

МЕНЮ 1 смена

День: Понедельник
 Неделя: Первая
 Сезон: Весенне-летний.
 Возрастная категория: 11-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ГЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																
	Каша рисовая молочная	200	5,34	3,06	7,98	0,33	33,48	227,40	152,9	40,09	156,44	0,73	52,8	70,31	0,4	0,08	0,55
	Чай с молоком	200	1,54	1,45	1,45	0,05	15,79	79,20	101,3	29,91	78,72	0,64	6,14	37,58	0,47	0,04	1,56
	Масло сладко-сливочное несол.	10	0,05	0,05	8,25	0,00	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0
	сыр "Голландский"	20	5,15	5,15	5,21	0,00	0,00	67,54	196	10,78	117,6	0,14	41,16	47,6	0,08	0,01	0,14
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0
	Итого за прием		16,54	9,71	23,42	0,98	75,73	579,25	463,6	98,01	400,08	2,57	159,1	220,79	1,82	0,2	2,25
	Обед																
	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,92	0,00	9,93	9,93	3,40	106,03	18,67	15,39	34,59	0,7	0	57,7	4,75	0,04	15,19
	Суп картофельный с бобовыми	250/25	12,43	7,47	9,87	0,69	19,67	218,19	97,2	67,38	209,5	3,37	17,7	309,55	1,04	0,23	8,4
	Шницель натуральный рубленый	100	21,71	20,10	16,98	0,23	7,73	271,27	19,65	33,13	220,34	3,95	36,1	49,05	0,87	0,1	0
	Капуста тушеная	200	4,96	0,03	4,22	0,26	16,94	122,74	121,2	46,36	89,87	1,81	31,52	171,43	0,47	0,07	38,56
	Компот из яблок.	200	0,15	0,00	0,14	0,16	25,36	98,34	71,47	29,28	56,32	1,53	0,02	36,04	0,68	0,05	1,6
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0
	хлеб славянский	40	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0
	Итого за прием		47,11	27,60	42,10	12,35	111,62	1010,37	352,7	225,1	711,02	13,75	85,34	624,17	9,15	0,62	63,75
	Итого за день		63,65	37,31	65,52	13,32	187,35	1589,62	816,2	323,1	1111,1	16,33	244,5	844,95	10,97	0,81	66

МЕНЮ 1 смена

День: Вторник
 Неделя: Первая
 Сезон: Весенне-летний
 Возрастная категория: 11-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																
	Огурец свежий	100	0,78	0,00	0,10	0,10	2,45	13,36	22,54	13,72	41,16	0,59	0	10	0,1	0,03	9,8
	Каша овсянная "Геркулес"	200	6,59	3,06	9,44	1,78	27,26	219,96	188,5	76,62	217,64	1,75	52,8	81,41	0,93	0,18	4,63
	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,34	0,60	4,65	62,41	145,9	41,33	129,8	1,24	12	40,82	0,34	0,06	0,52
	Масло сладко-сливочное несол.	10	0,05	0,05	8,25	0,00	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0
	Сдоба "Обыкновенная"	75	5,63	0,38	3,65	0,72	36,26	202,54	18,29	11,9	48,24	0,69	15,04	36,54	0,96	0,06	0,55
	Итого за прием		21,15	6,38	25,31	3,80	97,08	703,37	388,6	160,8	484,16	5,33	138,8	234,07	3,21	0,39	15,51
	Обед																
	Салат из свеклы с изюмом	100	1,33	0,00	4,82	4,82	15,00	105,74	29,44	16,63	32,61	1,16	0	1,63	2,28	0,01	1,63
	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	250/25	8,52	7,30	9,24	0,21	8,05	149,08	138,1	82,6	188,15	2,82	17,31	284,73	1,31	0,13	21,76
	Рыба тушеная в томате с овощами	75/75	18,26	19,48	11,02	8,05	4,41	188,99	35,49	43,85	178,71	1,03	10,26	783,12	5,29	0,12	1,91
	Картофельное пюре	200	4,25	0,90	5,30	0,67	26,82	173,74	50,9	40,46	118,59	1,46	33,93	42,79	0,22	0,16	7,12
	Компот из сухофруктов	200	0,68	0,00	0,08	0,09	30,85	120,73	82,54	41,13	68,03	1,27	0,02	75	1,15	0,05	0,23
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0
	хлеб славянский	40	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0
	Итого за прием		39,97	27,68	31,41	14,93	123,65	932,08	361	258,3	686,49	10,15	61,52	1187,7	11,59	0,59	32,64
	Итого за день		61,12	34,06	56,72	18,72	220,73	1635,45	749,6	419	1170,7	15,48	200,4	1421,7	14,8	0,98	48,15

МЕНЮ 1 смена

День: Среда
 Неделя: Первая
 Сезон: Весенне-летний
 Возрастная категория: 11-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																
	Салат "Фруктовый"	100	1,45	0,71	1,17	0,33	20,28	93,63	43,17	21,71	37,68	1,48	4,12	12,55	0,31	0,03	6,96
	Каша манная молочная	200	6,15	3,04	7,66	0,29	33,04	224,96	181,4	46,78	152,9	1,1	50,7	79,77	0,92	0,11	4,75
	Чай с молоком	200	1,54	1,45	1,45	0,05	15,79	79,20	101,3	29,91	78,72	0,64	6,14	37,58	0,47	0,04	1,56
	сыр "Голландский"	20	5,15	5,15	5,21	0,00	0,00	67,54	196	10,78	117,6	0,14	41,16	47,6	0,08	0,01	0,14
	Масло сладко-сливочное несол.	10	0,05	0,05	8,25	0,00	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0
	Итого за прием		18,80	10,40	24,27	1,28	95,56	670,44	535,2	126,4	434,3	4,42	161,1	242,8	2,66	0,26	13,41
	Обед																
	Помидор свежий.	100	1,08	0,00	0,20	0,20	3,72	20,32	13,72	19,6	25,48	0,88	0	133	0,7	0,06	24,5
	Рассольник ленинградский	250/25	9,93	8,23	11,64	0,39	15,81	208,48	84,99	53,97	183	2,46	26,11	296,99	0,99	0,13	8,09
	Запеканка картофельная с мясом.	300	22,02	16,84	23,66	1,27	45,85	487,63	41,84	83,58	301,9	3,67	88,81	133,8	0,68	0,3	22,29
	Компот из кураги.	200	0,98	0,00	0,05	0,06	27,45	108,84	93,89	44,41	77,89	1,31	0,02	150,64	1,7	0,06	0,32
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0
	хлеб славянский	40	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0
	Итого за прием		40,95	25,06	36,50	3,00	131,36	1019,07	258,9	235,2	688,7	10,73	114,9	714,83	5,41	0,67	55,2
	Итого за день		59,75	35,46	60,77	4,28	226,93	1689,51	794,1	361,6	1123	15,15	276,1	957,63	8,07	0,93	68,61

МЕНЮ 1 смена

День: Четверг
 Неделя: Первая
 Сезон: Весенне-летний
 Возрастная категория: 11-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																
	груша	100	0,39	0,00	0,29	0,29	10,09	42,72	18,62	11,76	15,68	2,25	0	2	0,4	0,02	4,9
	Каша пшеничная молочная	200	7,38	2,87	9,28	1,29	34,76	252,49	151,1	54,1	189,6	1,42	55,4	73,43	0,38	0,19	0,52
	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,34	0,60	4,65	62,41	145,9	41,33	129,8	1,24	12	40,82	0,34	0,06	0,52
	Масло сладко-сливочное несол.	10	0,05	0,05	8,25	0,00	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0
	Итого за прием		15,92	5,82	21,69	2,78	75,95	562,72	363,1	122,7	440,6	3,94	165,4	250,55	1,8	0,33	1,24
	Обед																
	Салат картофельный	100	1,41	0,00	4,45	4,45	5,97	159,67	13,64	16,57	37,37	0,61	0	202,56	6,72	0,05	2,25
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,05	0,28	5,58	0,22	12,44	107,00	109,4	51,01	108,5	1,72	26,76	317	0,93	0,09	9,56
	сосиска отварная	100	9,78	10,40	7,69	0,00	0,73	201,23	22	13,05	120,9	1,57	0	0	0,5	0,02	0
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,20	0,03	5,63	0,90	44,02	259,61	77,42	35,75	105,8	1,67	23,6	77,53	1,71	0,13	0
	Компот из кураги и чернослива	200	0,83	0,00	0,12	0,14	31,18	123,04	89,44	48,83	75,44	1,43	0,02	93,09	1,42	0,05	0,35
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0
	хлеб славянский	40	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0
	Итого за прием		28,21	10,71	24,43	6,79	132,86	1044,34	336,4	198,8	548,5	9,4	50,38	690,59	12,63	0,46	12,16
	Итого за день		44,13	16,53	46,12	9,57	208,81	1607,06	699,5	321,4	989,1	13,34	215,8	941,14	14,42	0,8	13,4

МЕНЮ 1 смена

День: Пятница
 Неделя: Первая
 Сезон: Весна-лето
 Возрастная категория: 11-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ГЭ,мг	В1,мг	С,мг	
	Завтрак																	
	Яйцо вареное	40	6,82	7,25	10,26	0,00	1,65	125,86	56,51	8,87	108	1,12	99,84	175,78	0,36	0,03	0,16	
	Каша манная с изюмом	200/5	5,65	3,04	7,61	0,25	29,71	208,87	155,3	28,63	129,46	0,71	50,7	67,87	0,64	0,08	0,55	
	Чай с молоком	200	1,54	1,45	1,45	0,05	15,79	79,20	101,3	29,91	78,72	0,64	6,14	37,58	0,47	0,04	1,56	
	сыр "Голландский"	20	5,15	5,15	5,21	0,00	0,00	67,54	196	10,78	117,6	0,14	41,16	47,6	0,08	0,01	0,14	
	Масло сладко-сливочное несол.	10	0,05	0,05	8,25	0,00	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0	
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0	
	Итого за прием		23,66	16,94	33,31	0,90	73,60	686,58	522,5	95,42	481,09	3,68	256,8	394,13	2,42	0,24	2,4	
	Обед																	
	Винегрет овощной	100	1,30	0,00	9,65	9,65	6,16	116,32	23,05	16,6	36,96	0,69	0	201,67	4,54	0,03	2,58	
	Суп-лапша домашняя с помидорами, цыплятами	250	5,69	3,70	6,70	0,30	13,06	136,17	93,82	43,96	119,57	1,58	29,1	221,25	1,33	0,1	2,36	
	Бифштекс	100	20,45	20,45	10,07	0,00	0,57	264,59	24,61	24,21	191,22	2,96	3,2	4,2	2,46	0,07	0,03	
	Капуста тушеная	200	4,96	0,03	4,22	0,26	16,94	122,74	121,2	46,36	89,87	1,81	31,52	171,43	0,47	0,07	38,56	
	Компот из яблок.	200	0,15	0,00	0,14	0,16	25,36	98,34	71,47	29,28	56,32	1,53	0,02	36,04	0,68	0,05	1,6	
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0	
	хлеб славянский	40	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0	
	Итого за прием		39,48	24,17	31,73	11,44	100,63	931,95	358,6	193,98	594,34	10,97	63,84	634,98	10,81	0,44	45,12	
	Итого за день		63,15	41,11	65,04	12,34	174,22	1618,53	881,1	289,41	1075,4	14,64	320,7	1029,1	13,23	0,68	47,52	

МЕНЮ 1 смена

День: Суббота
 Неделя: Первая
 Сезон: Весенне-летний
 Возрастная категория: 11-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
	Завтрак																	
	Каша рисовая молочная	200	5,34	3,06	7,98	0,33	33,48	227,40	152,9	40,09	156,44	0,73	52,8	70,31	0,4	0,08	0,55	
	Чай с молоком	200	1,54	1,45	1,45	0,05	15,79	79,20	101,3	29,91	78,72	0,64	6,14	37,58	0,47	0,04	1,56	
	Масло сладко-сливочное несол.	10	0,05	0,05	8,25	0,00	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0	
	сыр "Голландский"	20	5,15	5,15	5,21	0,00	0,00	67,54	196	10,78	117,6	0,14	41,16	47,6	0,08	0,01	0,14	
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0	
	груша	100	0,39	0,00	0,29	0,29	10,09	42,72	18,62	11,76	15,68	2,25	0	2	0,4	0,02	4,9	
	Итого за прием		16,94	9,71	23,72	1,27	85,82	621,97	482,2	109,8	415,76	4,83	159,1	222,79	2,22	0,22	7,15	
	Обед																	
	Салат мясной	100	9,51	8,93	17,47	12,17	4,99	215,24	14,47	22	107,41	1,6	0	162,05	5,57	0,06	3,6	
	Суп картофельный с макаронными к	250	2,68	0,01	2,22	0,47	18,72	106,81	74,58	45,26	103,66	1,49	8,85	250,5	0,87	0,13	6,75	
	Котлеты рыбные любительские	100	11,77	10,84	5,63	2,21	6,34	122,89	39,86	24,97	155,12	0,88	27,2	542,53	2,96	0,08	1,21	
	Рагу из овощей	200	7,80	3,33	8,65	0,43	21,09	192,91	78,22	63,11	161,51	2,14	43,66	896,51	0,91	0,2	15,36	
	Компот из сухофруктов	200	0,68	0,00	0,08	0,09	30,85	120,73	82,54	41,13	68,03	1,27	0,02	75	1,15	0,05	0,23	
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0	
	хлеб славянский	40	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0	
	Итого за прием		39,37	23,10	35,00	16,44	120,50	952,38	314,1	230	696,12	9,79	79,74	1927	12,79	0,63	27,15	
	Итого за день		56,31	32,82	58,72	17,71	206,33	1574,35	796,3	339,8	1111,87	14,61	238,8	2149,8	15,01	0,85	34,3	

МЕНЮ 1 смена

День: Понедельник
 Неделя: Вторая
 Сезон: Весенне-летний
 Возрастная категория: 11-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	Завтрак																
	сосиска отварная	100	9,78	8,00	7,69	0,00	0,73	201,23	22	13,05	120,93	1,57	0	0	0,5	0,02	0
	Картофель в молоке	200	5,14	1,69	8,95	0,68	28,52	216,74	81,67	44,14	142,61	1,5	65,2	77,32	0,33	0,17	7,2
	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,34	0,60	4,65	62,41	145,9	41,33	129,8	1,24	12	40,82	0,34	0,06	0,52
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0
	Итого за прием		23,01	12,99	20,51	1,88	60,26	610,73	261,7	115,7	438,76	5,35	77,2	118,14	1,95	0,31	7,72
	Обед																
	Салат "Удмуртский"	100	3,40		11,90	9,86	5,70	144,00	27,43	19,36	119,41	1,42	48,84	97,93	1,74	0,06	5,27
	Суп из овощей	250	1,65	0,03	3,75	0,13	4,14	56,27	103,8	46,46	93,89	1,34	17,7	272,08	1,06	0,1	10,45
	Жаркое по-домашнему	300	20,47	20,27	16,67	0,69	26,91	458,83	33,69	65,66	322,72	4,82	33,98	91,55	0,91	0,21	15,02
	Компот из кураги.	200	0,98	0,00	0,05	0,06	27,45	108,84	93,89	44,41	77,89	1,31	0,02	150,64	1,7	0,06	0,32
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0
	хлеб славянский	40	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0
	Итого за прием		33,44	28,39	33,32	11,82	102,73	961,73	283,2	209,5	714,32	11,29	100,5	612,6	6,75	0,55	31,06
	Итого за день		56,45	41,38	53,83	13,70	162,99	1572,46	545	325,2	1153,1	16,64	177,7	730,74	8,7	0,86	38,78

МЕНЮ 1 смена

День: Среда
 Неделя: Вторая
 Сезон: Весенне-летний
 Возрастная категория: 11-18 лет

№	Наименование блюда	Вых од, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
	Завтрак																	
	Омлет натуральный	100	8,52	8,06	6,83	0,00	2,06	157,32	70,64	11,09	135	1,41	124,8	219,73	0,45	0,04	0,2	
	Винегрет с сельдью	100	3,33	3,33	1,67	0,00	0,00	28,32	15,68	7,84	52,92	0,22	3,92	4	0,22	0	0	
	Чай с молоком	200	1,54	1,45	1,45	0,05	15,79	79,20	101,3	29,91	78,72	0,64	6,14	37,58	0,47	0,04	1,56	
	Масло сладко-сливочное несол.	10	0,05	0,05	8,25	0,00	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0	
	сыр "Голладский"	20	5,15	5,15	5,21	0,00	0,00	67,54	196	10,78	117,6	0,14	41,16	47,6	0,08	0,01	0,14	
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0	
	Итого за прием		23,05	19,05	23,93	0,65	44,30	537,50	397	76,85	431,56	3,47	235	374,21	2,1	0,17	1,89	
	Обед																	
	Огурец свежий	100	0,78	0,00	0,10	0,10	2,45	13,36	22,54	13,72	41,16	0,59	0	10	0,1	0,03	9,8	
	Солянка сборная мясная	250	10,20	9,07	9,23	2,81	12,78	174,99	24,96	31,31	130,84	1,82	5,25	20,75	0,65	0,1	6,89	
	Куры тушеные в соусе	100	19,17	18,61	23,51	0,09	2,09	296,39	29	27,53	172,05	1,62	74,45	196,76	0,75	0,06	2	
	Рис припущенный	200	4,62	0,05	8,20	0,65	46,70	283,58	109,6	87,75	175	1,92	55,07	109,91	1,22	0,12	8,64	
	Компот из кураги и чернослива	200	0,83	0,00	0,12	0,14	31,18	123,04	89,44	48,83	75,44	1,43	0,02	93,09	1,42	0,05	0,35	
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0	
	хлеб славянский	40	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0	
	Итого за прием		42,54	27,73	42,10	4,87	133,73	1085,16	300	242,7	694,88	9,78	134,8	430,91	5,48	0,48	27,68	
	Итого за день		65,60	46,78	66,04	5,52	178,03	1622,67	697	319,6	1126,4	13,24	369,8	805,11	7,58	0,65	29,57	

МЕНЮ 1 смена

День: Четверг
 Неделя: Вторая
 Сезон: Весенне-летний
 Возрастная категория: 11-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																
	Каша овсянная "Геркулес"	200	4,59	3,06	9,44	1,78	27,26	219,96	188,5	76,62	217,64	1,75	52,8	81,41	0,93	0,18	4,63
	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,34	0,60	4,65	62,41	145,9	41,33	129,8	1,24	12	40,82	0,34	0,06	0,52
	Масло сладко-сливочное несол.	10	0,05	0,05	8,25	0,00	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0
	сыр "Голландский"	20	5,15	5,15	5,21	0,00	0,00	67,54	196	10,78	117,6	0,14	41,16	47,6	0,08	0,01	0,14
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0
	Итого за прием		17,89	11,16	26,77	2,98	58,36	555,01	543,8	146	512,36	4,18	165	235,13	2,23	0,31	5,29
	Обед																
	Салат "Дружба"	100	2,04	1,91	6,19	4,91	15,50	67,19	37,83	127,5	65,02	12,08	24,61	26	2,28	0,04	2,45
	Уха со взбитым яйцом	250/25	6,79	5,34	5,40	0,28	12,84	139,83	121,3	48,54	166,6	2,4	32,89	130,12	2,08	0,17	4,9
	Котлеты н/ рубленные из филе птицы	100	15,15	12,90	10,73	0,26	15,31	255,46	45,86	26,38	154,84	1,61	49,37	68,07	1,43	0,1	0,71
	Картофельное пюре	200	4,25	0,90	5,30	0,67	26,82	173,74	50,9	40,46	118,59	1,46	33,93	42,79	0,22	0,16	7,12
	Компот из яблок и апельсин.	200	0,29	0,00	0,11	0,13	30,87	119,53	69,78	27,93	54,18	1,15	0,02	33,64	0,63	0,05	6,8
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0
	хлеб славянский	40	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0
	Итого за прием		35,46	20,06	28,68	7,34	140,25	949,54	350,2	304,4	659,64	21,11	140,8	301,02	7,98	0,64	21,99
	Итого за день		53,35	31,22	55,46	10,32	198,62	1504,56	894	450,3	1172	25,29	305,8	536,15	10,21	0,95	27,28

МЕНЮ 1 смена

День: Пятница
 Неделя: Вторая
 Сезон: Весенне-летний
 Возрастная категория: 11-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																
	Пудинг из творога	80/20	5,98	5,01	3,93	0,10	22,76	187,20	107,5	20,45	149,28	0,59	20,92	37,72	0,22	0,04	0,18
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,53	5,82	8,04	0,26	23,53	195,60	224,7	31,06	180,06	0,57	34,62	68,69	0,42	0,09	1,04
	Чай с молоком	200	1,54	1,45	1,45	0,05	15,79	79,20	101,3	29,91	78,72	0,64	6,14	37,58	0,47	0,04	1,56
	Масло сладко-сливочное несоленое	10	0,05	0,05	8,25	0,00	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0
	груша	100	0,39	0,00	0,29	0,29	10,09	42,72	18,62	11,76	15,68	2,25	0	2	0,4	0,02	4,9
	Итого за прием		19,95	12,32	22,49	1,31	98,63	709,83	465,5	110,4	471,06	5,12	120,7	211,29	2,39	0,26	7,68
	Обед																
	Винегрет овощной	100	1,30	0,00	5,65	5,65	6,16	116,32	23,05	16,6	36,96	0,69	0	201,67	4,54	0,03	2,58
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	9,60	8,27	6,59	0,36	13,33	151,58	21,87	30,32	125,8	1,85	3,67	203,07	0,37	0,1	8,43
	Котлета "Полтавская"	100	19,41	19,14	9,24	0,17	6,08	283,58	17,15	30,89	209,95	3,69	41,3	57,25	0,8	0,09	0,02
	Капуста тушеная	200	4,96	0,03	4,22	0,26	16,94	122,74	121,2	46,36	89,87	1,81	31,52	171,43	0,47	0,07	38,56
	Компот из сухофруктов	200	0,68	0,00	0,08	0,09	30,85	120,73	82,54	41,13	68,03	1,27	0,02	75	1,15	0,05	0,23
	Хлеб пшеничный	40	2,97	0,00	0,35	0,40	17,58	86,90	8,1	11,48	30,28	0,7	0	0	0,52	0,05	0
	хлеб славянский	40	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0
	Итого за прием		41,40	27,43	26,55	7,41	103,09	945,29	286,2	193,1	615,87	11,36	76,51	708,82	8,41	0,44	49,82
	Итого за день		61,35	39,76	49,04	8,72	201,72	1655,12	751,7	303,5	1086,9	16,49	197,2	920,1	10,79	0,7	57,5

МЕНЮ 1 смена

День: Суббота
 Неделя: Вторая
 Сезон: Весенне-летний
 Возрастная категория: 11-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	Завтрак																
	Салат из свежих огурцов с яйцом	100	2,08	1,46	10,61	9,29	1,92	111,14	29	11,71	51,05	0,75	28,82	64,48	4,36	0,03	8,76
	Макаронные изделия отварные с сыром	200	5,20	0,03	5,63	0,90	44,02	259,61	77,42	54,89	105,8	1,85	23,6	77,53	1,71	0,13	12
	Масло сладко-сливочное несол.	10	0,05	0,05	8,25	0,00	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0
	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,34	0,60	4,65	62,41	145,9	41,33	129,8	1,24	12	40,82	0,34	0,06	0,52
	банан	100	1,47	0,00	0,49	0,49	20,58	89,08	7,84	41,16	27,44	0,59	0	20	0,4	0,04	9,8
	Итого за прием		16,89	4,45	28,86	11,88	97,63	727,35	273,5	166,3	361,4	5,48	123,4	268,14	7,69	0,32	31,08
	Обед																
	Салат из свежих помидоров	100	1,01	0,00	5,97	5,97	3,83	108,40	14,19	17,3	26,58	0,8	0	108,06	4,99	0,05	20,89
	Уха со взбитым яйцом	250	8,90	7,59	4,91	0,26	11,68	127,12	110,3	44,12	151,5	2,18	29,9	118,29	1,89	0,15	4,45
	Гуляш из говядины	50/50	14,69	13,98	10,20	0,06	3,86	210,87	12,19	21,79	155,1	2,3	20,06	42,12	0,47	0,04	0,92
	Каша гречневая	200	7,66	0,06	7,66	2,12	32,26	267,59	55,84	137,6	193,2	4,3	71,52	103,75	1,06	0,2	3,29
	сок яблочный	200	0,94	0,00	0,18	0,00	18,38	75,30	12,32	6,96	12,18	2,44	0	0	0,2	0,01	1,6
	Хлеб пшеничный	40	2,97	0,00	0,35	0,40	17,58	86,90	8,1	11,48	30,28	0,7	0	0	0,52	0,05	0
	хлеб славянский	40	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0
	Итого за прием		38,65	21,62	29,69	9,28	99,75	939,62	225,3	255,6	623,8	14,07	121,5	372,62	9,69	0,56	31,15
	Итого за день		55,54	26,07	54,54	21,16	197,38	1666,97	498,8	422	985,2	19,55	244,9	640,75	17,37	0,88	62,23

МЕНЮ 1 смена

День: Понедельник
 Неделя: Первая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: 11-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. чист	всего	в т.ч. раст			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	Завтрак																
	Каша рисовая молочная	200	5,34	3,06	7,98	0,33	33,48	227,40	152,9	40,09	156,4	0,73	52,8	70,31	0,4	0,08	0,55
	Чай с молоком	200	1,54	1,45	1,45	0,05	15,79	79,20	101,3	29,91	78,72	0,64	6,14	37,58	0,47	0,04	1,56
	Масло сладко-сливочное несол.	10	0,05	0,05	8,25	0,00	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0
	сыр "Голландский"	20	5,15	5,15	5,21	0,00	0,00	67,54	196	10,78	117,6	0,14	41,16	47,6	0,08	0,01	0,14
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0
	Итого за прием		16,54	9,71	23,42	0,98	75,73	579,25	463,6	98,01	400,1	2,57	159,1	220,79	1,82	0,2	2,25
	Обед																
	Салат из свежих огурцов и помидоро	100	0,92	0,00	9,93	9,93	3,40	106,03	18,67	15,39	34,59	0,7	0	57,7	4,75	0,04	15,19
	Суп картофельный с бобовыми	250/25	12,43	7,47	9,87	0,69	19,67	218,19	97,2	67,38	209,5	3,37	17,7	309,55	1,04	0,23	8,4
	Шницель натуральный рубленый	100	21,71	20,10	16,98	0,23	7,73	271,27	19,65	33,13	220,3	3,95	36,1	49,05	0,87	0,1	0
	Капуста тушеная	200	4,96	0,03	4,22	0,26	16,94	122,74	121,2	46,36	89,87	1,81	31,52	171,43	0,47	0,07	38,56
	Компот из яблок.	200	0,15	0,00	0,14	0,16	25,36	98,34	71,47	29,28	56,32	1,53	0,02	36,04	0,68	0,05	1,6
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0
	хлеб славянский	40	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0
	Итого за прием		47,11	27,60	42,10	12,35	111,62	1010,37	352,7	225,1	711	13,75	85,34	624,17	9,15	0,62	63,75
	Итого за день		63,65	37,31	65,52	13,32	187,35	1589,62	816,2	323,1	1111	16,33	244,5	844,95	10,97	0,81	66

МЕНЮ 1 смена

День: Вторник
 Неделя: Первая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: 11-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. холест.	всего	в т.ч. насыщ.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	Завтрак																
	Огурец свежий	100	0,78	0,00	0,10	0,10	2,45	13,36	22,54	13,72	41,16	0,59	0	10	0,1	0,03	9,8
	Каша овсянная "Геркулес"	200	6,59	3,06	9,44	1,78	27,26	219,96	188,5	76,62	217,6	1,75	52,8	81,41	0,93	0,18	4,63
	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,34	0,60	4,65	62,41	145,9	41,33	129,8	1,24	12	40,82	0,34	0,06	0,52
	Масло сладко-сливочное несол.	10	0,05	0,05	8,25	0,00	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0
	Сдоба "Обыкновенная"	75	5,63	0,38	3,65	0,72	36,26	202,54	18,29	11,9	48,24	0,69	15,04	36,54	0,96	0,06	0,55
	Итого за прием		21,15	6,38	25,31	3,80	97,08	703,37	388,6	160,8	484,2	5,33	138,8	234,07	3,21	0,39	15,51
	Обед																
	Салат "Тазалык"	100	1,29	0,00	9,90	9,90	8,68	127,39	30,05	14,12	24,5	0,59	0,03	41,43	4,66	0,03	29,52
	Щи из свежей капусты с картофелем и м	250/25	8,52	7,30	9,24	0,21	8,05	149,08	138,1	82,6	188,2	2,82	17,31	284,73	1,31	0,13	21,76
	Рыба тушеная в томате с овощами	75/75	18,26	19,48	11,02	8,05	4,41	188,99	35,49	43,85	178,7	1,03	10,26	783,12	5,29	0,12	1,91
	Картофельное пюре	200	4,25	0,90	5,30	0,67	26,82	173,74	50,9	40,46	118,6	1,46	33,93	42,79	0,22	0,16	7,12
	Компот из сухофруктов	200	0,68	0,00	0,08	0,09	30,85	120,73	82,54	41,13	68,03	1,27	0,02	75	1,15	0,05	0,23
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0
	хлеб славянский	40	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0
	Итого за прием		39,93	27,68	36,49	20,01	117,33	953,73	361,6	255,8	678,4	9,58	61,55	1227,5	13,98	0,61	60,54
	Итого за день		61,08	34,06	61,81	23,81	214,41	1657,09	750,2	416,5	1163	14,91	200,4	1461,5	17,19	1,01	76,05

МЕНЮ 1 смена

День: Среда
 Неделя: Первая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: 11-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																
	Салат "Фруктовый"	100	1,45	0,71	1,17	0,33	20,28	93,63	43,17	21,71	37,68	1,48	4,12	12,55	0,31	0,03	6,96
	Каша манная молочная	200	6,15	3,04	7,66	0,29	33,04	224,96	181,4	46,78	152,9	1,1	50,7	79,77	0,92	0,11	4,75
	Чай с молоком	200	1,54	1,45	1,45	0,05	15,79	79,20	101,3	29,91	78,72	0,64	6,14	37,58	0,47	0,04	1,56
	сыр "Голладский"	20	5,15	5,15	5,21	0,00	0,00	67,54	196	10,78	117,6	0,14	41,16	47,6	0,08	0,01	0,14
	Масло сладко-сливочное несол.	10	0,05	0,05	8,25	0,00	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0
	Итого за прием		18,80	10,40	24,27	1,28	95,56	670,44	535,2	126,4	434,3	4,42	161,1	242,8	2,66	0,26	13,41
	Обед																
	Помидор свежий.	100	1,08	0,00	0,20	0,20	3,72	20,32	13,72	19,6	25,48	0,88	0	133	0,7	0,06	24,5
	Рассольник ленинградский	250/25	9,93	8,23	11,64	0,39	15,81	208,48	84,99	53,97	183	2,46	26,11	296,99	0,99	0,13	8,09
	Запеканка картофельная с мясом.	300	22,02	16,84	23,66	1,27	45,85	487,63	41,84	83,58	301,9	3,67	88,81	133,8	0,68	0,3	22,29
	Компот из кураги.	200	0,98	0,00	0,05	0,06	27,45	108,84	93,89	44,41	77,89	1,31	0,02	150,64	1,7	0,06	0,32
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0
	хлеб славянский	40	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0
	Итого за прием		40,95	25,06	36,50	3,00	131,36	1019,07	258,9	235,2	688,7	10,73	114,9	714,83	5,41	0,67	55,2
	Итого за день		59,75	35,46	60,77	4,28	226,93	1689,51	794,1	361,6	1123	15,15	276,1	957,63	8,07	0,93	68,61

МЕНЮ 1 смена

День: Четверг
 Неделя: Первая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: 11-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ГЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																
	груша	100	0,39	0,00	0,29	0,29	10,09	42,72	18,62	11,76	15,68	2,25	0	2	0,4	0,02	4,9
	Каша пшеничная молочная	200	7,38	2,87	9,28	1,29	34,76	252,49	151,1	54,1	189,6	1,42	55,4	73,43	0,38	0,19	0,52
	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,34	0,60	4,65	62,41	145,9	41,33	129,8	1,24	12	40,82	0,34	0,06	0,52
	Масло сладко-сливочное несол.	10	0,05	0,05	8,25	0,00	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0
	Итого за прием		15,92	5,82	21,69	2,78	75,95	562,72	363,1	122,7	440,6	3,94	165,4	250,55	1,8	0,33	1,24
	Обед																
	Салат из свежей капусты с морской капустой	100	2,80	1,70	6,40	4,96	6,63	94,00	42,84	38,47	52,17	3,24	30,75	34,48	2,34	0,03	27,88
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,05	0,28	5,58	0,22	12,44	107,00	109,4	51,01	108,5	1,72	26,76	317	0,93	0,09	9,56
	сосиска отварная	100	9,78	10,40	7,69	0,00	0,73	201,23	22	13,05	120,9	1,57	0	0	0,5	0,02	0
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,20	0,03	5,63	0,90	44,02	259,61	77,42	35,75	105,8	1,67	23,6	77,53	1,71	0,13	0
	Компот из кураги и чернослива	200	0,83	0,00	0,12	0,14	31,18	123,04	89,44	48,83	75,44	1,43	0,02	93,09	1,42	0,05	0,35
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0
	хлеб славянский	40	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0
	Итого за прием		29,60	12,41	26,37	7,29	133,53	978,67	365,6	220,7	563,3	12,03	81,13	522,5	8,24	0,45	37,8
	Итого за день		45,52	18,23	48,06	10,07	209,48	1541,39	728,7	343,3	1004	15,97	246,5	773,05	10,04	0,78	39,04

МЕНЮ 1 смена

День: Пятница
 Неделя: Первая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: 11-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																
	Яйцо вареное	40	6,82	7,25	10,26	0,00	1,65	125,86	56,51	8,87	108	1,12	99,84	175,78	0,36	0,03	0,16
	Каша манная с изюмом	200/5	5,65	3,04	7,61	0,25	29,71	208,87	155,3	28,63	129,5	0,71	50,7	67,87	0,64	0,08	0,55
	Чай с молоком	200	1,54	1,45	1,45	0,05	15,79	79,20	101,3	29,91	78,72	0,64	6,14	37,58	0,47	0,04	1,56
	сыр "Голландский"	20	5,15	5,15	5,21	0,00	0,00	67,54	196	10,78	117,6	0,14	41,16	47,6	0,08	0,01	0,14
	Масло сладко-сливочное несол.	10	0,05	0,05	8,25	0,00	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0
	Итого за прием		23,66	16,94	33,31	0,90	73,60	686,58	522,5	95,42	481,1	3,68	256,8	394,13	2,42	0,24	2,4
	Обед																
	Винегрет овощной	100	1,30	0,00	9,65	9,65	6,16	116,32	23,05	16,6	36,96	0,69	0	201,67	4,54	0,03	2,58
	Суп-лапша домашняя с помидорами, п	250	5,69	3,70	6,70	0,30	13,06	136,17	93,82	43,96	119,6	1,58	29,1	221,25	1,33	0,1	2,36
	Бифштекс	100	20,45	20,45	10,07	0,00	0,57	264,59	24,61	24,21	191,2	2,96	3,2	4,2	2,46	0,07	0,03
	Капуста тушеная	200	4,96	0,03	4,22	0,26	16,94	122,74	121,2	46,36	89,87	1,81	31,52	171,43	0,47	0,07	38,56
	Компот из яблок.	200	0,15	0,00	0,14	0,16	25,36	98,34	71,47	29,28	56,32	1,53	0,02	36,04	0,68	0,05	1,6
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0
	хлеб славянский	40	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0
	Итого за прием		39,48	24,17	31,73	11,44	100,63	931,95	358,6	194	594,3	10,97	63,84	634,98	10,81	0,44	45,12
	Итого за день		63,15	41,11	65,04	12,34	174,22	1618,53	881,1	289,4	1075	14,64	320,7	1029,1	13,23	0,68	47,52

МЕНЮ 1 смена

День: Суббота
 Неделя: Первая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: 11-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	Завтрак																
	Каша рисовая молочная	200	5,34	3,06	7,98	0,33	33,48	227,40	152,9	40,09	156,4	0,73	52,8	70,31	0,4	0,08	0,55
	Чай с молоком	200	1,54	1,45	1,45	0,05	15,79	79,20	101,3	29,91	78,72	0,64	6,14	37,58	0,47	0,04	1,56
	Масло сладко-сливочное несол.	10	0,05	0,05	8,25	0,00	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0
	сыр "Голландский"	20	5,15	5,15	5,21	0,00	0,00	67,54	196	10,78	117,6	0,14	41,16	47,6	0,08	0,01	0,14
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0
	груша	100	0,39	0,00	0,29	0,29	10,09	42,72	18,62	11,76	15,68	2,25	0	2	0,4	0,02	4,9
	Итого за прием		16,94	9,71	23,72	1,27	85,82	621,97	482,2	109,8	415,8	4,83	159,1	222,79	2,22	0,22	7,15
	Обед																
	Салат "Сезонный"	100	1,13	0,00	7,70	7,70	3,97	89,39	27,95	13,65	23,44	0,49	0	197,18	3,69	0,02	4,7
	Суп картофельный с макаронными и	250	2,68	0,01	2,22	0,47	18,72	106,81	74,58	45,26	103,7	1,49	8,85	250,5	0,87	0,13	6,75
	Котлеты рыбные любительские	100	11,77	10,84	5,63	2,21	6,34	122,89	39,86	24,97	155,1	0,88	27,2	542,53	2,96	0,08	1,21
	Рагу из овощей	200	7,80	3,33	8,65	0,43	21,09	192,91	78,22	63,11	161,5	2,14	43,66	896,51	0,91	0,2	15,36
	Компот из сухофруктов	200	0,68	0,00	0,08	0,09	30,85	120,73	82,54	41,13	68,03	1,27	0,02	75	1,15	0,05	0,23
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0
	хлеб славянский	40	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0
	Пирожки печеные с мясом	75	9,22	6,28	5,94	0,75	24,08	188,31	16,41	14,26	81,18	1,16	5,6	21,28	0,9	0,05	0,47
	Итого за прием		40,21	20,46	31,18	12,72	143,57	1014,84	344	236	693,3	9,84	85,34	1983,4	11,81	0,65	28,72
	Итого за день		57,15	30,17	54,89	14,00	229,39	1636,81	826,2	345,7	1109	14,66	244,4	2206,2	14,03	0,86	35,87

МЕНЮ 1 смена

День: Понедельник
 Неделя: Вторая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: 11-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ГЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																
	сосиска отварная	100	9,78	8,00	7,69	0,00	0,73	201,23	22	13,05	120,9	1,57	0	0	0,5	0,02	0
	Картофель в молоке	200	5,14	1,69	8,95	0,68	28,52	216,74	81,67	44,14	142,6	1,5	65,2	77,32	0,33	0,17	7,2
	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,34	0,60	4,65	62,41	145,9	41,33	129,8	1,24	12	40,82	0,34	0,06	0,52
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0
	Итого за прием		23,01	12,99	20,51	1,88	60,26	610,73	261,7	115,7	438,8	5,35	77,2	118,14	1,95	0,31	7,72
	Обед																
	Салат "Удмуртский"	100	3,40		11,90	9,86	5,70	144,00	27,43	19,36	119,4	1,42	48,84	97,93	1,74	0,06	5,27
	Суп из овощей	250	1,65	0,03	3,75	0,13	4,14	56,27	103,8	46,46	93,89	1,34	17,7	272,08	1,06	0,1	10,45
	Жаркое по-домашнему	300	20,47	20,27	16,67	0,69	26,91	458,83	33,69	65,66	322,7	4,82	33,98	91,55	0,91	0,21	15,02
	Компот из кураги.	200	0,98	0,00	0,05	0,06	27,45	108,84	93,89	44,41	77,89	1,31	0,02	150,64	1,7	0,06	0,32
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0
	хлеб славянский	40	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0
	Итого за прием		33,44	28,39	33,32	11,82	102,73	961,73	283,2	209,5	714,3	11,29	100,5	612,6	6,75	0,55	31,06
	Итого за день		56,45	41,38	53,83	13,70	162,99	1572,46	545	325,2	1153	16,64	177,7	730,74	8,7	0,86	38,78

МЕНЮ 1 смена

День: Вторник
 Неделя: Вторая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: 11-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																
	Каша пшеничная молочная	200	5,10	2,87	7,96	0,51	36,06	244,79	148,6	29,07	135,6	0,85	51,47	68,39	0,86	0,11	0,52
	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,34	0,60	4,65	62,41	145,9	41,33	129,8	1,24	12	40,82	0,34	0,06	0,52
	сыр "Голландский"	20	5,15	5,15	5,21	0,00	0,00	67,54	196	10,78	117,6	0,14	41,16	47,6	0,08	0,01	0,14
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0
	банан	200	2,94	0,00	0,98	0,98	41,16	178,16	15,68	82,32	54,88	1,18	0	40	0,8	0,08	19,6
	Итого за прием		21,29	10,92	18,02	2,69	108,24	683,25	518,3	180,7	483,3	4,44	104,6	196,81	2,86	0,32	20,78
	Обед																
	Салат из свежей капусты	100	1,56	0,00	4,98	4,98	9,31	86,51	41,15	16,54	30,66	0,56	0,06	202,5	2,32	0,03	36,32
	Суп с крупой	250	3,09	0,01	2,58	0,87	16,72	103,51	100,3	57,44	128,8	1,66	8,85	291,65	0,98	0,14	2,4
	Рыба, припущенная в молоке	80/30	10,83	10,55	12,25	0,04	3,51	194,96	47,45	24,49	135,5	0,58	60,9	86,94	1,47	0,14	0,52
	Картофель отварной	200	3,83	0,03	6,51	0,76	29,13	192,69	18,79	41,4	105,7	1,63	43,27	53,89	0,27	0,17	8
	Компот из яблок.	200	0,15	0,00	0,14	0,16	25,36	98,34	71,47	29,28	56,32	1,53	0,02	36,04	0,68	0,05	1,6
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0
	хлеб славянский	40	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0
	Сочни из песочного теста с творогом	50	5,59	4,00	5,64	0,25	18,50	146,73	21,86	5,89	44,61	0,36	22,83	65,03	0,41	0,02	0,02
	Итого за прием		28,99	11,60	33,06	8,14	141,06	1016,53	325,5	208,6	601,9	8,72	135,9	736,44	7,48	0,68	48,86
	Итого за день		50,28	22,53	51,08	10,83	249,30	1699,79	843,8	389,3	1085	13,16	240,6	933,25	10,34	0,99	69,63

МЕНЮ 1 смена

День: Среда
 Неделя: Вторая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: 11-18 лет

№	Наименование блюда	Вых од, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																
	Омлет натуральный	100	8,52	9,06	6,83	0,00	2,06	157,32	70,64	11,09	135	1,41	124,8	219,73	0,45	0,04	0,2
	Винегрет с сельдью	100	3,33	3,33	1,67	0,00	0,00	28,32	15,68	7,84	52,92	0,22	3,92	4	0,22	0	0
	Чай с молоком	200	1,54	1,45	1,45	0,05	15,79	79,20	101,3	29,91	78,72	0,64	6,14	37,58	0,47	0,04	1,56
	Масло сладко-сливочное несол.	10	0,05	0,05	8,25	0,00	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0
	сыр "Голландский"	20	5,15	5,15	5,21	0,00	0,00	67,54	196	10,78	117,6	0,14	41,16	47,6	0,08	0,01	0,14
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0
	Итого за прием		23,05	19,05	23,93	0,65	44,30	537,50	397	76,85	431,6	3,47	235	374,21	2,1	0,17	1,89
	Обед																
	Огурец свежий	100	0,78	0,00	0,10	0,10	2,45	13,36	22,54	13,72	41,16	0,59	0	10	0,1	0,03	9,8
	Солянка сборная мясная	250	10,20	9,07	9,23	2,81	12,78	174,99	24,96	31,31	130,8	1,82	5,25	20,75	0,65	0,1	6,89
	Куры тушеные в соусе	100	19,17	18,61	23,51	0,09	2,09	296,39	29	27,53	172,1	1,62	74,45	196,76	0,75	0,06	2
	Рис припущенный	200	4,62	0,05	8,20	0,65	46,70	283,58	109,6	87,75	175	1,92	55,07	109,91	1,22	0,12	8,64
	Компот из кураги и чернослива	200	0,83	0,00	0,12	0,14	31,18	123,04	89,44	48,83	75,44	1,43	0,02	93,09	1,42	0,05	0,35
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0
	хлеб славянский	40	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0
	Итого за прием		42,54	27,73	42,10	4,87	133,73	1085,16	300	242,7	694,9	9,78	134,8	430,91	5,48	0,48	27,68
	Итого за день		65,60	46,78	66,04	5,52	178,03	1622,67	697	319,6	1126	13,24	369,8	805,11	7,58	0,65	29,57

МЕНЮ 1 смена

День: Четверг
 Неделя: Вторая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: 11-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																
	Каша овсянная "Геркулес"	200	4,59	3,06	9,44	1,78	27,26	219,96	188,5	76,62	217,6	1,75	52,8	81,41	0,93	0,18	4,63
	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,34	0,60	4,65	62,41	145,9	41,33	129,8	1,24	12	40,82	0,34	0,06	0,52
	Масло сладко-сливочное несол.	10	0,05	0,05	8,25	0,00	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0
	сыр "Голландский"	20	5,15	5,15	5,21	0,00	0,00	67,54	196	10,78	117,6	0,14	41,16	47,6	0,08	0,01	0,14
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0
	Итого за прием		17,89	11,16	26,77	2,98	58,36	555,01	543,8	146	512,4	4,18	165	235,13	2,23	0,31	5,29
	Обед																
	Салат "Дружба"	100	2,04	1,91	6,19	4,91	15,50	67,19	37,83	127,5	65,02	12,08	24,61	26	2,28	0,04	2,45
	Уха со взбитым яйцом	250/25	6,79	5,34	5,40	0,28	12,84	139,83	121,3	48,54	166,6	2,4	32,89	130,12	2,08	0,17	4,9
	Котлеты н/ рубленные из филе птицы	100	15,15	12,90	10,73	0,26	15,31	255,46	45,86	26,38	154,8	1,61	49,37	68,07	1,43	0,1	0,71
	Картофельное пюре	200	4,25	0,90	5,30	0,67	26,82	173,74	50,9	40,46	118,6	1,46	33,93	42,79	0,22	0,16	7,12
	Компот из яблок и апельсин.	200	0,29	0,00	0,11	0,13	30,87	119,53	69,78	27,93	54,18	1,15	0,02	33,64	0,63	0,05	6,8
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0
	хлеб славянский	40	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0
	Итого за прием		35,46	20,06	28,68	7,34	140,25	949,54	350,2	304,4	659,6	21,11	140,8	301,02	7,98	0,64	21,99
	Итого за день		53,35	31,22	55,46	10,32	198,62	1504,56	894	450,3	1172	25,29	305,8	536,15	10,21	0,95	27,28

МЕНЮ 1 смена

День: Пятница
 Неделя: Вторая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: 11-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ГЭ,мг	В1,мг	С,мг
	Завтрак																
	Пудинг из творога	80/20	5,98	5,01	3,93	0,10	22,76	187,20	107,5	20,45	149,3	0,59	20,92	37,72	0,22	0,04	0,18
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,53	5,82	8,04	0,26	23,53	195,60	224,7	31,06	180,1	0,57	34,62	68,69	0,42	0,09	1,04
	Чай с молоком	200	1,54	1,45	1,45	0,05	15,79	79,20	101,3	29,91	78,72	0,64	6,14	37,58	0,47	0,04	1,56
	Масло сладко-сливочное несол.	10	0,05	0,05	8,25	0,00	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0
	груша	100	0,39	0,00	0,29	0,29	10,09	42,72	18,62	11,76	15,68	2,25	0	2	0,4	0,02	4,9
	Итого за прием		19,95	12,32	22,49	1,31	98,63	709,83	465,5	110,4	471,1	5,12	120,7	211,29	2,39	0,26	7,68
	Обед																
	Винегрет овощной	100	1,30	0,00	5,65	5,65	6,16	116,32	23,05	16,6	36,96	0,69	0	201,67	4,54	0,03	2,58
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	9,60	8,27	6,59	0,36	13,33	151,58	21,87	30,32	125,8	1,85	3,67	203,07	0,37	0,1	8,43
	Котлета "Полтавская"	100	19,41	19,14	9,24	0,17	6,08	283,58	17,15	30,89	210	3,69	41,3	57,25	0,8	0,09	0,02
	Капуста тушеная	200	4,96	0,03	4,22	0,26	16,94	122,74	121,2	46,36	89,87	1,81	31,52	171,43	0,47	0,07	38,56
	Компот из сухофруктов	200	0,68	0,00	0,08	0,09	30,85	120,73	82,54	41,13	68,03	1,27	0,02	75	1,15	0,05	0,23
	Хлеб пшеничный	40	2,97	0,00	0,35	0,40	17,58	86,90	8,1	11,48	30,28	0,7	0	0	0,52	0,05	0
	хлеб славянский	40	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0
	Итого за прием		41,40	27,43	26,55	7,41	103,09	945,29	286,2	193,1	615,9	11,36	76,51	708,82	8,41	0,44	49,82
	Итого за день		61,35	39,76	49,04	8,72	201,72	1655,12	751,7	303,5	1087	16,49	197,2	920,1	10,79	0,7	57,5

МЕНЮ 1 смена

День: Суббота
 Неделя: Вторая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: 11-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. из мяса	всего	в т.ч. из рыбы			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	Завтрак																
	Салат из свежих огурцов с яйцом	100	2,08	1,46	10,61	9,29	1,92	111,14	29	11,71	51,05	0,75	28,82	64,48	4,36	0,03	8,76
	Макаронные изделия отварные с сы	200	5,20	0,03	5,63	0,90	44,02	259,61	77,42	54,89	105,8	1,85	23,6	77,53	1,71	0,13	12
	Масло сладко-сливочное несол.	10	0,05	0,05	8,25	0,00	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0
	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,34	0,60	4,65	62,41	145,9	41,33	129,8	1,24	12	40,82	0,34	0,06	0,52
	банан	100	1,47	0,00	0,49	0,49	20,58	89,08	7,84	41,16	27,44	0,59	0	20	0,4	0,04	9,8
	Итого за прием		16,89	4,45	28,86	11,88	97,63	727,35	273,5	166,3	361,4	5,48	123,4	268,14	7,69	0,32	31,08
	Обед																
	Салат из свежих помидоров	100	1,01	0,00	5,97	5,97	3,83	108,40	14,19	17,3	26,58	0,8	0	108,06	4,99	0,05	20,89
	Уха со взбитым яйцом	250	8,90	7,59	4,91	0,26	11,68	127,12	110,3	44,12	151,5	2,18	29,9	118,29	1,89	0,15	4,45
	Гуляш из говядины	50/50	14,69	13,98	10,20	0,06	3,86	210,87	12,19	21,79	155,1	2,3	20,06	42,12	0,47	0,04	0,92
	Каша гречневая	200	7,66	0,06	7,66	2,12	32,26	267,59	55,84	137,6	193,2	4,3	71,52	103,75	1,06	0,2	3,29
	сок яблочный	200	0,94	0,00	0,18	0,00	18,38	75,30	12,32	6,96	12,18	2,44	0	0	0,2	0,01	1,6
	Хлеб пшеничный	40	2,97	0,00	0,35	0,40	17,58	86,90	8,1	11,48	30,28	0,7	0	0	0,52	0,05	0
	хлеб славянский	40	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0
	Итого за прием		38,65	21,62	29,69	9,28	99,75	939,62	225,3	255,6	623,8	14,07	121,5	372,62	9,69	0,56	31,15
	Итого за день		55,54	26,07	54,54	21,16	197,38	1666,97	498,8	422	985,2	19,55	244,9	640,75	17,37	0,88	62,23