

СОГЛАСОВАНО:

ШКОЛ "Олимпик"
им. П.Н. Дроздова

(наименование общеобразовательного
учреждения)

Белина Д.Н.
(Ф.И.О. руководителя учреждения)

"9" января 2025г



УТВЕРЖАЮ:

ООО "Аркада"

(наименование учреждения)

Стависский А.Б.

"9" января 2025г

ИСПОЛНИТЕЛЬ

ООО "Питание"

(наименование учреждения)

Баранов А.В.

"9" января 2025г



МЕНЮ

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ

завтраков и обедов и полдников для трехразового питания
на 2025 год

для детей участников СВО, в том числе
погибших, посещающих группы продленного дня
учащихся в муниципальных образовательных учреждениях
стоимостью 207 рублей

г. Елец

1 неделя

День 1 завтрак

№ сб/ре и	Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен.,ккал.	
		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
3	Бутерброд с сыром	15/18	15/18	4,64	4,64	4,28	4,28	1,54	1,54	166,00	166,00
685	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00
	Итого:			4,84	4,84	4,28	4,28	16,54	16,54	224,00	224,00

Обед

№ сб/ре и	Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен.,ккал.	
		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
41	Салат из моркови	60	60	0,74	0,74	0,06	0,06	6,97	6,97	31,20	31,20
138	Суп картофельный с рисом и зеленью	250/1	250,00	2,30	2,30	5,20	5,20	16,50	16,50	122,00	122,00
499/600	Птица, тушенная в сметанном	60/30	70/30	12,13	13,47	11,85	13,17	1,41	1,57	138,60	154,00
516	Макароны отварные	150	175	5,25	6,13	6,15	7,18	35,25	41,13	220,50	257,26
631	Компот из яблок и ягод	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	33,00	33,00	142,00	142,00
368	Фрукт свежий	150	150	0,60	0,60	0,45	0,45	15,45	15,45	69,00	69,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	65,00	65,00
	Итого:			23,73	25,95	24,17	26,52	120,83	126,87	788,30	840,46

Полдник

№ сб/ре и	Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен.,ккал.	
		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
	Мучное кондитерское изделие собственного при-ва	75	75	9,00	9,00	20,38	20,38	38,38	38,38	373,75	373,75
707	Сок натуральный	200	200	1,00	1,00	0,00	0,00	21,20	21,20	88,00	88,00
	Итого:			10,00	10,00	20,38	20,38	59,58	59,58	461,75	461,75
	ВСЕГО:			38,57	40,79	48,82	51,17	196,95	202,99	1474,05	1526,21

День 2 завтрак

№ сб/ре и	Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен.,ккал.	
		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
302	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	200/5	200/5	5,74	5,74	10,60	10,60	27,06	27,06	235,00	235,00
685	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00
	Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40
	Итого:			7,29	7,29	11,12	11,12	51,31	51,31	340,40	340,40

Обед

№ сб/ре и	Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен.,ккал.	
		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
43	Салат из свежей капусты с морковью	60	60	0,84	0,84	3,06	3,06	1,98	1,98	52,80	52,80
139	Суп картофельный с горохом и	250/1	250/1	6,20	6,20	5,60	5,60	22,30	22,30	167,26	167,26
388/593	Котлеты рыбные с соусом	60/30	70/30	9,83	10,91	7,87	8,66	11,64	12,92	144,00	159,84
520	Картофельное пюре	150	175	3,15	3,68	6,75	7,88	21,90	25,55	163,50	190,76
639	Компот из сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,00	0,00	31,40	31,40	124,00	124,00
368	Фрукт свежий	150	150	0,60	0,60	0,45	0,45	15,45	15,45	69,00	69,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	65,00	65,00
	Итого:			23,72	25,33	24,19	26,11	116,92	121,85	785,56	828,66

Полдник

№ сб/ре и	Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен.,ккал.	
		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
	Мучное кондитерское изделие собственного при-ва	75	75	9,00	9,00	20,38	20,38	38,38	38,38	373,75	373,75
697	Молоко кипяченое	200	200	5,90	5,90	6,80	6,80	9,90	9,90	123,00	123,00
	Итого:			14,90	14,90	27,18	27,18	48,28	48,28	496,75	496,75
	ВСЕГО:			45,91	47,52	62,48	64,40	216,51	221,44	1622,71	1665,81

День 3 завтрак

№ сб/ре и	Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.	
		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
366	Запеканка из творога с шоколадом	60/10	60/10	10,30	10,30	7,32	7,32	14,93	14,93	171,40	171,40
685	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00
	Батон парезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40
	Итого:			11,85	11,85	7,84	7,84	39,18	39,18	276,80	276,80

Обед

№ сб/ре и	Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.	
		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
71	Винегрет	60	60	0,84	0,84	6,06	6,06	4,08	4,08	74,40	74,40
54-66	Суп картофельный с клецками и зеленью	250/1	250/1	2,28	2,28	3,28	3,28	13,77	13,77	93,80	93,80
505/595	Кнели из кур с соусом	60/30	70/30	13,86	15,38	8,22	9,12	6,67	7,40	153,60	170,50
511	Рис отварной	150	175	3,75	4,38	6,15	7,18	38,55	44,98	228,00	266,01
699	Напиток цитрусовый	200	200	0,10	0,10	0,00	0,00	25,20	25,20	96,00	96,00
368	Фрукт свежий	150	150	0,60	0,60	0,45	0,45	15,45	15,45	69,00	69,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	65,00	65,00
	Итого:			23,93	26,08	24,62	26,55	115,97	123,13	779,80	834,71

Полдник

№ сб/ре и	Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.	
		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
	Мучное кондитерское изделие собственного пр-ва	75	75	9,00	9,00	20,38	20,38	38,38	38,38	373,75	373,75
648	Кисель ягодный витаминизированный	200	200	0,40	0,40	0,00	0,00	30,60	30,60	124,00	124,00
	Итого:			9,40	9,40	20,38	20,38	68,98	68,98	497,75	497,75
	ВСЕГО:			45,18	47,33	52,83	54,76	224,13	231,29	1554,35	1609,26

День 4 завтрак

№ сб/ре и	Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.	
		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
302	Каша молочная пшеница с маслом сливочным	200/5	200/5	5,95	5,95	9,43	9,43	32,60	32,60	246,00	246,00
685	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00
	Батон парезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40
	Итого:			7,50	7,50	9,95	9,95	56,85	56,85	351,40	351,40

Обед

№ сб/ре и	Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.	
		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
33	Салат из отварной свеклы с маслом	60	60	0,86	0,86	3,66	3,66	5,02	5,02	56,40	56,40
124	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью	250/1	250/1	2,00	2,00	4,30	4,30	10,00	10,00	88,00	88,00
451/587	Биточки с соусом	60/30	70/30	12,30	13,65	10,08	11,19	5,12	5,68	183,00	203,13
516	Макароны отварные	150	175	5,25	6,13	6,15	7,18	35,25	41,13	220,50	257,26
631	Компот из плодов и ягод	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	33,00	33,00	142,00	142,00
368	Фрукт свежий	150	150	0,60	0,60	0,45	0,45	15,45	15,45	69,00	69,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	65,00	65,00
	Итого:			23,71	25,94	25,10	27,24	116,09	122,53	823,90	880,79

Полдник

№ сб/ре и	Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.	
		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
	Мучное кондитерское изделие собственного пр-ва	75	75	9,00	9,00	20,38	20,38	38,38	38,38	373,75	373,75
099	Напиток апельсиновый	200	200	0,10	0,10	0,00	0,00	25,20	25,20	96,00	96,00
	Итого:			9,10	9,10	20,38	20,38	63,58	63,58	469,75	469,75
	ВСЕГО:			40,31	42,54	55,42	57,56	236,52	242,96	1645,05	1701,94

День 5 завтрак

№ сб/ре и	Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.	
		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
302	Каша -молочная манная с маслом сливочным	200/5	200/5	4,92	4,92	8,41	8,41	31,16	31,16	227,00	227,00
685	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00
	Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40
	Итого:			6,47	6,47	8,93	8,93	55,41	55,41	332,40	332,40

Обед

№ сб/ре и	Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.	
		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
25	Салат из отварных овощей	60	60	1,68	1,68	5,16	5,16	2,28	2,28	63,00	63,00
149	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью	250	250	2,90	2,90	2,50	2,50	21,00	21,00	120,00	120,00
433	Мясо тушеное	50/40	50/50	10,70	11,88	8,81	9,69	2,92	3,24	126,30	140,19
297	Каша гречневая рассыпчатая	150	175	8,70	10,15	7,80	9,10	42,60	49,70	279,00	325,51
701	Напиток яблочный	200	200	0,10	0,10	0,00	0,00	26,40	26,40	102,00	102,00
368	Фрукт свежий	150	150	0,60	0,60	0,45	0,45	15,45	15,45	69,00	69,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	65,00	65,00
	Итого:			27,18	29,81	25,18	27,36	122,90	130,32	824,30	884,70

Полдник

№ сб/ре и	Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.	
		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
	Мучное кондитерское изделие собственного пр-ва	75	75	9,00	9,00	20,38	20,38	38,38	38,38	373,75	373,75
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	200/15/7	0,30	0,30	0,00	0,00	15,20	15,20	60,00	60,00
	Итого:			9,30	9,30	20,38	20,38	53,58	53,58	433,75	433,75
	ВСЕГО:			42,95	45,58	54,48	56,66	231,89	239,31	1590,45	1650,85

2 недели

День 1 завтрак

№ сб/ре и	Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.	
		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
3	Бутерброд с сыром	15/18	15/18	4,64	4,64	4,28	4,28	1,54	1,54	166,00	166,00
685	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00
	Итого:			4,84	4,84	4,28	4,28	16,54	16,54	224,00	224,00

Обед

№ сб/ре и	Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.	
		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
43	Салат из свежей капусты с морковью	60	60	0,84	0,84	3,06	3,06	1,98	1,98	52,80	52,80
138	Суп картофельный с пшеном и зеленью	250/1	250/1	2,30	2,30	3,00	3,00	16,50	16,50	113,00	113,00
499/595	Котлета из филе цыпленка с соусом	60/30	70/30	12,13	13,46	11,04	12,25	9,33	10,36	187,80	208,46
332	Макаронны отварные	150	175	5,25	6,13	6,15	7,18	35,25	41,13	220,50	257,26
699	Напиток цитрусовый	200	200	0,10	0,10	0,00	0,00	25,20	25,20	96,00	96,00
368	Фрукт свежий	150	150	0,60	0,60	0,45	0,45	15,45	15,45	69,00	69,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	65,00	65,00
	Итого:			23,72	25,93	24,16	26,40	115,96	122,87	804,10	861,52

Полдник

№ сб/ре и	Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.	
		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
	Мучное кондитерское изделие собственного пр-ва	75	75	9,00	9,00	20,38	20,38	38,38	38,38	373,75	373,75
701	Напиток яблочный	200	200	0,10	0,10	0,00	0,00	26,40	26,40	102,00	102,00
	Итого:			9,10	9,10	20,38	20,38	64,78	64,78	475,75	475,75
	ВСЕГО:			37,66	39,87	48,81	51,05	197,28	204,19	1503,85	1561,27

День 2 завтрак

№ сб/ре и	Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.ценз,ккал.	
		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
302	Каша молочная пшеница с маслом сливочным	200/5	200/5	5,95	5,95	9,43	9,43	32,60	32,60	246,00	246,00
685	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00
	Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40
	Итого:			7,50	7,50	9,95	9,95	56,85	56,85	351,40	351,40

Обед

№ сб/ре и	Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.ценз,ккал.	
		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
41	Салат из моркови	60	60	0,74	0,74	0,06	0,06	6,97	6,97	31,20	31,20
110	Борщ из свежей капусты с зеленью	250/1	250/1	2,00	2,00	5,20	5,20	13,17	13,17	106,00	106,00
492	Плов с курицей	80/160	90/180	19,44	21,87	18,96	21,33	36,74	41,33	429,60	483,30
639	Компот из сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,00	0,00	31,40	31,40	124,00	124,00
368	Фрукт свежий	150	150	0,60	0,60	0,45	0,45	15,45	15,45	69,00	69,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	65,00	65,00
	Итого:			25,89	28,32	25,13	27,50	115,98	120,57	824,80	878,50

Полдник

№ сб/ре и	Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.ценз,ккал.	
		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
	Мучное кондитерское изделие собственного пр-ва	75	75	9,00	9,00	20,38	20,38	38,38	38,38	373,75	373,75
699	Напиток апельсиновый	200	200	0,10	0,10	0,00	0,00	25,20	25,20	96,00	96,00
	Итого:			9,10	9,10	20,38	20,38	63,58	63,58	469,75	469,75
	ВСЕГО:			42,49	44,92	55,45	57,82	236,41	241,00	1645,95	1699,65

День 3 завтрак

№ сб/ре и	Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.ценз,ккал.	
		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
340	Омлет натуральный с маслом сливочным	60/3	60/3	6,02	6,02	12,20	12,20	1,18	1,18	139,20	139,20
	Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40
685	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00
	Итого:			7,57	7,57	12,72	12,72	25,43	25,43	244,60	244,60

Обед

№ сб/ре и	Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.ценз,ккал.	
		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
78	Пкра свекольная	60	60	1,44	1,44	4,56	4,56	7,80	7,80	79,20	79,20
54-60	Суп картофельный с клецками и зеленью	250/1	250/1	2,28	2,28	3,28	3,28	13,77	13,77	93,80	93,80
462/587	Тфтели в соусе	60/30	70/30	9,06	12,45	11,51	14,56	10,38	12,53	180,60	235,10
297	Каша гречневая рассычатая	150	175	8,70	10,15	7,80	9,10	42,60	49,70	279,00	325,51
701	Напиток яблочный	200	200	0,10	0,10	0,00	0,00	26,40	26,40	102,00	102,00
368	Фрукт свежий	150	150	0,60	0,60	0,45	0,45	15,45	15,45	69,00	69,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	65,00	65,00
	Итого:			24,68	29,52	28,06	32,41	128,65	137,90	808,60	969,61

Полдник

№ сб/ре и	Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.ценз,ккал.	
		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
	Мучное кондитерское изделие собственного пр-ва	75	75	9,00	9,00	20,38	20,38	38,38	38,38	373,75	373,75
639	Компот из сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,00	0,00	31,40	31,40	124,00	124,00
	Итого:			9,60	9,60	20,38	20,38	69,78	69,78	497,75	497,75
	ВСЕГО:			41,85	46,69	61,15	65,50	223,86	233,11	1619,95	1711,96

День 4 завтрак

№ сб/ре ц	Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.	
		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
302	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	200/5	200/5	5,74	5,74	10,60	10,60	27,06	27,06	235,00	235,00
685	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00
	Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40
	Итого:			7,29	7,29	11,12	11,12	51,31	51,31	340,40	340,40

Обед

№ сб/ре ц	Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.	
		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
71	Винегрет	60	60	0,84	0,84	6,06	6,06	4,08	4,08	74,40	74,40
139	Суп картофельный с горохом и	250/1	250/1	6,20	6,20	5,60	5,60	22,30	22,30	167,26	167,26
54-149 54-59	Колбаса рыбная любительская	60/30	70/30	9,66	10,63	5,46	6,01	6,54	7,15	103,10	114,24
511	Рис отварной	150	175	3,75	4,38	6,15	7,18	38,55	44,98	228,00	266,01
631	Компот из плодов и ягод	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	33,00	33,00	142,00	142,00
368	Фрукт свежий	150	150	0,60	0,60	0,45	0,45	15,45	15,45	69,00	69,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	65,00	65,00
	Итого:			23,75	25,35	24,18	25,76	132,17	139,21	848,76	897,91

Полдник

№ сб/ре ц	Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.	
		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
	Мучное кондитерское изделие собственного при-ва	75	75	9,00	9,00	20,38	20,38	38,38	38,38	373,75	373,75
707	Сок натуральный	200	200	1,00	1,00	0,00	0,00	21,20	21,20	88,00	88,00
	Итого:			10,00	10,00	20,38	20,38	59,58	59,58	461,75	461,75
	ВСЕГО:			41,04	42,64	55,67	57,25	243,06	250,10	1650,91	1700,06

День 5 завтрак

№ сб/ре ц	Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.	
		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
302	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/5	200/5	3,08	3,08	8,20	8,20	32,39	32,39	223,00	223,00
685	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00
	Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40
	Итого:			4,63	4,63	8,72	8,72	56,64	56,64	328,40	328,40

Обед

№ сб/ре ц	Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.	
		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
43	Салат из свежей капусты с морковью	60	60	0,84	0,84	3,06	3,06	1,98	1,98	52,80	52,80
132	Рисосольник Ленинградский с зеленым	250/1	250/1	3,00	3,00	4,50	4,50	20,17	20,17	135,00	135,00
439/602	Печень тушеная в соусе	50/40	60/40	18,19	20,19	12,21	13,55	12,81	14,09	202,60	224,89
520	Картофельное пюре	150	175	3,15	3,68	6,75	7,88	21,90	25,55	163,50	190,76
639	Компот из сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,00	0,00	31,40	31,40	124,00	124,00
368	Фрукт свежий	150	150	0,60	0,60	0,45	0,45	15,45	15,45	69,00	69,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	65,00	65,00
	Итого:			28,88	31,41	27,43	29,90	115,96	120,89	811,90	861,45

Полдник

№ сб/ре ц	Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.	
		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
	Мучное кондитерское изделие собственного при-ва	75	75	9,00	9,00	20,38	20,38	38,38	38,38	373,75	373,75
648	Кисель ягодный витаминизированный	200	200	0,40	0,40	0,00	0,00	30,60	30,60	124,00	124,00
	Итого:			9,40	9,40	20,38	20,38	68,98	68,98	497,75	497,75
	ВСЕГО:			42,91	45,44	56,52	58,00	241,58	246,51	1638,05	1687,60