

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 103 от 30.08.2012г.

Директор школы

Ерошкинцев О.П.



**Примерное десятидневное меню горячих  
школьных завтраков и обедов  
для организации питания  
детей 7-11 и 11-18 лет  
МОУ «СОШ с. Елшанка»**

1 день

## Завтрак

| № рецептуры | Наименование блюда                | Возраст с 7 - 11 лет. |             |             |                |               | Возраст с 11 - 18 лет. |             |             |              |               |
|-------------|-----------------------------------|-----------------------|-------------|-------------|----------------|---------------|------------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
|             |                                   | Выход, г.             | Белки, г.   | Жиры, г.    | Углеводы, г.   | ЭЦ, ккал.     | Выход, г.              | Белки, г.   | Жиры, г.    | Углеводы, г. | ЭЦ, ккал.     |
| 180         | Каша рисовая молочная вязкая      | 185                   | 5,2         | 7,2         | 36,1           | 231           | 257                    | 7,2         | 10          | 50,1         | 321           |
| 288         | Какао с молоком                   | 200                   | 3,6         | 3,3         | 13,7           | 98            | 200                    | 3,6         | 3,3         | 13,7         | 98            |
| 4           | Бутерброд с повидлом              | 80                    | 2,5         | 8,4         | 39,8           | 241           | 105                    | 3,4         | 12,5        | 50,9         | 326           |
| Пром.       | Фрукт (яблоко)                    | 100                   | 0,4         | 0,4         | 9,8            | 47            | 100                    | 0,4         | 0,4         | 9,8          | 47            |
|             | <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>           | <b>565</b>            | <b>11,7</b> | <b>19,3</b> | <b>99,4</b>    | <b>617</b>    | <b>662</b>             | <b>14,6</b> | <b>26,2</b> | <b>124,5</b> | <b>792</b>    |
|             |                                   |                       |             |             | <b>Обед</b>    |               |                        |             |             |              |               |
| № рецептуры | Наименование блюда                | Возраст с 7 - 11 лет. |             |             |                |               | Возраст с 11 - 18 лет. |             |             |              |               |
|             |                                   | Выход, г.             | Белки, г.   | Жиры, г.    | Углеводы, г.   | ЭЦ, ккал.     | Выход, г.              | Белки, г.   | Жиры, г.    | Углеводы, г. | ЭЦ, ккал.     |
| 53          | Щи из свежей капусты с картофелем | 250                   | 1,7         | 5,6         | 8,4            | 91            | 300                    | 2,1         | 6,7         | 10,1         | 110           |
| 211         | Макаронные изделия отварные       | 185                   | 6,6         | 4,7         | 39,4           | 230           | 228                    | 8,1         | 7,2         | 48,2         | 295           |
| 98          | Котлеты, биточки, шницели         | 110                   | 16,2        | 14,5        | 13,9           | 252           | 110                    | 16,2        | 14,5        | 13,9         | 252           |
| 293         | Компот из смеси сухофруктов       | 200                   | 0,5         | 0,1         | 31,2           | 121           | 200                    | 0,5         | 0,1         | 31,2         | 121           |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                    | 30                    | 2,3         | 0,3         | 14,5           | 70,3          | 30                     | 2,3         | 0,3         | 14,5         | 70,3          |
| Пром.       | Хлеб ржаной                       | 30                    | 2           | 0,4         | 10             | 51,2          | 30                     | 2           | 0,4         | 10           | 51,2          |
|             | <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>              | <b>805</b>            | <b>29,3</b> | <b>25,6</b> | <b>117,4</b>   | <b>815,5</b>  | <b>898</b>             | <b>31,2</b> | <b>29,2</b> | <b>127,9</b> | <b>899,5</b>  |
|             |                                   |                       |             |             | <b>Полдник</b> |               |                        |             |             |              |               |
| № рецептуры | Наименование блюда                | Возраст с 7 - 11 лет. |             |             |                |               | Возраст с 11 - 18 лет. |             |             |              |               |
|             |                                   | Выход, г.             | Белки, г.   | Жиры, г.    | Углеводы, г.   | ЭЦ, ккал.     | Выход, г.              | Белки, г.   | Жиры, г.    | Углеводы, г. | ЭЦ, ккал.     |
| 282         | Чай с сахаром                     | 200                   | 0,1         | 0           | 9,1            | 35            | 200                    | 0,1         | 0           | 9,1          | 35            |
| 270         | Булочка "Веснушка"                | 50                    | 3,9         | 3,6         | 28,5           | 163           | 100                    | 7,8         | 7,2         | 57           | 326           |
| Пром.       | Фрукт (банан)                     | 100                   | 1,5         | 0           | 22,4           | 95,6          | 100                    | 1,5         | 0           | 22,4         | 95,6          |
|             | <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>           | <b>350</b>            | <b>5,5</b>  | <b>3,6</b>  | <b>60</b>      | <b>293,6</b>  | <b>400</b>             | <b>9,4</b>  | <b>7,2</b>  | <b>88,5</b>  | <b>456,6</b>  |
|             | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>              | <b>1720</b>           | <b>46,5</b> | <b>48,5</b> | <b>276,8</b>   | <b>1726,1</b> | <b>1960</b>            | <b>55,2</b> | <b>62,6</b> | <b>340,9</b> | <b>2148,1</b> |

## 2 день

## Завтрак

| № рецептуры | Наименование блюда         | Возраст с 7 - 11 лет. |             |             |              |              | Возраст с 11 - 18 лет. |             |             |              |              |
|-------------|----------------------------|-----------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
|             |                            | Выход, г.             | Белки, г.   | Жиры, г.    | Углеводы, г. | ЭЦ, ккал.    | Выход, г.              | Белки, г.   | Жиры, г.    | Углеводы, г. | ЭЦ, ккал.    |
| 125         | Куры отварные              | 120                   | 30          | 25,2        | 0,4          | 348          | 120                    | 30          | 25,2        | 0,4          | 348          |
| 172         | Каша гречневая рассыпчатая | 185                   | 10,4        | 6,8         | 45,4         | 288          | 185                    | 10,4        | 6,8         | 45,4         | 288          |
| 282         | Чай с сахаром              | 200                   | 0,1         | 0           | 9,1          | 35           | 200                    | 0,1         | 0           | 9,1          | 35           |
| Пром.       | Хлеб пшеничный             | 25                    | 2,2         | 0,1         | 13           | 69,5         | 25                     | 2,2         | 0,1         | 13           | 69,5         |
| Пром.       | Хлеб ржаной                | 25                    | 1,7         | 0,3         | 8,4          | 42,7         | 25                     | 1,7         | 0,3         | 8,4          | 42,7         |
|             | <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>    | <b>555</b>            | <b>44,4</b> | <b>32,4</b> | <b>76,3</b>  | <b>783,2</b> | <b>555</b>             | <b>44,4</b> | <b>32,4</b> | <b>76,3</b>  | <b>783,2</b> |

## Обед

| № рецептуры | Наименование блюда                                       | Возраст с 7 - 11 лет. |             |             |              |              | Возраст с 11 - 18 лет. |           |             |              |              |
|-------------|--|-----------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------------------|-----------|-------------|--------------|--------------|
|             |  | Выход, г.             | Белки, г.   | Жиры, г.    | Углеводы, г. | ЭЦ, ккал.    | Выход, г.              | Белки, г. | Жиры, г.    | Углеводы, г. | ЭЦ, ккал.    |
| Пром.       | Овощи в нарезке (огурец)                                 | 100                   | 0,7         | 0           | 2,7          | 14           | 100                    | 0,7       | 0           | 2,7          | 14           |
| 54          | Рассольник ленинградский                                 | 250                   | 2,1         | 5,2         | 15,4         | 119          | 300                    | 2,6       | 6,2         | 15,4         | 142          |
| 97          | Жаркое по-домашнему                                      | 200                   | 19,3        | 19,9        | 18,9         | 334          | 250                    | 25,4      | 25,8        | 23           | 429          |
| 305         | Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах | 200                   | 0           | 0           | 20           | 76           | 200                    | 0         | 0           | 20           | 76           |
| Пром.       | Хлеб пшеничный   | 30                    | 2,3         | 0,3         | 14,5         | 70,3         | 30                     | 2,3       | 0,3         | 14,5         | 70,3         |
| Пром.       | Хлеб ржаной  | 30                    | 2           | 0,4         | 10           | 51,2         | 30                     | 2         | 0,4         | 10           | 51,2         |
|             | <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>                                     | <b>810</b>            | <b>26,4</b> | <b>25,8</b> | <b>81,5</b>  | <b>664,5</b> | <b>910</b>             | <b>33</b> | <b>32,7</b> | <b>85,6</b>  | <b>782,5</b> |

## Полдник

| № рецептуры | Наименование блюда      | Возраст с 7 - 11 лет. |            |             |              |               | Возраст с 11 - 18 лет. |             |             |              |               |
|-------------|-------------------------|-----------------------|------------|-------------|--------------|---------------|------------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
|             |                         | Выход, г.             | Белки, г.  | Жиры, г.    | Углеводы, г. | ЭЦ, ккал.     | Выход, г.              | Белки, г.   | Жиры, г.    | Углеводы, г. | ЭЦ, ккал.     |
| 282         | Чай с сахаром           | 200                   | 0,1        | 0           | 9,1          | 35            | 200                    | 0,1         | 0           | 9,1          | 35            |
| Пром.       | Пряник "Мятный"         | 100                   | 5,1        | 2,9         | 77,3         | 370           | 150                    | 7,7         | 4,4         | 116          | 555           |
|             | <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b> | <b>300</b>            | <b>5,2</b> | <b>2,9</b>  | <b>86,4</b>  | <b>405</b>    | <b>350</b>             | <b>7,8</b>  | <b>4,4</b>  | <b>125,1</b> | <b>590</b>    |
|             | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>    | <b>1665</b>           | <b>76</b>  | <b>61,1</b> | <b>244,2</b> | <b>1852,7</b> | <b>1815</b>            | <b>85,2</b> | <b>69,5</b> | <b>287</b>   | <b>2155,7</b> |

## 3 день

## Завтрак

| № рецептур ы | Наименование блюда      | Возраст с 7 - 11 лет. |             |             |              |            | Возраст с 11 - 18 лет. |             |             |              |            |
|--------------|-------------------------|-----------------------|-------------|-------------|--------------|------------|------------------------|-------------|-------------|--------------|------------|
|              |                         | Выход, г.             | Белки, г.   | Жиры, г.    | Углеводы, г. | ЭЦ, ккал.  | Выход, г.              | Белки, г.   | Жиры, г.    | Углеводы, г. | ЭЦ, ккал.  |
| Пром.        | Фрукт (мандарин)        | 100                   | 0,8         | 0,2         | 7,5          | 38         | 100                    | 0,8         | 0,2         | 7,5          | 38         |
| 223          | Запеканка из творога    | 170                   | 26,4        | 19          | 33,8         | 408        | 210                    | 32,1        | 23,3        | 43,8         | 509        |
| 282          | Чай с сахаром           | 200                   | 0,1         | 0           | 9,1          | 35         | 200                    | 0,1         | 0           | 9,1          | 35         |
| 1            | Бутерброд с маслом      | 40                    | 2,4         | 8,6         | 14,6         | 146        | 70                     | 4,1         | 17          | 24,3         | 269        |
|              | <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> | <b>510</b>            | <b>29,7</b> | <b>27,8</b> | <b>65</b>    | <b>627</b> | <b>580</b>             | <b>37,1</b> | <b>40,5</b> | <b>84,7</b>  | <b>851</b> |

## Обед

| № рецептур ы | Наименование блюда          | Возраст с 7 - 11 лет. |            |             |              |              | Возраст с 11 - 18 лет. |             |             |              |               |
|--------------|-----------------------------|-----------------------|------------|-------------|--------------|--------------|------------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
|              |                             | Выход, г.             | Белки, г.  | Жиры, г.    | Углеводы, г. | ЭЦ, ккал.    | Выход, г.              | Белки, г.   | Жиры, г.    | Углеводы, г. | ЭЦ, ккал.     |
| Пром.        | Овощи в нарезке (помидор)   | 100                   | 1,1        | 0,2         | 3,8          | 24           | 100                    | 1,1         | 0,2         | 3,8          | 24            |
| 63           | Суп картофельный с бобовыми | 250                   | 7,9        | 4,3         | 31,5         | 199          | 300                    | 9,6         | 5,1         | 38,5         | 242           |
| 112          | Плов из говядины            | 250                   | 26,1       | 25,3        | 38,6         | 490          | 300                    | 31,3        | 30,4        | 46,3         | 588           |
| 293          | Компот из смеси сухофруктов | 200                   | 0,5        | 0,1         | 31,2         | 121          | 200                    | 0,5         | 0,1         | 31,2         | 121           |
| Пром.        | Хлеб пшеничный              | 30                    | 2,3        | 0,3         | 14,5         | 70,3         | 30                     | 2,3         | 0,3         | 14,5         | 70,3          |
| Пром.        | Хлеб ржаной                 | 30                    | 2          | 0,4         | 10           | 51,2         | 30                     | 2           | 0,4         | 10           | 51,2          |
|              | <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>        | <b>860</b>            | <b>3,1</b> | <b>30,6</b> | <b>129,6</b> | <b>955,5</b> | <b>960</b>             | <b>46,8</b> | <b>36,5</b> | <b>144,3</b> | <b>1096,5</b> |

## Полдник

| № рецептур ы | Наименование блюда      | Возраст с 7 - 11 лет. |             |             |              |               | Возраст с 11 - 18 лет. |             |              |              |              |
|--------------|-------------------------|-----------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
|              |                         | Выход, г.             | Белки, г.   | Жиры, г.    | Углеводы, г. | ЭЦ, ккал.     | Выход, г.              | Белки, г.   | Жиры, г.     | Углеводы, г. | ЭЦ, ккал.    |
| 282          | Чай с сахаром           | 200                   | 0,1         | 0           | 9,1          | 35            | 200                    | 0,1         | 0            | 9,1          | 35           |
| Пром.        | Печенье "Юбилейное"     | 100                   | 7,5         | 18,5        | 67           | 465           | 150                    | 11,2        | 27,7         | 100,5        | 697,5        |
|              | <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b> | <b>300</b>            | <b>7,6</b>  | <b>18,5</b> | <b>76,1</b>  | <b>500</b>    | <b>350</b>             | <b>11,3</b> | <b>27,7</b>  | <b>109,6</b> | <b>732,5</b> |
|              | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>    | <b>1670</b>           | <b>40,4</b> | <b>76,9</b> | <b>270,7</b> | <b>2082,5</b> | <b>1890</b>            | <b>95,2</b> | <b>104,7</b> | <b>338,6</b> | <b>2680</b>  |

4 день

Завтрак

| № рецептуры | Наименование блюда          | Возраст с 7 - 11 лет. |             |             |              |            | Возраст с 11 - 18 лет. |             |             |              |            |
|-------------|-----------------------------|-----------------------|-------------|-------------|--------------|------------|------------------------|-------------|-------------|--------------|------------|
|             |                             | Выход, г.             | Белки, г.   | Жиры, г.    | Углеводы, г. | ЭЦ, ккал.  | Выход, г.              | Белки, г.   | Жиры, г.    | Углеводы, г. | ЭЦ, ккал.  |
| 68          | Каша манная молочная жидкая | 180                   | 5,4         | 7,2         | 26,8         | 194        | 250                    | 7,5         | 10          | 37,2         | 269        |
| 286         | Кофейный напиток на молоке  | 200                   | 3,2         | 2,8         | 18,5         | 109        | 200                    | 3,2         | 2,8         | 18,5         | 109        |
| 4           | Бутерброд с повидлом        | 80                    | 2,5         | 8,4         | 39,8         | 241        | 105                    | 3,4         | 12,5        | 50,9         | 326        |
| Пром.       | Фрукт (яблоко)              | 100                   | 0,4         | 0,4         | 9,8          | 47         | 100                    | 0,4         | 0,4         | 9,8          | 47         |
|             | <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>     | <b>560</b>            | <b>11,5</b> | <b>18,8</b> | <b>94,9</b>  | <b>591</b> | <b>655</b>             | <b>14,5</b> | <b>25,7</b> | <b>116,4</b> | <b>751</b> |

Обед

| № рецептуры | Наименование блюда                                       | Возраст с 7 - 11 лет. |             |           |              |              | Возраст с 11 - 18 лет. |             |           |              |              |
|-------------|--|-----------------------|-------------|-----------|--------------|--------------|------------------------|-------------|-----------|--------------|--------------|
|             |  | Выход, г.             | Белки, г.   | Жиры, г.  | Углеводы, г. | ЭЦ, ккал.    | Выход, г.              | Белки, г.   | Жиры, г.  | Углеводы, г. | ЭЦ, ккал.    |
| Пром.       | Горошек зеленый  | 100                   | 3           | 0,5       | 7,3          | 58           | 100                    | 3           | 0,5       | 7,3          | 58           |
| 56          | Борщ с капустой и картофелем                             | 250                   | 1,7         | 5         | 11,6         | 97           | 300                    | 2           | 6         | 14           | 117          |
| 172         | Каша гречневая рассыпчатая                               | 185                   | 10,4        | 6,8       | 45,4         | 288          | 185                    | 10,4        | 6,8       | 45,4         | 288          |
| 106         | Тефтели из говядины с рисом                              | 120                   | 9,2         | 13        | 10,7         | 197          | 120                    | 9,2         | 12        | 10,7         | 197          |
| Пром.       | Хлеб пшеничный   | 30                    | 2,3         | 0,3       | 14,5         | 70,3         | 30                     | 2,3         | 0,3       | 14,5         | 70,3         |
| Пром.       | Хлеб ржаной  | 30                    | 2           | 0,4       | 10           | 51,2         | 30                     | 2           | 0,4       | 10           | 51,2         |
| 305         | Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах | 200                   | 0           | 0         | 20           | 76           | 200                    | 0           | 0         | 20           | 76           |
|             | <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>                                     | <b>915</b>            | <b>28,6</b> | <b>26</b> | <b>119,5</b> | <b>837,5</b> | <b>965</b>             | <b>28,9</b> | <b>26</b> | <b>121,9</b> | <b>857,5</b> |

Полдник

| № рецептуры | Наименование блюда      | Возраст с 7 - 11 лет. |             |             |              |               | Возраст с 11 - 18 лет. |             |             |              |               |
|-------------|-------------------------|-----------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
|             |                         | Выход, г.             | Белки, г.   | Жиры, г.    | Углеводы, г. | ЭЦ, ккал.     | Выход, г.              | Белки, г.   | Жиры, г.    | Углеводы, г. | ЭЦ, ккал.     |
| 282         | Чай с сахаром           | 200                   | 0,1         | 0           | 9,1          | 35            | 200                    | 0,1         | 0           | 9,1          | 35            |
| 270         | Булочка "Веснушка"      | 50                    | 3,9         | 3,6         | 28,5         | 163           | 100                    | 7,8         | 7,2         | 57           | 326           |
| Пром.       | Фрукт (банан)           | 100                   | 1,5         | 0           | 22,4         | 95,6          | 100                    | 1,5         | 0           | 22,4         | 95,6          |
|             | <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b> | <b>350</b>            | <b>5,5</b>  | <b>3,6</b>  | <b>60</b>    | <b>293,6</b>  | <b>400</b>             | <b>9,4</b>  | <b>7,2</b>  | <b>88,5</b>  | <b>456,6</b>  |
|             | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>    | <b>1825</b>           | <b>45,6</b> | <b>48,4</b> | <b>274,4</b> | <b>1722,1</b> | <b>2020</b>            | <b>52,8</b> | <b>58,9</b> | <b>326,8</b> | <b>2065,1</b> |

5 день

## Завтрак

| № рецептуры | Наименование блюда       | Возраст с 7 - 11 лет. |           |             |              |              | Возраст с 11 - 18 лет. |             |             |              |              |
|-------------|--------------------------|-----------------------|-----------|-------------|--------------|--------------|------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
|             |                          | Выход, г.             | Белки, г. | Жиры, г.    | Углеводы, г. | ЭЦ, ккал.    | Выход, г.              | Белки, г.   | Жиры, г.    | Углеводы, г. | ЭЦ, ккал.    |
| 97          | Жаркое по-домашнему      | 200                   | 19,3      | 19,9        | 18,9         | 334          | 250                    | 25,4        | 25,8        | 23           | 429          |
| 282         | Чай с сахаром            | 200                   | 0,1       | 0           | 9,1          | 35           | 200                    | 0,1         | 0           | 9,1          | 35           |
| Пром.       | Хлеб пшеничный           | 25                    | 2,2       | 0,1         | 13           | 69,5         | 25                     | 2,2         | 0,1         | 13           | 69,5         |
| Пром.       | Хлеб ржаной              | 25                    | 1,7       | 0,3         | 8,4          | 42,7         | 25                     | 1,7         | 0,3         | 8,4          | 42,7         |
| Пром.       | Овощи в нарезке (огурец) | 100                   | 0,7       | 0           | 2,7          | 14           | 100                    | 0,7         | 0           | 2,7          | 14           |
|             | <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>  | <b>550</b>            | <b>24</b> | <b>20,3</b> | <b>52,1</b>  | <b>495,2</b> | <b>600</b>             | <b>30,1</b> | <b>26,2</b> | <b>56,2</b>  | <b>590,2</b> |

## Обед

| № рецептуры | Наименование блюда                       | Возраст с 7 - 11 лет. |             |             |              |              | Возраст с 11 - 18 лет. |             |             |              |               |
|-------------|--|-----------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
|             |  | Выход, г.             | Белки, г.   | Жиры, г.    | Углеводы, г. | ЭЦ, ккал.    | Выход, г.              | Белки, г.   | Жиры, г.    | Углеводы, г. | ЭЦ, ккал.     |
| 20          | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250                   | 2,7         | 2,5         | 18,8         | 111          | 300                    | 3,2         | 3           | 22,6         | 133           |
| 167         | Пюре гороховое                           | 185                   | 17,7        | 5,8         | 41,6         | 292          | 207                    | 19,7        | 7,6         | 46,3         | 336           |
| 129         | Котлеты рубленые из птицы                | 100                   | 15          | 21,4        | 15,5         | 316          | 120                    | 18          | 25,5        | 18,5         | 378           |
| 293         | Компот из смеси сухофруктов              | 200                   | 0,5         | 0,1         | 31,2         | 121          | 200                    | 0,5         | 0,1         | 31,2         | 121           |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                           | 30                    | 2,3         | 0,3         | 14,5         | 70,3         | 30                     | 2,3         | 0,3         | 14,5         | 70,3          |
| Пром.       | Хлеб ржаной                              | 30                    | 2           | 0,4         | 10           | 51,2         | 30                     | 2           | 0,4         | 10           | 51,2          |
|             | <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>                     | <b>795</b>            | <b>40,2</b> | <b>30,5</b> | <b>131,6</b> | <b>961,5</b> | <b>887</b>             | <b>45,7</b> | <b>36,9</b> | <b>143,1</b> | <b>1089,5</b> |

## Полдник

| № рецептуры | Наименование блюда      | Возраст с 7 - 11 лет. |             |             |              |               | Возраст с 11 - 18 лет. |             |             |              |               |
|-------------|-------------------------|-----------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
|             |                         | Выход, г.             | Белки, г.   | Жиры, г.    | Углеводы, г. | ЭЦ, ккал.     | Выход, г.              | Белки, г.   | Жиры, г.    | Углеводы, г. | ЭЦ, ккал.     |
| 282         | Чай с сахаром           | 200                   | 0,1         | 0           | 9,1          | 35            | 200                    | 0,1         | 0           | 9,1          | 35            |
| Пром.       | Пряник "Мятный"         | 100                   | 5,1         | 2,9         | 77,3         | 370           | 150                    | 7,7         | 4,4         | 116          | 555           |
|             | <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b> | <b>300</b>            | <b>5,2</b>  | <b>2,9</b>  | <b>86,4</b>  | <b>405</b>    | <b>350</b>             | <b>7,8</b>  | <b>4,4</b>  | <b>125,1</b> | <b>590</b>    |
|             | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>    | <b>1645</b>           | <b>69,4</b> | <b>53,7</b> | <b>270,1</b> | <b>1861,7</b> | <b>1837</b>            | <b>83,6</b> | <b>67,5</b> | <b>324,4</b> | <b>2269,7</b> |

## 6 день

## Завтрак

| № рецептуры | Наименование блюда      | Возраст с 7 - 11 лет. |           |             |              |            | Возраст с 11 - 18 лет. |             |             |              |            |
|-------------|-------------------------|-----------------------|-----------|-------------|--------------|------------|------------------------|-------------|-------------|--------------|------------|
|             |                         | Выход, г.             | Белки, г. | Жиры, г.    | Углеводы, г. | ЭЦ, ккал.  | Выход, г.              | Белки, г.   | Жиры, г.    | Углеводы, г. | ЭЦ, ккал.  |
| 195         | Каша молочная "Дружба"  | 185                   | 5,6       | 7,6         | 29,5         | 209        | 250                    | 7,7         | 10,6        | 41           | 291        |
| 288         | Какао с молоком         | 200                   | 3,6       | 3,3         | 13,7         | 98         | 200                    | 3,6         | 3,3         | 13,7         | 98         |
| 1           | Бутерброд с маслом      | 40                    | 2,4       | 8,6         | 14,6         | 146        | 70                     | 4,1         | 17          | 24,3         | 269        |
| Пром.       | Фрукт (яблоко)          | 100                   | 0,4       | 0,4         | 9,8          | 47         | 100                    | 0,4         | 0,4         | 9,8          | 47         |
|             | <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> | <b>525</b>            | <b>12</b> | <b>19,9</b> | <b>67,6</b>  | <b>500</b> | <b>620</b>             | <b>15,8</b> | <b>31,3</b> | <b>88,8</b>  | <b>705</b> |

## Обед

| № рецептуры | Наименование блюда          | Возраст с 7 - 11 лет. |             |             |              |               | Возраст с 11 - 18 лет. |             |             |              |               |
|-------------|-----------------------------|-----------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
|             |                             | Выход, г.             | Белки, г.   | Жиры, г.    | Углеводы, г. | ЭЦ, ккал.     | Выход, г.              | Белки, г.   | Жиры, г.    | Углеводы, г. | ЭЦ, ккал.     |
| 63          | Суп картофельный с бобовыми | 250                   | 7,9         | 4,3         | 31,5         | 199           | 300                    | 9,6         | 5,1         | 38,5         | 242           |
| 109         | Говядина тушеная с капустой | 250                   | 26,7        | 40,2        | 14,5         | 524           | 300                    | 38,4        | 44,4        | 15,4         | 612           |
| 293         | Компот из смеси сухофруктов | 200                   | 0,5         | 0,1         | 31,2         | 121           | 200                    | 0,5         | 0,1         | 31,2         | 121           |
| Пром.       | Хлеб пшеничный              | 30                    | 2,3         | 0,3         | 14,5         | 70,3          | 30                     | 2,3         | 0,3         | 14,5         | 70,3          |
| Пром.       | Хлеб ржаной                 | 30                    | 2           | 0,4         | 10           | 51,2          | 30                     | 2           | 0,4         | 10           | 51,2          |
| Пром.       | Горошек зеленый             | 100                   | 3           | 0,5         | 7,3          | 58            | 100                    | 3           | 0,5         | 7,3          | 58            |
|             | <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>        | <b>860</b>            | <b>42,4</b> | <b>45,8</b> | <b>109</b>   | <b>1023,5</b> | <b>960</b>             | <b>55,8</b> | <b>50,8</b> | <b>116,9</b> | <b>1154,5</b> |

## Полдник

| № рецептуры | Наименование блюда      | Возраст с 7 - 11 лет. |            |             |              |               | Возраст с 11 - 18 лет. |             |              |              |              |
|-------------|-------------------------|-----------------------|------------|-------------|--------------|---------------|------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
|             |                         | Выход, г.             | Белки, г.  | Жиры, г.    | Углеводы, г. | ЭЦ, ккал.     | Выход, г.              | Белки, г.   | Жиры, г.     | Углеводы, г. | ЭЦ, ккал.    |
| 282         | Чай с сахаром           | 200                   | 0,1        | 0           | 9,1          | 35            | 200                    | 0,1         | 0            | 9,1          | 35           |
| Пром.       | Печенье "Юбилейное"     | 100                   | 7,5        | 18,5        | 67           | 465           | 150                    | 11,2        | 27,7         | 100,5        | 697,5        |
|             | <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b> | <b>300</b>            | <b>7,6</b> | <b>18,5</b> | <b>76,1</b>  | <b>500</b>    | <b>350</b>             | <b>11,3</b> | <b>27,7</b>  | <b>109,6</b> | <b>732,5</b> |
|             | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>    | <b>1685</b>           | <b>62</b>  | <b>84,2</b> | <b>252,7</b> | <b>2023,5</b> | <b>1930</b>            | <b>82,9</b> | <b>109,8</b> | <b>315,3</b> | <b>2592</b>  |

7 день

## Завтрак

| № рецептуры | Наименование блюда         | Возраст с 7 - 11 лет. |             |             |              |              | Возраст с 11 - 18 лет. |             |             |              |              |
|-------------|----------------------------|-----------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
|             |                            | Выход, г.             | Белки, г.   | Жиры, г.    | Углеводы, г. | ЭЦ, ккал.    | Выход, г.              | Белки, г.   | Жиры, г.    | Углеводы, г. | ЭЦ, ккал.    |
| 176         | Каша рисовая рассыпчатая   | 180                   | 4,3         | 4,7         | 44,1         | 240          | 180                    | 4,3         | 4,7         | 44,1         | 240          |
| 83          | Котлеты или биточки рыбные | 120                   | 19          | 12,8        | 18,3         | 266          | 120                    | 19          | 12,8        | 18,3         | 266          |
| 282         | Чай с сахаром              | 200                   | 0,1         | 0           | 9,1          | 35           | 200                    | 0,1         | 0           | 9,1          | 35           |
| Пром.       | Хлеб пшеничный             | 25                    | 2,2         | 0,1         | 13           | 69,5         | 25                     | 2,2         | 0,1         | 13           | 69,5         |
| Пром.       | Хлеб ржаной                | 25                    | 1,7         | 0,3         | 8,4          | 42,7         | 25                     | 1,7         | 0,3         | 8,4          | 42,7         |
|             | <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>    | <b>550</b>            | <b>27,3</b> | <b>17,9</b> | <b>92,9</b>  | <b>653,2</b> | <b>550</b>             | <b>27,3</b> | <b>17,9</b> | <b>92,9</b>  | <b>653,2</b> |

## Обед

| № рецептуры | Наименование блюда                                       | Возраст с 7 - 11 лет. |             |             |              |              | Возраст с 11 - 18 лет. |             |             |              |              |
|-------------|--|-----------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
|             |  | Выход, г.             | Белки, г.   | Жиры, г.    | Углеводы, г. | ЭЦ, ккал.    | Выход, г.              | Белки, г.   | Жиры, г.    | Углеводы, г. | ЭЦ, ккал.    |
| 68          | Свекольник   | 250                   | 2           | 5,1         | 13,7         | 108          | 300                    | 2,4         | 6,1         | 16,4         | 130          |
| 138         | Картофельное пюре  | 180                   | 3,7         | 5,9         | 24           | 166          | 220                    | 4,5         | 7,2         | 29,4         | 203          |
| 98          | Котлеты, биточки, шницели                                | 110                   | 16,2        | 14,5        | 13,9         | 252          | 110                    | 16,2        | 14,5        | 13,9         | 252          |
| 305         | Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах | 200                   | 0           | 0           | 20           | 76           | 200                    | 0           | 0           | 20           | 76           |
| Пром.       | Хлеб пшеничный   | 30                    | 2,3         | 0,3         | 14,5         | 70,3         | 30                     | 2,3         | 0,3         | 14,5         | 70,3         |
| Пром.       | Хлеб ржаной  | 30                    | 2           | 0,4         | 10           | 51,2         | 30                     | 2           | 0,4         | 10           | 51,2         |
|             | <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>                                     | <b>800</b>            | <b>26,2</b> | <b>26,2</b> | <b>96,1</b>  | <b>723,5</b> | <b>890</b>             | <b>27,4</b> | <b>28,5</b> | <b>104,2</b> | <b>782,5</b> |

## Полдник

| № рецептуры | Наименование блюда      | Возраст с 7 - 11 лет. |             |             |              |               | Возраст с 11 - 18 лет. |             |             |              |               |
|-------------|-------------------------|-----------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
|             |                         | Выход, г.             | Белки, г.   | Жиры, г.    | Углеводы, г. | ЭЦ, ккал.     | Выход, г.              | Белки, г.   | Жиры, г.    | Углеводы, г. | ЭЦ, ккал.     |
| 282         | Чай с сахаром           | 200                   | 0,1         | 0           | 9,1          | 35            | 200                    | 0,1         | 0           | 9,1          | 35            |
| 270         | Булочка "Веснушка"      | 50                    | 3,9         | 3,6         | 28,5         | 163           | 100                    | 7,8         | 7,2         | 57           | 326           |
| Пром.       | Фрукт (мандарин)        | 100                   | 0,8         | 0,2         | 7,5          | 38            | 100                    | 0,8         | 0,2         | 7,5          | 38            |
|             | <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b> | <b>350</b>            | <b>4,8</b>  | <b>3,8</b>  | <b>45,1</b>  | <b>236</b>    | <b>400</b>             | <b>8,7</b>  | <b>7,4</b>  | <b>73,6</b>  | <b>399</b>    |
|             | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>    | <b>1700</b>           | <b>58,3</b> | <b>47,9</b> | <b>234,1</b> | <b>1612,7</b> | <b>1840</b>            | <b>63,4</b> | <b>53,8</b> | <b>270,7</b> | <b>1834,7</b> |

8 день

## Завтрак

| № рецептуры | Наименование блюда             | Возраст с 7 - 11 лет. |           |             |              |            | Возраст с 11 - 18 лет. |             |             |              |            |
|-------------|--------------------------------|-----------------------|-----------|-------------|--------------|------------|------------------------|-------------|-------------|--------------|------------|
|             |                                | Выход, г.             | Белки, г. | Жиры, г.    | Углеводы, г. | ЭЦ, ккал.  | Выход, г.              | Белки, г.   | Жиры, г.    | Углеводы, г. | ЭЦ, ккал.  |
| 194         | Каша пшеничная молочная жидкая | 185                   | 6,5       | 7,3         | 31,9         | 213        | 250                    | 9,1         | 10,1        | 44,3         | 296        |
| 288         | Какао с молоком                | 200                   | 3,6       | 3,3         | 13,7         | 98         | 200                    | 3,6         | 3,3         | 13,7         | 98         |
| 4           | Бутерброд с повидлом           | 80                    | 2,5       | 8,4         | 39,8         | 241        | 105                    | 3,4         | 12,5        | 50,9         | 326        |
| Пром.       | Фрукт (яблоко)                 | 100                   | 0,4       | 0,4         | 9,8          | 47         | 100                    | 0,4         | 0,4         | 9,8          | 47         |
|             | <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>        | <b>565</b>            | <b>13</b> | <b>19,4</b> | <b>95,2</b>  | <b>599</b> | <b>655</b>             | <b>16,5</b> | <b>26,3</b> | <b>118,7</b> | <b>767</b> |

## Обед

| № рецептуры | Наименование блюда                | Возраст с 7 - 11 лет. |             |             |              |              | Возраст с 11 - 18 лет. |           |             |              |              |
|-------------|-----------------------------------|-----------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------------------|-----------|-------------|--------------|--------------|
|             |                                   | Выход, г.             | Белки, г.   | Жиры, г.    | Углеводы, г. | ЭЦ, ккал.    | Выход, г.              | Белки, г. | Жиры, г.    | Углеводы, г. | ЭЦ, ккал.    |
| 53          | Щи из свежей капусты с картофелем | 250                   | 1,7         | 5,6         | 8,4          | 91           | 300                    | 2,1       | 6,7         | 10,1         | 110          |
| 211         | Макаронные изделия отварные       | 185                   | 6,6         | 4,7         | 39,4         | 230          | 228                    | 8,1       | 7,2         | 48,2         | 295          |
| 125         | Куры отварные                     | 120                   | 30          | 25,2        | 0,4          | 348          | 120                    | 30        | 25,2        | 0,4          | 348          |
| 293         | Компот из смеси сухофруктов       | 200                   | 0,5         | 0,1         | 31,2         | 121          | 200                    | 0,5       | 0,1         | 31,2         | 121          |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                    | 30                    | 2,3         | 0,3         | 14,5         | 70,3         | 30                     | 2,3       | 0,3         | 14,5         | 70,3         |
| Пром.       | Хлеб ржаной                       | 30                    | 2           | 0,4         | 10           | 51,2         | 30                     | 2         | 0,4         | 10           | 51,2         |
|             | <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>              | <b>815</b>            | <b>43,1</b> | <b>36,3</b> | <b>103,9</b> | <b>911,5</b> | <b>908</b>             | <b>45</b> | <b>39,9</b> | <b>114,4</b> | <b>995,5</b> |

## Полдник

| № рецептуры | Наименование блюда      | Возраст с 7 - 11 лет. |             |             |              |               | Возраст с 11 - 18 лет. |             |             |              |               |
|-------------|-------------------------|-----------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
|             |                         | Выход, г.             | Белки, г.   | Жиры, г.    | Углеводы, г. | ЭЦ, ккал.     | Выход, г.              | Белки, г.   | Жиры, г.    | Углеводы, г. | ЭЦ, ккал.     |
| 282         | Чай с сахаром           | 200                   | 0,1         | 0           | 9,1          | 35            | 200                    | 0,1         | 0           | 9,1          | 35            |
| Пром.       | Пряник "Мятный"         | 100                   | 5,1         | 2,9         | 77,3         | 370           | 150                    | 7,7         | 4,4         | 116          | 555           |
|             | <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b> | <b>300</b>            | <b>5,2</b>  | <b>2,9</b>  | <b>86,4</b>  | <b>405</b>    | <b>350</b>             | <b>7,8</b>  | <b>4,4</b>  | <b>125,1</b> | <b>590</b>    |
|             | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>    | <b>1680</b>           | <b>61,3</b> | <b>58,6</b> | <b>285,5</b> | <b>1915,5</b> | <b>1913</b>            | <b>69,3</b> | <b>70,6</b> | <b>358,2</b> | <b>2352,5</b> |

9 день

## Завтрак

| № рецептуры             | Наименование блюда        | Возраст с 7 - 11 лет. |             |             |              |              | Возраст с 11 - 18 лет. |             |           |              |              |
|-------------------------|---------------------------|-----------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------------------|-------------|-----------|--------------|--------------|
|                         |                           | Выход, г.             | Белки, г.   | Жиры, г.    | Углеводы, г. | ЭЦ, ккал.    | Выход, г.              | Белки, г.   | Жиры, г.  | Углеводы, г. | ЭЦ, ккал.    |
| 112                     | Плов из говядины          | 250                   | 26,1        | 25,3        | 38,6         | 490          | 300                    | 31,3        | 30,4      | 46,3         | 588          |
| 282                     | Чай с сахаром             | 200                   | 0,1         | 0           | 9,1          | 35           | 200                    | 0,1         | 0         | 9,1          | 35           |
| Пром.                   | Хлеб пшеничный            | 25                    | 2,2         | 0,1         | 13           | 69,5         | 25                     | 2,2         | 0,1       | 13           | 69,5         |
| Пром.                   | Хлеб ржаной               | 25                    | 1,7         | 0,3         | 8,4          | 42,7         | 25                     | 1,7         | 0,3       | 8,4          | 42,7         |
| Пром.                   | Овощи в нарезке (помидор) | 100                   | 1,1         | 0,2         | 3,8          | 24           | 100                    | 1,1         | 0,2       | 3,8          | 24           |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |                           | <b>600</b>            | <b>31,2</b> | <b>25,9</b> | <b>72,9</b>  | <b>661,2</b> | <b>650</b>             | <b>36,4</b> | <b>31</b> | <b>80,6</b>  | <b>759,2</b> |

## Обед

| № рецептуры          | Наименование блюда                                       | Возраст с 7 - 11 лет. |             |           |              |              | Возраст с 11 - 18 лет. |             |             |              |              |
|----------------------|--|-----------------------|-------------|-----------|--------------|--------------|------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
|                      |  | Выход, г.             | Белки, г.   | Жиры, г.  | Углеводы, г. | ЭЦ, ккал.    | Выход, г.              | Белки, г.   | Жиры, г.    | Углеводы, г. | ЭЦ, ккал.    |
| 20                   | Суп картофельный с макаронными изделиями                 | 250                   | 2,7         | 2,5       | 18,8         | 111          | 300                    | 3,2         | 3           | 22,6         | 133          |
| 172                  | Каша гречневая рассыпчатая                               | 185                   | 10,4        | 6,8       | 45,4         | 288          | 185                    | 10,4        | 6,8         | 45,4         | 288          |
| 106                  | Тефтели из говядины с рисом                              | 120                   | 9,2         | 13        | 10,7         | 197          | 120                    | 9,2         | 12          | 10,7         | 197          |
| Пром.                | Хлеб пшеничный   | 30                    | 2,3         | 0,3       | 14,5         | 70,3         | 30                     | 2,3         | 0,3         | 14,5         | 70,3         |
| Пром.                | Хлеб ржаной  | 30                    | 2           | 0,4       | 10           | 51,2         | 30                     | 2           | 0,4         | 10           | 51,2         |
| 305                  | Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах | 200                   | 0           | 0         | 20           | 76           | 200                    | 0           | 0           | 20           | 76           |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b> |  | <b>815</b>            | <b>26,6</b> | <b>23</b> | <b>119,4</b> | <b>793,5</b> | <b>865</b>             | <b>27,1</b> | <b>22,5</b> | <b>123,2</b> | <b>815,5</b> |

## Полдник

| № рецептуры             | Наименование блюда  | Возраст с 7 - 11 лет. |             |             |              |               | Возраст с 11 - 18 лет. |             |             |              |               |
|-------------------------|---------------------|-----------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
|                         |                     | Выход, г.             | Белки, г.   | Жиры, г.    | Углеводы, г. | ЭЦ, ккал.     | Выход, г.              | Белки, г.   | Жиры, г.    | Углеводы, г. | ЭЦ, ккал.     |
| 282                     | Чай с сахаром       | 200                   | 0,1         | 0           | 9,1          | 35            | 200                    | 0,1         | 0           | 9,1          | 35            |
| Пром.                   | Печенье "Юбилейное" | 100                   | 7,5         | 18,5        | 67           | 465           | 150                    | 11,2        | 27,7        | 100,5        | 697,5         |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b> |                     | <b>300</b>            | <b>7,6</b>  | <b>18,5</b> | <b>76,1</b>  | <b>500</b>    | <b>350</b>             | <b>11,3</b> | <b>27,7</b> | <b>109,6</b> | <b>732,5</b>  |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>    |                     | <b>1715</b>           | <b>65,4</b> | <b>67,4</b> | <b>268,4</b> | <b>1954,7</b> | <b>1865</b>            | <b>74,8</b> | <b>81,2</b> | <b>313,4</b> | <b>2307,2</b> |

## 10 день

## Завтрак

| № рецептуры             | Наименование блюда             | Возраст с 7 - 11 лет. |             |             |              |            | Возраст с 11 - 18 лет. |             |             |              |            |
|-------------------------|--------------------------------|-----------------------|-------------|-------------|--------------|------------|------------------------|-------------|-------------|--------------|------------|
|                         |                                | Выход, г.             | Белки, г.   | Жиры, г.    | Углеводы, г. | ЭЦ, ккал.  | Выход, г.              | Белки, г.   | Жиры, г.    | Углеводы, г. | ЭЦ, ккал.  |
| 193                     | Каша пшеничная молочная жидкая | 185                   | 6,5         | 8           | 30,7         | 221        | 250                    | 9,1         | 11,1        | 42,6         | 307        |
| 286                     | Кофейный напиток на молоке     | 200                   | 3,2         | 2,8         | 18,5         | 109        | 200                    | 3,2         | 2,8         | 18,5         | 109        |
| 1                       | Бутерброд с маслом             | 40                    | 2,4         | 8,6         | 14,6         | 146        | 70                     | 4,1         | 17          | 24,3         | 269        |
| Пром.                   | Фрукт (яблоко)                 | 100                   | 0,4         | 0,4         | 9,8          | 47         | 100                    | 0,4         | 0,4         | 9,8          | 47         |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |                                | <b>525</b>            | <b>12,5</b> | <b>19,8</b> | <b>73,6</b>  | <b>523</b> | <b>620</b>             | <b>16,8</b> | <b>31,3</b> | <b>95,2</b>  | <b>732</b> |

## Обед

| № рецептуры          | Наименование блюда          | Возраст с 7 - 11 лет. |             |             |              |              | Возраст с 11 - 18 лет. |             |             |              |              |
|----------------------|-----------------------------|-----------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
|                      |                             | Выход, г.             | Белки, г.   | Жиры, г.    | Углеводы, г. | ЭЦ, ккал.    | Выход, г.              | Белки, г.   | Жиры, г.    | Углеводы, г. | ЭЦ, ккал.    |
| 61                   | Суп картофельный с крупой   | 250                   | 2,6         | 2,5         | 19,3         | 112          | 300                    | 3,2         | 3           | 23,2         | 135          |
| 98                   | Котлеты, биточки, шницели   | 110                   | 16,2        | 14,5        | 13,9         | 252          | 110                    | 16,2        | 14,5        | 13,9         | 252          |
| 150                  | Рагу из овощей              | 175                   | 10,6        | 12,7        | 18,4         | 231          | 200                    | 12,1        | 14,5        | 21,1         | 264          |
| 293                  | Компот из смеси сухофруктов | 200                   | 0,5         | 0,1         | 31,2         | 121          | 200                    | 0,5         | 0,1         | 31,2         | 121          |
| Пром.                | Хлеб пшеничный              | 30                    | 2,3         | 0,3         | 14,5         | 70,3         | 30                     | 2,3         | 0,3         | 14,5         | 70,3         |
| Пром.                | Хлеб ржаной                 | 30                    | 2           | 0,4         | 10           | 51,2         | 30                     | 2           | 0,4         | 10           | 51,2         |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b> |                             | <b>795</b>            | <b>34,2</b> | <b>30,5</b> | <b>107,3</b> | <b>837,5</b> | <b>870</b>             | <b>36,3</b> | <b>32,8</b> | <b>113,9</b> | <b>893,5</b> |

## Полдник

| № рецептуры             | Наименование блюда | Возраст с 7 - 11 лет. |             |             |              |               | Возраст с 11 - 18 лет. |             |             |              |               |
|-------------------------|--------------------|-----------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
|                         |                    | Выход, г.             | Белки, г.   | Жиры, г.    | Углеводы, г. | ЭЦ, ккал.     | Выход, г.              | Белки, г.   | Жиры, г.    | Углеводы, г. | ЭЦ, ккал.     |
| 282                     | Чай с сахаром      | 200                   | 0,1         | 0           | 9,1          | 35            | 200                    | 0,1         | 0           | 9,1          | 35            |
| 270                     | Булочка "Веснушка" | 50                    | 3,9         | 3,6         | 28,5         | 163           | 100                    | 7,8         | 7,2         | 57           | 326           |
| Пром.                   | Фрукт (банан)      | 100                   | 1,5         | 0           | 22,4         | 95,6          | 100                    | 1,5         | 0           | 22,4         | 95,6          |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b> |                    | <b>350</b>            | <b>5,5</b>  | <b>3,6</b>  | <b>60</b>    | <b>293,6</b>  | <b>400</b>             | <b>9,4</b>  | <b>7,2</b>  | <b>88,5</b>  | <b>456,6</b>  |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>    |                    | <b>1670</b>           | <b>52,2</b> | <b>53,9</b> | <b>240,9</b> | <b>1654,1</b> | <b>1890</b>            | <b>62,5</b> | <b>71,3</b> | <b>297,6</b> | <b>2082,1</b> |

