

УТВЕРЖДАЮ

Приложение к приказу № 157 от 30.09.2024г.

Ереклинцева О.Г.



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.
183	Каша ячневая молочная вязкая	200	6,5	7,8	34,8	236,6	257	8,7	10	44,7	305
286	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	200	2,9	2,8	14,9	94
Пром.	Батон	100	7,6	0,9	49,6	367,4	100	7,6	0,9	49,6	367,4
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	17	11,5	99,3	698	557	19,2	13,7	109,2	766,4

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
172	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,2	7,3	49,1	311	257	14,4	9,4	63	401
125	Куры отварные	90	24	18,9	0,3	261	90	24	18,9	0,3	261
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	200	0,5	0,1	31,2	121
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24	117	50	3,8	0,5	24	117
Пром.	Хлеб ржаной	50	3	0,65	16,5	85	50	3	0,65	16,5	85
	ИТОГО ЗА ОБЕД	840	44,5	32,55	134,8	1003	947	48,1	35,65	151,4	1115

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					
Пром.	Пряник "Мятный"	100	5,1	2,9	77,3	370					
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	5,2	2,9	86,4	405					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1640	66,7	46,95	320,5	2106	1504	67,3	49,35	260,6	1881,4

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 жидкая	200	5,5	7,7	38,5	246,4	257	7,2	10	50,1	321
282	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	200	0,1	0	9,1	35
Пром.	Батон	100	7,6	0,9	49,6	367,4	100	7,6	0,9	49,6	367,4
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	13,2	8,6	97,2	648,8	557	14,9	10,9	108,8	723,4

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.
59	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,5	18,8	111	300	3,2	3	22,6	133
97	Жаркое по-домашнему	250	24,1	24,9	23,6	417,5	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	50	3,8	0,5	24	117	50	3,8	0,5	24	117
Пром.	Хлеб ржаной	50	3	0,65	16,5	85	50	3	0,65	16,5	85
	ИТОГО ЗА ОБЕД	800	33,6	28,55	102,9	806,5	850	35,4	29,95	106,1	840

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					
Пром.	Печенье "Юбилейное"	100	7,5	18,5	67	465					
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	7,6	18,5	76,1	500					

	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1600	54,4	55,65	276,2	1955,3	1407	50,3	40,85	214,9	1563,4
--	----------------------	-------------	-------------	--------------	--------------	---------------	-------------	-------------	--------------	--------------	---------------

3 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.
181	Каша овсянная "Геркулес" молочная вязкая	200	7,8	9,8	34	257	257	10	12,7	43,7	330
282	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	200	0,1	0	9,1	35
Пром.	Батон	100	7,6	0,9	49,6	367,4	100	7,6	0,9	49,6	367,4
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	15,5	10,7	92,7	659,4	557	17,7	13,6	102,4	732,4

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
140	Капуста тушеная	200	4,3	5,4	18,9	141,1	220	5	6,3	21,7	162
106	Тефтели из говядины с рисом	90	6,9	9,7	8	147,7	120	9,2	13	10,7	197
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	200	0,5	0,1	31,2	121
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24	117	50	3,8	0,5	24	117
Пром.	Хлеб ржаной	50	3	0,65	16,5	85	50	3	0,65	16,5	85
	ИТОГО ЗА ОБЕД	840	21,1	18,85	117,9	723,8	940	24,7	23,55	127,3	817

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.
Пром.	Сок фруктовый	200	0	0	22	90					
270	Булочка "Веснушка"	100	7,8	7,2	57	326					

	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	7,8	7,2	79	416					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1640	44,4	36,75	289,6	1799,2	1497	42,4	37,15	229,7	1549,4

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.
78	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,5	5,2	19,9	148	300	6,6	6,2	23,8	178
286	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	200	2,9	2,8	14,9	94
Пром.	Батон	100	7,6	0,9	49,6	367,4	100	7,6	0,9	49,6	367,4
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	16	8,9	84,4	609,4	600	17,1	9,9	88,3	639,4

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
132	Плов из курицы	200	31,8	39	31,5	607	250	38,4	47,5	40,2	745
305	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	20	76	200	0	0	20	76
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24	117	50	3,8	0,5	24	117
Пром.	Хлеб ржаной	50	3	0,65	16,5	85	50	3	0,65	16,5	85
	ИТОГО ЗА ОБЕД	750	46,5	44,45	123,5	1084	850	54,8	53,75	139,2	1265

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					
Пром.	Пряник "Мятный"	100	5,1	2,9	77,3	370					
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	5,2	2,9	86,4	405					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1600	67,7	56,25	294,3	2098,4	1450	71,9	63,65	227,5	1904,4

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.
183	Каша ячневая молочная вязкая	200	6,7	7,8	34,8	236,7	257	8,7	10	44,7	305
288	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	94	200	3,3	3,1	13,6	94
Пром.	Батон	100	7,6	0,9	49,6	367,4	100	7,6	0,9	49,6	367,4
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	17,6	11,8	98	698,1	557	19,6	14	107,9	766,4

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
80	Рыба тушенная в томате с овощами	100	15,5	7,7	3,1	144	180	27,9	13,9	5,7	259
138	Картофельное пюре	200	4,1	6,5	26,6	184,4	220	4,5	7,2	29,4	203
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	200	0,5	0,1	31,2	121
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24	117	50	3,8	0,5	24	117
Пром.	Хлеб ржаной	50	3	0,65	16,5	85	50	3	0,65	16,5	85
	ИТОГО ЗА ОБЕД	850	28,6	21,05	109,8	742,4	1000	41,8	29,05	116,9	895

Полдник

№	Наименование блюда	Возраст с 7 - 11 лет					Возраст с 11 - 18 лет				
---	--------------------	----------------------	--	--	--	--	-----------------------	--	--	--	--

рецептуры		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					
Пром.	Печенье "Юбилейное"	100	7,5	18,5	67	465					
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	7,6	18,5	76,1	500					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1650	53,8	51,35	283,9	1940,5	1557	61,4	43,05	224,8	1661,4

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.
190	Каша манная молочная жидкая	200	5,8	7,8	29	209,7	257	7,5	10	37,2	269
284	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37	200	0,1	0	9,3	37
Пром.	Батон	100	7,6	0,9	49,6	367,4	100	7,6	0,9	49,6	367,4
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	13,5	8,7	87,9	614,1	557	15,2	10,9	96,1	673,4

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.
62	Суп картофельный с клецками	250	1,7	2,9	11	77	300	2	3,4	13,2	93
150	Рагу из овощей	200	12,1	14,5	21	264	200	12,1	14,5	21,1	264
129	Котлеты рубленый из птицы	90	13,5	19,3	13,4	284,4	120	18	25,5	18,5	378
305	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	20	76	200	0	0	20	76
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24	117	50	3,8	0,5	24	117
Пром.	Хлеб ржаной	50	3	0,65	16,5	85	50	3	0,65	16,5	85
	ИТОГО ЗА ОБЕД	840	34,1	37,85	105,9	903,4	920	38,9	44,55	113,3	1013

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.
Пром.	Сок фруктовый	200	0	0	22	90					
270	Булочка "Веснушка"	100	7,8	7,2	57	326					
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	7,8	7,2	79	416					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1640	55,4	53,75	272,8	1933,5	1477	54,1	55,45	209,4	1686,4

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.
223	Запеканка из творога	200	31,1	22,3	39,8	480	210	32,1	23,3	43,8	509
288	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	94	200	3,3	3,1	13,6	94
Пром.	Батон	100	7,6	0,9	49,6	367,4	100	7,6	0,9	49,6	367,4
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	42	26,3	103	941,4	510	43	27,3	107	970,4

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.
56	Борщ с капустой и картофелем	250	1,7	5	11,6	97	300	2	6	14	177
210	Бобовые отварные	200	18,8	5,3	39,6	284,4	220	20,7	6	43,5	314
125	Куры отварные	90	24	18,9	0,3	261	90	24	18,9	0,3	261
305	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	20	76	200	0	0	20	76
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24	117	50	3,8	0,5	24	117
Пром.	Хлеб ржаной	50	3	0,65	16,5	85	50	3	0,65	16,5	85
	ИТОГО ЗА ОБЕД	840	51,3	30,35	112	920,4	910	53,5	32,05	118,3	1030

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					
Пром.	Пряник "Мятный"	100	5,1	2,9	77,3	370					
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	5,2	2,9	86,4	405					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1640	98,5	59,55	301,4	2266,8	1420	96,5	59,35	225,3	2000,4

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.
193	Каша пшенная молочная жидкая	200	7	8,6	33,2	238,9	257	9,1	11,1	42,6	
286	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	200	2,9	2,8	14,9	
Пром.	Батон	100	7,6	0,9	49,6	367,4	100	7,6	0,9	49,6	30
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	17,5	12,3	97,7	700,3	557	19,6	14,8	107,1	70

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.
54	Рассольник ленинградский	250	2,1	5,2	15,4	119	300	2,6	6,2	18,5	
98	Котлеты,биточки,шницели	90	18,2	16,3	15,6	283,5	100	16,2	14,5	13,9	
211	Макаронные изделия отварные	200	7,1	5,1	42,6	248,6	220	8,1	7,2	48,2	
305	Кисель из концентрата на фруктовых или ягодных экстрактах	200	0	0	20	76	200	0	0	20	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24	117	50	3,8	0,5	24	
Пром.	Хлеб ржаной	50	3	0,65	16,5	85	50	3	0,65	16,5	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	840	34,2	27,75	134,1	929,1	920	33,7	29,05	141,1	

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					
Пром.	Печенье "Юбилейное"	100	7,5	18,5	67	465					
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	7,6	18,5	76,1	500					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1640	59,3	58,55	307,9	2129,4	1477	53,3	43,85	248,2	1730

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.
194	Каша пшеничная молочная	200	7	7,9	34,5	230,3	257	9,1	10,1	44,3	230,3
284	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37	200	0,1	0	9,3	37
Пром.	Батон	100	7,6	0,9	49,6	367,4	100	7,6	0,9	49,6	367,4
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	14,7	8,8	93,4	634,7	557	16,8	11	103,2	700

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.
66	Суп-лапша домашняя	250	2,6	4,3	11,6	96	300	3,1	5,1	13,9	100
176	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,6	5,1	47,7	259,5	250	6	6,5	61,3	300
125	Куры отварные	90	24	18,9	0,3	261	90	24	18,9	0,3	261
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	200	0,5	0,1	31,2	121
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24	117	50	3,8	0,5	24	117
Пром.	Хлеб ржаной	50	3	0,65	16,5	85	50	3	0,65	16,5	85
	ИТОГО ЗА ОБЕД	840	38,5	29,55	131,3	939,5	940	40,4	31,75	147,2	1000

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.
Пром.	Сок фруктовый	200	0	0	22	90					
270	Булочка "Веснушка"	100	7,8	7,2	57	326					
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	7,8	7,2	79	416					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1640	61	45,55	303,7	1990,2	1497	57,2	42,75	250,4	1733

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.
195	Каша молочная "Дружба"	200	6	8,2	31,9	225,9	257	7,7	10,6	41	29
286	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	200	2,9	2,8	14,9	94
Пром.	Батон	100	7,6	0,9	49,6	367,4	100	7,6	0,9	49,6	367,4
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	16,5	11,9	96,4	687,3	557	18,2	14,3	105,5	752,4

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	200	4,1	6,5	26,7	184,4	220	4,5	7,2	29,4	200
129	Котлеты рубленый из птицы	90	13,5	19,3	13,4	284,4	120	18	25,5	18,5	370
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	200	0,5	0,1	31,2	121
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24	117	50	3,8	0,5	24	117
Пром.	Хлеб ржаной	50	3	0,65	16,5	85	50	3	0,65	16,5	85

	ИТОГО ЗА ОБЕД	840	26,9	32,15	125,5	899,8	940	32,2	40,05	136	103
--	----------------------	------------	-------------	--------------	--------------	--------------	------------	-------------	--------------	------------	------------

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					
Пром.	Пряник "Мятный"	100	5,1	2,9	77,3	370					
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	5,2	2,9	86,4	405					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1640	48,6	46,95	308,3	1992,1	1497	50,4	54,35	241,5	1786,