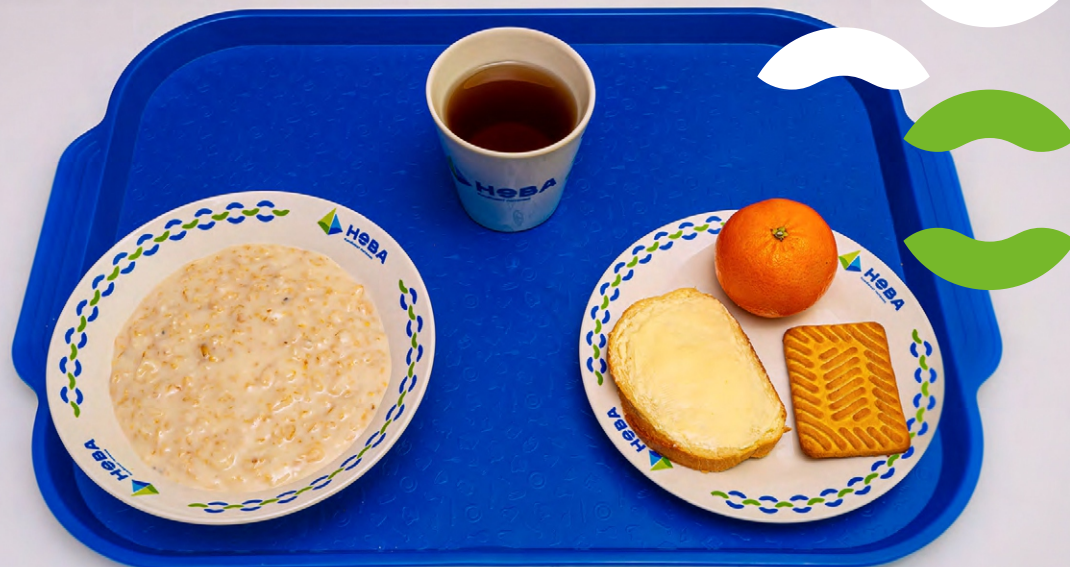


Завтрак



Наименование	Вес, грамм	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Энергетическая ценность, ккал
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом сливочным	160/5	9,31	8,40	27,01	205,40
Бутерброд с маслом сливочным	35	2,40	8,10	13,00	142,00
Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00
Мандарин свежий	100	0,80	0,10	7,50	38,00
Печенье в ассортименте	25	3,00	2,50	11,20	69,00
Итого за прием пищи:	525	15,71	19,20	73,71	514,40

Обед



Наименование	Вес, грамм	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Энергетическая ценность, ккал
Огурец солёный порционно	60	0,48	0,06	1,20	6,60
Щи по-уральски с крупой и курицей, со сметаной	200/5/5	3,07	4,97	14,70	82,60
Гуляш	100	11,24	12,30	8,40	214,20
Каша гречневая рассыпчатая «по-домашнему»	150	3,60	4,60	10,40	97,40
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	4,00	2,32	25,98	136,00
Сок фруктовый (яблочный)	200	1,00	0,20	19,80	86,00
Итого за прием пищи:	810	26,59	26,15	100,88	714,80
Итого за день:		42,30	45,35	174,59	1229,20

Завтрак



Наименование	Вес, грамм	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Энергетическая ценность, ккал
Чизкейк, запечённый по-школьному с повидлом	130/25	12,52	13,87	13,87	331,60
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	2,00	1,16	12,99	68,00
Чай с лимоном	200	0,29	0,10	14,69	59,90
Вафли	20	1,44	2,23	9,23	62,00
Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	500	16,65	17,76	77,08	565,90

Обед



Наименование	Вес, грамм	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Энергетическая ценность, ккал
Салат из свежей капусты с огурцом	60	0,61	3,20	2,62	53,10
Борщ с капустой и картофелем, отварной говядиной и сметаной	200/5/5	3,46	4,63	9,71	93,30
Шницель рубленый мясной	90	7,40	10,50	3,64	133,18
Макаронные изделия отварные	150	5,50	4,80	31,30	191,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	4,00	2,32	25,98	136,00
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	23,50	97,20
Итого за прием пищи:	800	24,77	27,25	117,15	795,78
Итого за день:		41,42	45,01	194,23	1361,68

Завтрак



Наименование	Вес, грамм	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Энергетическая ценность, ккал
Каша пшеничная вязкая с тыквой	150	5,00	6,20	25,94	175,37
Бутерброд с сыром	40	4,31	4,29	13,56	105,87
Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00
Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	47,00
Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	200	5,92	5,08	9,38	107,56
Итого за прием пищи:	690	15,83	15,97	74,18	495,80

Обед



Наименование	Вес, грамм	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Энергетическая ценность, ккал
Салат из квашеной капусты	60	0,96	3,06	4,62	49,80
Суп картофельный с горохом и гренками	200/5	5,27	3,74	15,10	114,02
Котлета рубленая из филе куриного	90	9,84	5,60	8,95	144,73
Ризотто (рис с овощами)	150	2,90	7,43	17,06	146,70
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	4,00	2,32	25,98	136,00
Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	20,10	87,80
Итого за прием пищи:	795	26,37	24,05	112,21	771,05
Итого за день:		42,20	40,02	186,39	1266,85

Завтрак



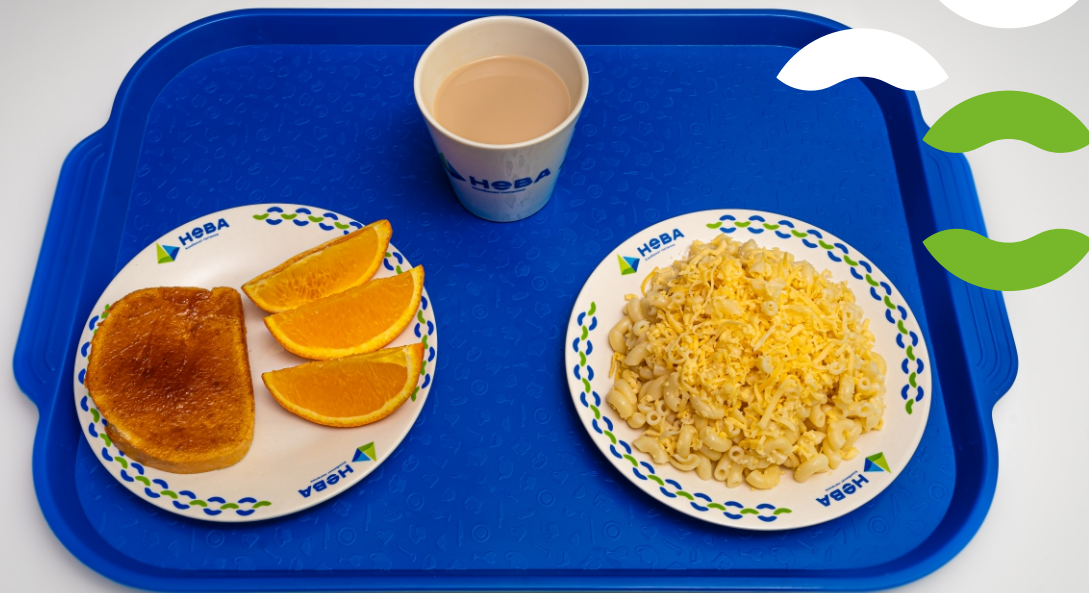
Наименование	Вес, грамм	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Энергетическая ценность, ккал
Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба»	150	9,07	7,92	26,30	174,30
Бутерброд с маслом сливочным	25	2,00	7,64	12,82	138,70
Чай с лимоном	200	0,29	0,10	14,69	59,90
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	4,10	2,50	4,90	87,00
Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	625	15,86	18,56	68,51	504,30

Обед



Наименование	Вес, грамм	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Энергетическая ценность, ккал
Салат из свеклы с яйцом	60/20	2,95	7,00	3,60	100,00
Суп с макаронными изделиями, картофелем и курой отварной	200/5	4,07	2,24	15,74	94,60
Тефтели рыбные в соусе кисло-сладком с овощами	90/30	8,17	6,85	9,44	151,76
Картофель отварной	150	2,90	4,70	23,50	148,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	4,00	2,32	25,98	136,00
Сок фруктовый (персиковый)	200	1,00	0,20	15,00	76,00
Итого за прием пищи:	845	26,29	25,01	113,66	798,36
Итого за день:		42,15	43,57	182,17	1302,66

Завтрак



Наименование	Вес, грамм	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Энергетическая ценность, ккал
Макароны отварные с сыром	160/15	12,58	14,20	32,60	303,05
Бутерброд с повидлом	45	2,20	1,20	16,80	86,80
Какао с молоком	200	2,90	2,50	24,80	134,00
Апельсин свежий	100	0,90	0,20	8,10	43,00
Итого за прием пищи:	520	18,58	18,10	82,30	567,30

Обед



Наименование	Вес, грамм	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Энергетическая ценность, ккал
Винегрет овощной	60	0,84	6,06	3,96	66,40
Рассольник ленинградский с перловой крупой, отварной курицей и сметаной	200/5/5	4,28	5,22	17,80	118,30
Голубцы ленивые	240	13,74	11,53	22,40	248,30
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	4,00	2,32	25,98	136,00
Напиток из протёртой брусники	200	0,50	0,10	24,10	95,20
Итого за прием пищи:	800	26,56	26,93	114,64	756,20
Итого за день:		45,14	45,03	196,94	1323,50

Завтрак



Наименование	Вес, грамм	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Энергетическая ценность, ккал
Каша кукурузная молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	10,42	14,12	33,20	238,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	2,00	1,16	12,99	68,00
Кофейный напиток	200	1,50	1,30	22,40	107,00
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	4,10	2,50	4,90	87,00
Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	680	18,42	19,48	83,29	544,40

Обед

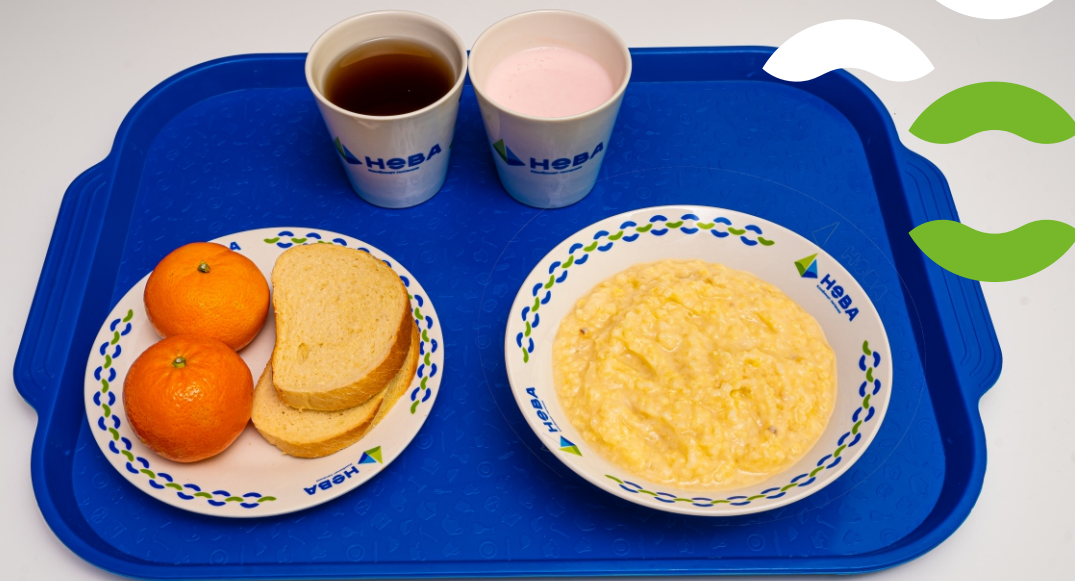


Наименование	Вес, грамм	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Энергетическая ценность, ккал
Салат из свежей моркови с яблоком	100	0,85	6,50	7,86	93,30
Щи из квашеной капусты с картофелем, отварной курицей и сметаной	200/5/5	3,50	2,55	16,20	96,30
Печень, тушённая в соусе	120	11,12	12,02	10,23	205,00
Пюре картофельное	180	3,70	6,40	24,30	169,20
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	4,80	2,55	30,60	138,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	4,00	2,32	25,98	136,00
Компот из апельсинов	200	0,50	0,10	21,30	95,20
Итого за прием пищи:	970	28,47	32,44	136,47	933,00
Итого за день:		46,89	51,92	219,76	1477,40

Суббота

(меню обучающихся с 5 по 11 класс)

Завтрак



Наименование	Вес, грамм	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Энергетическая ценность, ккал
Каша «Янтарная»	150	8,96	12,37	29,04	220,70
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	2,00	1,16	12,99	68,00
Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00
Мандарин свежий	100	0,80	0,10	7,50	38,00
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	4,10	2,50	4,90	87,00
Итого за прием пищи:	625	16,06	16,23	69,43	473,70

Обед



Наименование	Вес, грамм	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Энергетическая ценность, ккал
Огурец солёный порционно	60	0,48	0,06	1,20	6,60
Бульон куриный с вермишелью и яйцом	200/10	7,80	3,10	10,10	109,20
Паэлья с курицей	240	8,21	17,10	36,10	345,40
Картофель отварной	150	2,90	4,70	23,50	148,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	4,00	2,32	25,98	136,00
Сок фруктовый (яблочный)	200	1,00	0,20	19,80	86,00
Итого за прием пищи:	800	24,69	24,48	113,58	775,20
Итого за день:		40,75	40,71	183,01	1248,90

Завтрак



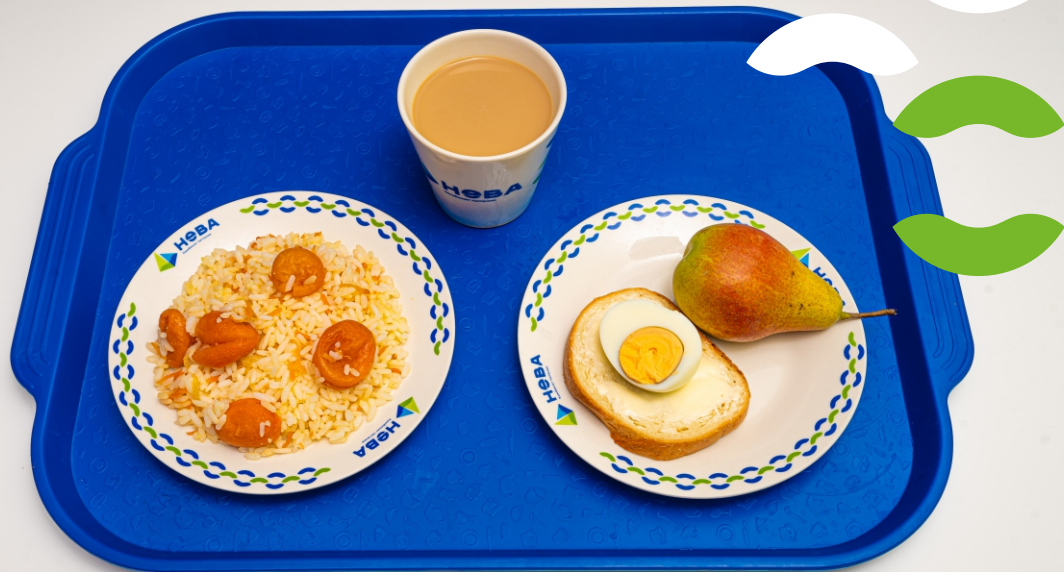
Наименование	Вес, грамм	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Энергетическая ценность, ккал
Макароны отварные с сыром	140/15	8,21	10,36	29,60	244,20
Бутерброд с повидлом	45	2,20	1,20	16,80	86,80
Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00
Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	200	5,92	5,08	9,38	107,56
Итого за прием пищи:	600	16,53	16,74	70,78	798,56

Обед



Наименование	Вес, грамм	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Энергетическая ценность, ккал
Салат витаминный	60	0,71	3,20	4,60	52,20
Суп рыбный с картофелем и перловой крупой	200/10	4,78	2,27	15,68	103,00
Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом	90/30	7,10	10,21	9,46	180,00
Каша гречневая рассыпчатая «по-домашнему»	150	3,60	4,60	10,40	97,40
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	4,00	2,32	25,98	136,00
Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44,40
Напиток из шиповника	200	0,20	0,20	20,10	87,80
Итого за прием пищи:	930	23,99	24,90	116,42	792,80
Итого за день:		40,52	41,64	187,20	1291,36

Завтрак



Наименование	Вес, грамм	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Энергетическая ценность, ккал
Плов фруктовый	150	10,31	9,12	35,10	297,40
Бутерброд с яйцом	50	5,10	7,15	10,65	122,80
Какао с молоком	200	2,90	2,50	24,80	134,00
Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	47,00
Итого за прием пищи:	500	18,71	19,07	80,85	583,20

Обед



Наименование	Вес, грамм	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Энергетическая ценность, ккал
Салат из свёклы отварной с подсолнечным маслом	60	1,70	3,84	2,60	54,40
Суп из овощей с курицей отварной и сметаной	200/5/5	2,55	4,11	9,04	80,80
Печень по-строгановски	100	8,91	10,11	5,30	161,92
Булгур с овощами	150	5,10	2,70	33,70	179,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	4,00	2,32	25,98	136,00
Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	20,10	87,80
Итого за прием пищи:	810	25,98	24,98	117,12	791,92
Итого за день:		44,37	44,05	197,97	1375,12

Завтрак



Наименование	Вес, грамм	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Энергетическая ценность, ккал
Запеканка творожная «Зебра» со сгущённым молоком	150/25	14,60	14,28	29,77	305,78
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	2,00	1,16	12,99	68,00
Чай с лимоном	200	0,29	0,10	14,69	59,90
Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	500	17,29	15,94	67,25	478,08

Обед



Наименование	Вес, грамм	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Энергетическая ценность, ккал
Салат «Мозайка»	60	3,30	3,60	4,20	72,40
Борщ из свежей капусты, с картофелем, курицей отварной и сметаной	200/5/5	3,27	4,80	11,20	94,00
Паста Болоньезе «по-школьному»	240	9,40	12,72	35,20	237,10
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	4,00	2,32	25,98	136,00
Сок фруктовый (яблочный)	200	1,00	0,20	19,80	86,00
Итого за прием пищи:	800	24,17	25,34	111,98	707,50
Итого за день:		41,46	41,28	179,23	1185,58

Завтрак



Наименование	Вес, грамм	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Энергетическая ценность, ккал
Омлет натуральный	150	14,50	14,27	8,89	262,43
Бутерброд с сыром и огурцом	40	3,01	4,29	13,56	105,87
Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00
Зефир витаминизированный	35	0,63	0,10	28,20	101,60
Апельсин свежий	100	0,90	0,20	8,10	43,00
Итого за прием пищи:	525	19,24	18,96	73,75	572,90

Обед



Наименование	Вес, грамм	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Энергетическая ценность, ккал
Салат из квашеной капусты	60	0,96	3,06	4,62	49,80
Суп картофельный с горохом и гренками	200/5	5,27	3,74	15,10	114,02
Жаркое по-домашнему со свинойной	240	12,50	14,94	23,20	277,37
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	4,00	2,32	25,98	136,00
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	23,50	97,20
Итого за прием пищи:	795	26,53	25,86	112,80	766,39
Итого за день:		45,77	44,82	186,55	1339,29