

Подробный состав блюд в меню для Школьников 6-11 классов. (За счет родительской платы)

День	Наименование блюд	Завтрак				Обед				
		Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У			Б	Ж	У
Неделя первая										
Понедельник	Каша пшеничная молочная	200	3,17	5,84	18,15	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14
	Бутерброд (батон) с маслом сливочным 72,5%	60	4,62	4,76	21,1	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне с мясом кур	250	7,9	5,6	14,3
	Сыр полутвердый (порциями)	20	4,64	5,9	0	Тефтеля мясная (мясо говядина)	90	8,6	15,03	14,3
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	Пюре картофельное	150	3,06	5,49	13,4
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,3	19,68	Кисель плодово-ягодный	200	0,61	0	38,24
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,48	0	11,25	Хлеб пшеничный в/с	50	3,4	0,65	19,9
						Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04
Вторник	Бутерброд (батон) с маслом сливочным 72,5%	60	4,62	4,76	21,1	Овощи натуральные свежие (помидор)	60	0,42	0,06	1,14
	Картофель отварной с маслом	150	0,4	2,64	16,2	Рассольник ленинградский со сметаной на бульоне из мяса кур	250	7,1	8,2	10
	Биточек из птицы припущенный	100	11	11,05	10,71	Котлета мясная (мясо говядина)	90	5,6	8,9	4
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,1	0	15	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,59	8,89	35,3
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,3	19,68	Напиток лимонный	200	0,4	0	30,9
						Хлеб пшеничный в/с	50	3,4	0,65	19,9
						Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04

День	Наименование блюд	Завтрак				Обед				
		Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У			Б	Ж	У
Среда	Плов с мясом (мясо говядина)	200	5,66	14,15	16,03	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14
	Чай с сахаром (витамин)	200	6,1	0	26,89	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной на бульоне (мясо говядина)	250	3,7	9,7	25,8
	Бутерброд (батон) с маслом сливочным 72,5%	60	4,62	4,76	21,1	Рыба тушеная в томате с овощами	120	13,2	11,15	3,8
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,3	19,68	Картофель отварной с маслом сливочным	150	3,06	5,49	20,9
						Компот из плодов сушеных	200	0	0	29,62
						Хлеб пшеничный в/с	50	3,4	0,65	19,9
						Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04
Четверг	Каша молочная дружба	200	7,6	9,6	14,4	Овощи натуральные свежие (помидор)	60	0,42	0,06	1,14
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на бульоне и мясом говядины	250	6,2	10,5	9,7
	Яйцо отварное	40	4,7	6,05	3,1	Биточек рубленный из птицы	90	9,7	7,86	15,2
	Бутерброд (батон) с сыром и маслом сливочным 72,5%	60	0,48	11,2	57	Макароны отварные	150	3,6	7,9	22,6
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,3	19,68	Кисель плодово-ягодный	200	0,4	0	32,6
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,48	0	11,25	Хлеб пшеничный в/с	50	3,4	0,65	19,9
						Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04

День	Наименование блюд	Завтрак				Обед				
		Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У			Б	Ж	У
Пятница	Бутерброд (батон) с джемом	60	11,9	12,15	10,5	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14
	Жаркое по домашнему	200	5,3	7,1	24,9	Суп картофельный с рыбными консервами	250	3,4	6,1	9,3
	Компот из плодов сушеных	200	0,2	0	28,5	Шницель из мяса говядины	90	8,6	11	11,8
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,3	19,68	Рис отварной	150	6,3	8,89	14,67
						Чай с сахаром (витамин)	200	1,6	0	43,8
						Хлеб пшеничный в/с	50	3,4	0,65	19,9
						Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04
Неделя вторая										
Понедельник	Каша рисовая молочная вязкая	200	3,2	4,05	13,4	Овощи натуральные свежие (помидор)	60	0,42	0,06	1,14
	Кисель плодово-ягодный	200	4,08	3,54	17,6	Рассольник ленинградский со сметаной на бульоне из мяса кур	250	2,3	3,93	21,1
	Сыр полутвердый (порциями)	20	5,06	5,06	0	Тефтеля мясная (мясо говядина)	90	8,6	14,7	15,8
	Бутерброд (батон) с маслом сливочным 72,5%	60	4,7	6,05	21,1	Гречка отварная	150	9	7,53	13
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,48	0	11,25	Компот из плодов сушеных	200	0,4	0	27,4
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,3	19,68	Хлеб пшеничный в/с	50	3,4	0,65	19,9
						Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04

День	Наименование блюд	Завтрак				Обед				
		Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У			Б	Ж	У
Вторник	Бутерброд (батон) с джемом	60	1,7	1,95	9,1	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14
	макароны отварные	200	7,1	11,65	34,8	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на бульоне и мясом кур	250	2,1	2,9	4
	Биточек рубленый из птицы	90	7,01	6,8	5,1	Котлета мясная (мясо говядина) с соусом сметано-томатным	90	11	15,73	9,4
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,3	19,68	Пюре картофельное	150	3	6,14	148,4
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,3	0	15	Чай с сахаром	200	1,6	0	43,8
						Хлеб пшеничный в/с	50	3,4	0,65	19,9
						Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04
Среда	Бутерброд (батон) с сыром и маслом сливочным 72,5%	60	2,6	6,05	21,1	Овощи натуральные свежие (помидор)	60	0,42	0,06	1,14
	Омлет натуральный	200	9	9,3	14	Суп картофельный с мясными фрикадельками (мясо птицы)	250	6,8	7,39	10,46
	Компот из плодов сушеных	200	4,08	3,54	17,6	Гуляш из отварной говядины	100	5,6	7,3	4
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,48	0	11,25	Картофель отварной с маслом сливочным	150	7,1	11,65	34,8
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,3	19,68	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0	30,9
						Хлеб пшеничный в/с	50	3,4	0,65	19,9
						Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04

День	Наименование блюд	Завтрак				Обед				
		Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У			Б	Ж	У
Четверг	Пюре картофельное	150	4,05	6	8,7	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14
	Тефтеля мясная (мясо говядина) с соусом томатным	120	9,5	7,313	34,6	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной на бульоне (мясо кур)	250	2,62	7,4	2,93
	Кисель плодово-ягодный	200	4,08	3,54	17,6	Печень говяжья по-строгановски	90	12	14,19	9,1
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,3	19,68	Рис отварной	150	3,7	4,68	24,1
						Компот из свежих плодов (яблоки)	200	1,6	0	43,8
						Хлеб пшеничный в/с	50	3,4	0,65	19,9
						Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04
Пятница	Вареники с овощным фаршем (картофелем) и сметаной	200	6,1	7,3	14,9	Овощи натуральные свежие (помидор)	60	0,42	0,06	1,14
	Бутерброд (батон) с сыром полутвердым и маслом сливочным 72,5%	60	6,59	8,89	35,3	Рассольник ленинградский со сметаной на бульоне из мяса кур	250	9,1	10,2	16
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	Котлета мясная (мясо говядина)	90	5,6	7,3	4
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,3	19,68	Макаронные изделия отварные	150	3,06	8,49	21,9
						Напиток из плодов шиповника	200	0,61	0	38,24
						Хлеб пшеничный в/с	50	3,4	0,65	19,9
						Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04

Подробный состав блюд в меню для Школьников 6-11 классов (дети из многодетных и малообеспеченных семей).

День	Наименование блюд	Завтрак				Обед				
		Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У			Б	Ж	У
Неделя первая										
Понедельник	Каша пшеничная молочная	250	3,96	7,3	29,6	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	1,16	0,17	3,17
	Бутерброд (батон) с маслом сливочным 72,5%	100	6,4	6,23	21,1	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне с мясом кур	250	7,9	5,6	14,3
	Сыр полутвердый (порциями)	20	4,64	5,9	0	Тефтеля мясная (мясо говядина)	100	10,15	16,7	21,9
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	Пюре картофельное	180	3,8	8,3	15,3
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,4	0,65	19,9	Кисель плодово-ягодный	200	0,61	0	38,24
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,48	0	11,25	Хлеб пшеничный в/с	70	4,08	0,78	23,88
						Хлеб ржаной	42	3,36	0,63	17,22
Вторник	Бутерброд (батон) с маслом сливочным 72,5%	100	6,4	6,23	21,1	Овощи натуральные свежие (помидор)	100	1,16	0,17	3,17
	Картофель отварной с маслом	200	0,53	3,52	21,6	Рассольник ленинградский со сметаной на бульоне из мяса кур	250	7,1	8,2	10
	Биточек из птицы припущенный	120	11,9	12,4	17,9	Котлета мясная (мясо говядина)	100	7,5	11,65	6,47
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,1	0	15	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,9	10,67	42,36
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,4	0,65	19,9	Напиток лимонный	200	0,4	0	30,9
						Хлеб пшеничный в/с	70	4,08	0,78	23,88
						Хлеб ржаной	42	3,36	0,63	17,22

День	Наименование блюд	Завтрак				Обед				
		Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У			Б	Ж	У
Среда	Плов с мясом (мясо говядина)	250	6,96	17,69	17,21	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	1,16	0,17	3,17
	Чай с сахаром (витамин)	200	6,1	0	26,89	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной на бульоне (мясо говядина)	250	3,7	9,7	25,8
	Бутерброд (батон) с маслом сливочным 72,5%	100	5,00 5	5,16	22,86	Рыба тушеная в томате с овощами	120	13,2	11,15	3,8
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,4	0,65	19,9	Картофель отварной с маслом сливочным	180	6	9,78	30,57
						Компот из плодов сушеных	200	0	0	29,62
						Хлеб пшеничный в/с	70	4,08	0,78	23,88
						Хлеб ржаной	42	3,36	0,63	17,22
Четверг	Каша молочная дружба	250	9,5	12	17,68	Овощи натуральные свежие (помидор)	100	1,16	0,17	3,17
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на бульоне и мясом говядины	250	6,2	10,5	9,7
	Яйцо отварное	40	4,7	6,05	3,1	Биточек рубленый из птицы	100	11,6	8,73	16,89
	Бутерброд (батон) с сыром и маслом сливочным 72,5%	100	0,64	1,3	14,93	Макароны отварные	180	4,7	11,19	30,54
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,4	0,65	19,9	Кисель плодово-ягодный	200	0,4	0	32,6
	Фрукты свежие (яблоко)	100	1	0,2	20,2	Хлеб пшеничный в/с	70	4,08	0,78	23,88
						Хлеб ржаной	42	3,36	0,63	17,22

День	Наименование блюд	Завтрак				Обед				
		Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У			Б	Ж	У
Пятница	Бутерброд (батон) с джемом	100	1,7	9,04	25,6	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	1,16	0,17	3,17
	Жаркое по домашнему	250	16,92	12,87	21,22	Суп картофельный с рыбными консервами	250	3,4	6,1	9,3
	Компот из плодов сушеных	200	0,2	0	28,5	Шницель из мяса говядины	100	9,56	12,22	13,11
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,4	0,65	19,9	Рис отварной	180	8,4	12,3	23,55
						Чай с сахаром (витамин)	200	1,6	0	43,8
						Хлеб пшеничный в/с	70	4,08	0,78	23,88
						Хлеб ржаной	42	3,36	0,63	17,22
Неделя вторая										
Понедельник	Каша рисовая молочная вязкая	250	3,2	5,05	12	Овощи натуральные свежие (помидор)	100	1,16	0,17	3,17
	Кисель плодово-ягодный	200	4,08	3,54	17,6	Рассольник ленинградский со сметаной на бульоне из мяса кур	250	2,3	3,93	25,1
	Сыр полутвердый (порциями)	20	4,64	5,9	0	Тефтеля мясная (мясо говядина)	100	9,56	16,33	17,56
	Бутерброд (батон) с маслом сливочным 72,5%	100	4,7	6,05	21,1	Гречка отварная	180	11,83	10,6	22,9
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,48	0	11,25	Компот из плодов сушеных	200	0,4	0	27,4
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,4	0,65	19,9	Хлеб пшеничный в/с	70	4,08	0,78	23,88
	Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	Хлеб ржаной	42	3,36	0,63	17,22

День	Наименование блюд	Завтрак				Обед				
		Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У			Б	Ж	У
Вторник	Бутерброд (батон) с джемом	100	1,98	2,275	10,62	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	1,16	0,17	3,17
	Макаронны отварные	200	7,1	11,62	34,8	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на бульоне и мясом кур	250	2,1	2,9	4
	Биточек рубленый из птицы	110	9,7	8,42	15,1	Котлета мясная (мясо говядина) с соусом сметано-томатным	100	15,4	19,22	26,62
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,4	0,65	19,9	Пюре картофельное	180	3,8	8,3	15,3
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,3	0	15	Чай с сахаром	200	1,6	0	43,8
						Хлеб пшеничный в/с	70	4,08	0,78	23,88
						Хлеб ржаной	42	3,36	0,63	17,22
Среда	Бутерброд (батон) с сыром и маслом сливочным 72,5%	100	2,8	6,8	28,9	Овощи натуральные свежие (помидор)	100	1,16	0,17	3,17
	Омлет натуральный	250	11,25	11,63	17,5	Суп картофельный с мясными фрикадельками (мясо птицы)	250	6,8	7,39	10,46
	Компот из плодов сушеных	200	4,08	3,54	17,6	Гуляш из отварной говядины	110	9,6	13,46	4
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,48	0	11,25	Картофель отварной с маслом сливочным	180	6	9,78	44,37
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,4	0,65	19,9	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0	30,9
						Хлеб пшеничный в/с	70	4,08	0,78	23,88
						Хлеб ржаной	42	3,36	0,63	17,22

День	Наименование блюд	Завтрак				Обед				
		Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У			Б	Ж	У
Четверг	Пюре картофельное	200	5,52	11,4	20,75	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	1,16	0,17	3,17
	Тефтеля мясная (мясо говядина) с соусом томатным	120	9,5	7,313	34,6	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной на бульоне (мясо кур)	250	2,62	7,4	2,93
	Кисель плодово-ягодный	200	4,08	3,54	17,6	Печень говяжья по-строгановски	100	12	14,19	27,7
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,4	0,65	19,9	Рис отварной	180	6,3	8,89	14,67
						Компот из свежих плодов (яблоки)	200	1,6	0	43,8
						Хлеб пшеничный в/с	70	4,08	0,78	23,88
						Хлеб ржаной	42	3,36	0,63	17,22
Пятница	Вареники с овощным фаршем (картофелем) и сметаной	250	9,3	10,56	26,7	Овощи натуральные свежие (помидор)	100	1,16	0,17	3,17
	Бутерброд (батон) с сыром полутвердым и маслом сливочным 72,5%	100	6,59	8,89	35,3	Рассольник ленинградский со сметаной на бульоне из мяса кур	250	9,1	10,2	16
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	Котлета мясная (мясо говядина)	100	7,5	11,65	6,47
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,4	0,65	19,9	Макаронные изделия отварные	180	5,25	8,6	28,9
						Напиток из плодов шиповника	200	0,61	0	38,24
						Хлеб пшеничный в/с	70	4,08	0,78	23,88
						Хлеб ржаной	42	3,36	0,63	17,22

Подробный состав блюд в меню для Школьников 6-11 классов (питание детей с ОВЗ).

День	Наименование блюд	Завтрак				Обед				
		Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У			Б	Ж	У
Неделя первая										
Понедельник	Каша пшеничная молочная	250	3,96	7,3	29,6	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	1,16	0,17	3,17
	Бутерброд (батон) с маслом сливочным 72,5%	100	6,4	6,23	21,1	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне с мясом кур	250	7,9	5,6	14,3
	Сыр полутвердый (порциями)	20	4,64	5,9	0	Тефтеля мясная (мясо говядина)	100	10,15	16,7	21,9
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	Пюре картофельное	180	3,8	8,3	15,3
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,4	0,65	19,9	Кисель плодово-ягодный	200	0,61	0	38,24
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,48	0	11,25	Хлеб пшеничный в/с	70	4,08	0,78	23,88
						Хлеб ржаной	42	3,36	0,63	17,22
Вторник	Бутерброд (батон) с маслом сливочным 72,5%	100	6,4	6,23	21,1	Овощи натуральные свежие (помидор)	100	1,16	0,17	3,17
	Картофель отварной с маслом	200	0,53	3,52	21,6	Рассольник ленинградский со сметаной на бульоне из мяса кур	250	7,1	8,2	10
	Биточек из птицы припущенный	120	11,9	12,4	17,9	Котлета мясная (мясо говядина)	100	7,5	11,65	6,47
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,1	0	15	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,9	10,67	42,36
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,4	0,65	19,9	Напиток лимонный	200	0,4	0	30,9
						Хлеб пшеничный в/с	70	4,08	0,78	23,88
						Хлеб ржаной	42	3,36	0,63	17,22

День	Наименование блюд	Завтрак				Обед				
		Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У			Б	Ж	У
Среда	Плов с мясом (мясо говядина)	250	6,96	17,69	17,21	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	1,16	0,17	3,17
	Чай с сахаром (витамин)	200	6,1	0	26,89	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной на бульоне (мясо говядина)	250	3,7	9,7	25,8
	Бутерброд (батон) с маслом сливочным 72,5%	100	5,00 5	5,16	22,86	Рыба тушеная в томате с овощами	120	13,2	11,15	3,8
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,4	0,65	19,9	Картофель отварной с маслом сливочным	180	6	9,78	30,57
						Компот из плодов сушеных	200	0	0	29,62
						Хлеб пшеничный в/с	70	4,08	0,78	23,88
						Хлеб ржаной	42	3,36	0,63	17,22
Четверг	Каша молочная дружба	250	9,5	12	17,68	Овощи натуральные свежие (помидор)	100	1,16	0,17	3,17
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на бульоне и мясом говядины	250	6,2	10,5	9,7
	Яйцо отварное	40	4,7	6,05	3,1	Биточек рубленый из птицы	100	11,6	8,73	16,89
	Бутерброд (батон) с сыром и маслом сливочным 72,5%	100	0,64	1,3	14,93	Макароны отварные	180	4,7	11,19	30,54
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,4	0,65	19,9	Кисель плодово-ягодный	200	0,4	0	32,6
	Фрукты свежие (яблоко)	100	1	0,2	20,2	Хлеб пшеничный в/с	70	4,08	0,78	23,88
						Хлеб ржаной	42	3,36	0,63	17,22

День	Наименование блюд	Завтрак				Обед				
		Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У			Б	Ж	У
Пятница	Бутерброд (батон) с джемом	100	1,7	9,04	25,6	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	1,16	0,17	3,17
	Жаркое по домашнему	250	16,92	12,87	21,22	Суп картофельный с рыбными консервами	250	3,4	6,1	9,3
	Компот из плодов сушеных	200	0,2	0	28,5	Шницель из мяса говядины	100	9,56	12,22	13,11
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,4	0,65	19,9	Рис отварной	180	8,4	12,3	23,55
						Чай с сахаром (витамин)	200	1,6	0	43,8
						Хлеб пшеничный в/с	70	4,08	0,78	23,88
						Хлеб ржаной	42	3,36	0,63	17,22
Неделя вторая										
Понедельник	Каша рисовая молочная вязкая	250	3,2	5,05	12	Овощи натуральные свежие (помидор)	100	1,16	0,17	3,17
	Кисель плодово-ягодный	200	4,08	3,54	17,6	Рассольник ленинградский со сметаной на бульоне из мяса кур	250	2,3	3,93	25,1
	Сыр полутвердый (порциями)	20	4,64	5,9	0	Тефтеля мясная (мясо говядина)	100	9,56	16,33	17,56
	Бутерброд (батон) с маслом сливочным 72,5%	100	4,7	6,05	21,1	Гречка отварная	180	11,83	10,6	22,9
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,48	0	11,25	Компот из плодов сушеных	200	0,4	0	27,4
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,4	0,65	19,9	Хлеб пшеничный в/с	70	4,08	0,78	23,88
	Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	Хлеб ржаной	42	3,36	0,63	17,22

День	Наименование блюд	Завтрак				Обед				
		Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У			Б	Ж	У
Вторник	Бутерброд (батон) с джемом	100	1,98	2,275	10,62	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	1,16	0,17	3,17
	Макароны отварные	200	7,1	11,62	34,8	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на бульоне и мясом кур	250	2,1	2,9	4
	Биточек рубленый из птицы	110	9,7	8,42	15,1	Котлета мясная (мясо говядина) с соусом сметано-томатным	100	15,4	19,22	26,62
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,4	0,65	19,9	Пюре картофельное	180	3,8	8,3	15,3
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,3	0	15	Чай с сахаром	200	1,6	0	43,8
						Хлеб пшеничный в/с	70	4,08	0,78	23,88
						Хлеб ржаной	42	3,36	0,63	17,22
Среда	Бутерброд (батон) с сыром и маслом сливочным 72,5%	100	2,8	6,8	28,9	Овощи натуральные свежие (помидор)	100	1,16	0,17	3,17
	Омлет натуральный	250	11,25	11,63	17,5	Суп картофельный с мясными фрикадельками (мясо птицы)	250	6,8	7,39	10,46
	Компот из плодов сушеных	200	4,08	3,54	17,6	Гуляш из отварной говядины	110	9,6	13,46	4
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,48	0	11,25	Картофель отварной с маслом сливочным	180	6	9,78	44,37
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,4	0,65	19,9	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0	30,9
						Хлеб пшеничный в/с	70	4,08	0,78	23,88
						Хлеб ржаной	42	3,36	0,63	17,22

День	Наименование блюд	Завтрак				Обед				
		Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У			Б	Ж	У
Четверг	Пюре картофельное	200	5,52	11,4	20,75	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	1,16	0,17	3,17
	Тефтеля мясная (мясо говядина) с соусом томатным	120	9,5	7,313	34,6	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной на бульоне (мясо кур)	250	2,62	7,4	2,93
	Кисель плодово-ягодный	200	4,08	3,54	17,6	Печень говяжья по-строгановски	100	12	14,19	27,7
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,4	0,65	19,9	Рис отварной	180	6,3	8,89	14,67
						Компот из свежих плодов (яблоки)	200	1,6	0	43,8
						Хлеб пшеничный в/с	70	4,08	0,78	23,88
						Хлеб ржаной	42	3,36	0,63	17,22
Пятница	Вареники с овощным фаршем (картофелем) и сметаной	250	9,3	10,56	26,7	Овощи натуральные свежие (помидор)	100	1,16	0,17	3,17
	Бутерброд (батон) с сыром полутвердым и маслом сливочным 72,5%	100	6,59	8,89	35,3	Рассольник ленинградский со сметаной на бульоне из мяса кур	250	9,1	10,2	16
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	Котлета мясная (мясо говядина)	100	7,5	11,65	6,47
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,4	0,65	19,9	Макаронные изделия отварные	180	5,25	8,6	28,9
						Напиток из плодов шиповника	200	0,61	0	38,24
						Хлеб пшеничный в/с	70	4,08	0,78	23,88
						Хлеб ржаной	42	3,36	0,63	17,22

Подробный состав блюд в меню для Школьников 6-11 классов (питание детей находящихся на полном государственном обеспечении).

День	Наименование блюд	Завтрак				Обед				
		Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У			Б	Ж	У
Неделя первая										
Понедельник	Каша пшеничная молочная	250	3,96	7,3	29,6	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	1,16	0,17	3,17
	Бутерброд (батон) с маслом сливочным 72,5%	100	6,4	6,23	21,1	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне с мясом кур	250	7,9	5,6	14,3
	Сыр полутвердый (порциями)	20	4,64	5,9	0	Тефтеля мясная (мясо говядина)	100	10,15	16,7	21,9
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	Пюре картофельное	180	3,8	8,3	15,3
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,4	0,65	19,9	Кисель плодово-ягодный	200	0,61	0	38,24
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,48	0	11,25	Хлеб пшеничный в/с	70	4,08	0,78	23,88
						Хлеб ржаной	42	3,36	0,63	17,22
Вторник	Бутерброд (батон) с маслом сливочным 72,5%	100	6,4	6,23	21,1	Овощи натуральные свежие (помидор)	100	1,16	0,17	3,17
	Картофель отварной с маслом	200	0,53	3,52	21,6	Рассольник ленинградский со сметаной на бульоне из мяса кур	250	7,1	8,2	10
	Биточек из птицы припущенный	120	11,9	12,4	17,9	Котлета мясная (мясо говядина)	100	7,5	11,65	6,47
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,1	0	15	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,9	10,67	42,36
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,4	0,65	19,9	Напиток лимонный	200	0,4	0	30,9
						Хлеб пшеничный в/с	70	4,08	0,78	23,88
						Хлеб ржаной	42	3,36	0,63	17,22

День	Наименование блюд	Завтрак				Обед				
		Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У			Б	Ж	У
Среда	Плов с мясом (мясо говядина)	250	6,96	17,69	17,21	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	1,16	0,17	3,17
	Чай с сахаром (витамин)	200	6,1	0	26,89	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной на бульоне (мясо говядина)	250	3,7	9,7	25,8
	Бутерброд (батон) с маслом сливочным 72,5%	100	5,00 5	5,16	22,86	Рыба тушеная в томате с овощами	120	13,2	11,15	3,8
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,4	0,65	19,9	Картофель отварной с маслом сливочным	180	6	9,78	30,57
						Компот из плодов сушеных	200	0	0	29,62
						Хлеб пшеничный в/с	70	4,08	0,78	23,88
						Хлеб ржаной	42	3,36	0,63	17,22
Четверг	Каша молочная дружба	250	9,5	12	17,68	Овощи натуральные свежие (помидор)	100	1,16	0,17	3,17
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на бульоне и мясом говядины	250	6,2	10,5	9,7
	Яйцо отварное	40	4,7	6,05	3,1	Биточек рубленый из птицы	100	11,6	8,73	16,89
	Бутерброд (батон) с сыром и маслом сливочным 72,5%	100	0,64	1,3	14,93	Макароны отварные	180	4,7	11,19	30,54
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,4	0,65	19,9	Кисель плодово-ягодный	200	0,4	0	32,6
	Фрукты свежие (яблоко)	100	1	0,2	20,2	Хлеб пшеничный в/с	70	4,08	0,78	23,88
						Хлеб ржаной	42	3,36	0,63	17,22

День	Наименование блюд	Завтрак				Обед				
		Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У			Б	Ж	У
Пятница	Бутерброд (батон) с джемом	100	1,7	9,04	25,6	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	1,16	0,17	3,17
	Жаркое по домашнему	250	16,92	12,87	21,22	Суп картофельный с рыбными консервами	250	3,4	6,1	9,3
	Компот из плодов сушеных	200	0,2	0	28,5	Шницель из мяса говядины	100	9,56	12,22	13,11
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,4	0,65	19,9	Рис отварной	180	8,4	12,3	23,55
						Чай с сахаром (витамин)	200	1,6	0	43,8
						Хлеб пшеничный в/с	70	4,08	0,78	23,88
						Хлеб ржаной	42	3,36	0,63	17,22
Неделя вторая										
Понедельник	Каша рисовая молочная вязкая	250	3,2	5,05	12	Овощи натуральные свежие (помидор)	100	1,16	0,17	3,17
	Кисель плодово-ягодный	200	4,08	3,54	17,6	Рассольник ленинградский со сметаной на бульоне из мяса кур	250	2,3	3,93	25,1
	Сыр полутвердый (порциями)	20	4,64	5,9	0	Тефтеля мясная (мясо говядина)	100	9,56	16,33	17,56
	Бутерброд (батон) с маслом сливочным 72,5%	100	4,7	6,05	21,1	Гречка отварная	180	11,83	10,6	22,9
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,48	0	11,25	Компот из плодов сушеных	200	0,4	0	27,4
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,4	0,65	19,9	Хлеб пшеничный в/с	70	4,08	0,78	23,88
	Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	Хлеб ржаной	42	3,36	0,63	17,22

День	Наименование блюд	Завтрак				Обед				
		Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У			Б	Ж	У
Вторник	Бутерброд (батон) с джемом	100	1,98	2,275	10,62	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	1,16	0,17	3,17
	Макароны отварные	200	7,1	11,62	34,8	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на бульоне и мясом кур	250	2,1	2,9	4
	Биточек рубленый из птицы	110	9,7	8,42	15,1	Котлета мясная (мясо говядина) с соусом сметано-томатным	100	15,4	19,22	26,62
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,4	0,65	19,9	Пюре картофельное	180	3,8	8,3	15,3
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,3	0	15	Чай с сахаром	200	1,6	0	43,8
						Хлеб пшеничный в/с	70	4,08	0,78	23,88
						Хлеб ржаной	42	3,36	0,63	17,22
Среда	Бутерброд (батон) с сыром и маслом сливочным 72,5%	100	2,8	6,8	28,9	Овощи натуральные свежие (помидор)	100	1,16	0,17	3,17
	Омлет натуральный	250	11,25	11,63	17,5	Суп картофельный с мясными фрикадельками (мясо птицы)	250	6,8	7,39	10,46
	Компот из плодов сушеных	200	4,08	3,54	17,6	Гуляш из отварной говядины	110	9,6	13,46	4
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,48	0	11,25	Картофель отварной с маслом сливочным	180	6	9,78	44,37
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,4	0,65	19,9	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0	30,9
						Хлеб пшеничный в/с	70	4,08	0,78	23,88
						Хлеб ржаной	42	3,36	0,63	17,22

День	Наименование блюд	Завтрак				Обед				
		Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У			Б	Ж	У
Четверг	Пюре картофельное	200	5,52	11,4	20,75	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	1,16	0,17	3,17
	Тефтеля мясная (мясо говядина) с соусом томатным	120	9,5	7,313	34,6	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной на бульоне (мясо кур)	250	2,62	7,4	2,93
	Кисель плодово-ягодный	200	4,08	3,54	17,6	Печень говяжья по-строгановски	100	12	14,19	27,7
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,4	0,65	19,9	Рис отварной	180	6,3	8,89	14,67
						Компот из свежих плодов (яблоки)	200	1,6	0	43,8
						Хлеб пшеничный в/с	70	4,08	0,78	23,88
						Хлеб ржаной	42	3,36	0,63	17,22
Пятница	Вареники с овощным фаршем (картофелем) и сметаной	250	9,3	10,56	26,7	Овощи натуральные свежие (помидор)	100	1,16	0,17	3,17
	Бутерброд (батон) с сыром полутвердым и маслом сливочным 72,5%	100	6,59	8,89	35,3	Рассольник ленинградский со сметаной на бульоне из мяса кур	250	9,1	10,2	16
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	Котлета мясная (мясо говядина)	100	7,5	11,65	6,47
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,4	0,65	19,9	Макаронные изделия отварные	180	5,25	8,6	28,9
						Напиток из плодов шиповника	200	0,61	0	38,24
						Хлеб пшеничный в/с	70	4,08	0,78	23,88
						Хлеб ржаной	42	3,36	0,63	17,22