

Утверждаю
И.о. директора «Лемешкинская
школа-интернат»
Ткаченко Е.И.
2026г.



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ, РАСКЛАДКА И ВЫХОД

БЛЮД ДЕТЕЙ ОТ 12 до 18 ЛЕТ

С 01.09.2026 г. по 30.05.2027 г.

(По сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания
при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапиной)
ГКОУ «Лемешкинская школа – интернат»

ЛЕМЕШКИНО 2026 г.

Первый день Первый день –понеделник 2026-2027гг

№ карты	Прием пищи Наименование блюд	Масса порций 12-18 лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества(мг)						
			белки	жиры	углевод		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак 1												
97	масло сливочное	15	0,15	12,4	0,09	80	0,007	-	0,06	36	30	21	0,9
314	каша молочная Дружба жидкая	210	8,8	4,8	35	224	0,16		0,09	12,5	88	98	2,54
693	какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,04	1,3	0,01	122	90	14	0,56
3	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,8	113	0,075	23,5	-	0,33	4,16	4,31	23,82
	Завтрак 2												
27	пирожок с картошкой	100	7,8	2,4	55,7	261	0,07	20	0,01	15,7	55	41	1,2
485	чай с сахаром	200	1,6	1,6	17,3	87	0,02	0,01		0,33	4,16	4,31	23,82
	Обед												
139	Суп с бобовыми	300	6,2	5,6	22,3	167	0,3	14	-	0,7	12	-	2,8
297	каша гречневая рассыпчатая	200	8,8	10	51,2	334	0,22	-	-	22,1	178	63	2,1
66	птица тушеная	100	15,3	12	0,2	171	0,08	0,68	53	70,1	162	29,8	2,21
639	компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	0,01	0,3	-	33,6	0,95	4,5	0,95
1	хлеб пеклеваный	120	6,7	1,32	52	240	0,15	38	0,01	0,5	7,9	8,6	38,4
3	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,8	113	0,075	23,5	-	0,33	4,16	4,31	23,82
	Полдник												
337	яйцо вареное	50	5,1	4,6	0,3	63	0,07	-	0,35	55	185	54	2,7
3	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	0,075	23,5	-	0,33	4,16	4,31	23,82
692	кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	0,03	1,1	0,02	121	91	14	0,16
	Ужин												
147	Суп с макаронами	300	3,5	2,9	25,2	144	0,03	9,5	0,7	16,3	78	20,8	1,27
648	Кисель п\ягодный	200	-	-	37,7	122,5	-	-	-	0,3	-	-	0,1
3	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,8	113	0,075	23,5	-	0,33	4,16	4,31	23,82
	всего					242405							

Второй день - вторник

[illegible]

Третий день среда

№ карты	Прием пищи Наименование блюд	Масса порций 12-18 лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
314	Каша молочная манная жидкая	210	4,8	8,2	30,4	222	0,8	1,4	0,0		16,5	38	151	0,2
97	масло сливочное	15	0,15	12,4	0,09	115,5	0,00	0,2	0,0	0,1	150	70	7,5	0,15
12	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	0,03	1,1	0,0	-	121	91	14	0,16
3	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,8	113	0,07	23,5	-	-	0,33	4,16	4,3	23,8
	Завтрак 2													
733	олады со сгущенным молоком	100	7,8	15	49	370	0,03	6	-	-	73	77	35	1,7
693	какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,04	1,3	0,0		122	90	14	0,56
	Обед													
132	Рассольник	300	2,7	4,3	16,8	117	1,04	0,0	5,3	0,2	50	21	27	61
534	капуста тушеная	200	4,14	5,34	26,80	172	-	-	-	-	-	-	-	-
391	шницель рыбный	100	17,4	11,8	1,8	188	0,04	4,1	0,0		24,2	78	83	2,1
639	Компот из с\ф	200	0,6	-	31,4	124	0,3	-	-	-	33	0,95	4,5	0,01
1	Хлеб пеклеваемый	120	6,72	1,32	52	240	0,1	25,1	0,0	-	0,38	5,3	5,7	25,8
3	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,8	113	0,07	23,5	-	-	0,33	4,16	4,3	23,8
	Полдник													
485	Чай с сахаром	200	1,6	1,6	17,3	87	0,02	0,0	-	-	0,4	12	-	0,06
22	кондитерские изделия	50	1,1	-	53	217	0,04	-	-	0,6	6	3,1	3	0,03
	Ужин													
147	Суп картофельный с крупой	300	6,34	6,46	14,58	112,7	0,06	10	-	-	49,2	22,2	26,5	0,78

648	кисель пшеничный	200	-	-	37,7	122,5	-	-	0,3	-	-	-	0,1
3	хлеб пшеничный	100	7.6	0.9	49.7	226	0.07 5	23. 5	-	0.33	4.16	4.3 1	23.5
	Всего					2881,7							

четвертый день четверг

№ карты	Прием пищи	Наименование блюд	Масса порций 12-18 лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
				белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
97		масло сливочное	15	0,15	12,4	0,09	80	0,005	0,24	0,03	0,1	150	270	7,5	0,15
160		суп молочный с макаронами	300	8,4	9,48	29,64	169	-	-	-	-	-	-	-	-
485		чай с сахаром	200	1,6	1,6	17,3	87	0,02	0,01			0,4	12		0,06
3		хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	0,075	23,5	-	-	0,33	4,16	4,31	23,82
		Завтрак 2													
337		яйцо вареное	50	5,1	4,6	0,3	63	0,07		0,35	0,2	55	185	54	2,7
3		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	0,075	23,5	-	-	0,33	4,16	4,31	23,82
692		Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,04	0,013	0,01	-	122	90	14	0,56
		Обед													
123		щи из свежей капусты	300	2,4	5,16	12	105,6	0,06	32,6	0,9	0,3	34,4	56,3	36,2	2,2
492		плов из птицы	200/100	22,2	22,2	40,8	462	0,06	1,1	48	1,2	45,1	20,03	47,5	2,19
639		компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	0,01	0,3	-	1,1	33,6	0,95	4,5	0,95

770	булочка дорожная	100	7,1	14,8	56,1	388	0,11	1,1	0,5	0,9	63	72	35	1,4
693	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	0,03	1,1	0,02	-	121	91	14	0,1
	Обед													6
110	борщ из свежей капусты	300	2,4	6,24	15,7	124,2	0,06	0,9	0,11	0,3	47,3	162	24	1,1
487	рагу из птицы	200/100	19	21,6	34	406	0,49	15,1	0,15	2,2	12,5	197	67	3,5
639	компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	0,01	0,3	-	-	33,6	0,95	4,5	0,9
1	хлеб пеклеваный	120	6,72	1,32	52	240	0,15	38	0,01	-	0,5	7,9	8,6	38,4
3	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,8	113	0,075	23,5	-	-	0,3	4,16	4,3	23,5
	Полдник													
22	Кондитерские изд	50	1,1	-	50,2	217	0,11	1,1	0,02	-	18	65	25	1,4
424	Кисломолочный продукт	200	5,6	5	8,4	102	0,07	1,7	0,05	0,1	190	87	27	0,3
	Ужин													
323	суп с рыбными фрикадельками	300	15	3,5	0,6	92	0,24	31,5	0,03	0,3	60,03	74,8	26,53	0,2
485	Чай с сахаром	200	0,2	-	21,2	87	0,02	4	-	-	14	18	8	0,6
3	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	0,15	47	-	-	0,6	8,3	8,6	47,6
	Всего					2913,7								

шестой день суббота

№ карты	Прием пищи	Наименование блюд	Масса порций 12-18	Пищевые вещества(г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)	Минеральные вещества(мг)
---------	------------	-------------------	--------------------	---------------------	--------------------------------	--------------	--------------------------

		лет	белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
97	масло сливочное	15	0,15	12,4	0,09	80	0,05	0,2	0,03	0	150	70	7,5	0,1
314	Каша молочная гречневая жидкая	210	8,8	4,8	35	224	0,16		0,09	2	12,5	88	98	2,5
692	какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,04	1,3	0,01		122	90	14	0,5
3	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	0,07	23,5		-	0,33	4,16	4,3	23,1
	Завтрак 2													
358	сырники из творога	100	17,1	14	21,3	282,4	0,04	0,8	0,14	27	46	26	23	0,8
485	чай с сахаром	200	1,6	1,6	17,3	87	0,02	0,0			0,4	12		0,0
	Обед							1						6
132	рассольник	300	2,7	4,3	16,8	117	1,04	0,0	5,34	0,2	50	21	27	61
515	гороховое пюре	200	17,4	13,6	44,8	280	0,6		0,01		105	205	103	6
374	рыба тушеная в томате	100	11,6	6,5	5,6	130	0,3	2,5	0,05	2,6	38	4,5	26,4	-1
639	компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	0,01	0,3	-	1,1	33,6	0,95	4,5	0,9
1	Хлеб пеклеванный	120	6,72	1,32	52	240	0,15	38	0,01	-	0,5	7,9	8,6	38,5
3	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,8	113	0,07	23,5		-	0,33	4,16	4,3	23,1
	Полдник													8
22	кондитерские изделия	50	1,1		50,2	217	0,11	1,1	0,02		18	65	25	1,4
485	чай с сахаром	200	1,6	1,6	17,3	87	0,02	0,0		-	0,4	12		0,0
	Ужин							1						6
80	суп картофельный с клецками	300	4,2	5,6	28,1	172,3		-		-				-
648	Кисель ягодный	200	-	-	37,7	122,5	-	-	-	-	0,3	-	-	0,1

3	хлеб пшеничный	100	7.6	0.9	49.7	226	0.15	47	-	0.66	8.6	8.3	47.6
	Всего					2805,2							

седьмой день воскресенье

№ карты	Прием пищи	Наименование блюд	Масса порций 12-18 лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
				белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак														
97		Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,06	87	0,07	0,32	0,04	0,2	200	93	10	0,2
314		Каша молочная рисовая	210	5,2	3,4	30,8	184	0,03	-	0,02		5,9	67	21,8	0,47
692		кофейный напиток	200												
3		хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	24.8	113	0.075	23.5	-	-	0.33	4.16	4.31	23.8
	Завтрак 2														
366		запеканка с творогом	180	27	18,4	27	388	0,08	0,15	0,14		0,4	273	157	27
485		чай с сахаром	200	1,6	1,6	17,3	87	0,02	0,01		-	0,4	12	-	0,06
	Обед														
110		Борщ из св.капусты	300	2,4	6,24	15,7	124,2	0,06	0,9	0,11	47,3	0,3	162	24	1,17
520		картофельное пюре	200	4,2	9	29,2	218	0,4	8,2	0,01	0,2	37,1	21	1,12	0,75
439		печень тушенная в сметане	100	13,4	8,6	8,9	168	0,19	12	5,36	2,5	19	228	16	5
639		компот из сухофруктов	200	0.6	-	31.4	124	0.01	0.3	-	-	33.6	0.95	4.5	0.95
3		хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	24.8	113	0.075	23.5	-	-	0.33	4.16	4.31	23.8
1		хлеб пеклеванный	120	6.72	1.32	52	240	0.15	38	0.01	-	0.5	7.9	8.6	38.4
	Полдник														
5		фрукты свежие	200	1		28,2	115	0,01	13	-	-	-	15	8	10

66	птица тушеная	100	15,3	12	0,2	171	0,08	0,68	53	0,3	70,1	162	29,8	2,21
639	компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	0,01	0,3	-	1,1	33,6	0,95	4,5	0,95
3	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,8	113	0,075	23,5	-	-	0,33	4,16	4,31	23,8
1	хлеб пеклеваный	120	6,72	1,32	52	240	0,15	38	0,01	-	0,5	7,9	8,6	38,4
	Полдник													
22	Кондитерские изделия	50	1,1	-	53	217	0,04	-	-	0,6	6	3,1	3	0,03
648	кисель пшеничный	200			37,7	122,5					0,3			0,1
	Ужин													
332	макаронные отварные	200	6,4	12,2	45,6	326	0,2	0,01	0,01	2,2	22	24	19	1,5
	салат из свеклы	100												
692	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	0,03	1,1	0,02	-	121	91	14	0,16
3	хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,6	226	0,075	23,5	-	-	0,33	4,16	4,3	23,8
	Всего					3115,8								

девятый день вторник

№ карты	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций 12-18 лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
				белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		Завтрак													
314		Каша молочная геркулесовая	210	7	7,9	24,7	141	0,1	23,5	0,03	0,3	0,3	4,16	4,31	1,15
97		масло сливочное	15	0,15	12,4	0,09	80	0,005	0,24	0,03	0,2	150	70	7,5	0,15

693	какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,04	1,3	0,01		122	90	14	0,56
3	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,8	113	0,075	23,5	-	-	0,33	4,16	4,3 1	23,8
	Завтрак 2													
337	яйцо вареное	50	5,1	4,6	0,3	63	0,07	-	0,35	0,2	55	185	54	2,7
3	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,8	113	0,075	23,8 2	-	-	0,33	4,16	4,3 1	23,82
692	кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	0,03	1,1	0,02	-	121	91	14	0,16
	Обед													
139	суп гороховый	300	6,2	5,6	22,3	167	0,03	14	-	0,7	0,7	12	-	2,8
297	каша пшениная	200	8,8	10	51,2	334	0,22	-	-	2,4	22,1	178	63	2,1
374	рыба тушеная в томате	100	11,6	6,5	5,6	130	0,3	2,5	0,05	2,6	38	4,5	26, 4	1
639	компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	0,95	0,01	0,3	1,1	5	4,5	33, 6	0,95
1	хлеб пеклеванный	120	6,72	1,32	52	240	0,15	38	0,01	-	0,5	7,9	8,6	38,4
3	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,8	113	0,075	23,5	-	-	0,33	4,16	4,3 1	23,8
	Полдник													
5	фрукты свежие	200	1	-	28,2	115	0,01	13	-	-	-	15	8	10
	Ужин													
134	Суп картофельный с клецками	300	7,1	7,1	1,6	99	0,02	2	0,01	2,5	26	79	13	0,5
485	чай с сахаром	200	1,6	1,6	17,3	87	0,02	0,01	-	-	0,4	12	-	0,06
3	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,8	113	0,075	23,5	-	-	0,33	4,16	4,3 1	23,8
	Всего					2374								

десятый день среда

[illegible]

134	суп картофельный с крупой	300	6,34	6,46	14,58	112,7	0,06	10	49,3	22,5	26,5	0,8
3	хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	0,075	23	0,33	4,16	4,31	23,8
485	чай с сахаром	200	1,6	1,6	17,3	87	0,02	0,01	0,4	12		0,06
	Всего					2824,8						

одиннадцатый день. четверг

№ карты	Прием пищи	Наименование блюд	Масса порций 12-18 лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
				белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
97		мало сливочное	15	0,15	12,4	0,09	80	0,005	0,24	0,03	0,2	150	70	7,5	0,15
160		Суп молочный с макаронами	300	8,4	9,48	29,64	169								
485		чай с сахаром	200	1,6	1,6	17,3	87	0,02	0,01			0,4	12		0,06
3		хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,8	113	0,075	23			0,33	4,16	4,31	23,8
		Завтрак 2													
358		Сырники из творога	100	17,1	14	21,3	282,4	0,04	0,8	0,14	27	46	26	23	0,8
692		Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	0,03	1,1	0,02		121	91	14	0,16
		Обед													
134		суп картофельный с крупой	300	6,3	6,5	14,6	112,7	0,06	10			49,3	22,5	26,5	0,8
515		гороховое пюре	200	17,4	13,6	44,8	280	0,6		0,01		105	205	103	6
47		оладьи из печени	100	18,8	17,1	6,9	259	0,18	7,6	1,96		45,1	199,4	28,15	3,5
684		Компот из фруктов	200	0,6		31,4	124	0,01	0,3			33,6	0,95	4,5	0,95
1		хлеб пеклеванный	120	6,72	1,32	52	240	0,15	38	0,01		0,5	7,9	8,6	38,4

3	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,8	113	0,0 75	23 5	-	0,3 3	4,16	4,3 1	23 5
	Полдник												
117	икра кабачковая	75	1,5	6,75		72		2, 8	0,0 3	14, 3	3,9	3,6	0, 26
3	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,8	113	0,0 75	23 5	-	0,3 3	4,16	4,3 1	23 5
692	какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,0 4	0, 01	0,0 1	122	90	14	0, 56
	Ужин												
134	суп картофельный с крупой	300	6,3	6,5	14,8	112,7	0,0 6	10		49, 3	22,5	26, 5	0, 8
3	хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	0,0 75	23 5	-	0,3 3	4,16	4,3 1	23 5
693	кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	0,0 3	1, 1	0,0 2	121	91	14	0, 01
	Всего					2877,8							6
/													

+

двенадцатый день пятница

№ карт ы	Прием пищи Наименование блюд	Масса порций 12-18 лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин.ы(мг)					Минеральные вещества(мг)			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак														
97	масло сливочное	15	0,15	12,4	0,09	115,5	0,0 07	-	0,0 6	0,1		36	30	21	0,9
314	Каша молочная рисовая жидкая	210	5,2	3,4	30,8	184	0,0 3		0,0 2			5,9	67	21, 8	0,4 7
693	какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,0 4	1,3	0,0 1	-		122	90	14	05 6

3	хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	24.8	113	0.0 75	23. 8	-		0.3 3	4.16	4.3 1	23. 8
	Завтрак 2													
366	запеканка творожно запеченая	180	27	18,4	27	388	0.0 8	0,1 5	0,1 4		0,4	273	157	27
485	чай с сахаром	200	1,6	1,6	17,3	*87	0.0 2	0.0 1			0,4	12	-	0,0 6
	обед													
110	борщ из свежей капусты	300	2,4	6,24	15,7	124,2	0.0 6	0.9	0, 11		47, 3	162	24	1,1 7
332	макароны отварные	200	6,4	12,2	45,6	326	0,2	0,0 1	0,0 1	2,2	22	24	19	1,5
66	Птица тушеная	100	15.3	12	0,2	171	70, 1	29, 8	162	2,21	0,0 8	0,68	53	0,6
639	компот из сухофруктов	200	0.6	-	31.4	124	0.0 1	0.3	-	-	33. 6	0.95	4.5	0.9 5
1	хлеб пеклеваный	120	6.72	1.32	52	240	0.1 5	38	0.0 1	-	0.5	7.9	8.6	38. 4
3	хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	24.8	113	0.0 75	23. 5	-	-	0.3 3	4.16	4.3 1	23. 5
	Полдник													
5	фрукты свежие	200	1		28	115	0.0 1	13	-	0,6	15	10	8	0,0 3
	Ужин													
134	Суп картофельный с крупой	300	7,1	7,1	1,6	99	0.0 2	2	0.0 1	25	26	79	13	0,0 5
648	кисель п\ягодный	200	-	-	37,7	122,5	-	-	-	-	0,3	-	-	0,1
3	хлеб пшеничный	50	7.6	0.9	49.7	226	0.0 75	23. 5	-	-	0.3 3	4.16	4.3 1	23. 8
	ВСего					2738,2								

тринадцатый день суббота

№ карты	Прием пищи	Наименование блюд	Масса порций 12-18 лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
				белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
97	Завтрак	масло сливочное	15	0,15	12,4	0,09	80	0,05	0,24	0,03	0,2	150	70	7,5	0,05
314		каша молочная гречневая жидкая	210	8,8	4,8	35	224	0,16	-	0,09	-	12,5	88	98	2,54
485		чай с сахаром	200	1,6	1,6	17,3	87	0,02	0,01	-	-	0,4	12	-	0,06
3		хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,8	113	0,075	0,23	-	-	0,33	4,16	4,31	23,8
	Завтрак 2														
358		Сырники из творога	100	17,1	14	21,3	282,4	0,04	0,08	0,14	27	46	26	23	0,8
693		какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,04	1,3	0,01	-	122	90	14	0,56
	Обед														
139		суп картофельный с бобовыми	300	6,2	5,6	22,3	167	0,03	14	-	0,7	0,7	12	-	2,8
487		рагу из птицы	200/100	19	21,6	34	406	0,49	15,1	0,15	2,2	12,5	197	67	3,5
639		Компот из с/фруктов	200	0,6	-	31,4	124	0,01	0,3	-	-	33,6	0,95	4,5	0,95
1		хлеб пеклеванный	120	6,72	0,9	52	240	0,15	38	0,01	-	0,5	7,9	8,6	38,4
3		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,8	113	0,075	0,23	-	-	0,33	4,16	4,31	23,8
	Полдник														
22		Кондитерские изд	50	1,1	-	53	217	0,04	-	-	-	6	3	3,1	0,03

648	Кисель п\ягод	200	-	-	37,7	122,5	-	-	0,1	0,3	-	0,1
	Ужин											
147	суп картофельный с макаронами	300	3,5	2,9	25,2	144	0,0	9,5	0,7	16,3	78	20,8
692	кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	0,0	1,3	0,0	121	91	14
3	хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	0,0	23,5	-	0,3	4,1	4,3
	Всего					2599,9						

четырнадцатый день воскресенье

№ карты	Прием пищи	Наименование блюд	Масса порций 12-18 лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)			
				белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак															
314	каша молочная пшеничная жидкая		210	8,8	4,8	35	224	0,16	-	0,09	-		12,5	88	98	2,54
97	масло сливочное		10	0,1	8,3	0,06	77	0,07	-	0,06	-		36	30	21	0,9
693	какао с молоком		200	4,9	5	32,5	190	0,04	1,3	0,01	-		122	90	14	0,56
3	хлеб пшеничный		50	3,8	0,45	24,8	113	0,075	23,5	1	-		0,33	4,16	4,31	23,5
	Завтрак 2															
337	Яйцо вареное		50	5,1	4,6	0,3	63	0,07	-	0,35	0,2		55	185	54	2,7
3	Хлеб пшеничный		50	3,8	0,45	24,8	113	0,075	23,82	-	-		0,33	4,16	4,31	23,82

692	кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	0,0 3	1,1 2	0,0		121	91	14	0,1 6
	Обед													
110	борщ из свежей капусты	300	2,4	6,24	15,7	124,2	0,0 6	0,9	0,1 1	47,3	-	162	24	1,1 7
297	Каша пшенная	200	8,8	10	51,2	334	0,2 2	-	-	2,4	22, 1	178	63	2,1
439	Печень туш. в соусе	100	13,4	8,6	8,9	168	0,1 9	12	5,3 6	2,5	19	228	16	5
639	компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	0,0 1	0,3	-	-	33, 6	0,95	4,5	0,9 5
1	Хлеб пеклеваный	120	6,72	1,32	52	240	38, 4	0,1 5	38	-	36	8,6	0,5	7,9
3	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,8	113	0,0 75	23, 5	-	-	0,3 3	4,16	4,3 1	23, 8
	Полдник													
5	фрукты свежие	200	1		28	115	-	-	-	-	-	-	-	-
	Ужин													
323	суп с рыбными фрикадельками	300	15	3,5	0,6	92	0,2 4	31, 5	0,0 3	0,3	60, 03	74,8	26 5,3	2,0 9
485	чай с сахаром	200	1,6	1,6	17,3	87	0,0 2	0,0 1	-	-	0,4	12	-	0,0 6
3	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,8	113	0,0 75	23, 3	-	-	0,3 3	4,16	4,3 1	23, 8
	Всего					2442,2								