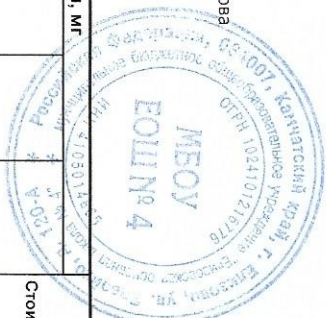


"УТВЕРЖДАЮ"
Директор Ольга Николаевна ЗИ. Липатникова
34

МЕНЮ
на 17.02.2025
7-11 лет



Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Витамины и минералы, мг								Стоимость
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Капорийно сть, ккал	В1	С	Fe	Ca	A	Mg	P	
ЗАВТРАК													
Каша жидкая молочная овсянная "Геркулесова" (с маслом)	200	6,58	11,06	29,16	241,94	0,180	1,240	1,220	135,540	0,020	13,940	85,500	21,80
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,000	0,100	0,860	11,680	0,000	5,800	8,240	1,95
Бутерброд с маслом (батон/масло/сыр)	70	7,77	13,21	20,73	234,21	0,056	0,140	0,707	186,494	0,056	7,000	99,995	31,39
Яйца вареные	40	4,93	4,46	0,27	60,92	0,028	0,000	0,972	34,840	0,100	7,656	74,504	8,78
ОБЕД													
Томаты в с/с	60	0,36	0,12	2,52	11,94	0,036	15,000	0,540	8,400	0,120	12,000	15,600	17,09
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,48	5,40	18,68	145,40	0,100	15,940	0,960	14,740	0,000	17,820	46,620	16,47
Бефстроганов из говядины	100	15,13	16,15	3,62	221,00	0,020	2,010	0,190	22,090	0,000	2,650	10,880	82,51
Каша гречневая рассыпчатая	160	6,14	3,70	31,79	191,49	0,256	0,000	3,872	12,448	0,000	0,000	0,000	9,25
Кисель	200	3,00	0,00	182,00	740,00	0,000	0,000	0,060	10,520	0,000	2,200	0,000	6,96
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,20	79,60	0,080	0,000	0,760	9,200	0,000	0,000	0,000	5,20
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	0,020	0,000	0,620	4,600	0,000	5,000	21,200	2,40
ПОЛДНИК													
Кефир	200	6,30	2,10	8,40	84,00	0,080	1,480	0,200	252,000	0,000	0,000	0,000	45,36
Печенье	50	3,75	5,90	37,45	208,55	0,040	0,000	0,500	10,000	0,000	6,500	34,500	14,50
Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,040	60,000	0,300	34,000	0,000	13,000	0,000	25,44
12-17 лет													
Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Витамины и минералы, мг								Стоимость
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, к	В1	С	Fe	Ca	A	Mg	P	
ЗАВТРАК													
Каша жидкая молочная овсянная "Геркулесова" (с маслом)	250	7,24	12,17	32,08	266,13	0,198	1,364	1,342	149,094	0,022	15,334	94,050	23,98
Бутерброд с маслом (батон/масло/сыр)	70	7,77	13,21	20,73	234,21	0,056	0,140	0,707	186,494	0,056	7,000	99,995	31,39
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,000	0,100	0,860	11,680	0,000	5,800	8,240	1,95
Яйца вареные	40	4,93	4,46	0,27	60,92	0,028	0,000	0,972	34,840	0,100	7,656	74,504	8,78
ОБЕД													
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,85	6,75	23,35	181,75	0,125	19,925	1,200	18,425	0,000	22,275	58,275	20,57
Бефстроганов из говядины	100	15,13	16,15	3,62	221,00	0,020	2,010	0,190	22,090	0,000	2,650	10,880	82,51
Каша гречневая рассыпчатая	180	6,91	4,16	35,77	215,42	0,288	0,000	4,356	14,004	0,000	0,000	0,000	10,40
Томаты в с/с	100	0,60	0,20	4,20	19,90	0,060	25,000	0,900	14,000	0,200	20,000	26,000	28,48
Кисель	200	3,00	0,00	182,00	740,00	0,000	0,000	0,060	10,520	0,000	2,200	0,000	6,96
Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,80	119,40	0,120	0,000	1,140	13,800	0,000	0,000	0,000	7,80
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,030	0,000	0,930	6,900	0,000	7,500	31,800	3,60
ПОЛДНИК													
Кефир	200	6,30	2,10	8,40	84,00	0,080	1,480	0,200	252,000	0,000	0,000	0,000	45,36
Печенье	60	4,50	7,08	44,94	250,26	0,048	0,000	0,600	12,000	0,000	7,800	41,400	17,40
Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,040	60,000	0,300	34,000	0,000	13,000	0,000	25,44

МЕНЮ
на 18.02.2025

Директор "УТВЕРЖДАЮ"
С.И. Липатникова
8.4



Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность				Витамины и минералы, мг													Стоимость	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийн ость, ккал	В1	В2	С	Fe	Ca	А	Mg	D	К	Р	I	Se	F		
ЗАВТРАК																				
Вареники с картофелем	200	22.28	15.16	30.06	348.76	0.040	0.000	0.000	0.020	1.560	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	5.12
Какао с молоком	200	3.66	3.90	24.80	150.72	0.040		1.300	0.160	125.560	0.000	1.100			0.000					16.98
Хлеб пшеничный	40	2.64	0.36	15.20	79.60	0.080		0.000	0.760	9.200	0.000	0.000			0.000					5.20
Груши	100	0.40	0.30	10.30	47.00	0.020		5.000	2.300	19.000	0.000	12.000			16.000					27.03
Конфеты	20	0.78	2.92	14.00	81.90	0.004		0.000	0.240	18.000	0.000	3.600			25.800					13.00
ОБЕД																				
Салат из квашеной капусты	60	0.95	3.05	4.87	51.61	0.012		15.090	0.342	25.002	0.000	8.490			18.024					17.07
Суп картофельный с рыбными консервами	200	7.44	6.00	21.72	170.92	0.120		17.420	0.940	14.040	0.000	24.500			65.560					23.06
Котлеты из говядины	100	13.76	12.04	5.56	186.73	0.030		1.280	0.300	6.520	0.000	1.530			6.750					71.05
Макаронные изделия отварные	180	9.25	6.12	56.50	317.77	0.144		0.000	1.728	38.538	0.000	3.780			0.018					21.11
Компот из кураги	200	1.04	0.06	30.16	122.20	0.020		0.800	0.700	41.600	0.000	2.000			0.000					10.87
Хлеб пшеничный	40	2.64	0.36	15.20	79.60	0.080		0.000	0.760	9.200	0.000	0.000			0.000					5.20
Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	0.48	45.98	0.020		0.000	0.620	4.600	0.000	5.000			21.200					2.40
ПОЛДНИК																				
Булочка с маком (пром. произв-ва.)	50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.100	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	11.50
Чай с сахаром	200	0.20	0.00	15.02	58.76	0.000		0.100	0.860	11.680	0.000	5.800			8.240					1.95
Яблоки	100	0.40	0.30	10.30	47.00	0.020		5.000	2.300	19.000	0.000	12.000			16.000					27.03

12-17 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность				Витамины и минералы, мг														Стоимость
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийн остр, ккал	В1	В2	С	Fe	Ca	А	Mg	D	К	Р	I	Se	F		
ЗАВТРАК																				
Вареники с картошкой	220	24.51	16.68	33.07	383.64	0.000	0.000	0.000	0.022	1.716	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	5.64
Хлеб пшеничный	40	2.64	0.36	15.20	79.60	0.080	0.000	0.000	0.760	9.200	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	16.98
Какао с молоком	200	3.66	3.90	24.80	150.72	0.040	0.000	1.300	0.160	125.560	0.000	1.100	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	27.03
Груши	100	0.40	0.30	10.30	47.00	0.020	0.000	5.000	2.300	19.000	0.000	12.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	32.50
Конфеты	50	1.95	7.30	36.00	204.75	0.010	0.000	0.000	0.600	45.000	0.000	9.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	
ОБЕД																				
Суп картофельный с рыbnыми консервами	250	9.30	7.50	27.15	213.65	0.150	0.000	21.775	1.175	17.550	0.000	30.625	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	28.83
Котлеты из говядины	100	13.76	12.04	5.56	186.73	0.030	0.000	1.280	0.300	6.520	0.000	1.530	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	71.05
Макаронные изделия отварные	200	10.28	6.80	62.78	353.08	0.160	0.000	0.000	1.920	42.820	0.000	4.200	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	23.47
Компот из кураги	200	1.04	0.06	30.16	122.20	0.020	0.000	0.800	0.700	41.600	0.000	2.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	10.87
Салат из квашеной капусты	100	1.58	5.09	8.12	86.02	0.020	0.000	25.150	0.570	41.670	0.000	14.150	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	28.45
Хлеб пшеничный	60	3.96	0.54	22.80	119.40	0.120	0.000	0.000	1.140	13.800	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	7.80
Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	0.72	68.97	0.030	0.000	0.000	0.930	6.900	0.000	7.500	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	3.60
ПОЛДНИК																				
Булочка с маком (пром. произв.)	50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	11.50
Чай с сахаром	200	0.20	0.00	15.02	58.76	0.000	0.000	0.100	0.860	11.680	0.000	5.800	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	1.95
Яблоки	100	0.40	0.30	10.30	47.00	0.020	0.000	5.000	2.300	19.000	0.000	12.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	27.03

МЕНЮ
на 19.02.2025
7-11 лет

Директор
И.И. Пилипенко
3.12



Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность										Витамины и минералы, мг										Стоимость
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1	В2	С	Fe	Ca	А	Mg	D	К	Р	I	Se	F				
ЗАВТРАК																						
Гуляш из куриного филе	100	31.39	7.50	4.12	209.97	0.020	0.000	4.510	0.280	4.330	0.000	1.220	0.000	0.000	4.970	0.000	0.000	0.000	73.92			
Какао с молоком сухим	200	4.32	4.50	14.68	117.62	0.000		0.000	0.040	7.680	0.000	1.640			0.000				17.71			
Хлеб пшеничный	40	2.64	0.36	15.20	79.60	0.080		0.000	0.760	9.200	0.000	0.000			0.000				5.20			
Каша рисовая рассыпчатая	160	4.16	6.37	42.78	245.06	0.048		0.000	0.608	7.344	0.000	28.800			86.400				16.58			
ОБЕД																						
Салат из соевых орехов с луком	60	2.00	3.07	3.55	49.15	0.042		0.762	0.510	7.890	0.000	1.068			4.434				13.98			
Суп картофельный с овощами	200	5.92	10.20	12.60	165.58	0.120		30.060	1.280	30.940	0.040	15.160			24.230				24.89			
Тфтели рыбные с соусом	100	20.00	9.33	13.80	219.42	0.300	0.220	3.130	0.940	20.490	0.030	30.190	0.000		394.240	194.020	0.000	0.000	0.380			
Пюре картофельное	160	3.94	3.14	27.25	153.44	0.208		32.304	1.472	45.616	0.016	40.160			114.400				18.65			
Компот из сухофруктов	200	0.06	0.00	22.86	86.92	0.000		0.000	0.060	9.600	0.000	2.000			0.000				6.03			
Хлеб пшеничный	40	2.64	0.36	15.20	79.60	0.080		0.000	0.760	9.200	0.000	0.000			0.000				5.20			
Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	0.48	45.98	0.020		0.000	0.620	4.600	0.000	5.000			21.200				2.40			
ПОЛДНИК																						
Плюшка "Московская"	60	8.85	11.42	61.80	387.53	0.370	0.600	1.170	30.880	0.030	3.210	0.000	0.000						25.00			
Молоко кипяченое	200	6.10	6.72	9.86	126.00	0.080		2.740	0.200	252.000	0.000	0.000			0.000				25.41			
Яблоки	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.030		10.000	2.200	16.000	0.000	9.000			11.000				21.78			
12-17 лет																						
Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1	В2	С	Fe	Витамины и минералы, мг								Стоимость				
										Ca	А	Mg	D	К	Р	I	Se		F			
ЗАВТРАК																						
Гуляш из куриного филе	100	31.39	7.50	4.12	209.97	0.020	0.000	4.510	0.280	4.330	0.000	1.220	0.000	0.000	4.970	0.000	0.000	0.000	73.92			
Каша рисовая рассыпчатая	190	4.68	7.16	48.13	275.69	0.054		0.000	0.684	8.262	0.000	32.400			97.200				18.64			
Какао с молоком сухим	200	4.32	4.50	14.68	117.62	0.000		0.000	0.040	7.680	0.000	1.640			0.000				17.71			
Хлеб пшеничный	60	3.96	0.54	22.80	119.40	0.120		0.000	1.140	13.800	0.000	0.000			0.000				7.80			
ОБЕД																						
Суп картофельный с овощами	250	7.40	12.75	15.75	206.98	0.150		37.575	1.600	38.675	0.050	18.950			49.350				30.27			
Тфтели рыбные с соусом	100	20.00	9.33	13.80	219.42	0.300	0.220	3.130	0.940	20.490	0.030	30.190	0.000		394.240	194.020	0.000	0.000	0.380			
Пюре картофельное	180	4.43	3.53	30.65	172.62	0.234		36.342	1.656	51.318	0.018	45.180			128.700				20.99			
Салат из соевых орехов с луком	100	3.33	5.12	5.92	81.92	0.070		1.270	0.850	13.150	0.000	1.780			7.380				23.31			
Компот из сухофруктов	200	0.06	0.00	22.86	86.92	0.000		0.000	0.060	9.600	0.000	2.000			0.000				6.03			
Хлеб пшеничный	60	3.96	0.54	22.80	119.40	0.120		0.000	1.140	13.800	0.000	0.000			0.000				7.80			
Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	0.72	68.97	0.030		0.000	0.930	6.900	0.000	7.500			31.800				3.60			
ПОЛДНИК																						
Плюшка "Московская"	60	8.85	11.42	61.80	387.53	0.370	0.600	1.170	30.880	0.030	3.210	0.000	0.000						25.00			
Молоко кипяченое	200	6.10	6.72	9.86	126.00	0.080		2.740	0.200	252.000	0.000	0.000			0.000				25.41			
Яблоки	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.030		10.000	2.200	16.000	0.000	9.000			11.000				21.78			

МЕНЮ

на 20.02.2025

7-11 лет

Директор Ширинкина В.И. 3 и. Литвинкова



Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность				Витамины и минералы, мг											Стоимость		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1	В2	С	Fe	Ca	A	Mg	D	K	P	I		Se	F
ЗАВТРАК																			
Запеканка из творога (со ступенной)	170	22,71	17,91	32,74	466,84	0,015	0,060	0,015	0,420	11,460	0,030	3,240	0,225	30,585	29,520	0,000	0,000	0,015	76,80
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,000		0,100	0,860	11,680	0,000	5,800			8,240				1,95
Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044		0,000	0,480	7,600	0,000	0,000			0,000				6,10
Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,040		60,000	0,300	34,000	0,000	13,000			0,000				25,44
Печенье	25	3,75	5,90	37,45	208,55	0,040		0,000	0,500	10,000	0,000	6,500			34,500				14,50
ОБЕД																			
ПОЛДНИК																			
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	3,19	4,37	9,67	89,85	0,108		6,036	1,218	18,168	0,012	6,786			24,876				8,95
Суп "Есентуки"	200	7,98	10,44	16,46	190,90	0,160	0,120	13,400	1,840	34,340	0,040	16,900	0,220	377,620	63,680	0,000	0,000	0,020	24,08
Кури тушеные в соусе	100	18,42	20,23	1,84	263,03	0,010		3,070	0,200	4,750	0,000	0,850			3,450				56,35
Каши рисовая рассыпчатая	160	4,16	6,37	42,78	245,06	0,048		0,000	0,608	7,344	0,000	28,800			86,400				16,58
Напиток витаминный	200	0,48	0,20	26,72	115,56	0,000	0,040	140,000	0,480	18,000	0,120	4,380	0,000	7,600	2,360	0,000	0,000	0,200	6,21
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,20	79,60	0,080		0,000	0,760	9,200	0,000	0,000			0,000				5,20
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	0,020		0,000	0,620	4,600	0,000	5,000			21,200				2,40
ПОЛДНИК																			
Блинчики (с джемом)	100	7,08	7,44	52,39	304,55	0,200	0,300	1,850	0,780	101,060	0,040	14,130	0,140	158,280	83,340	0,010	0,000	0,060	17,64
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,000		0,100	0,860	11,680	0,000	5,800			8,240				1,95

11-18 лет

Наименование Блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность				Витамины и минералы, мг														Стоимость
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1	В2	С	Fe	Ca	A	Mg	D	K	P	I	Se	F		
ЗАВТРАК																				
Запеканка из творога (со ступенкой)	220	30.28	23.88	43.66	622.46	0.020	0.080	0.020	0.569	15.280	0.040	4.320	0.300	40.780	39.360	0.000	0.000	0.020	102.26	
Батон	40	3.00	1.16	20.56	104.80	0.044		0.000	0.480	7.600	0.000	0.000			0.000				6.10	
Чай с сахаром	200	0.20	0.00	15.02	58.76	0.000		0.100	0.860	11.680	0.000	5.800			8.240				1.95	
Апельсин	100	0.90	0.20	8.10	43.00	0.040		60.000	0.300	34.000	0.000	13.000							25.44	
Печенье	25	3.75	5.90	37.45	208.55	0.040		0.000	0.500	10.000	0.000	6.500			34.500				14.50	
ОБЕД																				
ПОЛДНИК																				
Суп "Есентуки"	250	9.98	13.05	20.58	238.62	0.200	0.150	16.750	2.300	42.925	0.050	21.125	0.275	472.025	79.600	0.000	0.000	0.025	30.19	
Кури тушеные в соусе	100	18.42	20.23	1.84	263.03	0.010		3.070	0.200	4.750	0.000	0.850			3.450				56.35	
Каши рисовая рассыпчатая	180	4.68	7.16	48.13	275.69	0.054		0.000	0.684	8.262	0.000	32.400			97.200				18.64	
Напиток витаминный	200	0.48	0.20	26.72	115.56	0.000	0.040	140.000	0.480	18.000	0.120	4.360	0.000	7.600	2.360	0.000	0.000	0.200	6.21	
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	5.32	7.28	16.11	149.75	0.180		10.060	2.030	30.280	0.020	11.310			41.460				14.84	
Хлеб пшеничный	60	3.96	0.54	22.80	119.40	0.120		0.000	1.140	13.800	0.000	0.000			0.000				7.80	
Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	0.72	68.97	0.030		0.000	0.930	6.900	0.000	7.500			31.800				3.60	
ПОЛДНИК																				
Блинчики (с джемом)	150	10.62	11.16	78.58	456.82	0.300	0.450	2.775	1.170	151.590	0.060	21.195	0.210	237.420	125.010	0.015	0.000	0.090	26.35	
Чай с сахаром	200	0.20	0.00	15.02	58.76	0.000		0.100	0.860	11.680	0.000	5.800			8.240				1.95	

“УТВЕРЖДАЮ”
Директор С.В. Мельникова 3 и. Липатникова
3 и.

МЕНЮ
на 21.02.2025
7-11 лет



Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность				Витамины и минералы, мг												Стоимость	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1	B2	C	Fe	Ca	A	Mg	D	K	P	I	Se		F
ЗАВТРАК																			
Каша жидкая молочная пшеничная (с маслом)	200	6,84	6,46	32,90	211,00	0,040		1,240	0,120	118,500	0,000	0,640			0,000				20,06
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,000		0,100	0,860	11,680	0,000	5,800			8,240				1,95
Бутерброд с маслом (батон/масло)	50	3,13	7,31	20,73	161,40	0,045		0,000	0,510	10,500	0,000	0,000			0,000				15,59
Яблочки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,030		10,000	2,200	16,000	0,000	9,000			11,000				21,78
Конфеты	20	0,78	2,92	14,00	81,90	0,004		0,000	0,240	18,000	0,000	3,600			25,800				13,60
ОБЕД																			
Винегрет	100	4,02	10,29	14,19	165,11	0,120		15,020	1,670	36,820	0,000	16,360			39,760				21,62
Суп с рыбными фрикадельками	200	9,48	4,40	18,60	152,14	0,200	0,140	16,280	1,160	19,560	0,020	26,720	0,000	561,860	111,700	0,000	0,000	0,160	25,85
Пельмени мясные отварные	240	24,65	35,86	66,84	668,80	0,000	0,000	0,000	0,024	1,416	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		0,000	0,000	4,73
Компот из чернославя с изюмом	200	0,46	0,14	31,46	127,00	0,000		0,600	0,660	25,600	0,000	22,400			16,600				8,70
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,20	79,60	0,080		0,000	0,760	9,200	0,000	0,000			0,000				5,20
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	0,020		0,000	0,620	4,600	0,000	5,000			21,200				2,40
ПОЛДНИК																			
Ряженка	200	6,10	5,24	8,82	113,40	0,040		0,620	0,200	260,400	0,040	29,400			193,200				51,03
Ватрушка с джемом (пром. производ.)	60	4,02	1,56	40,08	190,44	0,000		0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			0,000				18,90
Груши	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,020		5,000	2,300	19,000	0,000	12,000			16,000				0,00
12-17 лет																			
ЗАВТРАК																			
Каша жидкая молочная пшеничная (с маслом)	220	7,52	7,11	36,19	232,10	0,044		1,364	0,132	130,350	0,000	0,704			0,000				22,06
Бутерброд с маслом (батон/масло)	50	3,13	7,31	20,73	161,40	0,045		0,000	0,510	10,500	0,000	0,000			0,000				15,59
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,000		0,100	0,860	11,680	0,000	5,800			8,240				1,95
Яблочки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,030		10,000	2,200	16,000	0,000	9,000			11,000				21,78
Конфеты	50	1,95	7,30	35,00	204,75	0,010		0,000	0,600	45,000	0,000	9,000			64,500				34,00
ОБЕД																			
Суп с рыбными фрикадельками	250	11,85	5,50	23,25	190,18	0,250	0,175	20,350	1,450	24,450	0,025	33,400	0,000	702,325	139,625	0,000	0,000	0,200	34,70
Пельмени мясные отварные	280	28,76	41,83	77,98	803,60	0,000	0,000	0,000	0,028	1,652	0,000	0,000	0,000	0,000					5,51
Винегрет	120	4,82	12,35	17,03	198,13	0,144		18,024	2,004	44,184	0,000	19,632			47,712				25,95
Компот из чернославя с изюмом	200	0,46	0,14	31,46	127,00	0,000		0,600	0,660	25,600	0,000	22,400			16,600				8,70
Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,80	119,40	0,120		0,000	1,140	13,800	0,000	0,000			0,000				7,80
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,030		0,000	0,930	6,900	0,000	7,500			31,800				3,60
ПОЛДНИК																			
Ряженка	200	6,10	5,24	8,82	113,40	0,040		0,620	0,200	260,400	0,040	29,400			193,200				51,03
Ватрушка с джемом (пром. производ.)	60	4,02	1,56	40,08	190,44	0,000		0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			0,000				18,90
Груши	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,020		5,000	2,300	19,000	0,000	12,000			16,000				0,00