

Утверждаю:
Директор

2022 г.

**Примерные двухнедельные рационы питания
для питания обучающихся
в учреждениях общего среднего образования
(6-10 лет 11-18 лет)**

трехразовое питание

зимне-весенний период

Технолог

Е.В.Кривицкая

| 1 день | | | | | | | | | | | | | | |
|--|----------|-------|-------|-------|-------|-----------|-------|-------|-------|------|--|--|--|--|
| Наименование блюд | 6-10 лет | | | | | 11-18 лет | | | | | | | | |
| | Выход | Б | Ж | У | Кал. | Выход | Б | Ж | У | Кал. | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Манник с повидлом | 150/20 | 13.1 | 11.34 | 63 | 407.4 | 180/30 | 17.5 | 15.12 | 84.1 | 543 | | | | |
| Хлеб пшеничный ** | 25 | 2 | 0.22 | 12.2 | 59 | 25 | 2 | 0.22 | 12.2 | 59 | | | | |
| Кофейный нап. с мол. | 200 | 1.4 | 1 | 20.2 | 96 | 200 | 1.4 | 1 | 20.2 | 96 | | | | |
| Фрукты | 150 | 0.6 | 0.6 | 14.7 | 67.5 | 150 | 0.6 | 0.6 | 14.7 | 67.5 | | | | |
| Итого: | | 17.1 | 13.16 | 110.1 | 630 | | 21.5 | 16.94 | 131.2 | 766 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат Витаминный с маслом растительным | 50 | 0.6 | 2.6 | 5.45 | 47 | 80 | 0.96 | 4.16 | 8.72 | 75 | | | | |
| Суп карт. с бобовыми | 200 | 4.6 | 3.6 | 16.2 | 116 | 250 | 5.75 | 4.5 | 20.25 | 145 | | | | |
| Гуляш | 50/50 | 16.6 | 4.9 | 5.1 | 130 | 75/75 | 24.9 | 7.35 | 7.65 | 195 | | | | |
| Макароны отварные | 150 | 5.1 | 4.35 | 30.3 | 180 | 150 | 5.1 | 4.35 | 30.3 | 180 | | | | |
| Хлеб ржаной** | 25 | 1.57 | 0.25 | 8.5 | 46 | 40 | 2.52 | 0.4 | 13.6 | 73 | | | | |
| Хлеб пшеничный ** | 25 | 2 | 0.22 | 12.2 | 59 | 40 | 0.32 | 0.36 | 19.52 | 94 | | | | |
| Сок | 200 | 1 | 0 | 25 | 101 | 200 | 1 | 0 | 25 | 101 | | | | |
| Итого: | | 31.47 | 15.92 | 102.7 | 679 | | 42.63 | 21.18 | 115 | 863 | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| Оладьи с творогом | 70/5 | 6.13 | 9.41 | 23.7 | 208 | 70/5 | 6.13 | 9.41 | 23.7 | 208 | | | | |
| Молоко | 200 | 5.6 | 4.6 | 9 | 100 | 200 | 5.6 | 4.6 | 9 | 100 | | | | |
| Итого: | | 11.73 | 14.01 | 32.7 | 308 | | 11.73 | 14.01 | 32.7 | 308 | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за день: | | 60.3 | 43.09 | 245.5 | 1617 | | 75.86 | 52.13 | 278.9 | 1937 | | | | |

| 2 день | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|----------|-------|-------|-------|-------|-----------|-------|-------|--------|-------|--|--|--|--|--|
| Наименование блюд | 6-10 лет | | | | | 11-18 лет | | | | | | | | | |
| | Выход | Б | Ж | У | Кал. | Выход | Б | Ж | У | Кал. | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Омлет с колбасой | 130/5 | 14 | 20.7 | 2 | 250 | 150/5 | 16.1 | 23.9 | 2.3 | 288 | | | | | |
| Хлеб ржаной** | 25 | 1.57 | 0.25 | 8.5 | 46 | 40 | 2.52 | 0.4 | 13.6 | 73 | | | | | |
| Хлеб пшеничный ** | 25 | 2 | 0.22 | 12.2 | 59 | 25 | 2 | 0.22 | 12.2 | 59 | | | | | |
| Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0.06 | 15 | 56 | 200 | 0.2 | 0.06 | 15 | 56 | | | | | |
| Итого: | | 17.77 | 21.23 | 37.4 | 411 | | 20.82 | 24.58 | 43.1 | 476 | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат Агеньчык | 50 | 0.9 | 5.6 | 3.25 | 67 | 80 | 1.44 | 8.9 | 5.2 | 107 | | | | | |
| Борщ с картоф со сметаной | 200/4 | 1.84 | 5.12 | 11.6 | 100 | 250/5 | 2 | 5.75 | 11.75 | 136 | | | | | |
| Биточки куриные с сыром | 60 | 10.8 | 14 | 8.8 | 204 | 80 | 14.4 | 18.6 | 11.6 | 272 | | | | | |
| Каша вязкая рисовая | 150 | 2.1 | 4 | 22,3 | 135 | 150 | 2.1 | 4 | 22.3 | 135 | | | | | |
| Хлеб ржаной** | 25 | 1.57 | 0.25 | 8.5 | 46 | 40 | 2.52 | 0.4 | 13.6 | 73 | | | | | |
| Хлеб пшеничный ** | 25 | 2 | 0.22 | 12.2 | 59 | 40 | 0.32 | 0.36 | 19.52 | 94 | | | | | |
| Компот из изюма* | 200 | 0.4 | 0 | 26.6 | 104 | 200 | 0.4 | 0 | 26.6 | 104 | | | | | |
| Итого: | | 16.91 | 25.69 | 91.05 | 715 | | 21.29 | 38.01 | 110.57 | 921 | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| Йогурт | 210 | 2.4 | 3 | 13.1 | 89 | 210 | 2.4 | 3 | 13.1 | 89 | | | | | |
| Кондит. изделие | 30 | 2.1 | 3.54 | 21.27 | 130.8 | 40 | 2.8 | 4.72 | 28.36 | 174.4 | | | | | |
| Итого: | | 4.5 | 6.54 | 34.37 | 219.8 | | 5.2 | 7.72 | 41.46 | 263.4 | | | | | |
| Итого за день: | | 34.11 | 41.96 | 218.7 | 1388 | | 42.69 | 55.76 | 265.7 | 1777 | | | | | |

| 3 день | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|----------|-------|-------|------|------|-----------|-------|-------|-------|-------|--|--|--|--|--|
| Наименование блюд | 6-10 лет | | | | | 11-18 лет | | | | | | | | | |
| | Выход | Б | Ж | У | Кал. | Выход | Б | Ж | У | Кал. | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| Запеканка творожная со сметаной | 150/20 | 23.9 | 22 | 26.1 | 398 | 180/20 | 29.12 | 25.8 | 30.7 | 468.2 | | | | | |
| Какао с молоком | 200 | 3.6 | 2.8 | 23.4 | 134 | 200 | 3.6 | 2.8 | 23.4 | 134 | | | | | |
| Итого: | | 27.5 | 24.8 | 49.5 | 532 | | 32.72 | 28.6 | 54.1 | 602.2 | | | | | |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат Бурячок | 50 | 0.8 | 4.1 | 3.5 | 54 | 80 | 1.28 | 6.56 | 5.6 | 86 | | | | | |
| Щи из св. капусты с картофелем со смет. | 200/4 | 1.84 | 4.9 | 7.38 | 82 | 250/5 | 2.25 | 6 | 9 | 100 | | | | | |
| Рыбник | 70 | 9.3 | 3.15 | 5.32 | 87 | 90 | 11.97 | 4.05 | 6.84 | 112 | | | | | |
| Картофельное пюре | 150 | 3.15 | 4.95 | 20.1 | 138 | 150 | 3.15 | 4.95 | 20.1 | 138 | | | | | |
| Хлеб ржаной** | 25 | 1.57 | 0.25 | 8.5 | 46 | 40 | 2.52 | 0.4 | 13.6 | 72.8 | | | | | |
| Хлеб пшеничный ** | 25 | 2 | 0.22 | 12.2 | 59 | 40 | 0.32 | 0.36 | 19.52 | 94 | | | | | |
| Компот из св. фруктов* | 200 | 0.6 | 0 | 25.2 | 100 | 200 | 0.6 | 0 | 25.2 | 100 | | | | | |
| Итого: | | 19.26 | 17.57 | 82.2 | 566 | | 22.92 | 23.17 | 95.87 | 697 | | | | | |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок | 200 | 1 | 0 | 25 | 101 | 200 | 1 | 0 | 25 | 101 | | | | | |
| Фрукты | 200 | 0.8 | 0.8 | 19.6 | 90 | 150 | 0.8 | 0.8 | 19.6 | 90 | | | | | |
| Итого: | | 1.8 | 0.8 | 44.6 | 191 | | 1.8 | 0.8 | 44.6 | 191 | | | | | |
| Итого за день: | | 48.41 | 43.52 | 173 | 1279 | | 57.44 | 52.57 | 195 | 1490 | | | | | |

| 4 день | | | | | | | | | | | | | | |
|---|----------|-------|-------|-------|------|-----------|-------|-------|--------|------|--|--|--|--|
| Наименование блюд | 6-10 лет | | | | | 11-18 лет | | | | | | | | |
| | Выход | Б | Ж | У | Кал. | Выход | Б | Ж | У | Кал. | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Запеканка картофельная с птицей или мясом | 200/5 | 20.8 | 10.6 | 32.8 | 310 | 200/5 | 20.8 | 10.6 | 32.8 | 310 | | | | |
| Хлеб ржаной** | 20 | 1.22 | 0.2 | 6.8 | 36 | 40 | 2.52 | 0.4 | 13.6 | 73 | | | | |
| Хлеб пшеничный ** | 20 | 1.6 | 0.2 | 9.76 | 47 | 40 | 0.32 | 0.36 | 19.52 | 94 | | | | |
| Чай с лимоном* | 200/7 | 0.24 | 0.05 | 15.2 | 59 | 200/7 | 0.24 | 0.05 | 15.2 | 59 | | | | |
| Итого: | | 23.86 | 11.05 | 64.56 | 452 | | 23.88 | 11.41 | 81.12 | 536 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат Метелка | 50 | 0.55 | 0.1 | 3.55 | 17 | 80 | 0.88 | 0.16 | 5.68 | 27 | | | | |
| Суп картофельный с макаронами | 200 | 2.75 | 4.25 | 19.2 | 125 | 250 | 2.75 | 4.25 | 19.2 | 125 | | | | |
| Тефтели 2-й вариант | 60/30 | 7.3 | 17.9 | 12.7 | 241 | 80/40 | 9.3 | 22 | 12.8 | 260 | | | | |
| Каша вязкая перловая | 150 | 3 | 3.75 | 20.7 | 129 | 150 | 3 | 3.75 | 20.7 | 129 | | | | |
| Хлеб ржаной** | 25 | 1.57 | 0.25 | 8.5 | 46 | 40 | 2.52 | 0.4 | 13.6 | 73 | | | | |
| Хлеб пшеничный ** | 25 | 2 | 0.22 | 12.2 | 59 | 40 | 0.32 | 0.36 | 19.52 | 94 | | | | |
| Сок | 200 | 1 | 0 | 25 | 101 | 200 | 1 | 0 | 25 | 101 | | | | |
| Итого: | | 17.22 | 26.47 | 101.9 | 718 | | 19.77 | 30.92 | 116.5 | 809 | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| Пицца школьная | 100 | 8.9 | 14.3 | 32.3 | 294 | 100 | 8.9 | 14.3 | 32.3 | 294 | | | | |
| Компот из св.фруктов | 200 | 0.6 | 0 | 25.2 | 100 | 200 | 0.6 | 0 | 25.2 | 100 | | | | |
| Итого: | | 9.5 | 14.3 | 57.5 | 394 | | 9.5 | 14.3 | 57.5 | 394 | | | | |
| Итого за день: | | 47.98 | 51.82 | 223.9 | 1564 | | 53.15 | 56.63 | 255.12 | 1739 | | | | |

| 5 день | | | | | | | | | | | | | | |
|--|----------|-------|-------|-------|-------|-----------|-------|-------|--------|-------|--|--|--|--|
| Наименование блюда | 6-10 лет | | | | | 11-18 лет | | | | | | | | |
| | Выход | Б | Ж | У | Кал. | Выход | Б | Ж | У | Кал. | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша вязкая молочная из хлопьев "Геркулес" | 170 | 6.82 | 7.75 | 26.77 | 206 | 200 | 8.03 | 9.12 | 31.5 | 243 | | | | |
| Бутерброд с сыром | 40 | 5.7 | 7.9 | 9.7 | 135 | 40 | 5.7 | 7.9 | 9.7 | 135 | | | | |
| Чай с молоком | 200 | 1.6 | 1.4 | 17.4 | 88 | 200 | 1.6 | 1.4 | 17.4 | 88 | | | | |
| Фрукты | 150 | 0.6 | 0.6 | 14.7 | 67.5 | 150 | 0.6 | 0.6 | 14,7 | 67.5 | | | | |
| Итого: | | 14.72 | 17.65 | 68.57 | 496.5 | | 15.93 | 19.02 | 58.6 | 533.5 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из морской.и белокач. капусты | 50 | 1 | 2.55 | 5.1 | 47 | 80 | 1.6 | 4.1 | 8.2 | 75 | | | | |
| Рассольник Ленинградский | 200/4 | 1.43 | 3.28 | 12 | 82 | 250/5 | 1.9 | 5 | 13.2 | 105 | | | | |
| Жаркое по-домашнему | 50/125 | 12.8 | 23.9 | 18.8 | 343 | 75/180 | 19.2 | 35.85 | 28.2 | 515 | | | | |
| Хлеб ржаной** | 25 | 1.57 | 0.25 | 8.5 | 46 | 40 | 2.52 | 0.4 | 13.6 | 73 | | | | |
| Хлеб пшеничный ** | 25 | 2 | 0.22 | 12.2 | 59 | 40 | 0.32 | 0.36 | 19.52 | 94 | | | | |
| Компот из св. фруктов* | 200 | 0.6 | 0 | 25.2 | 100 | 200 | 0.6 | 0 | 25.2 | 100 | | | | |
| Итого: | | 19.4 | 30.2 | 81.8 | 677 | | 26.14 | 45.71 | 107.92 | 962 | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| Йогурт | 210 | 2.4 | 3 | 13.1 | 89 | 210 | 2.4 | 3 | 13.1 | 89 | | | | |
| Кондит. изделие | 30 | 2.1 | 3.54 | 21.27 | 130.8 | 40 | 2.8 | 4.72 | 28.36 | 174.4 | | | | |
| Итого: | | 4.5 | 6.54 | 34.37 | 219.8 | | 5.2 | 7.72 | 41.46 | 263.4 | | | | |
| Итого за день: | | 40.02 | 55.69 | 183.8 | 1404 | | 48.67 | 73.75 | 207.1 | 1770 | | | | |

| 6 день | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|----------|-------|-------|-------|------|-----------|-------|-------|--------|------|--|--|--|--|--|
| Наименование блюда | 6-10 лет | | | | | 11-18 лет | | | | | | | | | |
| | Выход | Б | Ж | У | Кал. | Выход | Б | Ж | У | Кал. | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Плов | 50/120 | 18.2 | 6 | 28.9 | 242 | 75/160 | 27.3 | 9 | 43.35 | 363 | | | | | |
| Хлеб ржаной** | 20 | 1.22 | 0.2 | 6.8 | 36 | 40 | 2.52 | 0.4 | 13.6 | 73 | | | | | |
| Хлеб пшеничный ** | 20 | 1.6 | 0.2 | 9.76 | 47 | 40 | 0.32 | 0.36 | 19.52 | 94 | | | | | |
| Напиток лимонный | 200 | 0.14 | 0.02 | 19.8 | 80 | 200 | 0.14 | 0.02 | 19.8 | 80 | | | | | |
| Итого: | | 21.16 | 6.42 | 65.26 | 405 | | 30.28 | 9.78 | 96.27 | 610 | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат Осенний | 50 | 1 | 5.65 | 3.65 | 67 | 80 | 1.6 | 9.04 | 7.3 | 107 | | | | | |
| Суп карт. с фасолью | 200 | 4.6 | 3.6 | 16.2 | 116 | 250 | 5.75 | 4.5 | 20.25 | 145 | | | | | |
| Колбаски по-могилевски | 60 | 12.8 | 10.4 | 1.92 | 153 | 80 | 17.12 | 13.92 | 2.56 | 204 | | | | | |
| Каша вязкая пшеничная | 150 | 4.1 | 4.65 | 23.4 | 151 | 150 | 4.1 | 4.65 | 23.4 | 151 | | | | | |
| Хлеб ржаной** | 25 | 1.57 | 0.25 | 8.5 | 46 | 40 | 2.52 | 0.4 | 13.6 | 73 | | | | | |
| Хлеб пшеничный ** | 25 | 2 | 0.22 | 12.2 | 59 | 40 | 0.32 | 0.36 | 19.52 | 94 | | | | | |
| Кисель из сока* | 200 | 0.3 | 0 | 32.4 | 130 | 200 | 0.3 | 0 | 32.4 | 130 | | | | | |
| Итого: | | 26.37 | 24.77 | 98.27 | 722 | | 31.71 | 32.87 | 119.03 | 904 | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сырок творожный | 50 | 5.2 | 12.45 | 18 | 205 | 50 | 5.2 | 12.45 | 18 | 205 | | | | | |
| Сок | 200 | 2 | 0 | 24 | 108 | 200 | 2 | 0 | 24 | 108 | | | | | |
| Итого: | | 7.2 | 12.45 | 42 | 313 | | 7.2 | 12.45 | 42 | 313 | | | | | |
| Итого за день: | | 54.73 | 43.64 | 205.5 | 1440 | | 69.19 | 55.1 | 257.3 | 1827 | | | | | |

| 7 день | | | | | | | | | | | | | | |
|--|----------|-------|-------|-------|--------|-----------|-------|-------|--------|--------|--|--|--|--|
| Наименование блюд | 6-10 лет | | | | | 11-18 лет | | | | | | | | |
| | Выход | Б | Ж | У | Кал. | Выход | Б | Ж | У | Кал. | | | | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| Колбаса отварная | 65 | 6.9 | 10 | 0.9 | 121 | 100 | 11.5 | 16.7 | 1.5 | 202 | | | | |
| Рагу из овощей | 150 | 3.6 | 4.8 | 14.3 | 114 | 150 | 3.6 | 4.8 | 14.3 | 114 | | | | |
| Хлеб ржаной** | 20 | 1.22 | 0.2 | 6.8 | 36 | 40 | 2.52 | 0.4 | 13.6 | 73 | | | | |
| Хлеб пшеничный ** | 20 | 1.6 | 0.2 | 9.76 | 47 | 40 | 0.32 | 0.36 | 19.52 | 94 | | | | |
| Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0.06 | 15 | 56 | 200 | 0.2 | 0.06 | 15 | 56 | | | | |
| Итого: | | 13.52 | 15.26 | 46.76 | 374 | | 18.14 | 22.32 | 63.92 | 539 | | | | |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат Здоровье | 50 | 0.8 | 5.05 | 2.95 | 60 | 80 | 1.28 | 8.08 | 4.72 | 97 | | | | |
| Щи из свежей капусты с картоф. со сметаной | 200/4 | 1.8 | 4.8 | 7.2 | 80 | 250/5 | 2.25 | 6 | 9 | 100 | | | | |
| Котлеты рыбные | 70 | 8.54 | 5.3 | 9.97 | 122 | 90 | 10.9 | 6.84 | 12.8 | 175 | | | | |
| Картофельное пюре | 150 | 3.15 | 4.95 | 20.1 | 138 | 150 | 3.15 | 4.95 | 20.1 | 138 | | | | |
| Хлеб ржаной** | 25 | 1.57 | 0.25 | 8.5 | 46 | 40 | 2.52 | 0.4 | 13.6 | 73 | | | | |
| Хлеб пшеничный ** | 25 | 2 | 0.22 | 12.2 | 59 | 40 | 0.32 | 0.36 | 19.52 | 94 | | | | |
| Компот из сухофруктов* | 200 | 0.4 | 0 | 26.6 | 104 | 200 | 0.4 | 0 | 26.6 | 104 | | | | |
| Итого: | | 18.26 | 20.57 | 87.52 | 609 | | 20.82 | 26.63 | 106.34 | 781 | | | | |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| Фрукты | 150 | 0.6 | 0.6 | 14.7 | 67.5 | 150 | 0.6 | 0.6 | 14.7 | 67.5 | | | | |
| Йогурт | 210 | 2.4 | 3 | 13.1 | 89 | 210 | 2.4 | 3 | 13.1 | 89 | | | | |
| Итого: | | 3 | 3.6 | 27.8 | 156.5 | | 3 | 3.6 | 27.8 | 156.5 | | | | |
| Итого за день: | | 34.78 | 39.43 | 162.1 | 1139.5 | | 41.96 | 52.55 | 198.06 | 1476.5 | | | | |

| 8 день | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|------|-----------|-------|-------|--------|------|--|--|--|--|
| Наименование блюд | 6-10 лет | | | | | 11-18 лет | | | | | | | | |
| | Выход | Б | Ж | У | Кал. | Выход | Б | Ж | У | Кал. | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Пудинг из творога со сметаной | 100/10 | 12.6 | 9.5 | 19 | 211 | 150/15 | 18.9 | 14.25 | 28.5 | 316 | | | | |
| Какао с молоком | 200 | 3.6 | 2.8 | 23.4 | 134 | 200 | 3.6 | 2.8 | 23.4 | 134 | | | | |
| Итого: | | 16.2 | 12.3 | 42.4 | 345 | | 22.5 | 17.05 | 51.9 | 450 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат Солнышко* | 50 | 1.6 | 2.9 | 1.33 | 38 | 80 | 2.56 | 4.64 | 2.12 | 61 | | | | |
| Суп молочный | 200 | 5.8 | 5 | 20 | 145 | 250 | 7.25 | 6.25 | 25 | 182 | | | | |
| Котлеты рубл. из птицы | 60 | 8.64 | 9.48 | 8.16 | 152 | 80 | 11.52 | 12.6 | 10.9 | 203 | | | | |
| Каша вязкая гречневая | 150 | 4.5 | 4.5 | 21.9 | 145 | 150 | 4.5 | 4.5 | 21.9 | 145 | | | | |
| Хлеб ржаной** | 25 | 1.57 | 0.25 | 8.5 | 46 | 40 | 2.52 | 0.4 | 13.6 | 73 | | | | |
| Хлеб пшеничный ** | 25 | 2 | 0.22 | 12.2 | 59 | 40 | 0.32 | 0.36 | 19.52 | 94 | | | | |
| Сок | 200 | 1 | 0 | 25 | 101 | 200 | 1 | 0 | 25 | 101 | | | | |
| Итого: | | 25.11 | 22.35 | 97.09 | 686 | | 29.67 | 28.75 | 118.04 | 859 | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| Пицца школьная | 100 | 8.9 | 14.3 | 32.3 | 294 | 100 | 8.9 | 14.3 | 32.3 | 294 | | | | |
| Компот из св. фруктов | 200 | 0.6 | 0 | 25.2 | 100 | 200 | 0.6 | 0 | 25.2 | 100 | | | | |
| Итого: | | 9.5 | 14.3 | 57.5 | 394 | | 9.5 | 14.3 | 57.5 | 394 | | | | |
| Итого за день: | | 50.81 | 48.95 | 197 | 1425 | | 61.67 | 60.1 | 227.44 | 1703 | | | | |

| 9 день | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|------|-----------|-------|-------|-------|------|--|--|--|--|--|
| Наименование блюд | 6-10 лет | | | | | 11-18 лет | | | | | | | | | |
| | Выход | Б | Ж | У | Кал. | Выход | Б | Ж | У | Кал. | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Драчена или омлет натуральный | 130/5 | 12.4 | 19.8 | 2.1 | 237 | 150/5 | 14.25 | 22.9 | 2.4 | 273 | | | | | |
| Хлеб ржаной** | 20 | 1.22 | 0.2 | 6.8 | 36 | 40 | 2.52 | 0.4 | 13.6 | 73 | | | | | |
| Бутерброд Купалле | 45 | 7.1 | 9.2 | 8.8 | 146 | 45 | 7.1 | 9.2 | 8.8 | 146 | | | | | |
| Чай с сахаром* | 200 | 0.2 | 0.06 | 15 | 56 | 200 | 0.2 | 0.06 | 15 | 56 | | | | | |
| Итого: | | 20.92 | 29.26 | 32.7 | 475 | | 24.07 | 32.56 | 39.8 | 548 | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат Школьный | 50 | 0.7 | 4.05 | 2.8 | 51 | 80 | 1.12 | 6.48 | 4.48 | 81 | | | | | |
| Суп крестьянский с крупой | 200 | 1.8 | 2.4 | 8.8 | 64 | 250 | 2.25 | 3 | 11 | 80 | | | | | |
| Поджарка из свинины | 60/20 | 19.74 | 8.51 | 5.17 | 274 | 75/25 | 21.4 | 12.15 | 4.1 | 170 | | | | | |
| Макароны отварные | 150 | 5.1 | 4.35 | 30.3 | 180 | 150 | 5.1 | 4.35 | 30.3 | 180 | | | | | |
| Хлеб ржаной** | 25 | 1.57 | 0.25 | 8.5 | 46 | 40 | 2.52 | 0.4 | 13.6 | 73 | | | | | |
| Хлеб пшеничный ** | 25 | 2 | 0.22 | 12.2 | 59 | 40 | 0.32 | 0.36 | 19.52 | 94 | | | | | |
| Кофейный нап. с мол. | 200 | 1.4 | 1 | 20.2 | 96 | 200 | 1.4 | 1 | 20.2 | 96 | | | | | |
| Итого: | | 32.31 | 20.78 | 87.97 | 770 | | 34.11 | 27.74 | 103.2 | 774 | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| Бутерброд с повидлом | 40 | 1.6 | 3.8 | 9.7 | 80 | 40 | 1.6 | 3.8 | 9.7 | 80 | | | | | |
| Молоко | 200 | 5.6 | 4.6 | 9 | 100 | 200 | 5.6 | 4.6 | 9 | 100 | | | | | |
| Итого: | | 7.2 | 8.4 | 18.7 | 180 | | 7.2 | 8.4 | 18.7 | 180 | | | | | |
| Итого за день: | | 60.43 | 58.44 | 139.4 | 1425 | | 65.38 | 68.7 | 161.7 | 1502 | | | | | |

| 10 день | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|----------|-------|-------|-------|-------|-----------|-------|-------|--------|-------|--|--|--|--|
| Наименование блюд | 6-10 лет | | | | | 11-18 лет | | | | | | | | |
| | Выход | Б | Ж | У | Кал. | Выход | Б | Ж | У | Кал. | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша вязкая молочная Артековская | 150 | 4.5 | 4.5 | 21.9 | 145 | 150 | 4.5 | 4.5 | 21.9 | 145 | | | | |
| Бутерброд с сыром | 40 | 5.7 | 7.9 | 9.7 | 135 | 40 | 5.7 | 7.9 | 9.7 | 135 | | | | |
| Чай с лимоном | 200/7 | 0.24 | 0.05 | 15.2 | 59 | 200/7 | 0.24 | 0.05 | 15.2 | 59 | | | | |
| Фрукты | 150 | 0.6 | 0.6 | 14.7 | 67.5 | 150 | 0.6 | 0.6 | 14.7 | 67.5 | | | | |
| Итого: | | 11.04 | 13.05 | 61.5 | 406.5 | | 11.04 | 13.05 | 61.5 | 406.5 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат Чайка | 50 | 6.6 | 11.7 | 1.2 | 136 | 80 | 10.5 | 18.7 | 1.92 | 218 | | | | |
| Борщ с картофелем со сметаной | 200/4 | 1.9 | 5.7 | 11.4 | 105 | 250/5 | 2.4 | 7.25 | 14.4 | 133 | | | | |
| Биточки Школьник | 60 | 13.16 | 12.6 | 6.44 | 180 | 80 | 17.5 | 16.8 | 5.88 | 240 | | | | |
| Картофельное пюре | 150 | 3.15 | 4.95 | 20.1 | 138 | 150 | 3.15 | 4.95 | 20.1 | 138 | | | | |
| Хлеб ржаной** | 25 | 1.57 | 0.25 | 8.5 | 46 | 40 | 2.52 | 0.4 | 13.6 | 73 | | | | |
| Хлеб пшеничный ** | 25 | 2 | 0.22 | 12.2 | 59 | 40 | 0.32 | 0.36 | 19.52 | 94 | | | | |
| Компот из св. фруктов* | 200 | 0.6 | 0 | 25.2 | 100 | 200 | 0.6 | 0 | 25.2 | 100 | | | | |
| Итого: | | 28.98 | 35.42 | 85.04 | 764 | | 36.99 | 48.46 | 100.62 | 996 | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок | 200 | 1 | 0 | 25 | 101 | 200 | 1 | 0 | 25 | 101 | | | | |
| Кондит. изделие | 30 | 2.1 | 3.54 | 21.27 | 130.8 | 40 | 2.8 | 4.72 | 28.36 | 174.4 | | | | |
| Итого: | | 3.1 | 3.54 | 46.27 | 231.8 | | 3.8 | 4.72 | 53.36 | 275.4 | | | | |
| Итого за день: | | 37.72 | 42.86 | 192.3 | 1317 | | 40.79 | 49.21 | 224 | 1507 | | | | |

*витаминация блюд (аскорбиновая кислота 50мг/50мг/70 мг

**норма хлеба может изменяться с учетом его фактического потребления

ЕЖЕДНЕВНО КОНТРОЛИРУЕМ КОЛИЧЕСТВО СОЛИ И САХАРА

| | 6-10 | 11-18 |
|--------------|-----------|------------|
| соль | 3 | 4.2 |
| сахар | 29 | 29 |