

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы
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.
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
2	Бутерброд с маслом и сыром	45	5	7,1	14,5	144	77	9,2	11,6	24,2	242
Пром.	Йогурт в стаканчике	115	6	1,7	8,1	72	115	6	1,7	8,1	72
Пром.	Фрукт(мандарин)	100	0,8	0,3	13,3	53	100	0,8	0,3	13,3	53
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	645	20,6	19,6	85,7	598	749	26,8	26,9	109,4	786

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
98	Котлеты из мяса говядины	110	16,2	14,5	13,9	252	110	16,2	14,5	13,9	252
293	Компот из смеси	200	0,5	0,1	31,2	121	200	0,5	0,1	31,2	121

	сухофруктов										
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
	ИТОГО ЗА ОБЕД	805	29,3	25,6	117,4	815,5	898	31,2	29,2	127,9	899,5

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
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	350	5,5	3,6	60	293,6	400	9,4	7,2	88,5	456,6
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1800	55,4	48,8	263,1	1707,1	2047	67,4	63,3	325,8	2142,1

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.
138	Картофельное пюре	180	3,7	5,9	24	166	220	4,5	7,2	29,4	203
125	Куры отварные	120	30	25,2	0,4	348	120	30	25,2	0,4	348
268	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,8	18,5	109	200	3,2	2,8	18,5	109
Пром.	Овощи в нарезке (помидор)	100	1,1	0,2	3,8	24	100	1,1	0,2	3,8	24
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.	Сок фруктовый	200	0	0	22	90	200	0	0	22	90
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	850	41,9	34,5	90,1	849,2	890	42,7	35,8	95,5	886,2

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	185	10,4	6,8	45,4	288	185	10,4	6,8	45,4	288
106	Тефтели из говядины с	120	9,2	13	10,7	197	120	9,2	13	10,7	197

	рисом										
Пром.	Горошек зеленый	100	3	0,5	7,3	58	100	3	0,5	7,3	58
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
	ИТОГО ЗА ОБЕД	915	28,9	26,1	121,6	848,5	965	29,3	27,1	124,3	870,5

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
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	5,2	2,9	86,4	405	350	7,8	4,4	125,1	590
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2065	76	63,5	298,1	2102,7	2205	79,8	67,3	344,9	2346,7

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.
282	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	200	0,1	0	9,1	35

223	Запеканка из творога	170	26,4	19	33,8	408	210	32,1	23,3	43,8	509
1	Бутерброд с маслом	40	2,4	8,6	14,6	146	70	4,1	17	24,3	269
Пром.	Йогурт в стаканчике	115	6	1,7	8,1	72	115	6	1,7	8,1	72
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	525	34,9	29,3	65,6	661	595	42,3	42	85,3	885

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 (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	39,5	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
	ИТОГО ЗА ОБЕД	860	39,9	30,6	129,6	955,5	960	46,8	36,5	145,3	1096,5

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

	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	7,6	18,5	76,1	500	350	11,3	27,7	109,6	732,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1685	82,4	78,4	271,3	2116,5	1905	100,4	106,2	340,2	2714

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.
97	Жаркое по-домашнему	200	19,3	19,9	18,9	334	250	25,4	25,8	23	429
284	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37	200	0,1	0	9,3	37
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.	Сок фруктовый	200	0	0	22	90	200	0	0	22	90
Пром.	Овощи в нарезке (помидор)	100	1,1	0,2	3,8	24	100	1,1	0,2	3,8	24
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	750	24,4	20,5	75,4	597,2	800	30,5	26,4	79,5	692,2

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

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
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
ИТОГО ЗА ОБЕД		915	47,5	37,9	108,4	966,5	965	48	38,9	108,4	989,5

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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	5,5	3,6	60	293,6	400	9,4	7,2	88,5	456,6
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2015	77,4	62	243,8	1857,3	2165	87,9	72,5	276,4	2138,3

5 день

Завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Возраст с 7 - 11 лет					Возраст с 11 - 18 лет				
		Выход,	Белки,	Жиры,	Углеводы,	ЭЦ,	Выход,	Белки,	Жиры,	Углеводы,	ЭЦ,

		г.	г.	г.	г.	ккал.	г.	г.	г.	г.	ккал.
112	Плов из говядины	250	26,1	25,3	38,6	490	300	31,3	30,4	46,3	588
284	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37	200	0,1	0	9,3	37
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
Пром.	Сок фруктовый	200	0	0	22	90	200	0	0	22	90
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	800	30,8	25,7	94	743,2	850	36	30,8	101,7	841,2

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	117
211	Макаронные изделия отварные	185	6,6	4,7	39,4	230	228	8,1	7,2	48,2	295
98	Котлеты из мяса говядины	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
Пром.	Горошек зеленый	100	3	0,5	7,3	58	100	3	0,5	7,3	58
	ИТОГО ЗА ОБЕД	905	32,3	25,5	127,9	879,5	998	34,1	29	139,1	964,5

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
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	5,2	2,9	86,4	405	350	7,8	4,4	125,1	590
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2005	68,3	54,1	308,3	2027,7	2198	77,9	64,2	365,9	2395,7

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.
193	Каша пшенная малочная жидкая	185	6,5	8	30,7	221	257	9,1	11,1	42,6	307
288	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98	200	3,6	3,3	13,7	98
2	Бутерброд с маслом и сыром	45	5	7,1	14,5	144	77	9,2	11,6	24,2	242
Пром.	Йогурт в стаканчике	115	6	1,7	8,1	72	115	6	1,7	8,1	72
Пром.	Фрукт(мандарин)	100	0,8	0,3	13,3	53	100	0,8	0,3	13,3	53
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	645	21,9	20,4	80,3	588	749	28,7	28	101,9	772

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 (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	39,5	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
	ИТОГО ЗА ОБЕД	860	39,9	30,6	129,6	955,5	960	46,8	36,5	145,3	1096,5

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
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	7,6	18,5	76,1	500	350	11,3	27,7	109,6	732,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1805	69,4	69,5	286	2043,5	2059	86,8	92,2	356,8	2601

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.

		Выход, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	ЭЦ, ккал.	Выход, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	ЭЦ, ккал.
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
268	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,8	18,5	109	200	3,2	2,8	18,5	109
Пром.	Овощи в нарезке (огурец)	100	0,7	0	2,7	14	100	0,7	0	2,7	14
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.	Сок фруктовый	200	0	0	22	90	200	0	0	22	90
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	855	44,4	33,1	104,4	903,2	898	45,9	35,6	113,2	968,2

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
176	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,3	4,7	44,1	240	180	4,3	4,7	44,1	240
80	Рыба тушеная в томате с овощами	150	23,2	11,6	4,7	216	180	27,9	13,9	5,7	259
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

	ИТОГО ЗА ОБЕД	840	33,8	22,1	107	761,5	920	38,9	25,4	110,7	826,5
--	----------------------	------------	-------------	-------------	------------	--------------	------------	-------------	-------------	--------------	--------------

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	0,3	13,3	53	100	0,8	0,3	13,3	53
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	350	4,8	3,9	50,9	251	400	8,7	7,5	79,4	414
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2045	83	59,1	262,3	1915,7	2218	93,5	68,5	303,3	2208,7

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.
97	Жаркое по-домашнему	200	19,3	19,9	18,9	334	250	25,4	25,8	23	429
284	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37	200	0,1	0	9,3	37
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.	Сок фруктовый	200	0	0	22	90	200	0	0	22	90
Пром.	Овощи в нарезке (помидор)	100	1,1	0,2	3,8	24	100	1,1	0,2	3,8	24

	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	750	24,4	20,5	75,4	597,2	800	30,5	26,4	79,5	692,2
--	-------------------------	------------	-------------	-------------	-------------	--------------	------------	-------------	-------------	-------------	--------------

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
167	Гороховое пюре	185	17,7	5,8	41,6	292	207	19,7	7,6	46,3	336
98	Котлеты из мяса говядины	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
	ИТОГО ЗА ОБЕД	805	40,4	26,7	119,6	877,5	877	42,8	29,6	126	940,5

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
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	5,2	2,9	86,4	405	350	7,8	4,4	125,1	590
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1855	70	50,1	281,4	1879,7	2027	81,1	60,4	330,6	2222,7

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
284	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37	200	0,1	0	9,3	37
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
Пром.	Сок фруктовый	200	0	0	22	90	200	0	0	22	90
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	800	31,2	25,9	95,1	753,2	850	36,4	31	102,8	851,2

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
140	Капуста тушеная	180	3,9	4,9	17	127	220	5	6,3	21,7	162
106	Тефтели из говядины с	120	9,2	13	10,7	197	120	9,2	13	10,7	197

	рисом											
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	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	810	20,1	21,1	91	632,5	900	21,7	23	99,5	689,5	

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	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	7,6	18,5	76,1	500	350	11,3	27,7	109,6	732,5	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1910	58,9	65,5	262,2	1885,7	2100	69,4	81,7	311,9	2273,2	

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.	
172	Каша гречневая	185	10,4	6,8	45,4	288	185	10,4	6,8	45,4	288	

	рассыпчатая											
98	Котлеты из мяса говядины	110	16,2	14,5	13,9	252	110	16,2	14,5	13,9	252	
268	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,8	18,5	109	200	3,2	2,8	18,5	109	
Пром.	Овощи в нарезке (огурец)	100	0,7	0	2,7	14	100	0,7	0	2,7	14	
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.	Йогурт в стаканчике	115	6	1,7	8,1	72	115	6	1,7	8,1	72	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	760	40,4	26,2	110	847,2	760	40,4	26,2	110	847,2	

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 рисовой крупой	250	2,6	2,5	19,3	112	300	3,2	3	23,2	135	
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	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	815	44	33,2	114,8	932,5	908	46,1	36,2	127,5	1020,5	

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
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	350	5,5	3,6	60	293,6	400	9,4	7,2	88,5	456,6
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1925	89,9	63	284,8	2073,3	2068	95,9	69,6	326	2324,3