

**СОГЛАСОВАНО:**

МБОУ СПШ №1 им. М.М. Пришвина  
(наименование общеобразовательного учреждения)

Гришанова О. В.  
(Ф.И.О. руководителя учреждения)

" 9 " 01 2024 г

**УТВЕРЖДАЮ:**

ООО "Ника-плюс"  
(наименование учреждения)

Фролов С.Ю.  
(Ф.И.О. руководителя учреждения)

" 9 " 01 2024 г

**МЕНЮ**

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ**

завтраков и обедов и полдников для трехразового питания  
на 1 полугодие 2024 года для детей участников СВО,  
учащихся в муниципальных образовательных учреждениях  
стоимостью 139 рублей

г. Елец

1 неделя

День 1 завтрак

№сб/реп	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
6	Бутерброд с колбасой	15/18	15/18	4,62	4,62	6,78	6,78	6,78	6,78	110,29	110,29
685	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00
	<b>Итого:</b>			4,82	4,82	6,78	6,78	21,78	21,78	168,29	168,29

Обед

№сб/реп	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	31,38	31,38
124	Шп из свежей капусты с картофелем и зеленью	250/1	250/1	1,99	1,99	5,65	5,65	10,07	10,07	88,00	88,00
300	Птица тушенная в соусе	60/30	60/30	11,70	11,70	9,37	9,37	0,42	0,42	137,70	137,70
332	Макароны отварные	150	175	5,25	6,13	6,15	7,18	35,25	41,13	220,50	257,25
631	Компот из плодов и ягод	200	200	0,40	0,40	0,00	0,00	33,00	33,00	138,00	138,00
	Кондитерское изделие про-го про-ва	20	20	1,12	1,12	1,00	1,00	15,26	15,26	72,40	72,40
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	65,00	65,00
	<b>Итого:</b>			23,71	24,58	22,69	23,71	113,23	119,10	752,98	789,73

полдник

№сб/реп	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
685	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00
	<b>Итого:</b>			9,20	9,20	20,38	20,38	53,38	53,38	431,75	431,75
	<b>ВСЕГО:</b>			37,73	38,60	49,84	50,87	188,38	194,26	1353,02	1389,77

День 2 завтрак

№сб/реп	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 пшеничная с маслом сливочным	200/5	200/5	5,99	5,99	9,51	9,51	35,52	35,52	248,00	248,00
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
	<b>Итого:</b>			7,54	7,54	10,03	10,03	59,77	59,77	353,40	353,40

Обед

№сб/реп	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	0,85	0,85	3,65	3,65	5,02	5,02	59,94	59,94
155	Суп картофельный с клецками	250	250	1,80	1,80	2,40	2,40	14,10	14,10	87,00	87,00
505	Кнели из кур с соусом	60/30	60/30	13,68	13,68	7,98	7,98	4,08	4,08	142,80	142,80
511	Рис отварной	150	175,00	3,75	4,38	6,15	7,18	38,55	44,98	228,00	266,00
699	Напиток цитрусовый	200	200	0,10	0,10	0,00	0,00	25,20	25,20	96,00	96,00
	Кондитерское изделие про-го про-ва	20	20	1,12	1,12	1,00	1,00	15,26	15,26	72,40	72,40
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	65,00	65,00
	<b>Итого:</b>			23,80	24,43	21,63	22,66	114,46	120,88	751,14	789,14

полдник

№сб/реп	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
697	Молоко кипяченое	200	200	5,90	5,90	6,80	6,80	9,90	9,90	123,00	123,00
	<b>Итого:</b>			14,90	14,90	27,18	27,18	48,28	48,28	496,75	496,75
	<b>ВСЕГО:</b>			46,24	46,87	58,84	59,87	222,51	228,93	1601,29	1639,29

День 3 завтрак

№сб/реп	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
340	Омлет натуральный с маслом сливочным	60/3	60/3	6,00	6,00	10,02	10,02	1,14	1,14	119,40	119,40
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 нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40
	<b>Итого:</b>			7,55	7,55	10,54	10,54	25,39	25,39	224,80	224,80

Обед

№сб/реп	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	2,46	2,46	1,98	1,98	54,00	54,00
138	Суп картофельный с рисом и зеленью	250/1	250/1	1,80	1,80	5,20	5,20	16,50	16,50	122,00	122,00
431	Печень по-строгановски	45/45	45/45	12,24	12,24	12,24	12,24	3,51	3,51	175,50	175,50
297	Каша гречневая рассыпчатая	150	175	8,70	10,15	7,80	9,10	42,60	49,70	279,00	325,50
639	Компот из сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,00	0,00	31,40	31,40	124,00	124,00
	Кондитерское изделие про-го пр-ва	20	20	1,12	1,12	1,00	1,00	15,26	15,26	72,40	72,40
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	65,00	65,00
	<b>Итого:</b>			27,80	29,25	29,16	30,46	123,50	130,60	891,90	938,40

полдник

№сб/реп	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
707	Сок натуральный	200	200	1,40	1,40	0,00	0,00	24,40	24,40	142,00	142,00
	<b>Итого:</b>			10,40	10,40	20,38	20,38	62,78	62,78	515,75	515,75
	<b>ВСЕГО:</b>			45,75	47,20	60,07	61,37	211,67	218,77	1632,45	1678,95

День 4 завтрак

№сб/реп	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	3,09	3,09	8,27	8,27	32,65	32,65	225,57	225,57
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
	<b>Итого:</b>			4,64	4,64	8,79	8,79	56,90	56,90	330,97	330,97

Обед

№сб/реп	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 зеленью	250/1	250/1	7,60	7,60	5,70	5,70	20,00	20,00	163,00	163,00
388	Котлеты рыбные с соусом	60/30	60/30	8,58	8,58	6,72	6,72	11,64	11,64	144,00	144,00
520	Картофельное пюре	150	175	3,15	3,68	6,75	7,88	21,90	25,55	163,50	190,75
701	Напиток яблочный	200	200	0,10	0,10	0,00	0,00	26,40	26,40	102,00	102,00
	Кондитерское изделие про-го пр-ва	20	20	1,12	1,12	1,00	1,00	15,26	15,26	72,40	72,40
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	65,00	65,00
	<b>Итого:</b>			23,89	24,42	26,69	27,81	111,53	115,18	784,30	811,55

полдник

№сб/реп	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
699	Напиток апельсиновый	200	200	0,10	0,10	0,00	0,00	25,20	25,20	96,00	96,00
	<b>Итого:</b>			9,10	9,10	20,38	20,38	63,58	63,58	469,75	469,75
	<b>ВСЕГО:</b>			37,63	38,16	55,85	56,98	232,01	235,66	1585,02	1612,27

День 5 завтрак

№сб/рей	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 повидлом	60/10	60/10	10,57	10,57	9,31	9,31	9,59	9,59	167,30	167,30
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
	<b>Итого:</b>			12,12	12,12	9,83	9,83	33,84	33,84	272,70	272,70

Обед

№сб/рей	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	0,84	0,84	6,06	6,06	4,08	4,08	74,40	74,40
110	Борщ из свежей капусты с зеленью	250/1	250/1	1,99	1,99	6,55	6,55	13,17	13,17	106,00	106,00
433	Мясо тушеное	45/45	45/45	13,77	13,77	5,31	5,31	3,51	3,51	118,80	118,80
511	Рис отварной	150	175	3,75	4,38	6,15	7,18	38,55	44,98	228,00	266,00
631	Компот из плодов и ягод	200	200	0,40	0,40	0,00	0,00	33,00	33,00	138,00	138,00
	Кондитерское изделие про-го про-ва	20	20	1,12	1,12	1,00	1,00	15,26	15,26	72,40	72,40
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	65,00	65,00
	<b>Итого:</b>			24,37	25,00	25,53	26,55	119,82	126,25	802,60	840,60

подник

№сб/рей	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
	<b>Итого:</b>			9,30	9,30	20,38	20,38	53,58	53,58	433,75	433,75
	<b>ВСЕГО:</b>			45,79	46,42	55,73	56,76	207,24	213,66	1509,05	1547,05

2 неделя

День 1 завтрак

№сб/рей	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
6	Бутерброд с колбасой	15/18	15/18	4,62	4,62	6,78	6,78	6,78	6,78	110,29	110,29
685	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00
	<b>Итого:</b>			4,82	4,82	6,78	6,78	21,78	21,78	168,29	168,29

Обед

№сб/рей	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	2,46	2,46	1,98	1,98	54,00	54,00
138	Суп картофельный с пшеном и зеленью	250/1	250/1	1,80	1,80	5,20	5,20	16,50	16,50	122,00	122,00
499	Котлета из филе шпленка с соусом	60/30	60/30	9,66	9,66	9,06	9,06	9,06	9,06	157,20	157,20
332	Макаронь отварные	150	175	5,25	6,13	6,15	7,18	35,25	41,13	220,50	257,25
639	Компот из сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,00	0,00	31,40	31,40	124,00	124,00
	Кондитерское изделие про-го про-ва	20	20	1,12	1,12	1,00	1,00	15,26	15,26	72,40	72,40
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	65,00	65,00
	<b>Итого:</b>			21,77	22,65	24,33	25,35	121,70	127,58	815,10	851,85

подник

№сб/рей	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
685	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00
	<b>Итого:</b>			9,20	9,20	20,38	20,38	53,38	53,38	431,75	431,75
	<b>ВСЕГО:</b>			35,79	36,67	51,48	52,51	196,86	202,73	1415,14	1451,89

День 2 завтрак

№б/р	Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,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	5,99	5,99	9,51	9,51	15,52	35,52	248,00	248,00
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
	<b>Итого:</b>			7,54	7,54	10,03	10,03	39,77	59,77	353,40	353,40

Обед

№б/р	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
78	Икра свекольная	60	60	1,44	1,44	4,56	4,56	7,80	7,80	79,50	79,50
140	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью	250/1	250/1	3,60	3,60	4,50	4,50	28,00	28,00	120,00	120,00
374	Рыба тушеная в томате с овощами	50/40	50/40	9,54	9,54	4,86	4,86	5,04	5,04	103,50	103,50
520	Картофельное пюре	150	175	3,15	3,68	6,75	7,88	21,90	25,55	163,50	190,75
705	Напиток из шиповника	200	200	0,40	0,40	0,00	0,00	23,60	23,60	94,00	94,00
	Кондитерское изделие про-го про-ва	20	20	1,12	1,12	1,00	1,00	15,26	15,26	72,40	72,40
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	65,00	65,00
	<b>Итого:</b>			21,75	22,28	22,13	23,25	113,85	117,50	697,90	725,15

полдник

№б/р	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
685	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
	<b>Итого:</b>			9,30	9,30	20,38	20,38	53,58	53,58	433,75	433,75
	<b>ВСЕГО:</b>			38,59	39,12	52,53	53,66	227,20	230,85	1485,05	1512,30

День 3 завтрак

№б/р	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	5,43	5,43	6,43	6,43	27,35	27,35	188,53	188,53
	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
	<b>Итого:</b>			6,98	6,98	6,95	6,95	51,60	51,60	293,93	293,93

Обед

№б/р	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	0,85	0,85	3,65	3,65	5,02	5,02	59,94	59,94
132	Рассольник Ленинградский с зеленью	250/1	250/1	2,99	2,99	5,85	5,85	20,17	20,17	135,00	135,00
492	Плов с курицей	240	275	17,76	20,35	17,76	20,35	32,64	37,40	369,60	423,50
701	Напиток яблочный	200	200	0,10	0,10	0,00	0,00	26,40	26,40	102,00	102,00
	Кондитерское изделие про-го про-ва	20	20	1,12	1,12	1,00	1,00	15,26	15,26	72,40	72,40
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	65,00	65,00
	<b>Итого:</b>			25,32	27,91	28,71	31,30	111,74	116,50	803,94	857,84

полдник

№б/р	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
639	Компот из сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,00	0,00	31,40	31,40	124,00	124,00
	<b>Итого:</b>			9,60	9,60	20,38	20,38	69,78	69,78	497,75	497,75
	<b>ВСЕГО:</b>			41,90	44,49	56,04	58,63	233,12	237,88	1595,62	1649,52

День 4 завтрак

№сб/реци	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 повидлом	60/10	60/10	10,57	10,57	9,31	9,31	9,59	9,59	167,30	167,30
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
	<b>Итого:</b>			12,12	12,12	9,83	9,83	33,84	33,84	272,70	272,70

Обед

№сб/реци	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
155	Суп картофельный с клецками	250	250	1,80	1,80	2,40	2,40	14,10	14,10	87,00	87,00
462	Тефтели в соусе	60/30	60/30	11,07	11,07	13,07	13,07	11,22	11,22	209,40	209,40
297	Каша гречневая рассыпчатая	150	175	8,70	10,15	7,80	9,10	42,60	49,70	279,00	325,50
690	Напиток цитрусовый	200	200	0,10	0,10	0,00	0,00	25,20	25,20	96,00	96,00
	Кондитерское изделие про-го про-ва	20	20	1,12	1,12	1,00	1,00	15,26	15,26	72,40	72,40
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	65,00	65,00
	<b>Итого:</b>			26,13	27,58	30,79	32,09	124,71	131,81	883,20	929,70

полдник

№сб/реци	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 яблочный витаминизированный	200	200	0,40	0,40	0,00	0,00	30,60	30,60	124,00	124,00
	<b>Итого:</b>			9,40	9,40	20,38	20,38	68,98	68,98	497,75	497,75
	<b>ВСЕГО:</b>			47,65	49,10	60,99	62,29	227,53	234,63	1653,65	1700,15

День 5 завтрак

№сб/реци	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
340	Омлет натуральный с маслом сливочным	60/3	60/3	6,00	6,00	10,02	10,02	1,14	1,14	119,40	119,40
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 нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40
	<b>Итого:</b>			7,55	7,55	10,54	10,54	25,39	25,39	224,80	224,80

Обед

№сб/реци	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	2,46	2,46	1,98	1,98	54,00	54,00
130	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	250/1	7,60	7,60	5,70	5,70	20,00	20,00	163,00	163,00
439	Печень тушенная в соусе	45/45	45/45	17,91	17,91	12,11	12,11	4,15	4,15	199,35	199,35
332	Макаронны отварные	150	175	5,25	6,13	6,15	7,18	35,25	41,13	220,50	257,25
639	Компот из сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,00	0,00	31,40	31,40	124,00	124,00
	Кондитерское изделие про-го про-ва	20	20	1,12	1,12	1,00	1,00	15,26	15,26	72,40	72,40
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	65,00	65,00
	<b>Итого:</b>			35,82	36,70	27,87	28,90	120,29	126,17	898,25	935,00

полдник

№сб/реци	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	0,20	0,20	0,00	0,00	35,80	35,80	142,00	142,00
	<b>Итого:</b>			9,20	9,20	20,38	20,38	74,18	74,18	515,75	515,75
	<b>ВСЕГО:</b>			52,57	53,45	58,79	59,81	219,86	225,74	1638,80	1675,55