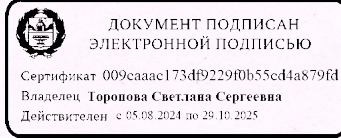


УТВЕРЖДЕНО
приказом КГБОУ "Заринская
общеобразовательная школа-интернат"
от 30.08.2024 № 143



ОСНОВНОЕ МЕНЮ

2024-2025 учебный год

Возрастные категории:

7-11 лет

11-18 лет

Длительность пребывания в школе:

10 часов

круглосуточно

Пятидневная учебная неделя

1 день

Приём пищи, наименование	Масса порции, гр		Пищевые в-ва, гр			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	7-11	11-18					
Хлеб пшеничный (батон нарезной)	60		4,5	1,74	30,84	157,2	111
Хлеб пшеничный (батон нарезной)		60	4,5	1,74	30,84	157,2	111
Масло сливочное	10		0,08	7,25	0,14	66,2	105
Масло сливочное		10	0,08	7,25	0,14	66,2	105
Омлет натуральный	80		6,89	10,7	1,85	130,46	301
Омлет натуральный		90	7,75	12,05	2,08	146,77	301
Каша манная молочная	150		4,56	5,97	22,82	161,55	262
Каша манная молочная		200	6,08	7,96	30,43	215,4	262
Напиток из плодов шиповника	200		0,7	0,3	22,8	97	519
Напиток из плодов шиповника		200	0,7	0,3	22,8	97	519
						612,41	
7-11 лет						26%	
						682,57	
11-18 лет						25%	
Обед							
Икра кабачковая	70		1,33	6,23	5,39	83,3	115
Икра кабачковая		100	1,9	8,9	7,7	119	115
Суп из овощей с фасолью на кур/б	200		2,94	3,52	12,22	92,4	143
Суп из овощей с фасолью на кур/б		250	3,67	4,4	15,27	115,5	143
Фрикадельки, тушеные в соусе	110		12,1	12,87	8,58	198	392
Фрикадельки, тушеные в соусе		110	12,1	12,87	8,58	198	392
Макаронь отварные	200		7,54	0,9	38,72	193,2	291
Макаронь отварные		220	8,29	0,99	42,52	212,52	291
Компот из сухофруктов	200		0,5	0	27	110	508
Компот из сухофруктов		200	0,5	0	27	110	508
Хлеб пшеничный	60		4,56	0,48	29,52	141	108
Хлеб пшеничный		80	6,08	0,64	39,36	188	108
						817,9	
7-11 лет						35%	
						943,02	
11-18 лет						35%	
Полдник							
Бутерброд с джемом	70		1,98	5,02	38,03	205,33	95
Бутерброд с джемом		90	2,55	6,45	48,9	264	95
Какао с молоком	200		3,6	3,3	25	144	496
Какао с молоком		200	3,6	3,3	25	144	496
						349,33	
7-11 лет						15%	
						408	
11-18 лет						13%	
Ужин							
Помидор свежий (долькой)	60		0,66	0,12	2,28	14,42	106
Помидор свежий (долькой)		80	0,88	0,16	3,04	19,2	106
Картофель в сметанном соусе	160		4,05	9,28	14,4	180,27	202
Картофель в сметанном соусе		190	4,81	11,02	17,1	214,07	202
Котлеты рыбные, любительские	100		12,2	3,6	6,2	106	346
Котлеты рыбные, любительские		100	12,2	3,6	6,2	106	346
Чай с сахаром	200		0,1	0	15	60	493
Чай с сахаром		200	0,1	0	15	60	493
Хлеб ржано-пшеничный	60		3,96	0,72	20,4	108,6	110
Хлеб ржано-пшеничный		80	5,28	0,96	27,2	144,8	110
						469,27	
7-11 лет						20%	
						544,07	
11-18 лет						20%	
2 ужин							
Кефир	190		5,51	4,75	7,6	95	516
Кефир		190	5,51	4,75	7,6	95	516
Печенье	5		0,37	0,49	3,72	20,85	590
Печенье		10	0,75	0,98	7,44	41,7	590
						115,85	
7-11 лет						5%	
						136,70	
11-18 лет						4%	
7 - 11 лет			78,13	77,24	332,51	2364,76	
11 - 18 лет			87,33	88,32	384,2	2714,36	

2 день

Приём пищи, наименование	Масса порции, гр		Пищевые в-ва, гр			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак							
Хлеб пшеничный(батон нарезной)	7-11	11-18					
Хлеб пшеничный (батон нарезной)	60		4,5	1,74	30,84	157,2	111
Масло сливочное		60	4,5	1,74	30,84	157,2	111
Масло сливочное	10		0,08	7,25	0,14	66,2	105
Масло сливочное		10	0,08	7,25	0,14	66,2	105
Сыр	10		2,56	2,61	0	34,3	100
Сыр		10	2,56	2,61	0	34,3	100
Каша рисовая молочная	150		4,15	6,46	24,3	172,1	268
Каша рисовая молочная		200	5,54	8,62	32,4	229,4	268
Напиток кофейный	200		3,2	2,7	15,9	79	501
Напиток кофейный		200	3,2	2,7	15,9	79	501
Фрукт банан	100		1,5	0,5	21	96	112
Фрукт банан		100	1,5	0,5	21	96	112
						604,8	
	7-11 лет					25%	
						662,1	
	11-18 лет					24%	
Обед							
Сельдь соленая с луком	80		7,68	16,24	3,04	188,8	353
Сельдь соленая с луком		100	9,6	20,3	3,8	236	353
Щи из свежей капусты с картофелем	200		1,4	3,98	6,22	66,4	142
Щи из свежей капусты с картофелем		250	1,75	4,97	7,77	83	142
Котлета куриная	100		13,5	9,64	8,36	188,6	412
Котлета куриная		100	15	10,71	9,29	188,6	412
Картофельное пюре	160		3,36	7,04	16,35	147,2	429
Картофельное пюре		180	3,78	7,92	19,62	165,6	429
Соус красный	30		0,43	0,73	2,78	19,4	456
Соус красный		30	0,43	0,73	2,78	19,4	456
Компот из кураги	200		1,2	0	19,4	81	512
Компот из кураги		200	1,2	0	19,4	81	512
Хлеб ржано-пшеничный	60		3,96	0,72	20,4	108,6	110
Хлеб ржано-пшеничный		80	5,28	0,96	27,2	144,8	110
						800	
	7-11 лет					34%	
						918,4	
	11-18 лет					34%	
Полдник							
Шанежка с картофелем	70		7,4	7,23	38,7	249,7	553
Шанежка с картофелем		90	9,45	9,3	49,8	321	553
Молоко кипяченое	200		5,8	5	9,6	106	515
Молоко кипяченое		200	5,8	5	9,6	106	515
						355,7	
	7-11 лет					15%	
						427	
	11-18 лет					13%	
Ужин							
Огурец свежий кусочками	60		0,48	0,06	1,5	8,4	106
Огурец свежий кусочками		80	0,64	0,08	2	11,2	106
Печень по-строгановски	90		14,73	11,29	3,52	174,3	398
Печень по-строгановски		100	16,36	12,55	3,91	193,6	398
Макаронные отварные	150		5,65	0,67	29,04	144,9	291
Макаронные отварные		160	6,03	0,72	30,98	154,6	291
Чай с сахаром	200		0,1	0	15	60	493
Чай с сахаром		200	0,1	0	15	60	493
Хлеб ржано-пшеничный	60		3,96	0,72	20,4	108,6	110
Хлеб ржано-пшеничный		80	5,28	0,96	27,2	144,8	110
						496,2	
	7-11 лет					21%	
						564,2	
	11-18 лет					21%	
2 ужин							
Ряженка	200		5,8	5	8	100	516
Ряженка		200	5,8	5	8	100	516
Вафля	5		0,14	0,16	3,86	17,5	588
Вафля		10	0,28	0,33	7,73	35	588
						117,5	
	7-11 лет					5%	
						135	
	11-18 лет					4%	
7 - 11 лет			91,58	89,74	298,35	2374,2	
11 - 18 лет			104,16	102,95	344,36	2706,70	

Приём пищи, наименование	Масса порции, гр		Пищевые в-ва, гр			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак							
Хлеб пшеничный (батон нарезной)	7-11	11-18					
Хлеб пшеничный (батон нарезной)	60		4,5	1,74	30,84	157,2	111
Масло сливочное		60	4,5	1,74	30,84	157,2	111
Масло сливочное	10		0,08	7,25	0,14	66,2	105
Масло сливочное		10	0,08	7,25	0,14	66,2	105
Яйцо отварное	40		5,1	4,6	0,3	63	300
Яйцо отварное		40	5,1	4,6	0,3	63	300
Каша пшеничная молочная	150		5,85	7,09	26,85	212,7	267
Каша пшеничная молочная		200	7,8	9,46	35,8	283,6	267
Чай с сахаром	200		0,1	0	15	60	493
Чай с сахаром		200	0,1	0	15	60	493
Фрукт	100		0,4	0,4	9,8	47	112
Фрукт		100	0,4	0,4	9,8	47	112
						606,1	
	7-11 лет					26%	
						677	
	11-18 лет					25%	
Обед							
Огурец свежий кусочками	60		0,48	0,06	1,5	8,4	106
Огурец свежий кусочками		80	0,64	0,08	2	11,2	106
Суп картофельный с клецками	200		0,96	2,08	7,02	50,6	146
Суп картофельный с клецками		250	1,2	2,6	8,77	63,3	146
Шницель мясной	90		16,2	15,75	12,87	257,4	381
Шницель мясной		100	17,8	17,5	14,03	286	381
Каша гречневая рассыпчатая	150		8,55	7,84	37,08	253,1	237
Каша гречневая рассыпчатая		180	10,26	9,41	44,5	303,7	237
Соус красный	30		0,43	0,73	2,78	19,4	456
Соус красный		30	0,43	0,73	2,78	19,4	456
Кисель	200		1,4	0	29	122	503
Кисель		200	1,4	0	29	122	503
Хлеб ржано-пшеничный	60		3,96	0,72	20,4	108,6	110
Хлеб ржано-пшеничный		80	5,28	0,96	27,2	144,8	110
						819,5	
	7-11 лет					35%	
						950,4	
	11-18 лет					35%	
Полдник							
Пирожки с повидлом	80		4,8	4,27	48,8	253,3	542
Пирожки с повидлом		100	6	5,33	61	316,7	542
Напиток из плодов шиповника	200		0,7	0,3	22,8	97	519
Напиток из плодов шиповника		200	0,7	0,3	22,8	97	519
						350,3	
	7-11 лет					15%	
						413,70	
	11-18 лет					13%	
Ужин							
Икра кабачковая	60		1,14	5,34	4,62	71,4	115
Икра кабачковая		80	1,52	7,12	6,16	95,2	115
Рыба, тушеная в томате с овощами	90		8,55	4,63	4,05	91,9	343
Рыба, тушеная в томате с овощами		100	9,5	5,14	4,5	102,1	343
Картофельное пюре	150		3,15	6,6	16,35	138	429
Картофельное пюре		180	3,78	7,92	19,62	165,6	429
Чай с сахаром	200		0,1	0	15	60	493
Чай с сахаром		200	0,1	0	15	60	493
Хлеб ржано-пшеничный	60		3,96	0,72	20,4	108,6	110
Хлеб ржано-пшеничный		80	5,28	0,96	27,2	144,8	110
						469,9	
	7-11 лет					20%	
						567,7	
	11-18 лет					21%	
2 ужин							
Йогурт	150		4,35	3,8	16,5	117	517
Йогурт		180	5,22	4,5	19,7	140,4	517
						117	
	7-11 лет					5%	
						140	
	11-18 лет					4%	
7 - 11 лет			74,76	73,92	342,1	2362,8	
11 - 18 лет			87,09	86	396,14	2749,20	

4 день

Приём пищи, наименование	Масса порции, гр		Пищевые в-ва, гр			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак							
	7-11	11-18					
Хлеб пшеничный (батон нарезной)	60		4,5	1,74	30,84	157,2	111
Хлеб пшеничный (батон нарезной)		60	4,5	1,74	30,84	157,2	111
Масло сливочное	10		0,08	7,25	0,14	66,2	105
Масло сливочное		10	0,08	7,25	0,14	66,2	105
Каша ячневая молочная	150		4,8	8,55	26,82	203,4	255
Каша ячневая молочная		200	6,4	11,4	35,76	271,2	255
Чай с молоком	200		1,5	1,3	15,9	81	495
Чай с молоком		200	1,5	1,3	15,9	81	495
Фрукт банан	100		1,5	0,5	21	96	112
Фрукт банан		100	1,5	0,5	21	96	112
						603,8	
	7-11 лет					25%	
						671,6	
	11-18 лет					25%	
Обед							
Ассорти из овощей с заправкой	80		1,68	8,08	7,44	108,8	1
Ассорти из овощей с заправкой		100	2,1	10,1	9,3	136	1
Суп крестьянский с крупой	200		1,7	4,08	11,64	90	154
Суп крестьянский с крупой		250	2,12	5,1	14,55	112,5	154
Горбуша, тушенная в томате с овощами	130		18,07	11,24	4,5	191,1	343
Горбуша, тушенная в томате с овощами		140	19,46	12,11	4,8	205,8	343
Рис отварной	160		3,94	6,48	36,06	218,2	414
Рис отварной		180	4,43	7,29	40,57	245,5	414
Компот из кураги	200		1,2	0	19,4	81	512
Компот из кураги		200	1,2	0	19,4	81	512
Хлеб пшеничный	60		4,56	0,48	29,52	141	108
Хлеб пшеничный		80	6,08	0,64	39,36	188	108
						830,1	
	7-11 лет					35%	
						968,8	
	11-18 лет					35%	
Полдник							
Вафля/Зефир	60		1,68	1,98	46,38	210	588
Вафля/Зефир		75	2,1	2,47	57,97	262,5	588
Какао с молоком	200		3,6	3,3	25	144	496
Какао с молоком		200	3,6	3,3	25	144	496
		100				354	
	7-11 лет					15%	
						406,5	
	11-18 лет					13%	
Ужин							
Помидор свежий (долькой)	60		0,66	0,12	2,28	14,4	106
Помидор свежий (долькой)		80	0,88	0,16	3,04	19,2	106
Курица в соусе с томатом	120		13,6	13,5	4,1	192	405
Курица в соусе с томатом		120	13,6	13,5	4,1	192	405
Капуста тушенная	150		5,55	5,4	5,85	94,5	423
Капуста тушенная		200	7,4	7,2	7,8	126	423
Чай с лимоном	200		0,1	0	15,2	61	494
Чай с лимоном		200	0,1	0	15,2	61	494
Хлеб ржано-пшеничный	60		3,96	0,72	20,4	108,6	110
Хлеб ржано-пшеничный		80	5,28	0,96	27,2	144,8	110
						470,5	
	7-11 лет					20%	
						543	
	11-18 лет					20%	
2 ужин							
Снежок	170		4,76	4,25	15,47	119,9	516
Снежок		200	5,6	5	18,2	141	516
						119,9	
	7-11 лет					5%	
						141	
	11-18 лет					4%	
7 - 11 лет			77,44	78,97	337,94	2378,3	
11 - 18 лет			87,93	90,02	390,13	2730,9	

5 день

Приём пищи, наименование	Масса порции, гр		Пищевые в-ва, гр			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак							
Хлеб пшеничный (батон нарезной)	7-11	11-18					
Хлеб пшеничный (батон нарезной)	60		4,5	1,74	30,84	157,2	111
Хлеб пшеничный (батон нарезной)		60	4,5	1,74	30,84	157,2	111
Масло сливочное	10		0,08	7,25	0,14	66,2	105
Масло сливочное		10	0,08	7,25	0,14	66,2	105
Запеканка манная с изюмом	190		8,36	4,46	48,45	271,7	274
Запеканка манная с изюмом		240	10,56	5,64	61,2	343,2	274
Чай с сахаром	200		0,1	0	15	60	493
Чай с сахаром		200	0,1	0	15	60	493
Фрукт	100		0,4	0,4	9,8	47	112
Фрукт		100	0,4	0,4	9,8	47	112
						602,1	
	7-11 лет					26%	
						673,6	
	11-18 лет					25%	
Обед							
Салат из свеклы с черносливом	60		0,9	3,9	8,88	74,4	52
Салат из свеклы с черносливом		70	1,05	4,55	10,36	86,8	52
Суп картофельный с макаронными изд.	200		2,16	2,28	15,06	89	147
Суп картофельный с макаронными изд.		250	2,7	2,85	18,82	111,3	147
Гуляш из говядины	90		13,2	14,52	3,3	196,8	368
Гуляш из говядины		100	14,67	16,13	3,7	218,7	368
Каша перловая рассыпчатая	150		4,59	6,73	31,47	209,3	242
Каша перловая рассыпчатая		180	5,51	8,08	37,76	251,1	242
Сок	200		1	0,2	0,2	92	518
Сок		200	1	0,2	0,2	92	518
Хлеб пшеничный	60		4,56	0,48	29,52	141	108
Хлеб пшеничный		80	6,08	0,64	39,36	188	108
						802,5	
	7-11 лет					34%	
						947,9	
	11-18 лет					35%	
						673,6	
Полдник							
Печенье	70		5,25	6,86	52,08	291,9	590
Печенье		80	6	7,84	59,52	333,6	590
Чай с лимоном	200		0,1	0	15,2	61	494
Чай с лимоном		200	0,1	0	15,2	61	494
						352,9	
	7-11 лет					15%	
						394,6	
	11-18 лет					13%	
						218,7	
						209,3	
Ужин							
Огурец свежий (кусочками)	60		0,48	0,06	1,5	8,4	106
Огурец свежий (кусочками)		80	0,64	0,08	2	11,2	106
Суфле рыбное	120		16	4,8	2,6	118	335
Суфле рыбное		120	17,6	5,28	2,86	129,8	335
Макароны отварные	150		5,65	0,67	29,04	144,9	291
Макароны отварные		200	6,79	0,81	34,85	173,9	291
Сок	200		0,5	0,1	0,1	92	518
Сок		200	0,5	0,1	0,1	92	518
Хлеб ржано-пшеничный	60		3,96	0,72	20,4	108,6	110
Хлеб ржано-пшеничный		80	5,28	0,96	27,2	144,8	110
						471,9	
	7-11 лет					20%	
						551,7	
	11-18 лет					20%	
						61	
						852,9	
2 ужин							
Йогурт	150		4,35	3,75	16,5	117	517
Йогурт		180	5,22	4,5	19,8	140,4	517
						117	
	7-11 лет					5%	
						140	
	11-18 лет					4%	
						76,14	
7 - 11 лет			76,14	58,92	330,08	2346,4	
11 - 18 лет			88,78	67,05	388,71	2708,2	

6 день

Приём пищи, наименование	Масса порции, гр		Пищевые в-ва, гр			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак							
Хлеб пшеничный(батон нарезной)	7-11	11-18					
Хлеб пшеничный(батон нарезной)	60		4,5	1,74	30,84	157,2	111
Хлеб пшеничный(батон нарезной)		60	4,5	1,74	30,84	157,2	111
Масло сливочное	10		0,08	7,25	0,14	66,2	105
Масло сливочное		10	0,08	7,25	0,14	66,2	105
Омлет с зеленым горошком	80		5,33	6,29	2,88	89,6	302
Омлет с зеленым горошком		100	6,7	7,87	3,6	112	302
Каша рисовая молочная	150		4,15	6,46	24,3	172,1	268
Каша рисовая молочная		200	5,54	8,62	32,4	229,4	268
Напиток из плодов шиповника	200		0,7	0,3	22,8	97	519
Напиток из плодов шиповника		200	0,7	0,3	22,8	97	519
						582,1	
7-11 лет						25%	
						661,8	
11-18 лет						24%	
Обед							
Икра кабачковая	70		1,33	6,23	5,39	83,3	115
Икра кабачковая		100	1,9	8,9	7,7	119	115
Рассольник "Ленинградский"	200		1,64	4,2	13	97	134
Рассольник "Ленинградский"		250	2,05	5,25	16,25	121,3	134
Плов из отворной курицы	230		17,52	17,41	41,51	393,2	406
Плов из отворной курицы		240	18,29	18,17	43,31	410,3	406
Компот из сухофруктов	200		0,5	0	27	110	508
Компот из сухофруктов		200	0,5	0	27	110	508
Хлеб пшеничный	60		4,56	0,48	29,52	141	108
Хлеб пшеничный		80	6,08	0,64	39,36	188	108
						824,5	
7-11 лет						35%	
						948,6	
11-18 лет						35%	
Полдник							
Булочка ванильная	80		6,27	6,4	45,2	264	563
Булочка ванильная		100	7,83	8	56,5	330	563
Чай с молоком	200		1,5	1,3	15,9	81	495
Чай с молоком		200	1,5	1,3	15,9	81	495
						345	
7-11 лет						15%	
						411	
11-18 лет						13%	
Ужин							
Салат из свеклы отварной	60		0,9	3,3	5,04	53,4	150
Салат из свеклы отварной		60	0,9	3,3	5,04	53,4	150
Голубцы ленивые	90		7,65	7,47	3,6	112,5	372
Голубцы ленивые		90	7,65	7,47	3,6	112,5	372
Картофельное пюре	150		3,15	6,6	16,35	138	429
Картофельное пюре		180	3,78	7,92	19,62	165,6	429
Соус красный	30		0,43	0,73	2,78	19,4	456
Соус красный		30	0,43	0,73	2,78	19,4	456
Чай с сахаром	200		0,1	0	15	60	493
Чай с сахаром		200	0,1	0	15	60	493
Хлеб ржано-пшеничный	60		3,96	0,72	20,4	108,6	110
Хлеб ржано-пшеничный		80	5,28	0,96	27,2	144,8	110
						491,9	
7-11 лет						21%	
						555,7	
11-18 лет						20%	
2 ужин							
Снежок	170		4,76	4,25	15,47	119,9	516
Снежок		190	5,32	4,75	17,29	134	516
						119,9	
7-11 лет						5%	
						134	
11-18 лет						4%	
7 - 11 лет			69,03	81,13	337,12	2363,4	
11 - 18 лет			79,13	93,17	386,33	2711	

7 день

Приём пищи, наименование	Масса порции, гр		Пищевые в-ва, гр			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	7-11	11-18					
Хлеб пшеничный(батон нарезной)	60		4,5	1,74	30,84	157,2	111
Хлеб пшеничный (батон нарезной)		60	4,5	1,74	30,84	157,2	111
Масло сливочное	10		0,08	7,25	0,14	66,2	105
Масло сливочное		10	0,08	7,25	0,14	66,2	105
Яйцо отварное	40		5,1	4,6	0,3	63	300
Яйцо отварное		40	5,1	4,6	0,3	63	300
Каша пшеничная молочная	150		5,55	5,61	27,37	182,3	264
Каша пшеничная молочная		200	7,4	7,48	36,5	243	264
Чай с молоком	200		1,5	1,3	15,9	81	495
Чай с молоком		200	1,5	1,3	15,9	81	495
Фрукт	100		0,4	0,4	9,8	47	112
Фрукт		100	0,4	0,4	9,8	47	112
						596,7	
	7-11 лет					25%	
						657,4	
	11-18 лет					24%	
Обед							
Сельдь соленая с луком	80		7,68	16,24	3,04	188,8	353
Сельдь соленая с луком		100	9,6	20,3	3,8	236	353
Борщ с капустой и картофелем	200		1,46	4	8,52	76	128
Борщ с капустой и картофелем		250	1,82	5	10,65	95	128
Жаркое по-домашнему	200		23,64	21,09	15,09	344,5	369
Жаркое по-домашнему		250	29,55	26,36	18,86	430,7	369
Компот из чернослива	200		0,8	0,2	25,7	108	512
Компот из чернослива		200	0,8	0,2	25,7	108	512
Хлеб ржаной	60		3,96	0,72	20,04	104,4	109
Хлеб ржаной		80	3,96	0,72	20,04	104,4	109
						821,7	214
	7-11 лет					35%	415
						974,1	415
	11-18 лет					36%	112
						47	112
						367,3	
	7-11 лет					15%	
						396,2	
	11-18 лет					14%	
						35	123
						106	369
Полдник							
Ватрушка с творогом	100		13,94	7,16	42,22	288,3	541
Ватрушка с творогом		110	15,34	7,88	46,44	317,2	541
Напиток кофейный	200		3,2	2,7	15,9	79	501
Напиток кофейный		200	3,2	2,7	15,9	79	501
						367,3	
	7-11 лет					15%	
						396,2	
	11-18 лет					14%	
						35	123
						106	369
Ужин							
Суфле рыбное	80		12,8	3,84	2,08	94,4	335
Суфле рыбное		100	16	4,8	2,6	118	335
Макароны отварные	160		5,65	0,67	29,04	154,6	291
Макароны отварные		190	7,16	0,85	36,78	183,5	291
Соус белый	30		0,37	1,21	1,76	19,4	448
Соус белый		30	0,37	1,21	1,76	19,4	448
Сок	200		1	0,2	0,2	92	518
Сок		200	1	0,2	0,2	92	518
Хлеб ржано-пшеничный	60		3,96	0,72	20,4	108,6	110
Хлеб ржано-пшеничный		80	5,28	0,96	27,2	144,8	110
						469	
	7-11 лет					20%	
						557,7	
	11-18 лет					21%	
2 ужин							
Ряженка	200		5,8	5	8	100	516
Ряженка		200	5,8	5	8	100	516
Вафля	5		0,14	0,16	3,86	17,5	588
Вафля		10	0,28	0,33	7,73	35	588
						117,5	
	7-11 лет					5%	
						135	
	11-18 лет					4%	
						133,5	
7 - 11 лет			101,53	84,81	280,20	2372,2	
11 - 18 лет			119,14	99,28	319,14	2720,4	

Приём пищи, наименование	Масса порции, гр		Пищевые в-ва, гр			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	7-11	11-18					
Хлеб пшеничный (батон нарезной)	60		4,5	1,74	30,84	157,2	111
Хлеб пшеничный (батон нарезной)		60	4,5	1,74	30,84	157,2	111
Масло сливочное	10		0,08	7,25	0,14	66,2	105
Масло сливочное		10	0,08	7,25	0,14	66,2	105
Каша кукурузная молочная	150		4,65	5,59	27,75	180	265
Каша кукурузная молочная		200	6,2	7,46	37	240	265
Какао с молоком	200		3,6	3,3	25	144	496
Какао с молоком		200	3,6	3,3	25	144	496
Фрукт	100		0,4	0,4	9,8	47	112
Фрукт		100	0,4	0,4	9,8	47	112
						594,4	
7-11 лет						25%	
						654,4	
11-18 лет						24%	
Обед							
Огурец свежий кусочками	60		0,48	0,06	1,5	8,4	106
Огурец свежий кусочками		80	0,64	0,08	2	11,2	106
Суп картофельный с фрикадельками	200		1,76	2,36	11,76	75,4	149
Суп картофельный с фрикадельками		250	2,2	2,95	14,7	94,3	149
Макаронник с мясом	190		29,59	33,11	29,3	533,4	293
Макаронник с мясом		210	32,7	36,6	32,4	589,5	293
Сок	200		0,5	0,1	0,1	92	518
Сок		200	0,5	0,1	0,1	92	518
Хлеб пшеничный	60		4,56	0,48	29,52	141	108
Хлеб пшеничный		80	6,08	0,64	39,36	188	108
						850,2	
7-11 лет						36%	
						975	
11-18 лет						36%	
Полдник							
Булочка домашняя	70		5,25	9,1	42,23	271,8	564
Булочка домашняя		85	6,37	11,05	51,28	330,1	564
Напиток кофейный	200		3,2	2,7	15,9	79	501
Напиток кофейный		200	3,2	2,7	15,9	79	501
						350,8	
7-11 лет						15%	
						409,1	
11-18 лет						13%	
Ужин							
Огурец соленый	60		0,48	0,06	1,02	7,8	107
Огурец соленый		80	0,64	0,08	1,36	10,4	107
Гуляш из говядины	90		13,2	14,52	3,3	196,8	368
Гуляш из говядины		90	13,2	14,52	3,3	196,8	368
Картофельное пюре	110		2,31	4,84	11,99	101,2	429
Картофельное пюре		150	3,15	6,6	16,35	138	429
Чай с сахаром	200		0,1	0	15	60	493
Чай с сахаром		200	0,1	0	15	60	493
Хлеб ржано-пшеничный	60		3,96	0,72	20,4	108,6	110
Хлеб ржано-пшеничный		80	5,28	0,96	27,2	144,8	110
						474,4	
7-11 лет						20%	
						550	
11-18 лет						20%	
2 ужин							
Йогурт	150		4,35	3,75	16,5	117	516
Йогурт		180	5,22	4,5	19,8	140,4	516
						117	
7-11 лет						5%	
						140,4	
11-18 лет						4%	
7 - 11 лет			82,97	90,08	292,05	2386,8	
11 - 18 лет			94,06	100,93	341,53	2728,9	

Приём пищи, наименование	Масса порции, гр		Пищевые в-ва, гр			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак							
Хлеб пшеничный (батон нарезной)	60		4,5	1,74	30,84	157,2	111
Хлеб пшеничный (батон нарезной)		60	4,5	1,74	30,84	157,2	111
Масло сливочное	10		0,08	7,25	0,14	66,2	105
Масло сливочное		10	0,08	7,25	0,14	66,2	105
Запеканка рисовая с творогом	150		8,6	8,4	37,7	261	316
Запеканка рисовая с творогом		200	11,47	11,2	50,27	348	316
Чай с сахаром	200		0,1	0	15	60	493
Чай с сахаром		200	0,1	0	15	60	493
Фрукт	100		0,4	0,4	9,8	47	112
Фрукт		100	0,4	0,4	9,8	47	112
						591,4	
	7-11 лет					25%	
						678,4	
	11-18 лет					25%	
Обед							
Помидор свежий (долькой)	60		0,66	0,12	2,28	14,4	106
Помидор свежий (долькой)		80	0,88	0,16	3,04	19,2	106
Суп с рыбными консервами	200		7,38	5,78	12,84	133	153
Суп с рыбными консервами		250	9,22	7,22	16,05	166,3	153
Печень по -строгановски	100		16,36	12,55	3,91	193,6	398
Печень по -строгановски		120	19,64	15,05	4,69	232,4	398
Рис отварной	160		3,94	6,48	36,06	218,2	414
Рис отварной		170	4,18	6,88	38,32	231,9	414
Компот их сухофруктов	200		0,5	0	27	110	508
Компот их сухофруктов		200	0,5	0	27	110	508
Хлеб пшеничный	60		4,56	0,48	29,52	141	108
Хлеб пшеничный		80	6,08	0,64	39,36	188	108
						810,2	
	7-11 лет					35%	
						947,8	
	11-18 лет					35%	
Полдник							
Вафли/Зефир	70		1,96	2,31	54,11	245	588
Вафли/Зефир		85	2,38	2,8	65,7	297,5	588
Молоко кипяченое	200		5,8	5	9,6	106	515
Молоко кипяченое		200	5,8	5	9,6	106	515
						351	
	7-11 лет					15%	
						403,5	
	11-18 лет					13%	
Ужин							
Огурец свежий кусочками	60		0,48	0,06	2	8,4	106
Огурец свежий кусочками		80	0,64	0,08	1,75	11,2	106
Макаронные изделия, запечённые с сыром	200		8,98	7,02	38,05	251,7	296
Макаронные изделия, запечённые с сыром		240	10,77	8,43	45,66	302	296
Сок	200		0,5	0,1	0,1	92	518
Сок		200	0,5	0,1	0,1	92	518
Хлеб ржано-пшеничный	60		3,96	0,72	20,4	108,6	110
Хлеб ржано-пшеничный		80	5,28	0,96	27,2	144,8	110
						460,7	
	7-11 лет					20%	
						550	
	11-18 лет					20%	
2 ужин							
Снежок	170		4,76	4,25	15,47	119	516
Снежок		190	5,32	4,75	17,3	134	516
						119	
	7-11 лет					5%	
						134	
	11-18 лет					4,4%	
7 - 11 лет			73,52	62,66	344,82	2332,3	
11 - 18 лет			87,74	72,66	401,82	2713,7	

Приём пищи, наименование	Масса порции, гр		Пищевые в-ва, гр			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак							
Хлеб пшеничный (батон нарезной)	60	11-18	4,5	1,74	30,84	157,2	111
Хлеб пшеничный (батон нарезной)		60	4,5	1,74	30,84	157,2	111
Масло сливочное	10		0,08	7,25	0,14	66,2	105
Масло сливочное		10	0,08	7,25	0,14	66,2	105
Сыр	10		2,56	2,61	0	34,3	100
Сыр		10	2,56	2,61	0	34,3	100
Каша "Дружба"	150		3,94	8,74	18,79	169,7	260
Каша "Дружба"		200	5,26	11,66	25,06	226,2	260
Кофейный напиток	200		3,2	2,7	15,9	79	501
Кофейный напиток		200	3,2	2,7	15,9	79	501
Фрукт банан	100		1,5	0,5	21	96	112
Фрукт банан		100	1,5	0,5	21	96	112
						602,4	
7-11 лет						26%	
						658,9	
11-18 лет						24%	
Обед							
Салат из свеклы отварной	60		0,9	3,3	5,04	53,4	50
Салат из свеклы отварной		80	1,5	5,5	8,4	89	50
Суп гороховый на кур/б с гренками	200		1,84	3,4	12,1	86,4	144
Суп гороховый на кур/б с гренками		250	2,3	4,25	15,12	108	144
Рыба, запеченная в сметанном соусе	90		17,21	22,39	5	290,3	54-9р-2020
Рыба, запеченная в сметанном соусе		100	19,12	24,87	5,5	322,5	54-9р-2020
Картофельное пюре	150		3,15	6,6	16,35	138	429
Картофельное пюре		180	3,78	7,92	19,62	165,6	429
Сок	200		0,5	0,1	0,1	92	518
Сок		200	0,5	0,1	0,1	92	518
Хлеб пшеничный	60		4,56	0,48	29,52	141	108
Хлеб пшеничный		80	6,08	0,64	39,36	188	108
						801,1	
7-11 лет						34%	
						965,1	
11-18 лет						36%	
Полдник							
Печенье	70		5,25	6,86	52,08	291,9	590
Печенье		80	6	7,84	59,52	333,6	590
Чай с лимоном	200		0,1	0	15,2	61	494
Чай с лимоном		200	0,1	0	15,2	61	494
						352,9	
7-11 лет						15%	
						394,6	
11-18 лет						13%	
Ужин							
Огурец соленый кусочками	60		0,48	0,06	1,02	7,8	107
Огурец соленый кусочками		80	0,64	0,08	1,36	10,4	107
Котлета куриная	90		13,5	9,64	8,36	169,7	412
Котлета куриная		90	13,5	9,64	8,36	169,7	412
Рагу овощное	150		3	8,02	12,75	135	195
Рагу овощное		180	3,6	9,63	15,3	162	195
Чай с лимоном	200		0,1	0	15,2	61	494
Чай с лимоном		200	0,1	0	15,2	61	494
Хлеб ржаной	60		3,96	0,72	20,04	104,4	109
Хлеб ржаной		80	5,28	0,96	26,72	139,2	109
						477,9	
7-11 лет						20%	
						542,3	
11-18 лет						20%	
2 ужин							
Ряженка	200		5,8	5	8	100	516
Ряженка		200	5,8	5	8	100	516
Вафля	5		0,14	0,16	3,86	17,5	588
Вафля		10	0,28	0,33	7,73	35	588
						117,5	
7-11 лет						5%	
						135	
11-18 лет						4,4%	
7 - 11 лет			76,27	90,27	291,29	2351,8	
11 - 18 лет			85,68	103,22	338,43	2695,9	