	9,00	52	0,02	0,02	4,40	10	16,39	10,00	13,00	0,41	31	
	Итого	405	9	9.2	38.3	272	0.14	0.16	7	90	120	120	30	1.8	120	
	Всего		63	64.4	268.1	1904	0.98	1.12	49	630	840	840	210	12.6	840	

Основное меню на учебный год для детей 12-18 лет

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углевод- оде	Энергетич ценность	Витамины					Минеральные вещества						
		г	г		г	ккал	B1, мг	B2 мг	C мг	A, рети- н/сут	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг			
11К № 27	Десятый день																	
	Завтрак																	
	Каши жидкая молочная из риса с маслом	200	13.64	15.34	13	290.16	02	034	15.7	186	133.55	101.11	9.04	084	144.4			
	Творожок	100	5.3	6.7	17.2	150	005	005	04	27	120	24.76	24	048	117			
	Чай с сахаром	200	02	00	16	65	00	00	1.4	00	8.05	9.79	5.24	00	36.66			
	Хлеб пшеничный йодированный	60	3.36	096	45.36	174.84	01	001	00	12	38.4	164.34	36.72	2.88	1.87			
	Итого	560.	22.5	23	91.56	680	035	04	17.5	225	300	300	75	4.2	300			
11К № 107	Обед																	
11К № 13	Огуцы соленые с растительным маслом	100,	0.38	5.5	6.94	82.57	00	00	1.05	0.00	4.8	6.00	5.25	0.11	61.25			
	Борщ "Сибирский" со сметаной	250	5.94	5.13	21.05	169.48	008	011	1.44	30	89.03	67.9	6.44	009	59.46			
	Митболы мясные	100	7.48	12.12	10.98	137.6	002	02	2.97	200	87.14	51	17.41	1.11	20			
	Пюре гороховое	180	11	7.9	39.16	170.65	015	024	00	00	44.7	71.1	14	1	181			
	Напиток из шиповника	200	0.00	0.00	11.8	90.00	0.00	00	2.60	0.00	26.00	14.00	10.00	0.10	96.00			
11К № 26	Хлеб пшеничный йодированный	50	2.80	0.80	37.80	145.70	0.10	0.01	00	10	32.00	156	30.60	2.40	1.56			
11К № 21	Хлеб ржаной/ржано- пшеничный	84	3.9	075	10.98	156	014	00	16.44	75	136.33	54	21.3	1.79	1.88			
	Итого	964	31.5	32.2	138.71	952	049	056	24.5	315	420	420	105	6.6	421.1			
11К № 176	Полдник																	
11К № 100	Молоко (кипяченое)	200	3.30	2.50	3.50	98.00	006	0.11	1.00	0.00	87.94	98.0	5.83	0.22	41.00			
	Круассан с начинкой из печени с луком	100	5.3	6.7	25.8	122	006	003	1.4	80	14.16	12	8.17	07	46.85			
	Фрукт	130	0.40	00	9.00	52.00	0.02	0.02	4.60	10	17.90	10.0	16.00	0.88	31.00			
	Итого	430	9	9.2	38.3	272	014	016	7	90	120	120	30	1.8	118.8			
	Всего		63	64.4	268.57	1904	098	1.12	49	630	840	840	210	12.6	840			

Основное меню на учебный год для детей 12-18 лет 26г

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углев- оды	Энергет ич ценность	Витамины					Минеральные вещества												
		г	г	г	г	ккал																		
							В1, мг	В2 мг	С мг	А, рети- н/сут	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг									
Одинадцатый день																								
Завтрак																								
11К № 77	Макaronные изделия отварные с сыром	250	7.47	7.87	25.07	206.93	009	01	3.9	49					147.25	120.13	28.67	2.2	199.84					
11К № 71	Ванилич со стуженным молоком	75	9.85	12.15	27	295.65	017	017	12.95	160					73.6	56.16	16.95	1.33	25.62					
11К № 30	Кофейный напиток	200	3.5	2.5	21	90	002	007	065	10					60.4	31.84	11	009	73.6					
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1.68	048	22.68	87.42	008	006	00	6					18.75	91.87	18.38	088	094					
	Итого	555	22.5	23	95.75	680	036	04	17.5	225					300	300	75	4.5	300					
Обед																								
11К № 6	Салат « Витаминный»	100	006	5.2	6.56	78	00	00	3.19	83					3.0	6	3.6	0.1	39					
11К № 15	Суп картофельный с перловой крупой с птицей	260 (250/10)	9.23	8.74	11.53	144.49	00	006	1.24	16					77.94	90.26	19.08	063	81.55					
11К № 34	Шницель рыбный	100	9.83	7.21	3.3*	149.27	01	03	1.65	99					104.1	91.4	14.3	036	115.3					
11К № 22	Картофельное пюре с маслом	180	5.12	9.34	23.32	159.40	015	019	019	30					44.23	00	00	034	56.4					
	Сок	200	00	00	23	90	00	00	1.8	00					16	14	10	02	124					
	Хлеб пшеничный йодированный	70.	3.36	096	55.36	174.84	01	001	00	12					38.4	164.34	36.72	2.88	1.87					
	Хлеб ржано-пшеничный	84	3.9	075	10.98	156	014	00	16.44	75					136.33	54	21.3	1.79	1.88					
	Итого	994	31.5	32.2	134.05	952	049	056	24.5	315					420	420	105	6.3	420					
Подлник																								
11К № 70	Кисломолочная пищевая продукция	200	3.3	2.5	3.5	98	005	009	1.15	40					82.36	79.92	14.99	07	45.6					
	Булочка творожная	75	5.3	6.7	23	122	004	005	2.98	50					22.43	27.9	10.63	09	35.5					
	Фрукт	130	0.40	00	11.8	52	0.04	0.02	2.87	00					15.21	12.18	4.38	0.2	38.9					
	Итого	405	9	9.2	38.3	272	013	016	7	90					120	120	30	1.8	120					
	Всего	63	64.4	268.1	1904	098	1.12	49	630	840					840	840	210	12.6	840					

Основное меню на учебный год для детей 12-18 лет

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угле- воды	Энергетич ценность	Витамины					Минеральные вещества				
	г	г	г	г	ккал	В1, мг	В2 мг	С мг	А, ретинол/ сут	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	
Понедельный день															
Полдник «Домашняя»	100	14,54	15	14,07	200,16	007	023	047	113	168,55	39,87	13,04	045	152,4	
1. Речка отварная с маслом	180	4,4	7,04	20,32	240	018	016	2,27	90	85	86	20	08	109	
Чай с сахаром с лимоном	200/10	02	00	16	65										
Хлеб пшеничный йодированный	60	3,36	096	45,36	174,84	00	00	14,76	10	8,05	9,79	5,24	00	36,66	
Итого	550	22,5	23,0	95,75	680	035	04	17,5	225	300	300	75	4,13	300	
Обед															
Салат «Морковный»	100	0,2	5,13	6,74	79	00	00	1,25	122	5,75	4,6	3,85	0,3	37	
Суп картофельный с клубниками	250	6,86	9,63	20,7	180,5	002	025	1,5	00	55,9	91,7	7,18	085	54,13	
Карпуста тушеная с мясом	200	17,74	15,89	34,83	300,8	023	03	3,51	108	174,02	99,7	32,07	096	123,43	
Напиток из плодов шиповника	200	0,00	0,00	23,00	90,00	0,00	0,00	1,80	00	16,00	14,00	10,00	0,20	202,00	
Хлеб пшеничный йодированный	50	2,80	0,80	37,80	145,70	0,10	0,01	00	10	32,00	156,00	30,60	2,40	1,56	
Хлеб ржано- пшеничный	84	3,9	075	10,98	156										
Итого	884	31,5	32,2	134,05	952	014	00	16,44	75	136,33	54	21,3	1,79	1,88	
Полдник															
Кисломолочный продукт	200	3,3	2,5	3,5	98	006	01	1,4	00	87,91	86	5,83	071	41	
Кондитерское изделие	38	5,3	6,7	25,8	122	006	004	1,42	80	15,7	20	11,17	068	63,35	
Фрукт	130	0,40	-	9	52	0,02	0,02	4,18	10	16,39	14	13	041	15,65	
Итого	368	9	9,2	38,3	272	014	016	7	90	120	120	30	1,8	120	
Всего		63	64,4	268,1	1904	098	1,12	49	630	840	840	210	12,43	840	

Прошнуровано

Пронумеровано

12 листов

Генеральный директор

ЗАО «Контакт»

25.12.25 Ю.Ю. Дымова

