

УТВЕРЖДЕНО
приказом КГБОУ "Заринская
общеобразовательная школа-интернат"
от 01.09.2023 № 102/1

ОСНОВНОЕ МЕНЮ
КГБОУ "Заринская общеобразовательная школа-интернат"
2023-2024 учебный год

Возрастные категории:

7-11 лет

11-18 лет

Длительность пребывания в школе:

10 часов

круглосуточно

Пятидневная учебная неделя

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	1,7	30	157	111
Хлеб пшеничный (батон нарезной)		80	6	2,3	41,1	209,6	111
Масло сливочное	10	10	0,08	7,25	0,13	66,1	105
Каша пшеничная с маслом	150+5		5,91	7,22	27,76	200,12	267
Каша пшеничная с маслом		200+5	7,87	9,48	37,03	250,28	267
Чай с сахаром	200/10	200/10	0,2	0,05	15,01	61,25	493
Фрукт-банан	100	100	1,5	0,5	21	96	112
						580,47	
7-11 лет						22%	
						683,23	
11-18 лет						23%	
Обед							
Морковь, тушенная с черносливом	70		1,05	2,94	14,57	86,8	433
Морковь, тушенная с черносливом		80	1,2	3,36	16,08	99,2	433
Суп с макаронными изделиями	200		2,16	2,28	15,26	112	147
Суп с макаронными изделиями		250	2,7	2,85	18,82	135,6	147
Шницель мясной	90		16,58	15,69	12,88	267	381
Шницель мясной		100	17,87	17,53	14,63	299	381
Каша гречневая рассыпчатая	150		9,55	7,85	38,39	253	237
Каша гречневая рассыпчатая		180	10,26	9,42	44,57	303	237
Соус сметанный	30	30	0,46	3,2	1,01	34,59	442
Компот из сухофруктов	200	200	0,5		27	110	508
Хлеб ржано-пшеничный	60		4,2	0,72	25,53	104	110
Хлеб ржано-пшеничный		80	5,4	0,96	33	131	110
						967,39	
7-11 лет						36%	
						1112,39	
11-18 лет						37%	
Полдник							
Пирожки с повидлом	100	100	6,8	5,3	61,6	317,5	542
Напиток из плодов шиповника	200	200	0,7	0,3	22,8	97	519
						414,5	
7-11 лет						15%	
						414,5	
11-18 лет						14%	
Ужин							
Нарезка овощная	70		0,77	0,14	2,66	16,8	106
Нарезка овощная		80	0,88	0,16	3,04	19,2	106
Жаркое по-домашнему	230		27,18	24,25	17,35	396	369
Жаркое по-домашнему		250	29,54	26,36	18,86	430	369
Чай с сахаром	200/10	200/10	0,1		15	60	493
Хлеб пшеничный	60		4,56	0,48	29,52	141	108
Хлеб пшеничный		80	6,08	0,64	39,36	187	108
						613,8	
7-11 лет						23%	
						696,2	
11-18 лет						23%	
2 ужин							
Йогурт	200	200	5,8	5	8	100	517
						100	
7-11 лет						4%	
11-18 лет						3%	
7 - 11 лет			92,6	84,87	385,47	2676,16	100%
11 - 18 лет			103,94	94,66	438,04	3006,32	100%

2 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	1,7	30	127	111
Хлеб пшеничный (батон нарезной)		80	6	2,3	41,1	169	111
Масло сливочное	10	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
Сыр	10		2,56	2,61		34,3	100
Сыр		12	3,15	3,15		41,2	100
Каша рисовая с маслом	150/5		4,79	9,85	27,66	209	268
Каша рисовая с маслом		200/5	6,37	11,88	39,1	239	268
Напиток кофейный	200	200	3,2	2,7	16,9	79	501
Фрукт- яблоко	100	100	0,4	0,4	9,8	47	112
						571,1	
7-11 лет						24%	
						650	
11-18 лет						24%	
Обед*							
Помидор свежий долькой	70		0,9	0,2	3	19	22
Помидор свежий долькой		80	1	0,22	3,4	21	22
Суп картофельн. с фрикадельками	200		8,88	11,87	58,76	269,2	149
Суп картофельн. с фрикадельками		250	11,34	14,72	73,59	341,3	149
Котлета куриная	90		13,56	9,65	8,39	159	412
Котлета куриная		100	15,29	10,94	9,29	188,5	412
Картофельное пюре	150		2,19	4,47	10,93	93,4	429
Картофельное пюре		180	2,54	5,28	13,71	112,6	429
Соус красный	30	30	0,44	0,72	2,78	19,41	456
Сок	200	200	1	0,2	0,2	92	518
Хлеб ржано-пшеничный	60		4,2	0,72	25,53	104	110
Хлеб ржано-пшеничный		80	5,4	0,96	33	131	110
						756,01	
7-11 лет						32%	
						905,81	
11-18 лет						34%	
Полдник							
Ватрушка с творогом	100	100	6,3	2,83	37,8	206	541
Молоко кипяченое	200	200	5,8	5	9,6	106	515
						312	
7-11 лет						13%	
11-18 лет						12%	
Ужин							
Огурец соленый кусочком	70		0,53	0,06	1,013	8,6	107
Огурец соленый кусочком		80	0,6	0,07	1,29	9,9	107
Плов из отварной говядины	230		18,9	18,6	49,2	440	370
Плов из отварной говядины		260	20,41	20,1	53,13	475	370
Чай с сахаром	200/10	200/10	0,1		15	60	493
Хлеб пшеничный	60		4,56	0,48	29,52	141	108
Хлеб пшеничный		80	6,08	0,64	39,36	187	108
						649,6	
7-11 лет						27%	
						731,9	
11-18 лет						27%	
2 ужин							
Ряженка	200	200	5,8	5	8	100	516
						100	
7-11 лет						4%	
11-18 лет						4%	
7-11 лет			88,66	85,31	344,163	2388,71	100%
11-18 лет			101,27	95,36	407,13	2699,71	100%

3 день

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	1,7	30	127	111
Хлеб пшеничный (батон нарезной)		80	6	2,3	41,1	169	111
Масло сливочное	10	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
Яйцо отварное	40	40	5,1	4,6	0,3	63	300
Каша манная с маслом	150/5		5,84	8,82	27,65	209	250
Каша манная с маслом		200/5	7,79	11,85	36,56	279	250
Напиток кофейный	200	200	3,2	2,7	16,9	79	501
Фрукт	100	100	0,4	0,4	9,8	47	112
						599,8	
7-11 лет						25%	
						711,8	
11-18 лет						26%	
Обед							
Огурец свежий кусочком	70		0,6		1,8	9	106
Огурец свежий кусочком		80	0,68		2,05	11	106
Суп из овощей с фасолью на кур/б	200		2,95	3,52	12,72	192	143
Суп из овощей с фасолью на кур/б		250	3,77	4,46	15,34	237	143
Куры отварные	90		21,2	14,6	0,52	197	404
Куры отварные		100	23,6	16,3	0,58	232	404
Капуста тушеная	150		5,55	5,4	5,85	94,5	423
Капуста тушеная		180	6,66	6,5	7,02	113,4	423
Соус белый основной	30	30	0,37	1,2	1,8	19,4	518
Кисель плодово-ягодный	200	200	1,4	0	29	122	503
Хлеб ржано-пшеничный	60		4,2	0,72	25,53	104	110
Хлеб ржано-пшеничный		80	5,4	0,96	33	131	110
						737,9	
7-11 лет						31%	
						865,8	
11-18 лет						32%	
Полдник							
Пудинг из моркови и яблок	100	100	2,48	3,12	12,19	86,82	185
Канао с молоком	200	200	3,7	4,6	26	125	496
						211,82	
7-11 лет						9%	
11-18 лет						8%	
Ужин							
Икра кабачковая	70		1,33	6,23	5,39	83,3	115
Икра кабачковая		80	1,52	7,12	6,16	95,2	115
Биштекс рубленый паровой	90		18,37	11,45	2,19	183	371
Биштекс рубленый паровой		100	20,56	12,74	2,36	204	371
Макаронь отварные	150		5,38	5,56	36,04	200,09	291
Макаронь отварные		180	6,44	7,52	43,02	247,51	291
Соус сметанный	30	30	0,46	3,2	1,1	34,5	442
Чай с сахаром, лимоном	200/15/8	200/15/8	0,21		17,2	61	494
Хлеб пшеничный	60		4,56	0,48	29,52	141	108
Хлеб пшеничный		80	6,08	0,64	39,36	187	108
						702,89	
7-11 лет						30%	
						829,21	
11-18 лет						31%	
2 ужин							
Снежок	200	200	5,8	5	8	100	516
						100	
7-11 лет						4%	
11-18 лет						4%	
7-11 лет			97,65	91,55	299,58	2352,41	100%
11-18 лет			111,67	103,46	348,92	2718,63	100%

4 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					
	60		4,5	1,7	30	127	111
Хлеб пшеничный (батон нарезной)		80	6	2,3	41,1	169	111
Масло сливочное	10	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
Зап-ка творожн.со сгущ.молоком	150/20		24,85	25,82	24,99	425	313
Зап-ка творожн.со сгущ.молоком		250/20	47,62	45,46	32,86	652	313
Чай с сахаром	200/10	200/10	0,1		15	60	493
Фрукт	100	100	0,4	0,4	9,8	47	112
						733,8	
	7-11 лет					30%	
						1002,8	
	11-18 лет					30%	
Обед							
Ассорти овощное с заправкой	80		1,68	8,08	7,44	108,8	1
Ассорти овощное с заправкой		100	2,1	10,1	9,3	136	1
Суп с рыбными консервами	200		9,28	7,27	17,39	157,7	153
Суп с рыбными консервами		250	11,16	8,77	19,35	190,5	153
Запеканка картофельная с мясом	230		26,79	27,82	21,73	383,3	377
Запеканка картофельная с мясом		270	32,28	31,68	27,78	419,9	377
Компот из сухофруктов	200	200	0,5		27	110	508
Хлеб ржано-пшеничный	60		4,2	0,72	25,53	104	110
Хлеб ржано-пшеничный		80	5,4	0,96	33	131	110
						863,8	
	7-11 лет					35%	
						987,4	
	11-18 лет					30%	
Полдник							
Булочка ванильная	100	100	7,83	8,2	56,85	330	563
Чай с сахаром	200/10	200/10	0,1		15	60	493
						60	
	7-11 лет					2%	
						390	
	11-18 лет					12%	
Ужин							
Салат из свеклы с черносливом	70		1,05	4,55	10,36	86,8	52
Салат из свеклы с черносливом		80	1,2	5,2	11,84	99,2	52
Тефтели в молочном соусе	90		9,47	9,63	7,2	163,2	388
Тефтели в молочном соусе		100	10,3	10,7	8	175,5	388
Горорховое пюре	150		14,61	1,44	29,05	229,1	417
Гороховое пюре		180	17,5	1,7	34,8	278,4	417
Соус сметанный	30	30	0,46	3,2	1,1	34,5	442
Чай с сахаром	200/10	200/10	0,1		15	60	493
Хлеб пшеничный	60		4,56	0,48	29,52	141	108
Хлеб пшеничный		80	6,08	0,64	39,36	187	108
						714,6	
	7-11 лет					29%	
						834,6	
	11-18 лет					25%	
2 ужин							
Варенец	200	200	5,8	5	8	100	516
						100	
	7-11 лет					4%	
	11-18 лет					3%	
7 - 11 лет			108,5	104,36	294,19	2472,2	100%
11 - 18 лет			154,98	142,56	405,22	3314,8	100%

5 день

Приём пищи, наименование	Масса порции, гр		Пищевые в-ва, гр			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак							
Хлеб пшеничный (батон нарезной)	60	11-18	4,5	1,7	30	127	111
Хлеб пшеничный (батон нарезной)		80	6	2,3	41,1	169	111
Масло сливочное	10	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
Сыр	10		2,56	2,61		34,3	100
Сыр		12	3,1	3,15		41,2	100
Лапша в молоке	150/5		4,34	4,8	1,88	146	165
Лапша в молоке		200/5	5,72	5,29	2,91	171	165
Напиток кофейный	200	200	3,2	2,7	16,9	79	501
Фрукт	100	100	0,4	0,4	9,8	47	112
						508,1	
7-11 лет						23%	
						582	
11-18 лет						21%	
Обед							
Сельдь соленая с луком	60		5,76	9,6	2,28	141,6	353
Сельдь соленая с луком		100	9,6	20,3	3,8	236	353
Суп гороховый на кур/б с гречками	200		4,37	3,49	13,87	220,5	144
Суп гороховый на кур/б с гречками		250	5,83	4,77	15,47	275,8	144
Фрикадельки, тушеные в соусе	90		10	10,55	7	154,5	392
Фрикадельки, тушеные в соусе		100	11	11,7	7,8	183,4	392
Картофельное пюре	150		2,19	4,47	10,93	93,4	429
Картофельное пюре		180	2,54	5,28	13,71	112,6	429
Соус белый основной	30	30	0,37	1,22	1,8	19,44	448
Компот из кураги	200	200	1	0,2	0,2	81	512
Хлеб ржано-пшеничный	60		4,2	0,72	25,53	104	110
Хлеб ржано-пшеничный		80	5,4	0,96	33	131	110
						814,44	
7-11 лет						36%	
						1039,24	
11-18 лет						38%	
Полдник							
Бутерброд с джемом	60		1,82	4,43	33,65	176	95
Бутерброд с джемом		80	2,42	5,91	44,86	234	95
Чай с сахаром	200/10	200/10	0,1		15	60	493
						236	
7-11 лет						11%	
						294	
11-18 лет						11%	
Ужин							
Икра морковная	70		1,68	4,97	7,28	80,5	119
Икра морковная		80	1,92	5,68	8,32	92	119
Фрикадельки, тушеные в соусе	90		10	10,55	7	154,5	392
Фрикадельки, тушеные в соусе		100	11	11,7	7,8	183,4	392
Спагетти отварные	150		5,69	0,6	29,69	144	291
Спагетти отварные		180	6,7	0,8	34,85	178,1	291
Чай с сахаром	200/10	200/10	0,1		15	60	493
Хлеб пшеничный	60		4,56	0,48	29,52	141	108
Хлеб пшеничный		80	6,08	0,64	39,36	187	108
						580	
7-11 лет						26%	
						700,5	
11-18 лет						26%	
2 ужин							
Снежок	200	200	5,8	5	8	100	516
						100	
7-11 лет						4%	
11-18 лет						4%	
7 - 11 лет			73,29	78,22	276,62	2238,54	100%
11 - 18 лет			88,33	96,25	319,76	2715,74	100%

6 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	1,7	30	127	111
Хлеб пшеничный (батон нарезной)		80	6	2,3	41,1	169	111
Масло сливочное	10	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
Омлет с зеленым горошком	75	75	5	5,9	2,7	84	302
Каша " Дружба"	150/5		3,92	8,07	18,74	189	260
Каша" Дружба"		200/5	5,27	11,66	25,82	246	260
Чай с сахаром	200/10	200/10	0,1		15	60	493
Фрукт	100	100	0,4	0,4	9,8	47	112
						581,8	
	7-11 лет					27%	
						680,8	
	11-18 лет					27%	
Обед							
Икра кабачковая	70		1,33	6,23	5,39	83,3	115
Икра кабачковая		80	1,52	7,12	6,16	95,2	115
Суп с макаронными изделиями	200		2,16	2,28	15,26	112	156
Суп с макаронными изделиями		250	2,7	2,85	18,82	135,6	156
Печень по-строгановски	90		14,73	11,33	12,88	178	398
Печень по-строгановски		100	16,37	12,55	3,92	213,5	398
Рис отварной	150		3,69	6,075	33,81	204,6	414
Рис отварной		180	4,28	7,29	40,57	245,52	414
Соус белый основной	30	30	0,37	1,2	1,8	19,4	518
Сок	200	200	1	0,2	0,2	92	518
Хлеб ржано-пшеничный	60		4,2	0,72	25,53	104	110
Хлеб ржано-пшеничный		80	5,4	0,96	33	131	110
						793,3	
	7-11 лет					36%	
						932,22	
	11-18 лет					37%	
Полдник							
Печенье	60	60	4,5	6	48,72	125	590
Какао с молоком	200	200	3,7	4,6	26	125	496
						250	
	7-11 лет					11%	
	11-18 лет					10%	
Ужин							
Огурец соленый кусочком	70		0,53	0,06	1,013	8,66	107
Огурец соленый кусочком		80	0,6	0,07	1,29	9,9	107
Рыба, тушеная в томате с овощами	90		8,55	4,63	4,05	98,93	343
Рыба, тушеная в томате с овощами		100	9,5	5,24	4,5	112,2	343
Рагу овощное	150		3,87	8,66	12,86	155,7	195
Рагу овощное		180	4,26	9,64	18,27	162,9	195
Чай с сахаром	200/10	200/10	0,1		15	60	493
Хлеб пшеничный	60		4,56	0,48	29,52	141	108
Хлеб пшеничный		80	6,08	0,64	39,36	187	108
						464,29	
	7-11 лет					21%	
						532	
	11-18 лет					21%	
2 ужин							
Кефир	200	200	5,8	5	8	100	516
						100	
	7-11 лет					5%	
	11-18 лет					4%	
7 - 11 лет			73,06	81,785	316,353	2189,39	100%
11 - 18 лет			83	91,87	360,11	2495,02	100%

7 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 60	11-18	4,5	1,7	30	127	111
Хлеб пшеничный (батон нарезной)		80	6	2,3	41,1	169	111
Сыр	10		2,56	2,61		34,3	100
Сыр		12	3,1	3,15		41,2	100
Масло сливочное	10	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
Каша ячневая с маслом	150/5		4,94	7,27	30,69	203	255
Каша ячневая с маслом		200/5	6,47	8,56	35,78	271	255
Напиток кофейный	200	200	3,2	2,7	16,9	79	501
Фрукт	100	100	0,4	0,4	9,8	47	112
						565,1	
	7-11 лет					24%	
						682	
	11-18 лет					26%	
Обед							
Морковь с курагой	70		1,33	7,07	4,13	47,6	62
Морковь с курагой		80	1,52	8,08	4,72	54,4	62
Борщ с капустой и картофелем	200		1,46	4,44	8,55	76	128
Борщ с капустой и картофелем		250	1,89	5,35	10,62	95	128
Рулет из говядины с яйцом	90		13,58	10,67	5,29	182,3	386
Рулет из говядины с яйцом		100	15,1	11,8	5,8	202,4	386
Картофельное пюре	150		2,19	4,47	10,93	93,4	429
Картофельное пюре		180	2,54	5,28	13,71	112,6	429
Компот из чернослива	200	200	0,3	0,04	25,57	96	348
Хлеб ржано-пшеничный	60		4,2	0,72	25,53	104	110
Хлеб ржано-пшеничный		80	5,4	0,96	33	131	110
						599,3	
	7-11 лет					26%	
						691,4	
	11-18 лет					26%	
Полдник							
Зефир/Вафли/Пряник	60	60	0,48	0,06	47,88	195,6	588/589
Чай с сахаром	200/10	200/10	0,1		15	60	493
						255,6	
	7-11 лет					11%	
	11-18 лет					10%	
Ужин							
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
Бифштекс рубленый паровой	90		18,37	11,45	2,39	183	371
Бифштекс рубленый паровой		100	20,56	12,74	2,36	204	371
Макароны отварные	150		5,38	5,51	36,04	200,09	291
Макароны отварные		180	6,44	7,52	43,02	247,51	291
Соус красный основной	30	30	0,43	0,73	2,85	19,4	456
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	200/15/7	0,1		15,2	61	494
Хлеб пшеничный	60		4,56	0,48	29,52	141	108
Хлеб пшеничный		80	6,08	0,64	39,36	187	108
						713,29	
	7-11 лет					31%	
						854,91	
	11-18 лет					32%	
2 ужин							
Йогурт	200	200	10	6,4	17	174	517
						174	
	7-11 лет					8%	
	11-18 лет					7%	
7 - 11 лет			79,81	83,05	340,79	2307,29	
11 - 18 лет			92,26	95,06	389,05	2657,91	

100%
100%

Приём пищи, наименование	Масса порции, гр		Пищевые в-ва, гр			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак							
Хлеб пшеничный (батон нарезной)	60	80	4,5	1,7	30	127	111
Хлеб пшеничный (батон нарезной)		80	6	2,3	41,1	169	111
Масло сливочное	10	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
Яйцо отварное	40		5,1	4,6	0,3	63	300
Каша рисовая с маслом	150/5		4,76	9,88	27,66	209	253
Каша рисовая с маслом		200/5	6,35	11,86	37,58	239	253
Какао с молоком	200	200	3,7	4,6	26	125	382
Фрукт	100	100	0,4	0,4	9,8	47	112
						645,8	
7-11 лет						24%	
						654,8	
11-18 лет						23%	
Обед							
Икра свекольная	70		1,68	4,97	7,58	80,5	119
Икра свекольная		80	1,92	5,68	8,32	92	119
Рассольник ленинградский	200		2,46	4,29	14,45	97	134
Рассольник ленинградский		250	2,98	5,35	16,45	122,1	134
Бефстроганов из отв.говядины	90		8,55	12,42	2,16	176,9	366
Бефстроганов из отв.говядины		100	13,62	13,8	2,4	198,5	366
Каша перловая рассыпчатая	150		4,52	6,74	35,74	209,2	242
Каша перловая рассыпчатая		180	5,53	8,3	37,7	251,9	242
Соус красный	30	30	0,44	0,72	2,78	19,4	456
Кисель плодово-ягодный	200	200	1,4	0	29	122	503
Хлеб ржано-пшеничный	60		4,2	0,72	25,53	104	110
Хлеб ржано-пшеничный		80	5,4	0,96	33	131	110
						809	
7-11 лет						30%	
						936,9	
11-18 лет						32%	
Полдник							
Эдамы творожные с изюмом	120	120	19,36	19,55	39,88	334,1	324
Молоко сгущеное	30	30	2,16	2,55	16,65	98,4	481
Чай с сахаром	200/10	200/10	0,1		15	60	493
						492,5	
7-11 лет						18%	
11-18 лет						17%	
Ужин							
Огурец свежий кусочком	70		0,6		1,8	9	106
Огурец свежий кусочком		80	0,68		2,05	11	106
Запеканка картофельная с мясом	230		26,79	27,82	21,73	383,3	377
Запеканка картофельная с мясом		270	32,28	31,68	27,78	419,9	377
Соус сметанный	30	30	0,46	3,2	1,1	34,5	442
Чай с сахаром	200/10	200/10	0,1		15	60	493
Хлеб пшеничный	60		4,56	0,48	29,52	141	108
Хлеб пшеничный		80	6,08	0,64	39,36	187	108
						627,8	
7-11 лет						23%	
						712,4	
11-18 лет						25%	
2 ужин							
Ряженка	200	200	5,8	5	8	100	516
						100	
7-11 лет						4%	
11-18 лет						3%	
7 - 11 лет			101,69	117,89	359,76	2675,10	100%
11 - 18 лет			114,81	124,84	409,03	2896,60	100%

Приём пищи, наименование	Масса порции, гр		Пищевые в-ва, гр			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак							
Хлеб пшеничный (батон нарезной)	60	11-18	4,5	1,7	30	127	111
Хлеб пшеничный (батон нарезной)		80	6	2,3	41,1	169	111
Масло сливочное	10	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
Сыр							100
Сыр							100
Каша кукурузная с маслом	150/5		4,65	5,6	27,75	180	265
Каша кукурузная с маслом		200/5	6,2	7,46	37	240	265
Чай с сахаром	200/10	200/10	0,1		15	60	493
Фрукт	100	100	0,4	0,4	9,8	47	112
						488,8	
7-11 лет						21%	
						590,8	
11-18 лет						22%	
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 картофельный с клецками	200		1,29	2,08	10,82	125	146
Суп картофельный с клецками		250	1,76	2,67	11,79	133	146
Плов из отварной курицы	230		17,52	17,44	41,65	393,1	406
Плов из отварной курицы		270	21,66	21,43	48,72	437,3	406
Компот из кураги	200	200	1	0,2	0,2	81	512
Хлеб ржано-пшеничный	60		4,2	0,72	25,53	104	110
Хлеб ржано-пшеничный		80	5,4	0,96	33	131	110
						811,9	
7-11 лет						35%	
						918,3	
11-18 лет						35%	
Полдник							
Ватрушка с творогом	100	100	6,3	2,83	37,8	206,9	541
Молоко кипяченое	200	200	5,8	5	9,6	106	515
						312,9	
7-11 лет						13%	
11-18 лет						12%	
Ужин							
Икра свекольная	70		1,68	4,97	7,58	80,5	119
Икра свекольная		80	1,92	5,68	8,32	92	119
Оладьи из печени	90		15,58	10,59	10,66	199	399
Оладьи из печени		100	17,3	11,7	11,8	222,7	399
Картофельное пюре	150		2,19	4,47	10,93	93,4	429
Картофельное пюре		180	2,54	5,28	13,71	112,6	429
Соус сметанный	30	30	0,46	3,2	1,01	34,5	442
Чай с сахаром	200/10	200/10	0,1		15	60	493
Хлеб пшеничный	60		4,56	0,48	29,52	141	108
Хлеб пшеничный		80	6,08	0,64	39,36	187	108
						608,4	
7-11 лет						26%	
						708,8	
11-18 лет						27%	
2 ужин							
Кефир	200	200	5,8	5	8	100	516
						100	
7-11 лет						4%	
11-18 лет						4%	
7 - 11 лет			77,86	81,01	298,37	2322,00	100%
11 - 18 лет			90,97	93,1	350,59	2630,80	100%

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	1,7	30	127	111
Хлеб пшеничный (батон нарезной)		80	6	2,3	41,1	169	111
Масло сливочное	10	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
Омлет с сыром	150		20,37	35,69	3,58	271,5	309
Омлет с сыром		200	27,1	40,8	4,2	315,8	309
Чай с сахаром	200/10	200/10	0,1		15	60	493
Фрукт	100	100	0,4	0,4	9,8	47	112
						580,3	
7-11 лет						24%	
						666,6	
11-18 лет						24%	
Обед							
Сельдь соленая с луком	60		5,76	9,6	2,28	141,6	353
Сельдь соленая с луком		100	9,6	20,3	3,8	236	353
Борщ Сибирский	200		1,44	4,58	6,46	114,6	129
Борщ Сибирский		250	1,83	5,3	8,56	143,8	129
Гуляш из говядины	65/25		13,22	14,55	3,39	186	368
Гуляш из говядины		75/25	14,66	16,13	3,66	218	368
Каша гречневая рассыпчатая	150		9,55	7,85	38,39	253	237
Каша гречневая рассыпчатая		180	10,26	9,42	44,57	303	237
Соус белый основной	30	30	0,37	1,2	1,8	19,4	518
Сок	200	200	1	0,2	0,2	92	518
Хлеб ржано-пшеничный	60		4,2	0,72	25,53	104	110
Хлеб ржано-пшеничный		80	5,4	0,96	33	131	110
						910,6	
7-11 лет						38%	
						1143,2	
11-18 лет						41%	
Полдник							
Печенье	60	60	4,5	6	48,72	125	590
Какао с молоком	200	200	3,7	4,6	26	125	382
						250	
7-11 лет						11%	
						250	
11-18 лет						9%	
Ужин							
Помидор свежий долькой	70		0,9	0,2	3	19	22
Помидор свежий долькой		80	1	0,22	3,4	21	22
Курица в соусе с томатом	90		12,19	10,15	6,81	168	405
Курица в соусе с томатом		100	13,3	11,2	7,48	192,6	405
Макаронные отварные	150		5,69	0,6	29,69	144	291
Макаронные отварные		180	6,7	0,8	34,85	178,1	291
Чай с сахаром	200/10	200/10	0,1		15	60	493
Хлеб пшеничный	60		4,56	0,48	29,52	141	108
Хлеб пшеничный		80	6,08	0,64	39,36	187	108
						532	
7-11 лет						22%	
						638,7	
11-18 лет						23%	
2 ужин							
Снежок	200	200	5,8	5	8	100	516
						100	
7-11 лет						4%	
11-18 лет						4%	
7 - 11 лет			98,4	111,77	303,25	2372,90	
11 - 18 лет			117,95	133,72	348,58	2798,50	