

Циклическое меню

| Наименование блюда | № тех. карты | масса порции | Пищевая ценность | | | Минеральные вещества | | | | | | Витамины (мг) | | | | | Энергетическая ценность, ккал | | | | |
|---|-------------------|--------------|------------------|-------|----------|----------------------|----------|---------|--------|--------|--------|---------------|------|------|------|------|-------------------------------|----------------|--|-------------------|--|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Натрий | Калий | Кальций | Магний | Фосфор | Железо | А | В1 | В2 | РР | С | | | | | |
| Вторник | | | | | | | | | | | | | | | | | | Завтрак | | 1-я неделя | |
| Бутерброд с маслом | с 6-11 лет | 2,01 | 5/30, | 0,,93 | 3,06 | 5,64 | 781,64 | 99,78 | 33,18 | 10,29 | 0,39 | 0,12 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,04 | 1,00 | | | 113 | |
| | с 12 лет и старше | 2,01 | 5/30, | 1,55 | 5,1 | 9,4 | 1302,73 | 166,3 | 55,3 | 17,15 | 0,65 | 0,18 | 0,02 | 0,01 | 0,01 | 0,06 | 1,50 | | | 113 | |
| Каша молочная вязкая"Дружба" с маслом и сахаром | с 6-11 лет | 4,01 | 150/10/5 | 4,41 | 9,05 | 24,87 | 1200,18 | 29,44 | 103,23 | 27,75 | 114,51 | 0,66 | 0,09 | 0,14 | 0,12 | 1,35 | 5,13 | | | 298 | |
| | с 12 лет и старше | 4,01 | 200/10/5 | 5,88 | 12,06 | 33,16 | 1600,24 | 29,44 | 136,3 | 37 | 152,68 | 0,88 | 0,12 | 0,17 | 0,14 | 1,62 | 6,16 | | | 397 | |
| Фрукт | с 6-11 лет | | 1шт. | 3 | | 38,4 | 13 | 115,29 | 29,44 | 21,89 | 31,68 | 0,41 | 5,18 | 0,05 | 0,06 | 298 | 6,02 | | | 83 | |
| | с 12 лет и старше | | 1шт. | 3 | | 38,4 | 13 | 115,29 | 29,44 | 21,89 | 31,68 | 0,41 | 5,18 | 0,05 | 0,06 | 397 | 6,02 | | | 83 | |
| Какао"Несквик" | с 6-11 лет | 628,01 | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 0,55 | 25,25 | 5,25 | 4,4 | 8,24 | 0,87 | | 0,02 | 0,04 | 0,60 | 0,80 | | | 60 | |
| | с 12 лет и старше | 628,01 | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 0,55 | 25,25 | 5,25 | 4,4 | 8,24 | 0,87 | | 0,02 | 0,04 | 0,60 | 0,80 | | | 60 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Вторник | | | | | | | | | | | | | | | | | | Обед | | 1-я неделя | |
| Сельдь с гарниром(порционно) | с 6-11 лет | 34.08 | 60 | 3.06 | 7.59 | 7.04 | 973.20 | 197.40 | 16.80 | 14.40 | 120.00 | 1.32 | | 0.15 | 0.09 | 1.59 | | | | 109.00 | |
| | с 12 лет и старше | 34.08 | 60 | 3.06 | 7.59 | 7.04 | 973.20 | 197.40 | 16.80 | 14.40 | 120.00 | 1.32 | | 0.15 | 0.09 | 1.59 | | | | 109.00 | |
| Щи из свежей капусты с картофелем | с 6-11 лет | 120.01 | 200/10 | 1.41 | 4.25 | 6.07 | 635.77 | 244.02 | 37.79 | 16.60 | 38.31 | 0.64 | 0.63 | 0.04 | 0.04 | 0.62 | 14.02 | | | 72.00 | |
| | с 12 лет и старше | 120.01 | 250/10 | 1.76 | 5.31 | 7.59 | 794.71 | 305.03 | 47.24 | 20.75 | 47.89 | 0.80 | 0.79 | 0.05 | 0.05 | 0.77 | 17.53 | | | 90.00 | |
| Каша гречневая рассыпчатая | с 6-11 лет | 463,01 | 150 | 8,46 | 14,61 | 41,39 | 1141,1 | 254,96 | 25,88 | 133,59 | 58,73 | 0,51 | 0,15 | 0,03 | 0,02 | 0,65 | 41,14 | | | 333 | |
| | с 12 лет и старше | 463,01 | 180 | 10,15 | 17,53 | 49,67 | 13,69,32 | 305,95 | 31,06 | 160,31 | 70,48 | 0,61 | 0,18 | 0,04 | 0,02 | 0,78 | 48,22 | | | 400 | |
| Биштекс с соусом | с 6-11 лет | | 50/30 | 10,47 | 9,33 | 6,93 | 830,13 | 118,89 | 16,03 | 12,78 | 61,04 | 1,13 | 0,7 | 0,25 | 0,3 | 4,5 | 114,75 | | | 265 | |
| | с 12 лет и старше | | 70/30 | 14,66 | 13,06 | 9,70 | 830,13 | 118,89 | 16,03 | 12,78 | 61,04 | 1,13 | 0,98 | 0,35 | 0,42 | 6,3 | 160,65 | | | 371 | |
| Чай с лимоном | с 6-11 лет | 629.01 | 200/7 | 0.26 | 0.06 | 15.22 | 1.32 | 36.66 | 8.05 | 5.24 | 9.78 | 0.91 | | | 0.01 | 0.09 | 2.90 | | | 59.00 | |
| | с 12 лет и старше | 629.01 | 200/7 | 0.26 | 0.06 | 15.22 | 1.32 | 36.66 | 8.05 | 5.24 | 9.78 | 0.91 | | | 0.01 | 0.09 | 2.90 | | | 59.00 | |
| Хлеб | с 6-11 лет | | 40 | 3.04 | 0.32 | 19.44 | 199.60 | 37.20 | 8.00 | 5.60 | 26.00 | 0.44 | | 0.04 | 0.01 | 0.37 | | | | 95.00 | |
| | с 12 лет и старше | | 60 | 4.56 | 0.48 | 29.16 | 299.40 | 55.80 | 12.00 | 8.40 | 39.00 | 0.67 | | 0.07 | 0.01 | 0.55 | | | | 143.00 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|----------------|-------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| ИТОГО: | Завтрак | с 6-11 лет | 13.46 | 19.88 | 68.48 | 1171.66 | 742.26 | 110.46 | 69.45 | 242.51 | 3.31 | 0.82 | 0.21 | 0.18 | 2.36 | 6.93 | 552 |
| | | с 12 лет и старше | 20.10 | 33.58 | 78.08 | 1415.73 | 894.87 | 143.05 | 89.86 | 367.39 | 4.70 | 0.85 | 0.26 | 0.20 | 2.74 | 8.46 | 653 |
| | Обед | с 6-11 лет | 21.74 | 34.30 | 86.86 | 2643.17 | 673.05 | 88.02 | 72.77 | 313.86 | 4.95 | 0.84 | 0.31 | 0.25 | 7.34 | 16.92 | 933 |
| | | с 12 лет и старше | 28.50 | 41.80 | 107.30 | 2902.54 | 760.44 | 101.74 | 83.35 | 348.19 | 5.44 | 1.03 | 0.36 | 0.26 | 7.80 | 20.43 | 1172 |

* - Действует с 1 марта

Цикличное меню

| Наименование блюда | № тех. карты | масса порции | Пищевая ценность | | | Минеральные вещества | | | | | | Витамины (мг) | | | | | Энергетическая ценность, ккал | |
|--|-------------------|--------------|--------------------------|--------------|--------------|----------------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Натрий | Калий | Кальций | Магний | Фосфор | Железо | А | В1 | В2 | РР | С | | |
| Понедельник | | | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | 1-я неделя | |
| Салат из белокочанной капусты / *Огурец св | с 6-11 лет | 62,02 | 60/20 | 0,93 | 3,06 | 5,64 | 781,64 | 99,78 | 33,18 | 10,29 | 17,96 | 0,39 | 0,55 | 0,01 | 0,02 | 0,41 | 15,11 | 53,00 |
| | с 12 лет и старше | 62,02 | 100/30 | 1,55 | 5,10 | 9,40 | 1302,73 | 166,30 | 55,30 | 17,15 | 29,93 | 0,65 | 0,92 | 0,02 | 0,03 | 0,68 | 25,18 | 88,00 |
| Макаронные изделия отварные | с 6-11 лет | 469,01 | 150 | 3,50 | 12,75 | 32,16 | 3,15 | 38,88 | 1,35 | 18,15 | 58,73 | 0,51 | 0,15 | 0,03 | 0,02 | 0,65 | | 147 |
| | с 12 лет и старше | 469,01 | 180 | 4,20 | 15,30 | 38,59 | 3,78 | 46,66 | 1,62 | 21,78 | 70,48 | 0,61 | 0,18 | 0,04 | 0,02 | 0,78 | | 177 |
| Сосиски отварные шт | с 6-11 лет | 393,02 | 50 | 8,83 | 13,38 | 13,60 | 857,56 | 224,42 | 49,15 | 34,55 | 113,25 | 1,25 | 4,76 | 0,08 | 0,10 | 2,25 | 3,39 | 133 |
| | с 12 лет и старше | 393,02 | 100 | 11,77 | 17,84 | 18,13 | 1143,41 | 299,23 | 65,53 | 46,07 | 151,00 | 1,67 | 6,35 | 0,11 | 0,13 | 3,00 | 4,52 | 266 |
| Чай с сахаром | с 6-11 лет | 628,01 | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 0,55 | 25,25 | 5,25 | 4,40 | 8,24 | 0,87 | | | 0,01 | 0,08 | 0,10 | 57,00 |
| | с 12 лет и старше | 628,01 | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 0,55 | 25,25 | 5,25 | 4,40 | 8,24 | 0,87 | | | 0,01 | 0,08 | 0,10 | 57,00 |
| Хлеб | с 6-11 лет | | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,44 | 199,60 | 37,20 | 8,00 | 5,60 | 26,00 | 0,44 | | 0,04 | 0,01 | 0,37 | | 95,00 |
| | с 12 лет и старше | | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,30 | 249,50 | 46,50 | 10,00 | 7,00 | 32,50 | 0,56 | | 0,06 | 0,01 | 0,46 | | 119,00 |
| Понедельник | | | Обед | | | | | | | | | | | | | | 1-я неделя | |
| Зеленый горошек консервированный | с 6-11 лет | 24,01 | 20 | 0,96 | 3,58 | 5,32 | 292,82 | 76,38 | 9,75 | 3,80 | 6,34 | 0,18 | 0,03 | | 0,01 | 0,19 | 2,65 | 56,00 |
| | с 12 лет и старше | 24,01 | 30 | 1,60 | 5,96 | 8,86 | 439,24 | 114,57 | 14,62 | 5,71 | 9,51 | 0,27 | 0,04 | 0,01 | 0,02 | 0,28 | 3,97 | 84 |
| Суп картофельный с клецками | с 6-11 лет | 46,08 | 200 | 3,00 | 2,63 | 13,50 | 1066,01 | 634,24 | 33,85 | 32,47 | 85,65 | 1,40 | 1,09 | 0,13 | 0,07 | 1,44 | 10,45 | 145,00 |
| | с 12 лет и старше | 46,08 | 250 | 3,75 | 3,29 | 16,84 | 1332,51 | 792,80 | 42,31 | 40,59 | 107,06 | 1,75 | 1,36 | 0,16 | 0,09 | 1,80 | 13,06 | 182,00 |
| Рис отварной | с 6-11 лет | 465,01 | 150 | 3,50 | 4,10 | 23,50 | 3,15 | 38,88 | 1,35 | 18,15 | 58,73 | 0,51 | 0,15 | 0,03 | 0,02 | 0,65 | | 261 |
| | с 12 лет и старше | 465,01 | 180 | 4,50 | 4,92 | 28,20 | 3,78 | 46,66 | 1,62 | 21,78 | 70,48 | 0,61 | 0,18 | 0,04 | 0,02 | 0,78 | | 313 |
| Котлеты из говядины с соусом | с 6-11 лет | | 50/30 | 10,47 | 9,33 | 6,93 | 2665,80 | 971,40 | 318,15 | 115,40 | 246,90 | 4,60 | 0,70 | 0,25 | 0,30 | 4,50 | 114,75 | 265,00 |
| | с 12 лет и старше | | 70/30 | 14,66 | 13,06 | 9,70 | 3732,12 | 1359,96 | 445,41 | 161,56 | 345,66 | 6,44 | 0,98 | 0,35 | 0,42 | 6,30 | 160,65 | 371,00 |
| Компот из апельсинов с яблоками | с 6-11 лет | 278,08 | 200 | 0,24 | 0,08 | 25,96 | 14,60 | 102,60 | 12,40 | 6,80 | 8,80 | 0,30 | | 0,02 | 0,01 | 0,12 | 2,40 | 102,00 |
| | с 12 лет и старше | 278,08 | 200 | 0,24 | 0,08 | 25,96 | 14,60 | 102,60 | 12,40 | 6,80 | 8,80 | 0,30 | | 0,02 | 0,01 | 0,12 | 2,40 | 102,00 |
| Хлеб | с 6-11 лет | | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,44 | 199,60 | 37,20 | 8,00 | 5,60 | 26,00 | 0,44 | | 0,04 | 0,01 | 0,37 | | 95,00 |
| | с 12 лет и старше | | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,16 | 299,40 | 55,80 | 12,00 | 8,40 | 39,00 | 0,67 | | 0,07 | 0,01 | 0,55 | | 143,00 |
| ИТОГО: | Завтрак | | с 6-11 лет | 16.50 | 29.56 | 85.85 | 1842.50 | 425.53 | 96.93 | 72.99 | 224.18 | 3.46 | 5.46 | 0.16 | 0.16 | 3.76 | 18.60 | 485 |
| | | | с 12 лет и старше | 21.52 | 38.69 | 105.43 | 2699.97 | 583.94 | 137.70 | 96.40 | 292.15 | 4.36 | 7.45 | 0.23 | 0.20 | 5.00 | 29.80 | 697 |
| | Обед | | с 6-11 лет | 21.21 | 20.04 | 94.65 | 4241.98 | 1860.70 | 383.50 | 182.22 | 432.42 | 7.43 | 1.97 | 0.47 | 0.42 | 7.27 | 130.25 | 922 |
| | | | с 12 лет и старше | 29.31 | 27.79 | 118.72 | 5821.65 | 2472.39 | 528.36 | 244.84 | 580.51 | 10.04 | 2.56 | 0.65 | 0.57 | 9.83 | 180.08 | 1195 |

* - Действует с 1 марта

Цикличное меню

| Наименование блюда | № тех. карты | масса порции | Пищевая ценность | | | Минеральные вещества | | | | | | Витамины (мг) | | | | | Энергетическая ценность, ккал | |
|--------------------------------|-------------------|--------------|--------------------------|--------------|--------------|----------------------|----------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------------------------|------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Натрий | Калий | Кальций | Магний | Фосфор | Железо | А | В1 | В2 | РР | С | | |
| Пятница | | | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | 1-я неделя | |
| Икра кабачковая(порционно) | с 6-11 лет | 31,02 | 20 | 0,96 | 3,58 | 5,32 | 292,82 | 76,38 | 9,75 | 3,8 | 6,34 | 0,18 | 0,03 | 0,01 | 0,01 | 0,19 | 2,65 | 56 |
| | с 12 лет и старше | 31,02 | 30 | 1,6 | 5,96 | 8,86 | 439,24 | 114,57 | 14,62 | 5,71 | 9,51 | 0,27 | 0,04 | 0,03 | 0,02 | 0,28 | 3,97 | 94 |
| Картофель,тушеный по-домашнему | с 6-11 лет | 251,02 | 180 | 4.41 | 9.05 | 24.87 | 1200.18 | 146.13 | 102.23 | 27.75 | 114.51 | 0.66 | 0.09 | 0.11 | 0.12 | 0.47 | 0.93 | 280 |
| | с 12 лет и старше | 251,02 | 230 | 5.88 | 12.06 | 33.16 | 1600.24 | 194.84 | 136.30 | 37.00 | 152.68 | 0.88 | 0.12 | 0.14 | 0.16 | 0.62 | 1.24 | 350 |
| Чай с лимоном | с 6-11 лет | 629,01 | 200/7 | 1.90 | 1.85 | 10.09 | 25.08 | 73.23 | 60.15 | 7.00 | 45.00 | 0.05 | 0.02 | 0.02 | 0.08 | 0.05 | 0.65 | 59 |
| | с 12 лет и старше | 629,01 | 200/7 | 1.90 | 1.85 | 10.09 | 25.08 | 73.23 | 60.15 | 7.00 | 45.00 | 0.05 | 0.02 | 0.02 | 0.08 | 0.05 | 0.65 | 59 |
| Хлеб | с 6-11 лет | | 40 | 3.04 | 0.32 | 19.44 | 199.60 | 37.20 | 8.00 | 5.60 | 26.00 | 0.44 | | 0.04 | 0.01 | 0.37 | | 95.00 |
| | с 12 лет и старше | | 50 | 3.80 | 0.40 | 24.30 | 249.50 | 46.50 | 10.00 | 7.00 | 32.50 | 0.56 | | 0.06 | 0.01 | 0.46 | | 119.00 |
| Пятница | | | Обед | | | | | | | | | | | | | | 1-я неделя | |
| Винегрет овощной | с 6-11 лет | 60,01 | 60 | 0.75 | 0.06 | 7.14 | 12.13 | 115.29 | 29.44 | 21.89 | 31.68 | 0.41 | 5.18 | 0.03 | 0.04 | 0.58 | 2.02 | 86 |
| | с 12 лет и старше | 60,01 | 100 | 1.25 | 0.10 | 11.90 | 20.22 | 192.15 | 49.07 | 36.48 | 52.80 | 0.68 | 8.63 | 0.05 | 0.07 | 0.97 | 3.37 | 140 |
| Суп из овощей | с 6-11 лет | 132,01 | 200 | 1.49 | 4.26 | 7.37 | 658.73 | 296.45 | 29.07 | 17.70 | 43.87 | 0.68 | 0.75 | 0.06 | 0.05 | 0.69 | 8.19 | 82.00 |
| | с 12 лет и старше | 132,01 | 250 | 1.86 | 5.32 | 9.21 | 823.41 | 370.56 | 36.34 | 22.13 | 54.84 | 0.85 | 0.94 | 0.07 | 0.06 | 0.86 | 10.24 | 103.00 |
| Гуляш | с 6-11 лет | 401,01 | 40/40 | 6.97 | 6.03 | 2.37 | 325.42 | 37.66 | 8.85 | 4.38 | 9.47 | 0.17 | 0.61 | 0.04 | 0.06 | 1.09 | 1.52 | 163 |
| | с 12 лет и старше | 401,01 | 50/50 | 13.94 | 12.06 | 4.74 | 650.84 | 75.32 | 17.70 | 8.76 | 18.94 | 0.34 | 1.22 | 0.08 | 0.12 | 2.18 | 3.04 | 203 |
| Пюре из гороха | с 6-11 лет | 270,01 | 150 | 3,5 | 12,75 | 32,16 | 3,15 | 38,88 | 1,35 | 18,15 | 58,79 | 0,51 | 0,15 | 0,03 | 0,02 | 0,65 | | 261 |
| | с 12 лет и старше | 270,01 | 180 | 4,2 | 15,3 | 38,59 | 3,78 | 46,66 | 1,62 | 21,78 | 70,48 | 0,61 | 0,18 | 0,04 | | 0,78 | | 313 |
| Сок фруктовый | с 6-11 лет | | 200 | 0.26 | 0.06 | 15.22 | 1.32 | 36.66 | 8.05 | 5.24 | 9.78 | 0.91 | | | 0.01 | 0.09 | 2.90 | 94 |
| | с 12 лет и старше | | 200 | 0.26 | 0.06 | 15.22 | 1.32 | 36.66 | 8.05 | 5.24 | 9.78 | 0.91 | | | 0.01 | 0.09 | 2.90 | 94 |
| Хлеб | с 6-11 лет | | 40 | 3.04 | 0.32 | 19.44 | 199.60 | 37.20 | 8.00 | 5.60 | 26.00 | 0.44 | | 0.04 | 0.01 | 0.37 | | 95.00 |
| | с 12 лет и старше | | 60 | 4.56 | 0.48 | 29.16 | 299.40 | 55.80 | 12.00 | 8.40 | 39.00 | 0.67 | | 0.07 | 0.01 | 0.55 | | 143.00 |
| ИТОГО: | Завтрак | | с 6-11 лет | 9.35 | 11.22 | 54.40 | 1424.86 | 256.56 | 170.38 | 40.35 | 185.51 | 1.15 | 0.11 | 0.17 | 0.21 | 0.89 | 1.58 | 490 |
| | | | с 12 лет и старше | 11.58 | 14.31 | 67.55 | 1874.82 | 314.57 | 206.45 | 51.00 | 230.18 | 1.49 | 0.14 | 0.22 | 0.25 | 1.13 | 1.89 | 602 |
| | Обед | | с 6-11 лет | 12.51 | 10.73 | 51.54 | 1197.20 | 523.26 | 83.41 | 54.81 | 120.80 | 2.61 | 6.54 | 0.17 | 0.17 | 2.82 | 14.63 | 779 |
| | | | с 12 лет и старше | 21.87 | 18.02 | 70.23 | 1795.19 | 730.49 | 123.16 | 81.01 | 175.36 | 3.45 | 10.79 | 0.27 | 0.27 | 4.65 | 19.55 | 996 |

* - Действует с 1 марта

Цикличное меню

| Наименование блюда | № тех. карты | масса порции | Пищевая ценность | | | Минеральные вещества | | | | | | Витамины (мг) | | | | | Энергетическая ценность, ккал | |
|---|-------------------|-------------------|------------------|---------------|----------------|----------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------------------------|--------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Натрий | Калий | Кальций | Магний | Фосфор | Железо | А | В1 | В2 | РР | С | | |
| Среда | | | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | 1-я неделя | |
| Салат из свеклы отварной(порционно) | с 6-11 лет | 23,08 | 60 | 0,68 | 6,04 | 6,20 | 12,13 | 115,29 | 29,44 | 21,89 | 31,68 | 0,41 | 5,18 | 0,03 | 0,04 | 0,58 | 2,02 | 97 |
| | с 12 лет и старше | 23,08 | 60 | 0,68 | 6,04 | 6,20 | 12,13 | 115,29 | 29,44 | 21,89 | 31,68 | 0,41 | 5,18 | 0,03 | 0,04 | 0,58 | 2,02 | 97 |
| Картофельное пюре/Картофель и овощи тушеные(Без протирачных машин) | с 6-11 лет | 472,01 | 150 | 1,5 | 0,7 | 15,68 | 966,86 | 641,06 | 46,46 | 28,05 | 80,91 | 1,05 | 0,11 | 0,14 | 0,12 | 1,35 | 5,13 | 255 |
| | с 12 лет и старше | 472,01 | 180 | 3,08 | 7,13 | 18,85 | 1160,23 | 769,27 | 55,75 | 33,66 | 97,09 | 1,26 | 0,13 | 0,17 | 0,14 | 1,62 | 6,16 | 306 |
| Зразы с соусом | с 6-11 лет | | 80/20 | 15,74 | 25,11 | 3,06 | 2477,67 | 233,73 | 142,20 | 21,83 | 270,56 | 3,20 | 0,44 | 0,11 | 0,63 | 0,30 | 0,30 | 400 |
| | с 12 лет и старше | | 80/20 | 20,99 | 33,48 | 4,08 | 3303,56 | 311,64 | 189,60 | 29,11 | 360,75 | 4,27 | 0,59 | 0,15 | 0,84 | 0,40 | 0,40 | 400,00 |
| Напиток из шиповника | с 6-11 лет | 289,08 | 200 | 1,90 | 1,85 | 10,09 | 25,08 | 73,23 | 60,15 | 7,00 | 45,00 | 0,05 | 0,02 | 0,02 | 0,08 | 0,05 | 0,65 | 47 |
| | с 12 лет и старше | 289,08 | 200 | 1,90 | 1,85 | 10,09 | 25,08 | 73,23 | 60,15 | 7,00 | 45,00 | 0,05 | 0,02 | 0,02 | 0,08 | 0,05 | 0,65 | 47 |
| Хлеб | с 6-11 лет | | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,44 | 199,60 | 37,20 | 8,00 | 5,60 | 26,00 | 0,44 | | 0,04 | 0,01 | 0,37 | | 95,00 |
| | с 12 лет и старше | | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,30 | 249,50 | 46,50 | 10,00 | 7,00 | 32,50 | 0,56 | | 0,06 | 0,01 | 0,46 | | 119,00 |
| Среда | | | Обед | | | | | | | | | | | | | | 1-я неделя | |
| Сыр плавленный | с 6-11 лет | | 1шт. | 4,6 | 5,8 | 5,70 | 164 | 23,2 | 200 | 10 | 108 | 0,22 | 0,09 | 0,01 | 0,06 | 0,03 | 0,32 | 72 |
| | с 12 лет и старше | | 1шт. | 5,8 | 8,7 | 5,70 | 246 | 34,8 | 300 | 15 | 162 | 0,33 | 0,13 | 0,01 | 0,09 | 0,05 | 0,48 | 72 |
| Суп картофельный с горохом | с 6-11 лет | 138,01 | 200 | 4,19 | 3,33 | 17,38 | 638,09 | 374,06 | 31,03 | 27,68 | 68,99 | 1,65 | 0,65 | 0,15 | 0,06 | 0,83 | 4,27 | 161,00 |
| | с 12 лет и старше | 138,01 | 250 | 5,24 | 4,16 | 21,73 | 797,61 | 467,58 | 38,79 | 34,60 | 86,24 | 2,06 | 0,81 | 0,19 | 0,07 | 1,04 | 5,34 | 201,00 |
| Плов | с 6-11 лет | 403,01 | 150 | 9,27 | 5,32 | 36,87 | 258,24 | 127,60 | 31,49 | 16,61 | 52,57 | 1,39 | 0,13 | 0,11 | 0,14 | 0,70 | 41,14 | 338 |
| | с 12 лет и старше | 403,01 | 200 | 11,12 | 6,39 | 44,24 | 309,89 | 153,12 | 37,79 | 19,93 | 63,08 | 1,67 | 0,16 | 0,13 | 0,17 | 0,84 | 49,37 | 451 |
| Компот из свежих яблок | с 6-11 лет | 585,01 | 200 | 0,24 | 0,08 | 33,93 | 0,34 | 1,02 | 0,68 | 6,8 | 8,8 | 0,10 | | 0,02 | 0,01 | 0,56 | 2,4 | 102 |
| | с 12 лет и старше | 585,01 | 200 | 0,24 | 0,08 | 33,93 | 0,34 | 1,02 | 0,68 | 6,8 | 8,8 | 0,10 | | 0,02 | 0,01 | 0,56 | 2,4 | 102 |
| Хлеб | с 6-11 лет | | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,44 | 199,60 | 37,20 | 8,00 | 5,60 | 26,00 | 0,44 | | 0,04 | 0,01 | 0,37 | | 95,00 |
| | с 12 лет и старше | | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,16 | 299,40 | 55,80 | 12,00 | 8,40 | 39,00 | 0,67 | | 0,07 | 0,01 | 0,55 | | 143,00 |
| ИТОГО: | Завтрак | с 6-11 лет | 21,36 | 33,32 | 38,79 | 2714,48 | 459,45 | 239,79 | 56,32 | 373,24 | 4,10 | 5,64 | 0,20 | 0,76 | 1,30 | 2,97 | 894 | |
| | | с 12 лет и старше | 27,37 | 41,77 | 44,67 | 3590,27 | 546,66 | 289,19 | 65,00 | 469,93 | 5,29 | 5,79 | 0,26 | 0,97 | 1,49 | 3,07 | 969 | |
| Обед | с 6-11 лет | 22,13 | 16,27 | 114,75 | 2154,33 | 1087,87 | 129,90 | 80,52 | 229,27 | 4,98 | 1,68 | 0,44 | 0,40 | 4,68 | 60,35 | 768 | | |
| | с 12 лет и старше | 27,75 | 18,33 | 136,19 | 2728,62 | 1319,01 | 160,54 | 98,22 | 286,56 | 6,12 | 1,92 | 0,56 | 0,48 | 5,83 | 70,01 | 969 | | |

* - Действует с 1 марта

Цикличное меню

| Наименование блюда | № тех. карты | масса порции | Пищевая ценность | | | Минеральные вещества | | | | | | Витамины (мг) | | | | | Энергетическая ценность, ккал | |
|----------------------|-------------------|--------------|-------------------|--------------|--------------|----------------------|----------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------------|-------------------------------|------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Натрий | Калий | Кальций | Магний | Фосфор | Железо | А | В1 | В2 | РР | С | | |
| Суббота | | | Завтрак | | | | | | | | | | | | | 1-я неделя | | |
| Колбаса п/к порциями | с 6-11 лет | 25.01 | 20 | 3.28 | 7.80 | | 324.40 | 65.08 | 5.60 | 4.80 | 40.00 | 0.44 | | 0.05 | 0.03 | 0.53 | | 84.00 |
| | с 12 лет и старше | 25.01 | 30 | 4.92 | 11.70 | | 486.60 | 98.70 | 8.40 | 7.20 | 60.00 | 0.66 | | 0.08 | 0.05 | 0.80 | | 126.00 |
| Вермишель отварная | с 6-11 лет | 469,01 | 150 | 3,5 | 4,1 | 23,5 | 3,15 | 38,88 | 1,35 | 18,15 | 58,73 | 0,51 | 0,15 | 0,03 | 0,02 | 0,65 | | 147 |
| | с 12 лет и старше | 469,01 | 180 | 4,5 | 4,92 | 28,2 | 3,78 | 46,66 | 1,62 | 21,78 | 70,48 | 0,61 | 0,18 | 0,04 | 0,02 | 0,78 | | 177 |
| Тефтели с соусом | с 6-11 лет | | 60/20 | 15.74 | 25.11 | 3.06 | 2477.67 | 233.73 | 142.20 | 21.83 | 270.56 | 3.20 | 0.44 | 0.11 | 0.63 | 0.30 | 0.30 | 214 |
| | с 12 лет и старше | | 80/20 | 20.99 | 33.48 | 4.08 | 3303.56 | 311.64 | 189.60 | 29.11 | 360.75 | 4.27 | 0.59 | 0.15 | 0.84 | 0.40 | 0.40 | 285 |
| Напиток из шиповника | с 6-11 лет | 289.08 | 200 | 0.68 | | 21.01 | 12.00 | 240.00 | 14.00 | 8.00 | 14.00 | 0.60 | | 0.02 | 0.02 | 0.20 | 4.00 | 47.00 |
| | с 12 лет и старше | 289.08 | 200 | 0.68 | | 21.01 | 12.00 | 240.00 | 14.00 | 8.00 | 14.00 | 0.60 | | 0.02 | 0.02 | 0.20 | 4.00 | 47.00 |
| Хлеб | с 6-11 лет | | 40 | 3.04 | 0.32 | 19.44 | 199.60 | 37.20 | 8.00 | 5.60 | 26.00 | 0.44 | | 0.04 | 0.01 | 0.37 | | 95.00 |
| | с 12 лет и старше | | 50 | 3.80 | 0.40 | 24.30 | 249.50 | 46.50 | 10.00 | 7.00 | 32.50 | 0.56 | | 0.06 | 0.01 | 0.46 | | 119.00 |
| ИТОГО: | Завтрак | | с 6-11 лет | 22.74 | 33.23 | 43.51 | 3013.67 | 576.01 | 169.80 | 40.23 | 350.56 | 4.68 | 0.44 | 0.22 | 0.69 | 1.40 | 4.30 | 587 |
| | | | | 30.39 | 45.58 | 49.39 | 4051.66 | 696.84 | 222.00 | 51.31 | 467.25 | 6.09 | 0.59 | 0.31 | 0.92 | 1.86 | 4.40 | 754 |

* - Действует с 1 марта

| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Натрий | Калий | Кальций | Магний | Фосфор | Железо | А | В1 | В2 | РР | С | | |
|--|-------------------|-------------------|----------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------------|
| Четверг | | | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | 1-я неделя |
| Огурцы порционно | с 6-11 лет | 24,01 | 20 | 0,69 | 6,09 | 6,93 | 781,64 | 99,78 | 33,18 | 10,29 | 17,96 | 0,39 | 0,55 | 0,01 | 0,02 | 0,41 | 15,11 | 3 |
| | с 12 лет и старше | 24,01 | 30 | 1,14 | 10,14 | 11,54 | 1302,73 | 166,30 | 55,30 | 17,15 | 29,93 | 0,65 | 0,92 | 0,02 | 0,03 | 0,68 | 25,18 | 4 |
| Рис отварной | с 6-11 лет | 465,01 | 150 | 3,50 | 12,75 | 32,16 | 3,15 | 38,88 | 1,35 | 18,15 | 58,73 | 0,51 | 0,15 | 0,03 | 0,02 | 0,65 | | 261,00 |
| | с 12 лет и старше | 465,01 | 180 | 4,20 | 15,30 | 38,59 | 3,78 | 46,66 | 1,62 | 21,78 | 70,48 | 0,61 | 0,18 | 0,04 | 0,02 | 0,78 | | 313,00 |
| Стейк из курицы с соусом | с 6-11 лет | | 50/30 | 4,78 | 4,24 | 1,42 | 229,02 | 19,12 | 4,23 | 1,50 | 4,74 | 0,10 | 0,04 | 0,02 | 0,04 | 0,72 | 0,30 | 163,00 |
| | с 12 лет и старше | | 70/30 | 5,98 | 5,31 | 1,78 | 286,27 | 23,90 | 5,28 | 1,88 | 5,92 | 0,13 | 0,04 | 0,03 | 0,05 | 0,90 | 0,38 | 203,00 |
| Сок фруктовый | с 6-11 лет | | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 0,55 | 25,25 | 5,25 | 4,40 | 8,24 | 0,87 | | | 0,01 | 0,08 | 0,10 | 94 |
| | с 12 лет и старше | | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 0,55 | 25,25 | 5,25 | 4,40 | 8,24 | 0,87 | | | 0,01 | 0,08 | 0,10 | 94 |
| Хлеб | с 6-11 лет | | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,44 | 199,60 | 37,20 | 8,00 | 5,60 | 26,00 | 0,44 | | 0,04 | 0,01 | 0,37 | | 95,00 |
| | с 12 лет и старше | | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,30 | 249,50 | 46,50 | 10,00 | 7,00 | 32,50 | 0,56 | | 0,06 | 0,01 | 0,46 | | 119,00 |
| Четверг | | | Обед | | | | | | | | | | | | | | | 1-я неделя |
| Салат витаминный / *помидоры св (порц) | с 6-11 лет | 2,08 | 60 | 1,00 | 0,47 | 1,60 | 1,60 | 28,20 | 4,60 | 2,80 | 8,40 | 0,12 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,04 | 1,00 | 86 |
| | с 12 лет и старше | 2,08 | 100 | 1,50 | 0,70 | 2,40 | 2,40 | 42,30 | 6,90 | 4,20 | 12,60 | 0,18 | 0,02 | 0,01 | 0,01 | 0,06 | 1,50 | 142 |
| Борщ с капустой и картофелем | с 6-11 лет | 110,01 | 200/10 | 1,80 | 5,23 | 9,87 | 794,89 | 334,26 | 47,29 | 23,95 | 52,03 | 1,17 | 0,82 | 0,04 | 0,06 | 0,57 | 9,54 | 163 |
| | с 12 лет и старше | 110,01 | 250/10 | 1,80 | 5,23 | 9,87 | 794,89 | 334,26 | 47,29 | 23,95 | 52,03 | 1,17 | 0,82 | 0,04 | 0,06 | 0,57 | 9,54 | 203 |
| Макаронные изделия отварные | с 6-11 лет | 469,01 | 150 | 3,5 | 4,1 | 23,5 | 3,15 | 38,88 | 1,35 | 18,15 | 58,73 | 0,51 | 0,15 | 0,03 | 0,02 | 0,65 | | 147 |
| | с 12 лет и старше | 469,01 | 180 | 4,5 | 4,92 | 28,2 | 3,78 | 46,66 | 1,62 | 21,78 | 70,48 | 0,61 | 0,18 | 0,04 | 0,02 | 0,78 | | 177 |
| Бефстроганов | с 6-11 лет | 375,01 | 40/40 | 9,97 | 11,01 | 54,41 | 344,60 | 265,79 | 51,90 | 24,67 | 110,55 | 0,98 | 0,07 | 0,04 | 0,09 | 2,03 | 12,58 | 206 |
| | с 12 лет и старше | 375,01 | 50/50 | 13,96 | 15,41 | 76,17 | 516,90 | 398,69 | 77,85 | 37,01 | 165,83 | 1,47 | 0,11 | 0,06 | 0,14 | 3,05 | 18,87 | 258 |
| Компот из сухофруктов | с 6-11 лет | 283,08 | 200 | 1,04 | | 30,96 | 3,60 | 34,80 | 32,40 | 21,00 | 29,20 | 0,70 | 0,70 | 0,02 | 0,04 | 0,60 | 0,80 | 123,00 |
| | с 12 лет и старше | 283,08 | 200 | 1,04 | | 30,96 | 3,60 | 34,80 | 32,40 | 21,00 | 29,20 | 0,70 | 0,70 | 0,02 | 0,04 | 0,60 | 0,80 | 123,00 |
| Хлеб | с 6-11 лет | | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,44 | 199,60 | 37,20 | 8,00 | 5,60 | 26,00 | 0,44 | | 0,04 | 0,01 | 0,37 | | 95,00 |
| | с 12 лет и старше | | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,16 | 299,40 | 55,80 | 12,00 | 8,40 | 39,00 | 0,67 | | 0,07 | 0,01 | 0,55 | | 143,00 |
| ИТОГО: | Завтрак | с 6-11 лет | 12,21 | 23,45 | 74,96 | 1213,96 | 220,23 | 52,01 | 39,94 | 115,67 | 2,31 | 0,74 | 0,10 | 0,10 | 2,23 | 15,51 | 820 | |
| | | с 12 лет и старше | 15,32 | 31,20 | 91,22 | 1842,83 | 308,61 | 77,45 | 52,21 | 147,07 | 2,82 | 1,14 | 0,15 | 0,12 | 2,90 | 25,66 | 733 | |
| | Обед | с 6-11 лет | 16,85 | 17,03 | 116,28 | 1344,29 | 700,25 | 144,19 | 78,02 | 226,18 | 3,41 | 1,60 | 0,15 | 0,21 | 3,61 | 23,92 | 764,00 | |
| | | с 12 лет и старше | 22,86 | 21,82 | 148,56 | 1617,19 | 865,85 | 176,44 | 94,56 | 298,66 | 4,19 | 1,65 | 0,20 | 0,26 | 4,83 | 30,71 | 1026 | |

* - Действует с 1 марта

