

«СОГЛАСОВАНО»

ФГБПОУ «МЦХШ при РАХ»

Директор



01.09.2015

Марков Н.В.

«УТВЕРЖДЕНО»

ООО «МАРИШАЛЬ»

Генеральный директор



Гуляев Ю.А.

**ПРИМЕРНОЕ 28-ми ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ
6-ти РАЗОВОГО ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ В ВОЗРАСТЕ ОТ 11 ДО 17
ЛЕТ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ.**

**Примерное 28-ти дневное меню для организации 6-ти разового питания школьников в возрасте от 11 до 17 лет обучающихся
в образовательных организациях**

День 1	Название блюда	Выход в г	День: понедельник					Неделя 1				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
Завтрак	Каша молочная жидкая с маслом и сахаром (пшеничная)	200	3,72	7,83	31,68	212,43	0,85	0,12	0,04	95,18	0,37	N182,с62017
	Масло сливочное порционное	10	0,10	8,20	0,10	74,00	0,00	0,01	0,07	1,20	0,02	N18,с62022
	Сыр полутвердый	25	4,80	6,10	0,00	75,00	0,15	0,10	0,06	180,00	0,25	N21,с62022
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,82	19,02	94,00	0,00	0,02	0,06	5,00	1,44	№23 с62022
	Какао с молоком	200	3,78	3,54	17,58	118,6	1,59	0,19	0,06	152,2	0,48	N382,с62017
Итого		475	16,66	27,49	68,38	574,03	2,59	0,44	0,29	433,58	2,56	

2 завтрак	Сок фруктовый или овощной витамин.	200	1	0,2	20,2	92	4	0,02	0	14	2,8	407 от 2006 г.
------------------	------------------------------------	------------	----------	------------	-------------	-----------	----------	-------------	----------	-----------	------------	----------------

Обед	Название блюда	Выход в г	День: понедельник					Неделя 1				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
Обед	Салат из свежих овощей с лимонным соком	100	7,6	16,9	12,85	83,8	8,74	0,08	0,06	346,15	1,97	№36 от 2017 г.
	Суп с изделиями макаронными	250	2,98	2,83	15,70	81,90	0,95	0,15	0,04	34,50	0,55	N111с62017
	Тефтели мясные с соусом	80/40	6,93	7,47	11,07	139,2	1,6	0,08	0,05	32,13	3	546 от 2022 г.
	Рис отварной	200	3,67	5,42	36,67	210,11	0	0,1	0,03	2,61	0,53	628 от 2022 г.
	Компот из плодов сухих	200	1,16	0,30	37,12	196,38	0,80	0,00	0,02	5,84	0,96	N823,с62022
	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,37	14,27	70,50	0,00	0,02	0,04	3,75	1,08	№23 с62022
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,36	12,60	63,00	0,00	0,02	0,04	0,99	1,40	№24 с62022
Итого		960	27,54	34,65	140,28	844,89	12,09	0,45	0,28	425,97	9,49	

Полдник	Название блюда	Выход в г	День: понедельник					Неделя 1				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
Полдник	Изделие выпечное	100	4,2	5	36,17	205	0	0,04	0,7	10,63	0,59	
	Фрукты и ягоды свежие	140	0,6	0,6	13,7	65,8	9,8	0,03	0	22,4	3,1	458 от 2006 г.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	14,2	0,36	N779,с62022
Итого		440	4,93	5,62	65,07	332,8	12,63	0,07	0,7	47,23	4,05	

Ужин	Название блюда	Выход в г	День: понедельник					Неделя 1				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
Ужин	Котлета рубленая из птицы с панировочными сухарями	100	17,44	16,76	16,28	286	0,9	0,2	0,2	59,78	3,62	N610с62022
	Каша Рассыпчатая гречневая	150	8,32	8,98	37,47	263,2	0	0,11	0,2	24,81	4,45	302 от 2017 г.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	14,2	0,36	N779,с62022
	Икра кабачковая	50	1,36	3,59	7,27	66,9	2,34	0,02	0,01	45,47	0,37	пром. пр-ва
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,4	0,4	18,0	65,6	0,0	0,2	0,2	11,6	1,4	п/в
Итого		540	28,65	29,75	94,22	743,7	6,07	0,53	0,61	155,86	10,2	

2 ужин	Название блюда	Выход в г	День: понедельник					Неделя 1				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
2 ужин	Кисломолочный продукт	200	6,4	6,4	19,6	172	17,4	0,08	0,2	42,2	1,4	462 от 2006 г.
Итого		200	6,4	6,4	19,6	172	17,4	0,08	0,2	42,2	1,4	
Калорийность за день		2815	85,18	104,11	407,75	2759,42	54,78	1,59	2,08	1118,84	30,5	

**Примерное 28-ти дневное меню для организации 6-ти разового питания школьников в возрасте от 11 до 17 лет обучающихся
в образовательных организациях**

День 2	Название блюда	Выход в г	День:		вторник			Неделя 1				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	200	4,41	3,57	32,97	181,65	10,29	0,17	0,11	60,9	1,05	361 от2022 г
	Масло сливочное порционное	10	0,10	8,20	0,10	74,00	0,00	0,01	0,07	1,20	0,02	N18,с62022
	Сыр полутвердый	25	4,80	6,10	0,00	75,00	0,15	0,10	0,06	180,00	0,25	N21,с62022
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,82	19,02	94,00	0,00	0,02	0,06	5,00	1,44	№23 с62022
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	2,94	1,99	20,92	113,4	0,38	0,08	0,02	128,78	0,08	N775,с62022
Итого		475	16,51	21,68	73,01	538,05	10,82	0,38	0,32	375,88	2,84	

2 завтрак	Сок фруктовый или овощной витамин.	200	1	0,2	20,2	92	4	0,02	0	14	2,8	407 от 2006 г.
------------------	------------------------------------	------------	----------	------------	-------------	-----------	----------	-------------	----------	-----------	------------	-----------------------

Обед	Название блюда	Выход в г	День:		вторник			Неделя 1				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
	Салат из сборных овощей	100	1,1	0,9	3,8	73,9	11,7	0,1	0,0	68,4	0,8	N102,с62022
	Рассольник "Ленинградский"	250	2,6	2,5	16,98	100,8	7,5	0,15	0,1	38,5	1	N218,с62022
	Птица отварная	140	26	16	0	248	0	0,42	0,05	48	2,4	288 от 2017 г.
	Картофель запеченный	150	4,14	14,27	31,73	277,5	21,75	0,14	0,21	23,18	1,5	N633 с62022
	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,32	0,08	28,20	116,60	2,70	0,01	0,01	22,16	0,30	N815,с62022
	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,37	14,27	70,50	0,00	0,02	0,04	3,75	1,08	№23 с62022
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,36	12,60	63,00	0,00	0,02	0,04	0,99	1,40	№24 с62022
Итого		900	39,35	35,52	107,58	950,3	43,697	0,86	0,474	205,003	8,512	

Полдник	Название блюда	Выход в г	День:		вторник			Неделя 1				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
	Изделие выпечное	100	4,2	5	36,17	205	0	0,04	0,7	10,63	0,59	
	Плоды и ягоды свежие	140	0,6	0,6	13,7	65,8	9,8	0,03	0	22,4	3,1	458 от 2006 г.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	14,2	0,36	N779,с62022
Итого		440	4,93	5,62	65,07	332,8	12,63	0,07	0,7	47,23	4,05	

Ужин	Название блюда	Выход в г	День:		вторник			Неделя 1				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
	Гуляш	75/75	13,36	14,08	3,27	164	1,2	0,05	0,01	23,6	2	N503 с6 2022
	Изделия макаронные отварные	200	7,65	11,25	42,75	302,85	1,2	0,09	0,06	18	1,13	N626,с62022
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	14,2	0,36	N779,с62022
	Салат морковь с яблоком	50	0,53	0,09	4,26	19,95	2,19	0,40	0,03	12,00	0,53	N59,с62017
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,4	0,4	18,0	65,6	0,0	0,2	0,2	11,6	1,4	п/в
Итого		640	23,07	25,84	83,48	614,4	7,42	0,74	0,301	79,4	5,42	

2 ужин	Название блюда	Выход в г	День:		вторник			Неделя 1				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
	Кисломолочный продукт	200	6,4	6,4	19,6	172	17,4	0,08	0,2	42,2	1,4	462 от 2006 г.
Итого		200	6,4	6,4	19,6	172	17,4	0,08	0,2	42,2	1,4	
Калорийность за день		2855	91,26	95,26	368,94	2699,55	95,967	2,15	1,995	763,713	25,022	

**Примерное 28-ти дневное меню для организации 6-ти разового питания школьников в возрасте от 11 до 17 лет обучающихся
в образовательных организациях**

		День:					Неделя 1					
День 3	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	14,58	13,02	45,8	366	1,12	1,36	0,1	240,12	0,94	N223сб2017
	Масло сливочное порционное	10	0,10	8,20	0,10	74,00	0,00	0,01	0,07	1,20	0,02	N18,сб2022
	Сыр полутвердый	25	4,80	6,10	0,00	75,00	0,15	0,10	0,06	180,00	0,25	N21,сб2022
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,82	19,02	94,00	0,00	0,02	0,06	5,00	1,44	№23 сб2022
	Какао с молоком	200	3,78	3,54	17,58	118,6	1,59	0,19	0,06	152,2	0,48	N382,сб2017
Итого		445	27,52	32,68	82,5	727,6	2,86	1,68	0,35	578,52	3,13	
2 завтрак	Сок фруктовый или овощной витамин.	200	1	0,2	20,2	92	4	0,02	0	14	2,8	407 от 2006 г.
Обед	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
	Винегрет	100	1,62	6,20	8,90	97,88	13,00	0,14	0,10	40,40	1,02	N27,сб2022
	Суп-пюре из цв.капусты (брокколи)	250	1,80	4,90	3,33	108,50	5,83	0,05	0,20	29,28	2,03	№229 сб 2022
	Плов куриный	250	21,23	13,11	44,8	382,43	7,55	0,17	0,13	58,05	2,47	№ 592,сб.2022
	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,32	0,08	28,20	116,60	2,70	0,01	0,01	22,16	0,30	N815,сб2022
	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,37	14,27	70,50	0,00	0,02	0,04	3,75	1,08	№23 сб2022
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,36	12,60	63,00	0,00	0,02	0,04	0,99	1,40	№24 сб2022	
Итого		860	30,17	26,02	112,1	838,91	29,08	0,41	0,52	154,63	8,3	
Полдник	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
	Изделие выпечное	100	4,2	5	36,17	205	0	0,04	0,7	10,63	0,59	
	Фрукты и ягоды свежие	140	0,6	0,6	13,7	65,8	9,8	0,03	0	22,4	3,1	458 от 2006 г.
Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	14,2	0,36	N779,сб2022	
Итого		440	4,93	5,62	65,07	332,8	12,63	0,07	0,7	47,23	4,05	
Ужин	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
	Птица запеченная Бризоля	100	26,36	26,58	0,80	322,00	1,36	0,16	0,06	45,90	1,10	N559сб2022
	Каша Рассыпчатая гречневая	150	8,32	8,98	37,47	263,2	0	0,11	0,2	24,81	4,45	302 от 2017 г.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	14,2	0,36	N779,сб2022
	Салат из б/к капусты с морковью	50	0,66	3,04	4,26	47,06	12,22	0	0,01	22	0,26	№45 сб.2017 г
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,36	12,60	63,00	0,00	0,02	0,04	0,99	1,40	№24 сб2022	
Итого		530	37,47	38,98	70,33	757,26	16,41	0,29	0,31	107,9	7,57	0
2 ужин	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
	Кисломолочный продукт	200	6,4	6,4	19,6	172	17,4	0,08	0,2	42,2	1,4	462 от 2006 г.
Итого		200	6,4	6,4	19,6	172	17,4	0,08	0,2	42,2	1,4	
Калорийность за день		2675	107,49	109,9	369,8	2920,57	82,38	2,55	2,08	944,48	27,25	

**Примерное 28-ти дневное меню для организации 6-ти разового питания школьников в возрасте от 11 до 17 лет обучающихся
в образовательных организациях**

		День:				четверг	Неделя 1					
День 4	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	200	8,5	10,9	52,9	338	0,8	0,1	0,1	145,1	2,1	173 от 2017 г
	Масло сливочное порционное	10	0,10	8,20	0,10	74,00	0,00	0,01	0,07	1,20	0,02	№18,сб2022
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0	0,63	0,003	22	1	209 от 2017 г.
	Сыр полутвердый	25	4,80	6,10	0,00	75,00	0,15	0,10	0,06	180,00	0,25	№21,сб2022
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,82	19,02	94,00	0,00	0,02	0,06	5,00	1,44	№23 сб2022
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	2,94	1,99	20,92	113,4	0,38	0,08	0,02	128,78	0,08	№775,сб2022
Итого		515	25,68	33,61	93,22	757,24	1,33	0,94	0,313	482,08	4,89	
2 завтрак	Сок фруктовый или овощной витамин.	200	1	0,2	11,5	46	4	0,02	0	14	2,8	407 от 2006 г.
Обед	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
	Салат "Степной" из разл. овощей	100	2,74	7,07	9,55	112,7	8,37	0,03	0,08	19,56	0,9	157 от 2017 г.
	Борщ Краснодарский со сметаной	250/15	9,03	5,47	29,17	217,06	8,75	0,08	0,15	70,93	2,07	211сб 2022
	Котлета рубленая из птицы с панировочными сухарями	100	17,44	16,76	16,28	286	0,9	0,2	0,2	59,78	3,62	№610сб2022
	Макароны из твердых сортов пшеницы	150	6,896	7,984	33,328	251,2	3,616	0,048	0,096	32,828	1,586	№205,сб2017
	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,32	0,08	28,20	116,60	2,70	0,01	0,01	22,16	0,30	№815,сб2022
	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,37	14,27	70,50	0,00	0,02	0,04	3,75	1,08	№23 сб2022
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,36	12,60	63,00	0,00	0,02	0,04	0,99	1,40	№24 сб2022
Итого		610	41,626	39,094	143,398	1117,06	24,336	0,408	0,616	209,998	10,956	
Полдник	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
	Изделие выпечное	100	4,2	5	36,17	205	0	0,04	0,7	10,63	0,59	
	Фрукты и ягоды свежие	140	0,6	0,6	13,7	65,8	9,8	0,03	0	22,4	3,1	458 от 2006 г.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	14,2	0,36	№779,сб2022
Итого		440	4,93	5,62	65,07	332,8	12,63	0,07	0,7	47,23	4,05	
Ужин	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
	Жаркое по- домашнему	250,00	21,29	23,77	21,79	387,70	7,72	0,27	0,15	40,08	5,07	№259сб2017
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	14,2	0,36	№779,сб2022
	Салат из свежих огурцов	50	0,38	3	1,17	33,3	2,35	0,02	0,01	11,16	0,28	103от 2022 г.
	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,37	14,27	70,50	0,00	0,02	0,04	3,75	1,08	№23 сб2022
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,36	12,60	63,00	0,00	0,02	0,04	0,99	1,40	№24 сб2022
Итого		560,00	27,00	28,52	65,03	616,50	12,90	0,33	0,24	70,18	8,19	
2 ужин	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
	Кисломолочный продукт	200	6,4	6,4	19,6	172	17,4	0,08	0,2	42,2	1,4	462 от 2006 г.
Итого		200	6,4	6,4	19,6	172	17,4	0,08	0,2	42,2	1,4	
Калорийность за день		2525,00	106,64	113,44	397,82	3041,60	72,60	1,85	2,07	865,69	32,29	

**Примерное 28-ти дневное меню для организации 6-ти разового питания школьников в возрасте от 11 до 17 лет обучающихся
в образовательных организациях**

День 5	Название блюда	Выход в г	День: пятница				Неделя 1					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	200	5,10	8,30	32,10	220,30	0,85	0,12	0,06	97,87	0,37	N181,с62017
	Масло сливочное порционное	10	0,10	8,20	0,10	74,00	0,00	0,01	0,07	1,20	0,02	N18,с62022
	Сыр полутвердый	25	4,80	6,10	0,00	75,00	0,15	0,10	0,06	180,00	0,25	N21,с62022
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,82	19,02	94,00	0,00	0,02	0,06	5,00	1,44	№23 с62022
	Какао с молоком	200	3,78	3,54	17,58	118,6	1,59	0,19	0,06	152,2	0,48	N382,с62017
Итого		475	18,04	27,96	68,8	581,9	2,59	0,44	0,31	436,27	2,56	

2 завтрак	Сок фруктовый или овощной витамин	200	1	0,2	20,2	92	4	0,02	0	14	2,8	407 от 2006 г.
------------------	-----------------------------------	------------	----------	------------	-------------	-----------	----------	-------------	----------	-----------	------------	----------------

Обед	Название блюда	Выход в г	День: пятница				Неделя 1					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
	Салат морковь с яблоком	150	1,1	6,0	3,8	73,9	13,2	0,0	0,0	44,3	0,7	N29,с62017
	Суп картофельный с горохом	250	4,9	5,3	19,2	144,4	5,8	0,0	0,2	41,5	1,8	№241 с6 2022
	Тефтели мясные с соусом	80/40	6,93	7,47	11,07	139,2	1,6	0,08	0,05	32,13	3	546 от 2022 г.
	Каша Рассыпчатая гречневая	150	8,32	8,98	37,47	263,2	0	0,11	0,2	24,81	4,45	302 от 2017 г.
	Компот из плодов быстрозамороженн	200	0,32	0,08	28,20	116,60	2,70	0,01	0,01	22,16	0,30	N815,с62022
	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,37	14,27	70,50	0,00	0,02	0,04	3,75	1,08	№23 с62022
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,36	12,60	63,00	0,00	0,02	0,04	0,99	1,40	№24 с62022
Итого		810	26,752	29,632	126,617	870,83	23,342	0,291	0,521	169,583	12,723	

Полдник	Название блюда	Выход в г	День: пятница				Неделя 1					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
	Изделие выпечное	100	4,2	5	36,17	205	0	0,04	0,7	10,63	0,59	
	Фрукты и ягоды свежие	140	0,6	0,6	13,7	65,8	9,8	0,03	0	22,4	3,1	458 от 2006 г.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	14,2	0,36	N779,с62022
Итого		440	4,93	5,62	65,07	332,8	12,63	0,07	0,7	47,23	4,05	

Ужин	Название блюда	Выход в г	День: пятница				Неделя 1					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
	Рыба, запеченная с сыром	100	4,22	4,35	9,25	93,1	0,05	0,2	0,04	23,31	0,67	№453 с6 2022
	Рис отварной	200	3,67	5,42	36,67	210,11	0	0,1	0,03	2,61	0,53	628 от 2022 г.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	14,2	0,36	N779,с62022
	Салат из квашеной капусты с луком	50	0,85	2,5	4,23	42,85	9,9	0,14	0,11	26,12	0,33	№62 от2022Г г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,36	12,60	63,00	0,00	0,02	0,04	0,99	1,40	№24 с62022
Итого		580	10,87	12,65	77,95	471,06	12,78	0,46	0,22	67,23	3,29	

2 ужин	Название блюда	Выход в г	День: пятница				Неделя 1					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
	Кисломолочный продукт	200	6,4	6,4	19,6	172	17,4	0,08	0,2	42,2	1,4	462 от 2006 г.
Итого		200	6,4	6,4	19,6	172	17,4	0,08	0,2	42,2	1,4	
Калорийность за день		2705	67,992	82,462	378,237	2520,59	72,742	1,361	1,951	776,513	26,823	

**Примерное 28-ти дневное меню для организации 6-ти разового питания школьников в возрасте от 11 до 17 лет обучающихся
в образовательных организациях**

День 6	Название блюда	Выход в г	День: суббота					Неделя 1				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
Завтрак	Каша овсяная молочная	250	7,63	5	46,2	260,3	2,6	0,96	0,28	277	2,63	N173с62017
	Масло сливочное порционное	10	0,10	8,20	0,10	74,00	0,00	0,01	0,07	1,20	0,02	N18,с62022
	Сыр полутвердый	25	4,80	6,10	0,00	75,00	0,15	0,10	0,06	180,00	0,25	N21,с62022
	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,91	9,51	47,00	0,00	0,01	0,03	2,50	0,72	№23 с62022
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	2,94	1,99	20,92	113,4	0,38	0,08	0,02	128,78	0,08	N775,с62022
Итого		505	17,6	22,2	76,73	569,7	3,13	1,16	0,46	589,48	3,7	

2 завтрака	Сок фруктовый или овощной витамин.	200	1	0,2	11,5	46	4	0,02	0	14	2,8	407 от 2006 г.
-------------------	------------------------------------	------------	----------	------------	-------------	-----------	----------	-------------	----------	-----------	------------	-----------------------

Обед	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
	Суп из овощей	250	2,28	2,33	11,25	75,03	10,63	0,06	0,08	43,25	0,83	N99,с62017
	Котлеты из курицы	100	17,44	16,76	16,28	286	0,9	0,18	0,2	59,78	3,62	№294, с6 2017 г.
	Картофель запеченный	150	4,14	14,27	31,73	277,5	21,75	0,14	0,21	23,18	1,5	N633 с62022
	Компот из плодов быстрозамороженнь	200	0,32	0,08	28,20	116,60	2,70	0,01	0,01	22,16	0,30	N815,с62022
	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,37	14,27	70,50	0,00	0,02	0,04	3,75	1,08	№23 с62022
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,36	12,60	63,00	0,00	0,02	0,04	0,99	1,40	№24 с62022
Итого		860	36,98	52,07	127,18	972,43	44,72	0,51	0,64	499,26	10,7	

Полдник	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
	Плоды и ягоды свежие	140	0,6	0,6	13,7	65,8	9,8	0,03	0	22,4	3,1	458 от 2006 г.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	14,2	0,36	N779,с62022
Итого		440	4,83	2,92	42,1	221,8	23,83	0,13	0,4	39,7	3,86	

Ужин	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	14,2	0,36	N779,с62022
	Салат из б/к капусты	50	0,66	3,04	4,26	47,06	12,22	0,03	0,01	21,5	0,26	№45от 2017г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,36	12,60	63,00	0,00	0,02	0,04	0,99	1,40	№24 с62022
Итого		530	24,02	16,53	76,86	554,49	22,6	0,22	0,18	94,74	4,49	

2 ужин	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
Итого		200	6,4	6,4	19,6	172	17,4	0,08	0,2	42,2	1,4	
Калорийность за день		2735	90,83	100,32	353,97	2536,42	115,68	2,12	1,88	1279,38	26,95	

**Примерное 28-ти дневное меню для организации 6-ти разового питания школьников в возрасте от 11 до 17 лет обучающихся
в образовательных организациях**

День 7	Название блюда	Выход в г	День: воскресенье				Неделя 1					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	200	4,41	3,57	32,97	181,65	10,29	0,17	0,11	60,9	1,05	361 от 2022 г
	Масло сливочное порционное	10	0,10	8,20	0,10	74,00	0,00	0,01	0,07	1,20	0,02	N18,с62022
	Сыр полутвердый	25	4,80	6,10	0,00	75,00	0,15	0,10	0,06	180,00	0,25	N21,с62022
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,82	19,02	94,00	0,00	0,02	0,06	5,00	1,44	№23 с62022
	Какао с молоком	200	3,78	3,54	17,58	118,6	1,59	0,19	0,06	152,2	0,48	N382,с62017
Итого		475	17,35	23,23	69,67	543,25	12,03	0,49	0,36	399,3	3,24	

2 завтрак	Сок фруктовый или овощной витамин.	200	1	0,2	20,2	92	4	0,02	0	14	2,8	407 от 2006 г.
------------------	------------------------------------	------------	----------	------------	-------------	-----------	----------	-------------	----------	-----------	------------	----------------

Обед	Название блюда	Выход в г	День: воскресенье				Неделя 1					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
Обед	Салат из свежих овощей (помидоры, огурцы)	100	0,9	0,15	2,85	17	11,12	0,03	0,05	15,5	0,7	№71 от 2017 г.
	Щи из шпината со сметаной и яйцом .	250/10/20	6,25	6,63	10	120,5	8,775	0,05	0,05	62,5	1,5	N286с62022
	Куры запеченные (Куриные бедра)	140	16,35	18,61	0,06	233,38	0,95	0,11	0,04	32,13	0,77	N568, с62022
	Каша Рассыпчатая гречневая	200	8,32	8,98	37,47	263,2	0	0,11	0,2	24,81	4,45	302 от 2017 г.
	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,32	0,08	28,20	116,60	2,70	0,01	0,01	22,16	0,30	N815,с62022
	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,37	14,27	70,50	0,00	0,02	0,04	3,75	1,08	№23 с62022
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,36	12,60	63,00	0,00	0,02	0,04	0,99	1,40	№24 с62022
Итого		700	37,34	36,18	105,45	884,18	23,545	0,35	0,43	161,84	10,2	

Полдник	Название блюда	Выход в г	День: воскресенье				Неделя 1					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
Полдник	Вафли	100	2,8	3,3	77,3	354	0,4	0,04	0,02	16	1,5	пр
	Фрукты и ягоды свежие	140	0,6	0,6	13,7	65,8	9,8	0,03	0	22,4	3,1	458 от 2006 г.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	14,2	0,36	N779,с62022
Итого		440	3,53	3,92	106,2	481,8	13,03	0,07	0,02	52,6	4,96	

Ужин	Название блюда	Выход в г	День: воскресенье				Неделя 1					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
Ужин	Сосиски отварные	100	11,5	25,4	1,4	282	0	0,1	0,04	28	1,8	№243от 2017 г.
	Изделия макаронные отварные	200	7,65	11,25	42,75	302,85	1,2	0,09	0,06	18	1,13	N626,с62022
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	14,2	0,36	N779,с62022
	Салат из соленых огурцов с зел. луком	50	0,42	2,5	0,92	28	3,53	0,01	0,07	16,98	0,32	№21от 2017г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,36	12,60	63,00	0,00	0,02	0,04	0,99	1,40	№24 с62022
Итого		280	2,55	2,88	28,72	153	6,36	0,03	0,11	32,17	2,08	

2 ужин	Название блюда	Выход в г	День: воскресенье				Неделя 1					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
2 ужин	Кисломолочный продукт	200	6,4	6,4	19,6	172	17,4	0,08	0,2	42,2	1,4	462 от 2006 г.
	Итого	200	6,4	6,4	19,6	172	17,4	0,08	0,2	42,2	1,4	
Калорийность за день		2295	68,17	72,81	349,84	2326,23	76,365	1,04	1,12	702,11	24,68	

**Примерное 28-ти дневное меню для организации 6-ти разового питания школьников в возрасте от 11 до 17 лет обучающихся
в образовательных организациях**

День 8	Название блюда	Выход в г	День: понедельник				Неделя 2					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом	200	6	6,8	29,2	202	1,64	0,25	0,16	24	3,2	183 от 2017 г
	Масло сливочное порционное	10	0,10	8,20	0,10	74,00	0,00	0,01	0,07	1,20	0,02	N18,сб2022
	Сыр полутвердый	25	4,80	6,10	0,00	75,00	0,15	0,10	0,06	180,00	0,25	N21,сб2022
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,82	19,02	94,00	0,00	0,02	0,06	5,00	1,44	№23 сб2022
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	2,94	1,99	20,92	113,4	0,38	0,08	0,02	128,78	0,08	N775,сб2022
Итого		475	18,1	24,91	69,24	558,4	2,17	0,46	0,37	338,98	4,99	
2 завтрак	Сок фруктовый или овощной витамин.	200	1	0,2	20,2	92	4	0,02	0	14	2,8	407 от 2006 г.
Обед	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
	Палочки овощные (редис, морковь, огурец свежий)	100	1,09	0,94	3,80	73,90	1,32	0,04	0,03	208,30	0,70	N102,сб2022
	Суп с изделиями макаронными	250	2,98	2,83	15,70	81,90	0,95	0,15	0,04	34,50	0,55	N111сб2017
	Куры запеченные (Куриные крылья)	140	16,35	18,61	0,06	233,38	0,95	0,11	0,04	32,13	0,77	N568, сб2022
	Изделия макаронные отварные	200	7,65	11,25	42,75	302,85	1,2	0,09	0,06	18	1,13	N626,сб2022
	Компот из плодов сухих	200	1,16	0,30	37,12	196,38	0,80	0,00	0,02	5,84	0,96	N823,сб2022
	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,37	14,27	70,50	0,00	0,02	0,04	3,75	1,08	№23 сб2022
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,36	12,60	63,00	0,00	0,02	0,04	0,99	1,40	№24 сб2022
Итого		950	34,43	35,66	126,30	1021,91	5,22	0,43	0,27	303,51	6,59	
Полдник	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
	Изделие выпечное	100	4,2	5	36,17	205	0	0,04	0,7	10,63	0,59	
	Фрукты и ягоды свежие	140	0,6	0,6	13,7	65,8	9,8	0,03	0	22,4	3,1	458 от 2006 г.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	14,2	0,36	N779,сб2022
Итого		440	4,93	5,62	65,07	332,8	12,63	0,07	0,7	47,23	4,05	
Ужин	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
	Котлеты из курицы	100	17,44	16,76	16,28	286	0,9	0,18	0,2	59,78	3,62	№294, сб 2017 г.
	Рис отварной	200	3,67	5,42	36,67	210,11	0	0,1	0,03	2,61	0,53	628 от 2022 г.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	14,2	0,36	N779,сб2022
	Салат из свежих овощей с лимонным соком	50	2,28	5,07	3,86	25,14	2,63	0,03	0,02	103,85	0,6	№36 от 2017 г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,36	12,60	63,00	0,00	0,02	0,04	0,99	1,40	№24 сб2022
Итого		480	8,08	10,87	68,33	360,25	5,46	0,15	0,09	121,65	2,89	
2 ужин	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
	Кисломолочный продукт	200	6,4	6,4	19,6	172	17,4	0,08	0,2	42,2	1,4	462 от 2006 г.
Итого		200	6,4	6,4	19,6	172	17,4	0,08	0,2	42,2	1,4	пр
Калорийность за день		2745	72,94	83,66	368,74	2537,36	46,88	1,21	1,63	867,57	22,72	

**Примерное 28-ти дневное меню для организации 6-ти разового питания школьников в возрасте от 11 до 17 лет обучающихся
в образовательных организациях**

		День:				вторник			Неделя 2			
День 9	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
Завтрак	Каша молочная жидкая с маслом и сахаром (пшеничная)	200	3,72	7,83	31,68	212,43	0,85	0,12	0,04	95,18	0,37	N182,сб2017
	Масло сливочное порционное	10	0,10	8,20	0,10	74,00	0,00	0,01	0,07	1,20	0,02	N18,сб2022
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,82	19,02	94,00	0,00	0,02	0,06	5,00	1,44	№23 сб2022
	Ветчина из индейки	30	6,78	6,27	0,09	84,00	0,00	0,00	0,00	3,60	0,00	№16 от 2017г
	Какао с молоком	200	3,78	3,54	17,58	118,6	1,59	0,19	0,06	152,2	0,48	N382,сб2017
Итого		480	18,64	27,66	68,47	583,03	2,44	0,34	0,23	257,18	2,31	
2 завтрак	Сок фруктовый или овощной витамин.	200	1	0,2	20,2	92	4	0,02	0	14	2,8	407 от 2006 г.
Обед	Салат из сборных овощей	100	1,1	0,9	3,8	73,9	11,7	0,1	0,0	68,4	0,8	N102,сб2022
	Борщ Краснодарский со сметаной	250/15	9,03	5,47	29,17	217,06	8,75	0,08	0,15	70,93	2,07	211сб 2022
	Биточки, запеченные под сметанным соусом с рисом из свинины)	100/40	8,68	16,95	23,59	286	95,16	0,98	0,2	18,32	6,26	272 от 2017 г.
	Картофель запеченный	150	4,14	14,27	31,73	277,5	21,75	0,14	0,21	23,18	1,5	N633 сб2022
	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,32	0,08	28,20	116,60	2,70	0,01	0,01	22,16	0,30	N815,сб2022
	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,37	14,27	70,50	0,00	0,02	0,04	3,75	1,08	№23 сб2022
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,36	12,60	63,00	0,00	0,02	0,04	0,99	1,40	№24 сб2022
	Итого		915	28,5	39,4	143,4	1104,6	140,1	1,4	0,7	207,8	13,4
Полдник	Изделие выпечное	100	4,2	5	36,17	205	0	0,04	0,7	10,63	0,59	
	Фрукты и ягоды свежие	140	0,6	0,6	13,7	65,8	9,8	0,03	0	22,4	3,1	458 от 2006 г.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	14,2	0,36	N779,сб2022
	Итого		440	4,93	5,62	65,07	332,8	12,63	0,07	0,7	47,23	4,05
Ужин	Птица запеченная	140	16,35	18,61	0,06	233,38	0,95	0,11	0,04	32,13	0,77	N568, сб2022
	Каша Рассыпчатая гречневая	200	8,32	8,98	37,47	263,2	0	0,11	0,2	24,81	4,45	302 от 2017 г.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	14,2	0,36	N779,сб2022
	Салат из свежих огурцов	50	0,38	3	1,17	33,3	2,35	0,02	0,01	11,16	0,28	103от 2022 г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,36	12,60	63,00	0,00	0,02	0,04	0,99	1,40	№24 сб2022
Итого		620	27,18	30,97	66,5	654,88	6,13	0,26	0,29	83,29	7,26	
2 ужин	Кисломолочный продукт	200	6,4	6,4	19,6	172	17,4	0,08	0,2	42,2	1,4	462 от 2006 г.
	Итого		200	6,4	6,4	19,6	172	17,4	0,08	0,2	42,2	1,4
Калорийность за день		2855	86,61	110,29	383,2	2939,27	182,707	2,12	2,094	651,653	31,262	

**Примерное 28-ти дневное меню для организации 6-ти разового питания школьников в возрасте от 11 до 17 лет обучающихся
в образовательных организациях**

		День:					Неделя 2					
День 10	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
Завтрак	Каша Дружба	200	2,6	6,5	17,4	137,6	1,5	0,0	0,3	69,3	1,1	N356,с62022
	Масло сливочное порционное	10	0,10	8,20	0,10	74,00	0,00	0,01	0,07	1,20	0,02	N18,с62022
	Сыр полутвердый	25	4,80	6,10	0,00	75,00	0,15	0,10	0,06	180,00	0,25	N21,с62022
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,82	19,02	94,00	0,00	0,02	0,06	5,00	1,44	№23 с62022
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	2,94	1,99	20,92	113,4	0,38	0,08	0,02	128,78	0,08	N775,с62022
Итого		475	14,65	24,56	57,44	493,95	2,03	0,21	0,51	384,28	2,84	
2 завтрак	Сок фруктовый или овощной витамин.	200	1	0,2	20,2	92	4	0,02	0	14	2,8	407 от 2006 г.

		День:					Неделя 2					
Обед	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
Обед	Салат свекла с сыром и маслом	100	4,50	3,27	7,25	11,77	5,70	0,05	0,02	124,60	1,24	N50,с62017
	Щи из шпината со сметаной и яйцом .	250/10/20	6,25	6,63	10	120,5	8,775	0,05	0,05	62,5	1,5	N286с62022
	Плов куриный	250	21,23	13,11	44,8	382,43	7,55	0,17	0,13	58,05	2,47	№ 592,с6.2022
	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,32	0,08	28,20	116,60	2,70	0,01	0,01	22,16	0,30	N815,с62022
	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,37	14,27	70,50	0,00	0,02	0,04	3,75	1,08	№23 с62022
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,36	12,60	63,00	0,00	0,02	0,04	0,99	1,40	№24 с62022
Итого		890	37,50	24,82	117,12	764,80	24,73	0,32	0,29	272,05	7,99	

		День:					Неделя 2					
Полдник	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
Полдник	Изделие выпечное	100	4,2	5	36,17	205	0	0,04	0,7	10,63	0,59	
	Фрукты и ягоды свежие	140	0,6	0,6	13,7	65,8	9,8	0,03	0	22,4	3,1	458 от 2006 г.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	14,2	0,36	N779,с62022
Итого		440	4,93	5,62	65,07	332,8	12,63	0,07	0,7	47,23	4,05	

		День:					Неделя 2					
Ужин	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
Ужин	Жаркое по- домашнему	250,00	21,29	23,77	21,79	387,70	7,72	0,27	0,15	40,08	5,07	N259с62017
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	14,2	0,36	N779,с62022
	Зеленый горошек консервированный	50	1,5	0,25	3,65	29	3,9	0,01	0,04	10	0,65	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,36	12,60	63,00	0,00	0,02	0,04	0,99	1,40	№24 с62022
Итого		530	24,92	24,4	53,24	541,7	14,45	0,3	0,23	65,27	7,48	

		День:					Неделя 2					
2 ужин	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
2 ужин	Кисломолочный продукт	200	6,4	6,4	19,6	172	17,4	0,08	0,2	42,2	1,4	462 от 2006 г.
Итого		200	6,4	6,4	19,6	172	17,4	0,08	0,2	42,2	1,4	

Калорийность за день		2735	89,4	86	332,67	2397,25	75,235	1	1,93	825,03	26,56	
-----------------------------	--	-------------	-------------	-----------	---------------	----------------	---------------	----------	-------------	---------------	--------------	--

**Примерное 28-ти дневное меню для организации 6-ти разового питания школьников в возрасте от 11 до 17 лет обучающихся
в образовательных организациях**

		День:				четверг			Неделя 2				
День 11	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех.карты	
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	14,58	13,02	45,8	366	1,12	1,36	0,1	240,12	0,94	N223с62017	
	Масло сливочное порционное	10	0,10	8,20	0,10	74,00	0,00	0,01	0,07	1,20	0,02	N18,с62022	
	Сыр полутвердый	25	4,64	5,90	0,00	72,00	0,14	0,10	0,06	176,00	0,20	N21,с62022	
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,82	19,02	94,00	0,00	0,02	0,06	5,00	1,44	№23 с62022	
	Какао с молоком	200	3,78	3,54	17,58	118,6	1,59	0,19	0,06	152,2	0,48	N382,с62017	
Итого		445	27,36	32,48	82,5	724,6	2,85	1,68	0,35	574,52	3,08		
2 завтрак	Сок фруктовый или овощной витамин.	200	1	0,2	11,5	46	4	0,02	0	14	2,8	407 от 2006 г.	
Обед	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех.карты	
	Салат "Степной" из разл. овощей	100	2,74	7,07	9,55	112,7	8,37	0,03	0,08	19,56	0,9	157 от 2017 г.	
	Щи из капусты свежей с картофелем	250	5,2	5,2	4,1	84,0	17,0	0,1	0,1	27,3	1,0	N87,с62017	
	Котлета рубленая из птицы с панировочными сухарями	100	17,44	16,76	16,28	286	0,9	0,2	0,2	59,78	3,62	N610с62022	
	Изделия макаронные отварные	200	7,65	11,25	42,75	302,85	1,2	0,09	0,06	18	1,13	N626,с62022	
	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,32	0,08	28,20	116,60	2,70	0,01	0,01	22,16	0,30	N815,с62022	
	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,37	14,27	70,50	0,00	0,02	0,04	3,75	1,08	№23 с62022	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,36	12,60	63,00	0,00	0,02	0,04	0,99	1,40	№24 с62022	
Итого		910	38,53	42,05	127,77	1035,6	30,21	0,43	0,48	151,56	9,45		
Полдник	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех.карты	
	Изделие выпечное	100	4,2	5	36,17	205	0	0,04	0,7	10,63	0,59	N878с62022	
	Фрукты и ягоды свежие	140	0,6	0,6	13,7	65,8	9,8	0,03	0	22,4	3,1	458 от 2006 г.	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	14,2	0,36	N779,с62022	
Итого		440	4,93	5,62	65,07	332,8	12,63	0,07	0,7	47,23	4,05		
Ужин	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех.карты	
	Азу по-Татарски	75/75	20,04	21,12	4,91	246	1,8	0,06	0,02	35,4	3	№491 от 2022г	
	Каша Рассыпчатая гречневая	200	8,32	8,98	37,47	263,2	0	0,11	0,2	24,81	4,45	302 от 2017 г.	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	14,2	0,36	N779,с62022	
	Салат из свежих огурцов	50	0,38	3	1,17	33,3	2,35	0,02	0,01	11,16	0,28	103от 2022 г.	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,36	12,60	63,00	0,00	0,02	0,04	0,99	1,40	№24 с62022		
Итого		630	30,87	33,48	71,35	667,5	6,98	0,21	0,27	86,56	9,49		
2 ужин	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех.карты	
	Кисломолочный продукт	200	6,4	6,4	19,6	172	17,4	0,08	0,2	42,2	1,4	462 от 2006 г.	
Итого		200	6,4	6,4	19,6	172	17,4	0,08	0,2	42,2	1,4		
Калорийность за день		2825	109,09	120,23	377,79	2978,5	74,07	2,49	2	916,07	30,27		

**Примерное 28-ти дневное меню для организации 6-ти разового питания школьников в возрасте от 11 до 17 лет обучающихся
в образовательных организациях**

День 12	Название блюда	Выход в г	День: пятница				Неделя 2					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	200	6,69	10,97	43,29	297,41	1,19	0,17	0,09	137,02	0,52	N181,с62017
	Масло сливочное порционное	10	0,10	8,20	0,10	74,00	0,00	0,01	0,07	1,20	0,02	N18,с62022
	Сыр полутвердый	25	4,64	5,90	0,00	72,00	0,14	0,10	0,06	176,00	0,20	N21,с62022
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,82	19,02	94,00	0,00	0,02	0,06	5,00	1,44	№23 с62022
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	2,94	1,99	20,92	113,4	0,38	0,08	0,02	128,78	0,08	N775,с62022
Итого		475	18,63	28,88	83,33	650,81	1,71	0,38	0,3	448	2,26	
2 завтрак	Сок фруктовый или овощной витамин.	200	1	0,2	20,2	92	4	0,02	0	14	2,8	407 от 2006 г.
Обед	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
	Салат из моркови с яблоками	100	1,06	0,17	8,52	39,9	4,37	0,08	0,06	23,99	1,07	№67 от 2022 г.
	Суп овощной с курицей (фасоль)	250	4,90	5,33	19,23	144,43	5,83	0,01	0,15	41,48	1,83	N266 с6 2022
	Котлета домашняя запеченная (мясная)	100	11,78	17,20	11,68	260,40	0,22	0,10	0,14	31,67	1,95	N535,с62022
	Картофель отварной	150	3,63	2,42	21,03	120,73	12,5	0,02	1,19	45,25	1,31	N312с62017
	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,32	0,08	28,20	116,60	2,70	0,01	0,01	22,16	0,30	N815,с62022
	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,37	14,27	70,50	0,00	0,02	0,04	3,75	1,08	№23 с62022
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,36	12,60	63,00	0,00	0,02	0,04	0,99	1,40	№24 с62022	
Итого		860	26,89	26,93	115,53	815,56	25,62	0,26	1,63	169,29	6,46	
Полдник	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
	Изделие выпечное	100	4,2	5	36,17	205	0	0,04	0,7	10,63	0,59	
	Фрукты и ягоды свежие	140	0,6	0,6	13,7	65,8	9,8	0,03	0	22,4	3,1	458 от 2006 г.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	14,2	0,36	N779,с62022
Итого		440	4,93	5,62	65,07	332,8	12,63	0,07	0,7	47,23	4,05	
Ужин	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
	Рыба, запеченная с сыром	100	4,22	4,35	9,25	93,1	0,05	0,2	0,04	23,31	0,67	№453 с62022
	Рис отварной	200	3,67	5,42	36,67	210,11	0	0,1	0,03	2,61	0,53	628 от 2022 г.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	14,2	0,36	N779,с62022
	Салат из свежих овощей (помидоры, огурцы)	50	0,45	0,07	1,43	8,5	5,6	0,01	0,02	7,76	0,35	№71 от 2017 г.
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,36	12,60	63,00	0,00	0,02	0,04	0,99	1,40	№24 с62022	
Итого		580	10,47	10,22	75,15	436,71	8,48	0,33	0,13	48,87	3,31	

2 ужин	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
	Кисломолочный продукт	200	6,4	6,4	19,6	172	17,4	0,08	0,2	42,2	1,4	462 от 2006 г.
Итого		200	6,4	6,4	19,6	172	17,4	0,08	0,2	42,2	1,4	
Калорийность за день		2755	68,32	78,25	378,88	2499,88	69,84	1,14	2,96	769,59	20,28	

**Примерное 28-ти дневное меню для организации 6-ти разового питания школьников в возрасте от 11 до 17 лет обучающихся
в образовательных организациях**

День 13	Название блюда	Выход в г	День:			суббота			Неделя 2				№ тех. карты
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг		
Завтрак	Каша овсяная молочная	250	7,63	5	46,2	260,3	2,6	0,96	0,28	277	2,63	N173с62017	
	Масло сливочное порционное	10	0,10	8,20	0,10	74,00	0,00	0,01	0,07	1,20	0,02	N18,с62022	
	Сыр полутвердый	25	4,64	5,90	0,00	72,00	0,14	0,10	0,06	176,00	0,20	N21,с62022	
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,82	19,02	94,00	0,00	0,02	0,06	5,00	1,44	№23 с62022	
	Какао с молоком	200	3,78	3,54	17,58	118,6	1,59	0,19	0,06	152,2	0,48	N382,с62017	
Итого		525	20,41	24,46	82,9	618,9	4,33	1,28	0,53	611,4	4,77		

2 завтрак	Сок фруктовый или овощной витамин.	200	1	0,2	11,5	46	4	0,02	0	14	2,8	407 от 2006 г.
Обед	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
	Салат Витаминный (1)	100	0,83	6,11	5,27	79,40	8,78	0,04	0,04	19,40	1,05	N48,с62017
	Суп крестьянский с крупой (перловой)	250	2,70	2,78	14,58	90,68	10,00	0,03	0,06	10,00	0,78	N98с62017
	Бифштекс "Нежность" (птица)	100	17,78	21,36	20,72	346	0,98	0,22	0,24	75,4	1,82	№603 от2022г.
	Изделия макаронные отварные	200	7,65	11,25	42,75	302,85	1,2	0,09	0,06	18	1,13	N626,с62022
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	100,00	0,06	0,01	21,34	0,63	388 с6 2017
	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,37	14,27	70,50	0,00	0,02	0,04	3,75	1,08	№23 с62022
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,36	12,60	63,00	0,00	0,02	0,04	0,99	1,40	№24 с62022
Итого		925	34,84	43,51	130,95	1040,63	120,96	0,48	0,49	148,88	7,89	

Полдник	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
	Печенье	100	7,6	0,8	48,6	138	0	0,2	0,3	0	3	
	Фрукты и ягоды свежие	140	0,6	0,6	13,7	65,8	9,8	0,03	0	22,4	3,1	458 от 2006 г.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	14,2	0,36	N779,с62022
Итого		440	8,33	1,42	77,5	265,8	12,63	0,23	0,3	36,6	6,46	
Ужин	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
	Плов куриный	250	21,23	13,11	44,8	382,43	7,55	0,17	0,13	58,05	2,47	N592,с62022
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	14,2	0,36	N779,с62022
	Салат из сборных овощей (морковь, огурец св., перец сладкий)	50	0,5	0,47	1,9	36,95	0,65	0,01	0,02	104,1	0,35	№102от 2022г.
Итого		540	23,86	13,96	74,5	544,38	11,03	0,2	0,19	177,34	4,58	

2 ужин	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
	Кисломолочный продукт	200	6,4	6,4	19,6	172	17,4	0,08	0,2	42,2	1,4	462 от 2006 г.
Итого		200	6,4	6,4	19,6	172	17,4	0,08	0,2	42,2	1,4	
Калорийность за день		2830	94,84	89,95	396,95	2687,71	170,35	2,29	1,71	1030,42	27,9	

**Примерное 28-ти дневное меню для организации 6-ти разового питания школьников в возрасте от 11 до 17 лет обучающихся
в образовательных организациях**

День: воскресенье

Неделя 2

День 14	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	200	5,10	8,30	32,10	220,30	0,85	0,12	0,06	97,87	0,37	N181,с62017
	Масло сливочное порционное	10	0,10	8,20	0,10	74,00	0,00	0,01	0,07	1,20	0,02	N18,с62022
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0	0,63	0,003	22	1	209 от 2017 г.
	Сыр полутвердый	25	4,64	5,90	0,00	72,00	0,14	0,10	0,06	176,00	0,20	N21,с62022
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,82	19,02	94,00	0,00	0,02	0,06	5,00	1,44	№23 с62022
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	2,94	1,99	20,92	113,4	0,38	0,08	0,02	128,78	0,08	N775,с62022
Итого		515	22,12	30,81	72,42	636,54	1,37	0,96	0,273	430,85	3,11	

2 завтрак	Сок фруктовый или овощной витамин.	200	1	0,2	20,2	92	4	0,02	0	14	2,8	407 от 2006 г.
------------------	------------------------------------	------------	----------	------------	-------------	-----------	----------	-------------	----------	-----------	------------	-----------------------

	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
Обед	Салат картофельный с морковью и зел. горошком	100	2,75	7,07	9,55	112,7	8,36	0,03	0,08	19,55	0,9	№40 от 2017 г.
	Суп с изделиями макаронными	250	2,98	2,83	15,70	81,90	0,95	0,15	0,04	34,50	0,55	N111с62017
	Индейка тушеная в соусе с овощами	260	22,79	26,56	22,32	418,66	13,84	0,25	0,21	94,06	5,33	№583от 2022 г.
	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,32	0,08	28,20	116,60	2,70	0,01	0,01	22,16	0,30	N815,с62022
	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,37	14,27	70,50	0,00	0,02	0,04	3,75	1,08	№23 с62022
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,36	12,60	63,00	0,00	0,02	0,04	0,99	1,40	№24 с62022
Итого		870	34,04	38,27	102,64	863,36	25,85	0,48	0,42	175,01	9,56	

	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
Полдник	Вафли	100	2,8	3,3	77,3	354	0,4	0,04	0,02	16	1,5	
	Фрукты и ягоды свежие	140	0,6	0,6	13,7	65,8	9,8	0,03	0	22,4	3,1	458 от 2006 г.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	14,2	0,36	N779,с62022
Итого		440	3,53	3,92	106,2	481,8	13,03	0,07	0,02	52,6	4,96	

	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
Ужин	Колбасные изделия отварные	100	11,5	25,4	1,4	282	0	0,1	0,04	28	1,8	№243от 2017 г.
	Капуста тушеная	200	4,2	6,47	18,85	150,2	47,17	0,06	0,05	34,32	1,6	321от 2022 г.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	14,2	0,36	N779,с62022
	Икра кабачковая	50	1,36	3,59	7,27	66,9	2,34	0,02	0,01	45,47	0,37	пром. пр-ва
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,36	12,60	63,00	0,00	0,02	0,04	0,99	1,40	№24 с62022
Итого		580	19,19	35,84	55,32	624,10	52,34	0,20	0,14	122,98	5,53	

	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
2 ужин	Кисломолочный продукт	200	6,4	6,4	19,6	172	17,4	0,08	0,2	42,2	1,4	462 от 2006 г.
Итого		200	6,4	6,4	19,6	172	17,4	0,08	0,2	42,2	1,4	
Калорийность за день		2805	86,28	115,44	376,38	2869,8	113,99	1,81	1,053	837,64	27,36	

**Примерное 28-ти дневное меню для организации 6-ти разового питания школьников в возрасте от 11 до 17 лет обучающихся
в образовательных организациях**

День 15	Название блюда	Выход в г	День:			Неделя 3						
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	200	4,41	3,57	32,97	181,65	10,29	0,17	0,11	60,9	1,05	361 от 2022 г
	Масло сливочное порционное	10	0,10	8,20	0,10	74,00	0,00	0,01	0,07	1,20	0,02	№18,сб2022
	Сыр полутвердый	25	4,80	6,10	0,00	75,00	0,15	0,10	0,06	180,00	0,25	№21,сб2022
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,82	19,02	94,00	0,00	0,02	0,06	5,00	1,44	№23,сб2022
	Какао с молоком	200	3,78	3,54	17,58	118,6	1,59	0,19	0,06	152,2	0,48	№382,сб2017
Итого		475	17,35	23,23	69,67	543,25	12,03	0,49	0,36	399,3	3,24	
2 завтрак	Сок фруктовый или овощной витамин.	200	1	0,2	20,2	92	4	0,02	0	14	2,8	407 от 2006 г.

Обед	Название блюда	Выход в г	День:			Неделя 3						
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
	Салат из б/к капусты с морковью	100	1,32	6,08	8,52	94,12	24,44	0	0,02	44	0,52	№45 сб.2017 г
	Уха Ростовская с зеленью	250/2	8,71	2,54	14,55	115,97	15,58	0,00	0,15	49,23	1,15	№226,сб2017
	Котлета домашняя запеченная (мясная)	100	11,78	17,20	11,68	260,40	0,22	0,10	0,14	31,67	1,95	№535,сб2022
	Рис отварной	200	3,67	5,42	36,67	210,11	0	0,1	0,03	2,61	0,53	628 от 2022 г.
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	100,00	0,06	0,01	21,34	0,63	388 сб 2017
	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,37	14,27	70,50	0,00	0,02	0,04	3,75	1,08	№23,сб2022
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,36	12,60	63,00	0,00	0,02	0,04	0,99	1,40	№24,сб2022
Итого		912	31,36	33,25	119,05	902,30	140,24	0,30	0,43	153,59	7,26	

Полдник	Название блюда	Выход в г	День:			Неделя 3						
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
	Изделие выпечное	100	4,2	5	36,17	205	0	0,04	0,7	10,63	0,59	
	Фрукты и ягоды свежие	140	0,6	0,6	13,7	65,8	9,8	0,03	0	22,4	3,1	458 от 2006 г.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	14,2	0,36	№779,сб2022
Итого		440	4,93	5,62	65,07	332,8	12,63	0,07	0,7	47,23	4,05	

Ужин	Название блюда	Выход в г	День:			Неделя 3						
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
	Бефстроганов	75/75	17,4	18,51	4,26	255,99	0,02	0,04	0,02	32,12	2,76	493 от 2022 г.
	Каша Рассыпчатая гречневая	200	10,82	11,68	48,72	342,16	0	0,15	0,25	32,26	5,79	302 от 2017 г.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	14,2	0,36	№779,сб2022
	Салат из свежих овощей с лим.соком	50	2,28	5,07	3,86	25,14	2,63	0,03	0,02	103,85	0,6	№36 от 2017 г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,36	12,60	63,00	0,00	0,02	0,04	0,99	1,40	№24,сб2022
Итого		630	32,63	35,64	84,64	748,29	5,48	0,24	0,33	183,42	10,91	

2 ужин	Название блюда	Выход в г	День:			Неделя 3						
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
	Кисломолочный продукт	200	6,4	6,4	19,6	172	17,4	0,08	0,2	42,2	1,4	462 от 2006 г.
	Итого	200	6,4	6,4	19,6	172	17,4	0,08	0,2	42,2	1,4	
Калорийность за день		2857	93,67	104,34	378,23	2790,64	191,78	1,2	2,02	839,74	29,66	

**Примерное 28-ти дневное меню для организации 6-ти разового питания школьников в возрасте от 11 до 17 лет обучающихся
в образовательных организациях**

		Неделя 3										
		День: вторник										
День 16	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
Завтрак	Каша Дружба	200	2,6	6,5	17,4	137,6	1,5	0,0	0,3	69,3	1,1	N356,с62022
	Масло сливочное порционное	10	0,10	8,20	0,10	74,00	0,00	0,01	0,07	1,20	0,02	N18,с62022
	Ветчина из индейки	30	6,78	6,27	0,09	84,00	0,00	0,00	0,00	3,60	0,00	№16 от 2017Г
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,82	19,02	94,00	0,00	0,02	0,06	5,00	1,44	№23 с62022
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	2,94	1,99	20,92	113,4	0,38	0,08	0,02	128,78	0,08	N775,с62022
Итого		480	16,63	24,73	57,53	502,95	1,88	0,11	0,45	207,88	2,59	
2 завтрак	Сок фруктовый или овощной витамин.	200	1	0,2	20,2	92	4	0,02	0	14	2,8	407 от 2006 г.

		Неделя 3										
		День: вторник										
Обед	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
Обед	Салат из сборных овощей	100	1,1	0,9	3,8	73,9	11,7	0,1	0,0	68,4	0,8	N102,с62022
	Борщ Краснодарский со сметаной	250/15	9,03	5,47	29,17	217,06	8,75	0,08	0,15	70,93	2,07	211с6 2022
	Суфле из кур	100	15,6	23,25	2,8	280	0,75	0,2	0,04	82,9	1,4	299 от 2017 г.
	Картофель, запеченный по-Домашнему	200	5,39	18,56	41,25	360,75	28,28	0,19	0,28	30,14	1,95	633 от 2022 г.
	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,32	0,08	28,20	116,60	2,70	0,01	0,01	22,16	0,30	N815,с62022
	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,37	14,27	70,50	0,00	0,02	0,04	3,75	1,08	№23 с62022
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,36	12,60	63,00	0,00	0,02	0,04	0,99	1,40	№24 с62022
Итого		925	36,63	50,03	132,09	1181,81	52,23	0,62	0,58	279,29	9,03	

		Неделя 3										
		День: вторник										
Полдник	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
Полдник	Изделие выпечное	100	4,2	5	36,17	205	0	0,04	0,7	10,63	0,59	
	Фрукты и ягоды свежие	140	0,6	0,6	13,7	65,8	9,8	0,03	0	22,4	3,1	458 от 2006 г.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	14,2	0,36	N779,с62022
Итого		440	4,93	5,62	65,07	332,8	12,63	0,07	0,7	47,23	4,05	

		Неделя 3										
		День: вторник										
Ужин	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
Ужин	Гуляш из мяса птицы	60/80	16,31	16,32	4,91	232,4	0,95	0,13	0,06	42,45	0,98	№580от2022 г.
	Изделия макаронные отварные	200	7,65	11,25	42,75	302,85	1,2	0,09	0,06	18	1,13	N626,с62022
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	14,2	0,36	N779,с62022
	Салат из свежих овощей (помидоры, огурцы)	50	0,45	0,07	1,43	8,5	5,6	0,01	0,02	7,76	0,35	№71 от 2017 г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,36	12,60	63,00	0,00	0,02	0,04	0,99	1,40	№24 с62022
Итого		620	26,54	28,02	76,89	668,75	10,58	0,25	0,18	83,4	4,22	

		Неделя 3										
		День: вторник										
2 ужин	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
2 ужин	Кисломолочный продукт	200	6,4	6,4	19,6	172	17,4	0,08	0,2	42,2	1,4	462 от 2006 г.
Итого		200	6,4	6,4	19,6	172	17,4	0,08	0,2	42,2	1,4	
Калорийность за день		2865	92,13	115	371,38	2950,31	98,717	1,15	2,114	674,003	24,092	

**Примерное 28-ти дневное меню для организации 6-ти разового питания школьников в возрасте от 11 до 17 лет обучающихся
в образовательных организациях**

День 17	Название блюда	Выход в г	День:				среда			Неделя 3			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты	
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом	200	6	6,8	29,2	202	1,64	0,25	0,16	24	3,2	183 от 2017 г	
	Масло сливочное порционное	10	0,10	8,20	0,10	74,00	0,00	0,01	0,07	1,20	0,02	N18,сб2022	
	Сыр полутвердый	25	4,80	6,10	0,00	75,00	0,15	0,10	0,06	180,00	0,25	N21,сб2022	
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,82	19,02	94,00	0,00	0,02	0,06	5,00	1,44	№23 сб2022	
	Какао с молоком	200	3,78	3,54	17,58	118,6	1,59	0,19	0,06	152,2	0,48	N382,сб2017	
Итого		475	18,94	26,46	65,9	563,6	3,38	0,57	0,41	362,4	5,39		
2 завтрак	Сок фруктовый или овощной витамин.	200	1	0,2	20,2	92	4	0,02	0	14	2,8	407 от 2006 г.	
Обед	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты	
	Винегрет	100	1,62	6,20	8,90	97,88	13,00	0,14	0,10	40,40	1,02	N27,сб2022	
	Суп-лапша домашняя	250	2,98	2,83	15,7	81,9	0,95	0,15	0,04	34,5	0,55	№283от 2022 г.	
	Голубцы ленивые	260	16,2	13,58	27,14	295,35	22,36	0,17	0,1	86,53	1,85	№524 от 2022г	
	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,32	0,08	28,20	116,60	2,70	0,01	0,01	22,16	0,30	N815,сб2022	
	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,37	14,27	70,50	0,00	0,02	0,04	3,75	1,08	№23 сб2022	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,36	12,60	63,00	0,00	0,02	0,04	0,99	1,40	№24 сб2022	
Итого		870	26,32	24,42	106,81	725,23	39,01	0,51	0,33	188,33	6,2		
Полдник	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты	
	Изделие выпечное	100	4,2	5	36,17	205	0	0,04	0,7	10,63	0,59	№397 от 2017г	
	Плоды и ягоды свежие	140	0,6	0,6	13,7	65,8	9,8	0,03	0	22,4	3,1	458 от 2006 г.	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	14,2	0,36	N779,сб2022	
Итого		460	4,93	5,62	65,07	332,8	12,63	0,07	0,7	47,23	4,05		
Ужин	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты	
	Куры запеченные (Куриные крылья)	140	16,35	18,61	0,06	233,38	0,95	0,11	0,04	32,13	0,77	N568, сб2022	
	Картофель отварной	150	3	0,6	23,7	112,2	21,75	0	0,15	18	1,2	№310 сб 2017г	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	14,2	0,36	N779,сб2022	
	Зеленый горошек консервированный	50	1,5	0,25	3,65	29	3,9	0,01	0,04	10	0,65		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,36	12,60	63,00	0,00	0,02	0,04	0,99	1,40	№24 сб2022	
Итого		570	22,98	19,84	55,21	499,58	29,43	0,14	0,27	75,32	4,38		
2 ужин	Кисломолочный продукт	200	6,4	6,4	19,6	172	17,4	0,08	0,2	42,2	1,4	462 от 2006 г.	
Итого		200	6,4	6,4	19,6	172	17,4	0,08	0,2	42,2	1,4		
Калорийность за день		2775	80,57	82,94	332,79	2385,21	105,85	1,39	1,91	729,48	24,22		

**Примерное 28-ти дневное меню для организации 6-ти разового питания школьников в возрасте от 11 до 17 лет обучающихся
в образовательных организациях**

День 18	Название блюда	Выход в г	День: четверг				Неделя 3					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
Завтрак	Омлет науральный	200	19,58	27,7	3,9	341	0,34	0,68	1	151,6	3,62	215от 2017 г
	Масло сливочное порционное	10	0,10	8,20	0,10	74,00	0,00	0,01	0,07	1,20	0,02	N18,с62022
	Сыр полутвердый	25	4,80	6,10	0,00	75,00	0,15	0,10	0,06	180,00	0,25	N21,с62022
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,82	19,02	94,00	0,00	0,02	0,06	5,00	1,44	№23 с62022
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	2,94	1,99	20,92	113,4	0,38	0,08	0,02	128,78	0,08	N775,с62022г
Итого		475	31,68	45,81	43,94	697,4	0,87	0,89	1,21	466,58	5,41	
2 завтрак	Сок фруктовый или овощной витамин.	200	1	0,2	11,5	46	4	0,02	0	14	2,8	407 от 2006 г.

Обед	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
Суп крестьянский с крупой (рис)	250	2,70	2,78	14,58	90,68	10,00	0,03	0,06	10,00	0,78	N98с62017	
Котлета рубленая из птицы с панировочными сухарями	100	17,44	16,76	16,28	286	0,9	0,2	0,2	59,78	3,62	N610с62022	
Изделия макаронные отварные	200	7,65	11,25	42,75	302,85	1,2	0,09	0,06	18	1,13	N626,с62022	
Компот из плодов сухих	200	1,16	0,30	37,12	196,38	0,80	0,00	0,02	5,84	0,96	N823,с62022	
Хлеб пшеничный	30	3,20	1,37	14,27	70,50	0,00	0,02	0,04	3,75	1,08	№23 с62022	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,36	12,60	63,00	0,00	0,02	0,04	0,99	1,40	№24 с62022	
Итого		910	35,47	38,9	146,12	1103,53	34,34	0,36	0,44	142,36	9,49	

Полдник	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
Плоды и ягоды свежие	140	0,6	0,6	13,7	65,8	9,8	0,03	0	22,4	3,1	458 от 2006 г.	
Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	14,2	0,36	N779,с62022	
Итого		440	4,93	5,62	65,07	332,8	12,63	0,07	0,7	47,23	4,05	

Ужин	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
Каша Рассыпчатая гречневая	200	10,82	11,68	48,72	342,16	0	0,15	0,25	32,26	5,79	302 от 2017 г.	
Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	14,2	0,36	N779,с62022	
Салат из свежих огурцов	50	0,38	3	1,17	33,3	2,35	0,02	0,01	11,16	0,28	103от 2022 г.	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,36	12,60	63,00	0,00	0,02	0,04	0,99	1,40	№24 с62022	
Итого		630	29,29	57,34	82,02	963,96	6,56	0,32	0,72	88,61	11,14	

2 ужин	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
Итого		200	6,4	6,4	19,6	172	17,4	0,08	0,2	42,2	1,4	
Калорийность за день		2855	108,77	154,27	368,25	3315,69	75,8	1,74	3,27	800,98	34,29	

**Примерное 28-ти дневное меню для организации 6-ти разового питания школьников в возрасте от 11 до 17 лет обучающихся
в образовательных организациях**

		День:				пятница			Неделя 3				
День 19	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех.карты	
Завтрак	Каша овсяная молочная	250	7,63	5	46,2	260,3	2,6	0,96	0,28	277	2,63	N173,с62017	
	Масло сливочное порционное	10	0,10	8,20	0,10	74,00	0,00	0,01	0,07	1,20	0,02	N18,с62022	
	Сыр полутвердый	25	4,80	6,10	0,00	75,00	0,15	0,10	0,06	180,00	0,25	N21,с62022	
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,82	19,02	94,00	0,00	0,02	0,06	5,00	1,44	№23 с62022	
	Какао с молоком	200	3,78	3,54	17,58	118,6	1,59	0,19	0,06	152,2	0,48	N382,с62017	
Итого		525	20,57	24,66	82,9	621,9	4,34	1,28	0,53	615,4	4,82		
2 завтрак	Сок фруктовый или овощной витамин.	200	1	0,2	20,2	92	4	0,02	0	14	2,8	407 от 2006 г.	
Обед	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех.карты	
	Салат морковь с яблоком	150	1,1	6,0	3,8	73,9	13,2	0,0	0,0	44,3	0,7	N29,с62017	
	Суп картофельный с горохом	250	4,9	5,3	19,2	144,4	5,8	0,0	0,2	41,5	1,8	№241 с6 2022	
	Котлета домашняя запеченная (мясная)	100	11,78	17,20	11,68	260,40	0,22	0,10	0,14	31,67	1,95	N535,с62022	
	Картофель отварной	200	3,96	10,6	27,86	234	28,84	0,12	0,2	25,16	1,62	№125 от 2017г	
	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,32	0,08	28,20	116,60	2,70	0,01	0,01	22,16	0,30	N815,с62022	
	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,37	14,27	70,50	0,00	0,02	0,04	3,75	1,08	№23 с62022	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,36	12,60	63,00	0,00	0,02	0,04	0,99	1,40	№24 с62022	
Итого		960	27,2	41,0	117,6	962,8	50,8	0,3	0,6	169,5	8,8		
Полдник	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех.карты	
	Изделие выпечное	100	4,2	5	36,17	205	0	0,04	0,7	10,63	0,59		
	Фрукты и ягоды свежие	140	0,6	0,6	13,7	65,8	9,8	0,03	0	22,4	3,1	458 от 2006 г.	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	14,2	0,36	N779,с62022	
Итого		440	4,93	5,62	65,07	332,8	12,63	0,07	0,7	47,23	4,05		
Ужин	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех.карты	
	Рыба, запеченная с сыром	100	4,22	4,35	9,25	93,1	0,05	0,2	0,04	23,31	0,67	№453 с6 2022	
	Рис отварной	200	3,67	5,42	36,67	210,11	0	0,1	0,03	2,61	0,53	628 от 2022 г.	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	14,2	0,36	N779,с62022	
	Салат из квашеной капусты с луком	50	0,85	2,5	4,23	42,85	9,9	0,14	0,11	26,12	0,33	№62 от2022г г.	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,36	12,60	63,00	0,00	0,02	0,04	0,99	1,40	№24 с62022	
Итого		580	10,87	12,65	77,95	471,06	12,78	0,46	0,22	67,23	3,29		
2 ужин	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех.карты	
	Кисломолочный продукт	200	6,4	6,4	19,6	172	17,4	0,08	0,2	42,2	1,4	462 от 2006 г.	
Итого		200	6,4	6,4	19,6	172	17,4	0,08	0,2	42,2	1,4		
Калорийность за день		2905	71,012	90,512	383,337	2652,59	101,952	2,231	2,261	955,533	25,203		

**Примерное 28-ти дневное меню для организации 6-ти разового питания школьников в возрасте от 11 до 17 лет обучающихся
в образовательных организациях**

День 20	Название блюда	Выход в г	День:			суббота			Неделя 3				№ тех. карты
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг		
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	200	4,41	3,57	32,97	181,65	10,29	0,17	0,11	60,9	1,05	361 от2022 г	
	Масло сливочное порционное	10	0,10	8,20	0,10	74,00	0,00	0,01	0,07	1,20	0,02	N18,с62022	
	Сыр полутвердый	25	4,80	6,10	0,00	75,00	0,15	0,10	0,06	180,00	0,25	N21,с62022	
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,82	19,02	94,00	0,00	0,02	0,06	5,00	1,44	№23 с62022	
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	2,94	1,99	20,92	113,4	0,38	0,08	0,02	128,78	0,08	N775,с62022г	
Итого		445	16,51	21,68	73,01	538,05	10,82	0,38	0,32	375,88	2,84		

2 завтрак	Сок фруктовый или овощной витамин.	200	1	0,2	11,5	46	4	0,02	0	14	2,8	407 от 2006 г.
------------------	------------------------------------	------------	----------	------------	-------------	-----------	----------	-------------	----------	-----------	------------	----------------

Обед	Название блюда	Выход в г	День:			суббота			Неделя 3				№ тех. карты
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг		
	Салат Витаминный (1)	100	0,83	6,11	5,27	79,40	8,78	0,04	0,04	19,40	1,05	N48,с62017	
	Рассольник "Ленинградский"	250	2,6	2,5	16,98	100,8	7,5	0,15	0,1	38,5	1	N218,с62022	
	Тефтели с соусом	110/60	11,79	12,7	18,82	236,64	2,72	0,14	0,09	54,63	5,1	№546от 2022 г.	
	Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,24	183	24,2	0,14	0,18	49,3	1,34	№312 от 2017г	
	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,32	0,08	28,20	116,60	2,70	0,01	0,01	22,16	0,30	N815,с62022	
	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,37	14,27	70,50	0,00	0,02	0,04	3,75	1,08	№23 с62022	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,36	12,60	63,00	0,00	0,02	0,04	0,99	1,40	№24 с62022	
Итого		995	24,82	29,52	123,38	849,94	45,90	0,52	0,50	188,73	11,27		

Полдник	Название блюда	Выход в г	День:			суббота			Неделя 3				№ тех. карты
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг		
	Печенье	100	4,1	2,3	13,2	94	11,2	0,1	0,4	3,1	0,4		
	Фрукты и ягоды свежие	140	0,6	0,6	13,7	65,8	9,8	0,03	0	22,4	3,1	458 от 2006 г.	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	14,2	0,36	N779,с62022	
Итого		440	4,83	2,92	42,1	221,8	23,83	0,13	0,4	39,7	3,86		

Ужин	Название блюда	Выход в г	День:			суббота			Неделя 3				№ тех. карты
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг		
	Плов куриный	250	21,23	13,11	44,8	382,43	7,55	0,17	0,13	58,05	2,47	№ 592,с6.2022	
	Зеленый горошек консервированный	50	1,5	0,25	3,65	29	3,9	0,01	0,04	10	0,65	№345 от 2022г	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	14,2	0,36	N779,с62022	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,36	12,60	63,00	0,00	0,02	0,04	0,99	1,40	№24 с62022	
Итого		530	24,86	13,74	76,25	536,43	14,28	0,2	0,21	83,24	4,88		

2 ужин	Название блюда	Выход в г	День:			суббота			Неделя 3				№ тех. карты
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг		
Итого	Кисломолочный продукт	200	6,4	6,4	19,6	172	17,4	0,08	0,2	42,2	1,4	462 от 2006 г.	
		200	6,4	6,4	19,6	172	17,4	0,08	0,2	42,2	1,4		

Калорийность за день		2810	78,42	74,46	345,84	2364,22	116,23	1,33	1,63	743,75	27,05	
-----------------------------	--	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	---------------	-------------	-------------	---------------	--------------	--

**Примерное 28-ти дневное меню для организации 6-ти разового питания школьников в возрасте от 11 до 17 лет обучающихся
в образовательных организациях**

		День:				воскресенье			Неделя 3			
День 21	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
Завтрак	Каша овсяная молочная	250	7,63	5	46,2	260,3	2,6	0,96	0,28	277	2,63	N173с62017
	Масло сливочное порционное	10	0,10	8,20	0,10	74,00	0,00	0,01	0,07	1,20	0,02	N18,с62022
	Сыр полутвердый	25	4,80	6,10	0,00	75,00	0,15	0,10	0,06	180,00	0,25	N21,с62022
	Хлеб пшеничный		4,26	1,82	19,02	94,00	0,00	0,02	0,06	5,00	1,44	№23 с62022
	Какао с молоком	200	3,78	3,54	17,58	118,6	1,59	0,19	0,06	152,2	0,48	N382,с62017
Итого		235	12,94	19,66	36,7	361,6	1,74	0,32	0,25	338,4	2,19	
2 завтрак	Сок фруктовый или овощной витамин.	200	1	0,2	20,2	92	4	0,02	0	14	2,8	407 от 2006 г.
Обед	Салат картофельный с морковью и зел. горошком	100	2,75	7,07	9,55	112,7	8,36	0,03	0,08	19,55	0,9	№40 от 2017 г.
	Щи из капусты свежей с картофелем	250	5,2	5,2	4,1	84,0	17,0	0,1	0,1	27,3	1,0	N87,с62017
	Куры запеченные (Куриные бедра)	140	16,35	18,61	0,06	233,38	0,95	0,11	0,04	32,13	0,77	N568, с62022
	Рис отварной	200	3,67	5,42	36,67	210,11	0	0,1	0,03	2,61	0,53	628 от 2022 г.
	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,32	0,08	28,20	116,60	2,70	0,01	0,01	22,16	0,30	N815,с62022
	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,37	14,27	70,50	0,00	0,02	0,04	3,75	1,08	№23 с62022
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,36	12,60	63,00	0,00	0,02	0,04	0,99	1,40	№24 с62022
Итого		950	33,47	38,07	105,47	890,24	29,05	0,35	0,29	108,51	6	
Полдник	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
	Вафли	100	2,8	3,3	77,3	354	0,4	0,04	0,02	16	1,5	
	Плоды и ягоды свежие	140	0,6	0,6	13,7	65,8	9,8	0,03	0	22,4	3,1	458 от 2006 г.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	14,2	0,36	N779,с62022
Итого		440	3,53	3,92	106,2	481,8	13,03	0,07	0,02	52,6	4,96	
Ужин	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
	Колбасные изделия отварные	100	11,5	25,4	1,4	282	0	0,1	0,04	28	1,8	№243от 2017 г.
	Изделия макаронные отварные	200	7,65	11,25	42,75	302,85	1,2	0,09	0,06	18	1,13	N626,с62022
	Салат из моркови с изюмом	50	0,64	0,06	11,13	47,8	2,01	0,03	0,03	16,8	0,45	72 от 2022 г
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	14,2	0,36	N779,с62022
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,36	12,60	63,00	0,00	0,02	0,04	0,99	1,40	№24 с62022
Итого		580	21,92	37,09	83,08	757,65	6,04	0,24	0,17	77,99	5,14	
2 ужин	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
	Кисломолочный продукт	200	6,4	6,4	19,6	172	17,4	0,08	0,2	42,2	1,4	462 от 2006 г.
Итого		200	6,4	6,4	19,6	172	17,4	0,08	0,2	42,2	1,4	
Калорийность за день		2605	79,26	105,34	371,25	2755,29	71,26	1,08	0,93	633,7	22,49	

**Примерное 28-ти дневное меню для организации 6-ти разового питания школьников в возрасте от 11 до 17 лет обучающихся
в образовательных организациях**

		День:			понедельник			Неделя 4				
День 22	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
Завтрак	Каша Дружба	200	2,6	6,5	17,4	137,6	1,5	0,0	0,3	69,3	1,1	N356,с62022
	Масло сливочное порционное	10	0,10	8,20	0,10	74,00	0,00	0,01	0,07	1,20	0,02	N18,с62022
	Сыр полутвердый	25	4,80	6,10	0,00	75,00	0,15	0,10	0,06	180,00	0,25	N21,с62022
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,82	19,02	94,00	0,00	0,02	0,06	5,00	1,44	№23 с62022
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	2,94	1,99	20,92	113,4	0,38	0,08	0,02	128,78	0,08	N775,с62022
Итого		475	14,65	24,56	57,44	493,95	2,03	0,21	0,51	384,28	2,84	
2 завтрак	Сок фруктовый или овощной витамин.	200	1	0,2	20,2	92	4	0,02	0	14	2,8	407 от 2006 г.
Обед	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
	Салат свекла с сыром и маслом	100	4,50	3,27	7,25	11,77	5,70	0,05	0,02	124,60	1,24	N50,с62017
	Суп овощной с курицей (фасоль)	250	4,90	5,33	19,23	144,43	5,83	0,01	0,15	41,48	1,83	N266 с6 2022
	Жаркое по- домашнему	250,00	21,29	23,77	21,79	387,70	7,72	0,27	0,15	40,08	5,07	N259с62017
	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,32	0,08	28,20	116,60	2,70	0,01	0,01	22,16	0,30	N815,с62022
	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,37	14,27	70,50	0,00	0,02	0,04	3,75	1,08	№23 с62022
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,36	12,60	63,00	0,00	0,02	0,04	0,99	1,40	№24 с62022	
Итого		860	36,21	34,18	103,34	794,00	21,95	0,38	0,41	233,06	10,92	
Полдник	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
	Изделие выпечное	100	4,1	2,3	13,2	94	11,2	0,1	0,4	3,1	0,4	509 от 2006 г.
	Фрукты и ягоды свежие	140	0,6	0,6	13,7	65,8	9,8	0,03	0	22,4	3,1	458 от 2006 г.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	14,2	0,36	N779,с62022
Итого		440	4,83	2,92	42,1	221,8	23,83	0,13	0,4	39,7	3,86	
Ужин	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
	Котлета "Пожарская"	100	15,30	29,40	15,46	386,00	1,04	0,16	0,10	55,54	1,42	N613,с62022
	Каша Рассыпчатая гречневая	200	8,32	8,98	37,47	263,2	0	0,11	0,2	24,81	4,45	302 от 2017 г.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	14,2	0,36	N779,с62022
	Салат морковь с яблоком	50	0,53	0,09	4,26	19,95	2,19	0,40	0,03	12,00	0,53	N59,с62017
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,36	12,60	63,00	0,00	0,02	0,04	0,99	1,40	№24 с62022	
Итого		580	26,28	38,85	84,99	794,15	6,06	0,69	0,37	107,54	8,16	
2 ужин	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
	Кисломолочный продукт	200	6,4	6,4	19,6	172	17,4	0,08	0,2	42,2	1,4	462 от 2006 г.
Итого		200	6,4	6,4	19,6	172	17,4	0,08	0,2	42,2	1,4	
Калорийность за день		2755	89,37	107,11	327,67	2567,9	75,27	1,51	1,891	820,78	29,98	

**Примерное 28-ти дневное меню для организации 6-ти разового питания школьников в возрасте от 11 до 17 лет обучающихся
в образовательных организациях**

		День: вторник										
		Неделя 4										
День 23	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех.карты
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	14,58	13,02	45,8	366	1,12	1,36	0,1	240,12	0,94	N223с62017
	Масло сливочное порционное	10	0,10	8,20	0,10	74,00	0,00	0,01	0,07	1,20	0,02	N18,с62022
	Сыр полутвердый	25	4,80	6,10	0,00	75,00	0,15	0,10	0,06	180,00	0,25	N21,с62022
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,82	19,02	94,00	0,00	0,02	0,06	5,00	1,44	№23 с62022
	Какао с молоком	200	3,78	3,54	17,58	118,6	1,59	0,19	0,06	152,2	0,48	N382,с62017
Итого		445	27,52	32,68	82,5	727,6	2,86	1,68	0,35	578,52	3,13	
2 завтрак	Сок фруктовый или овощной витамин.	200	1	0,2	20,2	92	4	0,02	0	14	2,8	407 от 2006 г.
Обед	Салат "Витаминный " (вариант 2)	100	1,57	6,02	8,79	95,7	3,29	0,05	0,05	31,96	0,57	№49 от 2017 г.
	Борщ Краснодарский со сметаной	250/15	9,03	5,47	29,17	217,06	8,75	0,08	0,15	70,93	2,07	211с6 2022
	Биточек мясной (особый)	100	15,74	25,16	13,34	356	0	0	0,16	12,36	2,6	№269 с6 2017
	Изделия макаронные отварные	200	7,65	11,25	42,75	302,85	1,2	0,09	0,06	18	1,13	N626,с62022
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	100,00	0,06	0,01	21,34	0,63	388 с6 2017
	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,37	14,27	70,50	0,00	0,02	0,04	3,75	1,08	№23 с62022
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,36	12,60	63,00	0,00	0,02	0,04	0,99	1,40	№24 с62022
	Итого		925	39,87	49,91	141,68	1193,31	113,24	0,19	0,31	56,44	6,84
Полдник	Изделие выпечное	100	4,2	5	36,17	205	0	0,04	0,7	10,63	0,59	509 от 2006 г.
	Фрукты и ягоды свежие	140	0,6	0,6	13,7	65,8	9,8	0,03	0	22,4	3,1	458 от 2006 г.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	14,2	0,36	N779,с62022
	Итого		440	4,93	5,62	65,07	332,8	12,63	0,07	0,7	47,23	4,05
Ужин	Гуляш	75/75	13,36	14,08	3,27	164	1,2	0,05	0,01	23,6	2	N503 с6 2022
	Рис отварной	200	3,67	5,42	36,67	210,11	0	0,1	0,03	2,61	0,53	628 от 2022 г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,36	12,60	63,00	0,00	0,02	0,04	0,99	1,40	№24 с62022
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	14,2	0,36	N779,с62022
	Салат из свежих огурцов	50	0,38	3	1,17	33,3	2,35	0,02	0,01	11,16	0,28	103от 2022 г.
	Итого		630	19,54	22,88	68,91	532,41	6,38	0,19	0,09	52,56	4,57
2 ужин	Кисломолочный продукт	200	6,4	6,4	19,6	172	17,4	0,08	0,2	42,2	1,4	462 от 2006 г.
	Итого		200	6,4	6,4	19,6	172	17,4	0,08	0,2	42,2	1,4
Калорийность за день		2840	99,26	117,69	397,96	3050,12	156,51	2,23	1,65	790,95	22,79	

**Примерное 28-ти дневное меню для организации 6-ти разового питания школьников в возрасте от 11 до 17 лет обучающихся
в образовательных организациях**

				День:		среда		Неделя 4				
День 24	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех.карты
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	200	4,41	3,57	32,97	181,65	10,29	0,17	0,11	60,9	1,05	361 от2022 г
	Масло сливочное порционное	10	0,10	8,20	0,10	74,00	0,00	0,01	0,07	1,20	0,02	N18,с62022
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,82	19,02	94,00	0,00	0,02	0,06	5,00	1,44	№23 с62022
	Ветчина из индейки	30	6,78	6,27	0,09	84,00	0,00	0,00	0,00	3,60	0,00	№16 от 2017г
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	2,94	1,99	20,92	113,4	0,38	0,08	0,02	128,78	0,08	N775,с62022
Итого		480	18,49	21,85	73,1	547,05	10,67	0,28	0,26	199,48	2,59	
2 завтрак	Сок фруктовый или овощной витамин.	200	1	0,2	20,2	92	4	0,02	0	14	2,8	407 от 2006 г.
Обед	Винегрет	100	1,62	6,20	8,90	97,88	13,00	0,14	0,10	40,40	1,02	N27,с62022
	Суп-пюре из цв.капусты (брокколи)	250	1,80	4,90	3,33	108,50	5,83	0,05	0,20	29,28	2,03	№229 с6 2022
	Птица запеченная	140	25,48	28,34	0,48	360	3,01	0,26	0,16	53,2	4,66	№564 от 2022г
	Каша Рассыпчатая гречневая	200	10,82	11,68	48,72	342,16	0	0,15	0,26	32,26	5,79	302 от 2017 г.
	Компот из плодов сухих	200	1,16	0,30	37,12	196,38	0,80	0,00	0,02	5,84	0,96	N823,с62022
	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,37	14,27	70,50	0,00	0,02	0,04	3,75	1,08	№23 с62022
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,36	12,60	63,00	0,00	0,02	0,04	0,99	1,40	№24 с62022
Итого		950	46,08	53,15	125,42	1238,42	22,64	0,64	0,82	165,72	16,94	
Полдник	Изделие выпечное	100	4,2	5	36,17	205	0	0,04	0,7	10,63	0,59	
	Фрукты и ягоды свежие	140	0,6	0,6	13,7	65,8	9,8	0,03	0	22,4	3,1	458 от 2006 г.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	14,2	0,36	N779,с62022
	Итого		440	4,93	5,62	65,07	332,8	12,63	0,07	0,7	47,23	4,05
Ужин	Тефтели мясные с соусом	80/40	6,93	7,47	11,07	139,2	1,6	0,08	0,05	32,13	3	546 от 2022 г.
	Картофель отварной	150	3	0,6	23,7	112,2	21,75	0	0,15	18	1,2	№310 с6 2017г
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,06	15,22	43,8	2,9	0,01	0	16,3	0,7	431 от 2006 г
	Салат из свежих овощей (помидоры, огурцы)	50	0,45	0,07	1,43	8,5	5,6	0,01	0,02	7,76	0,35	№71 от 2017 г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,36	12,60	63,00	0,00	0,02	0,04	0,99	1,40	№24 с62022
Итого		550	12,64	8,56	64,02	366,7	31,85	0,12	0,26	75,18	6,65	
2 ужин	Кисломолочный продукт	200	6,4	6,4	19,6	172	17,4	0,08	0,2	42,2	1,4	462 от 2006 г.
	Итого		200	6,4	6,4	19,6	172	17,4	0,08	0,2	42,2	1,4
Калорийность за день		2820	89,54	95,78	367,41	2748,97	99,19	1,21	2,24	543,81	34,43	

**Примерное 28-ти дневное меню для организации 6-ти разового питания школьников в возрасте от 11 до 17 лет обучающихся
в образовательных организациях**

		День: четверг										
		Неделя 4										
День 25	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех.карты
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	200	5,10	8,30	32,10	220,30	0,85	0,12	0,06	97,87	0,37	N181,с62017
	Масло сливочное порционное	10	0,10	8,20	0,10	74,00	0,00	0,01	0,07	1,20	0,02	N18,с62022
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0	0,63	0,003	22	1	209 от 2017 г.
	Сыр полутвердый	25	4,80	6,10	0,00	75,00	0,15	0,10	0,06	180,00	0,25	N21,с62022
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,82	19,02	94,00	0,00	0,02	0,06	5,00	1,44	№23 с62022
	Какао с молоком	200	3,78	3,54	17,58	118,6	1,59	0,19	0,06	152,2	0,48	N382,с62017
Итого		515	23,12	32,56	69,08	644,74	2,59	1,07	0,31	458,27	3,56	
2 завтрак	Сок фруктовый или овощной витамин.	200	1	0,2	11,5	46	4	0,02	0	14	2,8	407 от 2006 г.

		Обед										
		Итого										
	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех.карты
Обед	Салат "Оливье" с ветчиной (соус "Весна")	100	7,5	7,5	5	120	3,8	0,1	0,06	38,6	2,8	№141 от 2022 г.
	Уха Ростовская с зеленью	250	8,71	2,54	14,55	115,97	15,58	0,00	0,15	49,23	1,15	N226,с62017
	Котлета пожарская	100	15,3	29,4	15,46	386	1,04	0,16	0,1	55,54	1,42	N46131с62022
	Изделия макаронные отварные	200	7,65	11,25	42,75	302,85	1,2	0,09	0,06	18	1,13	N626,с62022
	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,32	0,08	28,20	116,60	2,70	0,01	0,01	22,16	0,30	N815,с62022
	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,37	14,27	70,50	0,00	0,02	0,04	3,75	1,08	№23 с62022
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,36	12,60	63,00	0,00	0,02	0,04	0,99	1,40	№24 с62022
Итого		910	44,68	52,5	132,83	1174,92	24,32	0,4	0,46	188,27	9,28	

		Полдник										
		Итого										
	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех.карты
Полдник	Оладьи с джемом	80/20	5,53	5,76	36	203	1	0,09	0,12	6,9	2,4	N878с62022
	Фрукты и ягоды свежие	140	0,6	0,6	13,7	65,8	9,8	0,03	0	22,4	3,1	458 от 2006 г.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	14,2	0,36	N779,с62022
Итого		440	6,26	6,38	64,9	330,8	13,63	0,12	0,12	43,5	5,86	

		Ужин										
		Итого										
	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех.карты
Ужин	Азу по-Татарски	75/75	20,04	21,12	4,91	246	1,8	0,06	0,02	35,4	3	№491 от 2022г
	Каша Рассыпчатая гречневая	200	8,32	8,98	37,47	263,2	0	0,11	0,2	24,81	4,45	302 от 2017 г.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	14,2	0,36	N779,с62022
	Салат из свежих огурцов	50	0,38	3	1,17	33,3	2,35	0,02	0,01	11,16	0,28	103от 2022 г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,36	12,60	63,00	0,00	0,02	0,04	0,99	1,40	№24 с62022
Итого		630	30,87	33,48	71,35	667,5	6,98	0,21	0,27	86,56	9,49	

2 ужин	Кисломолочный продукт	200	6,4	6,4	19,6	172	17,4	0,08	0,2	42,2	1,4	462 от 2006 г.
Итого		200	6,4	6,4	19,6	172	17,4	0,08	0,2	42,2	1,4	
Калорийность за день		2895	112,33	131,52	369,26	3035,96	68,92	1,9	1,363	832,8	32,39	

**Примерное 28-ти дневное меню для организации 6-ти разового питания школьников в возрасте от 11 до 17 лет обучающихся
в образовательных организациях**

		Неделя 4										
		День: пятница										
День 26	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех.карты
Завтрак	Каша молочная жидкая с маслом и сахаром (пшеничная)	200	3,72	7,83	31,68	212,43	0,85	0,12	0,04	95,18	0,37	N182,с62017
	Масло сливочное порционное	10	0,10	8,20	0,10	74,00	0,00	0,01	0,07	1,20	0,02	N18,с62022
	Сыр полутвердый	25	4,80	6,10	0,00	75,00	0,15	0,10	0,06	180,00	0,25	N21,с62022
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,82	19,02	94,00	0,00	0,02	0,06	5,00	1,44	№23 с62022
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	2,94	1,99	20,92	113,4	0,38	0,08	0,02	128,78	0,08	N775,с62022
Итого		475	15,82	25,94	71,72	568,83	1,38	0,33	0,25	410,16	2,16	
2 завтрак	Сок фруктовый или овощной витамин.	200	1	0,2	20,2	92	4	0,02	0	14	2,8	407 от 2006 г.
Обед	Салат морковь с яблоком	100	1,1	6,0	3,8	73,9	13,2	0,0	0,0	44,3	0,7	N29,с62017
	Суп с изделиями макаронными	250	2,98	2,83	15,70	81,90	0,95	0,15	0,04	34,50	0,55	N111с62017
	Котлета домашняя запеченная (мясная)	100	11,78	17,20	11,68	260,40	0,22	0,10	0,14	31,67	1,95	N535,с62022
	Картофель отварной	200	3,96	10,6	27,86	234	28,84	0,12	0,2	25,16	1,62	№125 от 2017г
	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,32	0,08	28,20	116,60	2,70	0,01	0,01	22,16	0,30	N815,с62022
	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,37	14,27	70,50	0,00	0,02	0,04	3,75	1,08	№23 с62022
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,36	12,60	63,00	0,00	0,02	0,04	0,99	1,40	№24 с62022
Итого		910	25,3	38,5	114,1	900,3	45,9	0,5	0,5	162,5	7,6	
Полдник	Изделие выпечное	100	4,2	5	36,17	205	0	0,04	0,7	10,63	0,59	
	Фрукты и ягоды свежие	140	0,6	0,6	13,7	65,8	9,8	0,03	0	22,4	3,1	458 от 2006 г.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	14,2	0,36	N779,с62022
	Итого		440	4,93	5,62	65,07	332,8	12,63	0,07	0,7	47,23	4,05
Ужин	Птица запеченная	140	25,48	28,34	0,48	360	3,01	0,26	0,16	53,2	4,66	№564 от 2022г
	Рис отварной	200	3,67	5,42	36,67	210,11	0	0,1	0,03	2,61	0,53	628 от 2022 г.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	14,2	0,36	N779,с62022
	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,42	2,5	1,29	29,6	2,05	0,01	0,08	11,85	0,3	№113 от 2022г
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,36	12,60	63,00	0,00	0,02	0,04	0,99	1,40	№24 с62022
Итого		620	31,7	36,64	66,24	724,71	7,89	0,39	0,31	82,85	7,25	
2 ужин	Кисломолочный продукт	200	6,4	6,4	19,6	172	17,4	0,08	0,2	42,2	1,4	462 от 2006 г.
	Итого		200	6,4	6,4	19,6	172	17,4	0,08	0,2	42,2	1,4
Калорийность за день		2845	85,172	113,28	356,917	2790,64	89,222	1,351	1,961	758,933	25,223	

**Примерное 28-ти дневное меню для организации 6-ти разового питания школьников в возрасте от 11 до 17 лет обучающихся
в образовательных организациях**

День 27	Название блюда	Выход в г	День: суббота				Неделя 4					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	200	8,5	10,9	52,9	338	0,8	0,1	0,1	145,1	2,1	173 от 2017 г
	Масло сливочное порционное	10	0,10	8,20	0,10	74,00	0,00	0,01	0,07	1,20	0,02	N18,с62022
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,82	19,02	94,00	0,00	0,02	0,06	5,00	1,44	№23 с62022
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0	0,63	0,003	22	1	209 от 2017 г.
	Какао с молоком	200	3,78	3,54	17,58	118,6	1,59	0,19	0,06	152,2	0,48	N382,с62017
Итого		490	21,72	29,06	89,88	687,44	2,39	0,95	0,293	325,5	5,04	

2 завтрак	Сок фруктовый или овощной витамин.	200	1	0,2	11,5	46	4	0,02	0	14	2,8	407 от 2006 г.
------------------	------------------------------------	------------	----------	------------	-------------	-----------	----------	-------------	----------	-----------	------------	----------------

Обед	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
Суп из овощей	250	2,28	2,33	11,25	75,03	10,63	0,06	0,08	43,25	0,83	N99,с62017	
Птица отварная	140	19,4	21,04	0,39	267,32	1,19	0,13	0,03	45,64	1,55	288 от 2017 г.	
Макароны отварные	150	6,8	7,8	31,4	222	0	0,04	0,11	15,47	1,09	359 от 2006 г.	
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	100,00	0,06	0,01	21,34	0,63	388 с6 2017	
Хлеб пшеничный	30	3,20	1,37	14,27	70,50	0,00	0,02	0,04	3,75	1,08	№23 с62022	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,36	12,60	63,00	0,00	0,02	0,04	0,99	1,40	№24 с62022	
Итого		935	41,96	50,08	103,52	869,85	120,56	0,41	0,37	476,59	8,55	

Полдник	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
Фрукты и ягоды свежие	140	0,6	0,6	13,7	65,8	9,8	0,03	0	22,4	3,1	458 от 2006 г.	
Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	14,2	0,36	N779,с62022	
Итого		440	8,33	1,42	77,5	265,8	12,63	0,23	0,3	36,6	6,46	

Ужин	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	14,2	0,36	N779,с62022	
Салат из белокачанной капусты с морковью	50	0,67	3,04	4,26	47,06	12,21	0,01	0,01	21,5	0,26	№45 от 2017Г	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,36	12,60	63,00	0,00	0,02	0,04	0,99	1,40	№24 с62022	
Итого		530	24,03	16,53	76,86	554,49	22,59	0,2	0,18	94,74	4,49	
2 ужин	Кисломолочный продукт	200	6,4	6,4	19,6	172	17,4	0,08	0,2	42,2	1,4	462 от 2006 г.
Итого		200	6,4	6,4	19,6	172	17,4	0,08	0,2	42,2	1,4	
Калорийность за день		2795	103,44	103,69	378,86	2595,58	179,57	1,89	1,343	989,63	28,74	

**Примерное 28-ти дневное меню для организации 6-ти разового питания школьников в возрасте от 11 до 17 лет обучающихся
в образовательных организациях**

День 28	Название блюда	Выход в г	День: воскресенье					Неделя 4					№ тех.карты
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг		
Завтрак	Каша овсяная молочная жидкая с маслом и сахаром	200	5,1	10,72	43,4	291	1,17	0,17	0,06	130,39	0,5	№182 от 2017г	
	Масло сливочное порционное	10	0,10	8,20	0,10	74,00	0,00	0,01	0,07	1,20	0,02	N18,c62022	
	Сыр полутвердый	40	9,20	11,80	0,00	144,00	0,28	0,20	0,12	352,00	0,40	N21,c62022	
	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,91	9,51	47,00	0,00	0,01	0,03	2,50	0,72	№23 c62022	
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	2,94	1,99	20,92	113,4	0,38	0,08	0,02	128,78	0,08	N775,c62022	
Итого		470	19,47	33,62	73,93	669,4	1,83	0,47	0,3	614,87	1,72		

2 завтрак	Сок фруктовый или овощной витамин.	200	1	0,2	20,2	92	4	0,02	0	14	2,8	407 от 2006 г.
------------------	------------------------------------	------------	----------	------------	-------------	-----------	----------	-------------	----------	-----------	------------	----------------

Обед	Название блюда	Выход в г	День: воскресенье					Неделя 4					№ тех.карты
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг		
	Салат из сборных овощей	100	1,1	0,9	3,8	73,9	11,7	0,1	0,0	68,4	0,8	N102,c62022	
	Щи из шпината со сметаной и яйцом .	250/10/20	6,25	6,63	10	120,5	8,775	0,05	0,05	62,5	1,5	N286c62022	
	Биточки, запеченные под сметанным соусом с рисом из свинины)	100/40	8,68	16,95	23,59	286	95,16	0,98	0,2	18,32	6,26	272 от 2017 г.	
	Каша Рассыпчатая гречневая	200	8,32	8,98	37,47	263,2	0	0,11	0,2	24,81	4,45	302 от 2017 г.	
	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,32	0,08	28,20	116,60	2,70	0,01	0,01	22,16	0,30	N815,c62022	
	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,37	14,27	70,50	0,00	0,02	0,04	3,75	1,08	№23 c62022	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,36	12,60	63,00	0,00	0,02	0,04	0,99	1,40	№24 c62022	
	Итого		980	29,86	35,31	129,93	993,70	118,38	1,29	0,56	200,95	15,82	

Полдник	Название блюда	Выход в г	День: воскресенье					Неделя 4					№ тех.карты
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг		
	Вафли	100	2,8	3,3	77,3	354	0,4	0,04	0,02	16	1,5	пр	
	Фрукты и ягоды свежие	140	0,6	0,6	13,7	65,8	9,8	0,03	0	22,4	3,1	458 от 2006 г.	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	14,2	0,36	N779,c62022	
Итого		440	3,53	3,92	106,2	481,8	13,03	0,07	0,02	52,6	4,96		

Ужин	Название блюда	Выход в г	День: воскресенье					Неделя 4					№ тех.карты
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг		
	Индейка тушеная в соусе с овощами	260	22,79	26,56	22,32	418,66	13,84	0,25	0,21	94,06	5,33	№583от 2022 г.	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,36	12,60	63,00	0,00	0,02	0,04	0,99	1,40	№24 c62022	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	14,2	0,36	N779,c62022	
	Салат из б/к капусты с морковью	50	0,67	3,04	4,26	47,06	12,21	0,01	0	21,5	0,26	№45от 2017 г.	
Итого		540,00	25,59	29,98	54,38	590,72	28,88	0,28	0,25	130,75	7,35		

2 ужин	Название блюда	Выход в г	День: воскресенье					Неделя 4					№ тех.карты
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг		
	Кисломолочный продукт	200	6,4	6,4	19,6	172	17,4	0,08	0,2	42,2	1,4	462 от 2006 г.	
	Итого	200	6,4	6,4	19,6	172	17,4	0,08	0,2	42,2	1,4		
Калорийность за день		2830	85,85	109,43	404,24	2999,62	183,522	2,21	1,334	1055,373	34,052		

Прономеровано и прошнуровано 30 (Тридцать) листов

ФГБПОУ «МЦХШ при РАХ»

ООО «МАРИШАЛЬ»

Директор

Генеральный директор

Марков Н.В.

Гуляев Ю.А.

