

ПРИЛОЖЕНИЕ

к приказу отдела образования, опеки и
попечительства администрации Иловлинского
муниципального района Волгоградской
области

от 23 августа 2021 года № 283

ЕДИНОЕ

десятидневное меню в летне-осенний и зимне-весенний период

| №1 п/п | Наименование продуктов | с 7 до 10 лет | | | | | с 11 до 18 лет | | | | | |
|--------|-------------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
| | | 1 день | выход | белки | жиры | углеводы | калорийность | выход | белки | жиры | углеводы | калорийность |
| | завтрак | | | | | | | | | | | |
| 1 | Фрукты по сезону (яблоко или банан) | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,5 | 95 | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,5 | 95 | |
| 243 | Каша манная | 270\15 | 10,9 | 21,3 | 48,1 | 418 | 270\15 | 10,9 | 21,3 | 48,1 | 418 | |
| 378 | Чай с молоком | 50\50 | 1,4 | 1,6 | 17,7 | 91 | 50\50 | 1,4 | 1,6 | 17,7 | 91 | |
| | Масло порционное | 10 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 75 | 10 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 75 | |
| 6 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 0,88 | 25,5 | 126,25 | 50 | 3,75 | 0,88 | 25,5 | 126,25 | |
| | Кекс | 60 | 7,5 | 3,3 | 74,6 | 358 | 60 | 7,5 | 3,3 | 74,6 | 358 | |
| | Сыр порционный | 20 | 5,06 | 5,06 | 6,47 | 80 | 20 | 5,06 | 5,06 | 6,47 | 80 | |
| | Итого завтрак | | 29,51 | 41,14 | 191,97 | 1243,25 | | 29,51 | 41,14 | 191,97 | 1243,25 | |

| | | обед | | | | | | | | | | |
|-----|----------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------|--------------|--------------|---------------|---------------|--|
| | | | | | | | | | | | | |
| 83 | Щи с капустой и картофелем | 250 | 1,7 | 4,9 | 8,4 | 84,5 | 250 | 1,7 | 4,9 | 8,4 | 84,5 | |
| | сметана | 10 | 0,27 | 1,5 | 0,36 | 16 | 10 | 0,27 | 1,5 | 0,36 | 16 | |
| 202 | Макароны отварные | 100 | 3,57 | 3,23 | 19,05 | 119,6 | 150 | 5,4 | 4,8 | 28,6 | 179,4 | |
| 246 | Гуляш из отварной говядины | 100 | 12,55 | 12,99 | 4,01 | 182,25 | 100 | 12,55 | 12,99 | 4,01 | 182,25 | |
| 52 | Свекла отварная | 50 | 1,15 | 3,2 | 8,2 | 66 | 50 | 1,15 | 3,2 | 8,2 | 66 | |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,08 | | 21,8 | 87,6 | 200 | 0,08 | | 21,8 | 87,6 | |
| | Хлеб пшеничный/ржаной | 50/50 | 5,55 | 1,08 | 37,5 | 224 | 50/80 | 5,85 | 1,19 | 41,25 | 246,4 | |
| | Итого обед | | 24,87 | 26,9 | 99,32 | 779,95 | | 27 | 28,58 | 112,62 | 862,15 | |
| | Итого всего | | 54,38 | 68,04 | 291,29 | 2023,2 | | 56,51 | 69,72 | 304,59 | 2105,4 | |

| №1 п/п | Наименование продуктов | с 7 до 10 лет | | | | | с 11 до 18 лет | | | | |
|--------|------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| | | выход | белки | жиры | углеводы | калорийность | выход | белки | жиры | углеводы | калорийность |
| | 2 день | | | | | | | | | | |
| | завтрак | | | | | | | | | | |
| 219 | Сырники с творогом | 100 | 18,4 | 20 | 39,6 | 412 | 100 | 18,4 | 20 | 39,6 | 412 |
| 326 | Соус молочный сладкий | 50 | 0,95 | 2,23 | 6,77 | 51 | 50 | 0,95 | 2,23 | 6,77 | 51 |
| 385 | Кефир снежок | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 113 | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 113 |
| | Масло порционное | 10 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 75 | 10 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 75 |
| | Пряник | 60 | 7,5 | 3,3 | 74,6 | 358 | 60 | 7,5 | 3,3 | 74,6 | 358 |
| | Итого завтрак | | 32,55 | 40,13 | 129,27 | 1009 | | 32,55 | 40,13 | 129,27 | 1009 |

| | | обед | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 95 | Рассольник ленинградский | 250 | 4,1 | 5 | 16,5 | 136,5 | 250 | 4,1 | 5 | 16,5 | 136,5 |
| 142 | Картофель и овощи тушеные в соусе | 125 | 2,5 | 6,6 | 24,8 | 169 | 125 | 2,5 | 6,6 | 24,8 | 169 |
| 235 | Шницель рыбный натуральный | 50 | 12,81 | 11,39 | 8,82 | 188,76 | 100 | 12,81 | 11,39 | 8,82 | 188,76 |
| | Огурец свежий | 50 | 0,4 | | 1,7 | 8 | 50 | 0,4 | | 1,7 | 8 |
| 342 | Кисель плодово-ягодный | 200 | 0,3 | | 34,05 | 139,2 | 200 | 0,3 | | 35,5 | 139,2 |
| | Хлеб пшеничный/ржаной | 50/50 | 5,55 | 1,08 | 37,5 | 224 | 50/80 | 5,85 | 1,19 | 41,25 | 246,4 |
| | Итого обед | | 25,66 | 24,07 | 123,37 | 865,46 | | 25,96 | 24,18 | 128,57 | 887,86 |
| | Итого всего | | 58,21 | 64,2 | 252,64 | 1874,46 | | 58,51 | 64,31 | 257,84 | 1896,86 |

| №1 п/п | Наименование продуктов | с 7 до 10 лет | | | | | с 11 до 18 лет | | | | |
|--------|--|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| | | 3 день | выход | белки | жиры | углеводы | калорийность | выход | белки | жиры | углеводы |
| | завтрак | | | | | | | | | | |
| 268 | Котлеты рубленые | 50 | 7,8 | 7,4 | 11,1 | 142 | 50 | 7,8 | 7,4 | 11,1 | 142 |
| 171 | Гречка отварная рассыпная | 100 | 5,01 | 4,19 | 27,15 | 166,4 | 100 | 5,01 | 4,19 | 27,15 | 166,4 |
| 330 | Соус сметанно- томатный | 50 | 0,9 | 3 | 4,6 | 49,5 | 50 | 0,9 | 3 | 4,6 | 49,5 |
| 379 | Кофейный напиток | 200 | 3,58 | 2,68 | 28,34 | 151,8 | 200 | 3,58 | 2,68 | 28,34 | 151,8 |
| | Огурец свежий | 50 | 0,4 | 0,1 | 1,6 | 9 | 50 | 0,4 | 0,1 | 1,6 | 9 |
| | Яйцо вареное | 1шт | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 1шт | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |
| | Масло порционное | 10 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 75 | 10 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 75 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 0,88 | 25,5 | 126,25 | 50 | 3,75 | 0,88 | 25,5 | 126,25 |
| | Фрукты по сезону (яблоко или банан) | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,5 | 95 | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,5 | 95 |
| | Итого завтрак | | 27,44 | 31,85 | 118,19 | 877,95 | | 27,44 | 31,85 | 118,19 | 877,95 |

| | | обед | | | | | | | | | |
|-----|---|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 99 | Суп из овощей с консервированным зеленым горошком | 250 | 1,75 | 4,92 | 14,25 | 108,25 | 250 | 1,75 | 4,92 | 14,25 | 108,25 |
| | Сметана | 10 | 0,27 | 1,5 | 0,36 | 16 | 10 | 0,27 | 1,5 | 0,36 | 16 |
| 265 | Плов из свинины | 150 | 17,2 | 6,6 | 27,6 | 239 | 150 | 17,2 | 6,6 | 27,6 | 239 |
| 342 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,08 | | 21,8 | 87,6 | 200 | 0,08 | | 21,8 | 87,6 |
| 52 | Свекла отварная | 50 | 1,15 | 3,2 | 8,2 | 66 | 50 | 1,15 | 3,2 | 8,2 | 66 |
| | Хлеб пшеничный/ржаной | 50/50 | 5,55 | 1,08 | 37,5 | 224 | 50/50 | 5,55 | 1,08 | 37,5 | 224 |
| | Итого обед | | 26 | 17,3 | 109,71 | 740,85 | | 26 | 17,3 | 109,71 | 740,85 |
| | Итого всего | | 53,44 | 49,15 | 227,9 | 1618,8 | | 53,44 | 49,15 | 227,9 | 1618,8 |

| №1 п/п | Наименование продуктов | с 7 до 10 лет | | | | | с 11 до 18 лет | | | | | |
|--------|-------------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | | 4 день | выход | белки | жиры | углеводы | калорийность | выход | белки | жиры | углеводы | калорийность |
| | завтрак | | | | | | | | | | | |
| 175 | Каша вязкая из риса и пшена | 300/15 | 9,15 | 18,15 | 52,5 | 409,5 | 300/15 | 9,15 | 18,15 | 52,5 | 409,5 | |
| 385 | Кефир снежок | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 113 | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 113 | |
| | Батон | 40 | 0,9 | 0,1 | 6 | 112 | 40 | 0,9 | 0,1 | 6 | 112 | |
| | Сыр порционный | 20 | 5,06 | 5,06 | 6,47 | 80 | 20 | 5,06 | 5,06 | 6,47 | 80 | |
| | Масло порционное | 10 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 75 | 10 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 75 | |
| | Фрукты по сезону (яблоко или банан) | 200 | 0,8 | | 25,2 | 104 | 200 | 0,8 | | 25,2 | 104 | |
| | Итого завтрак | | 21,61 | 37,91 | 98,47 | 893,5 | | 21,61 | 37,91 | 98,47 | 893,5 | |

| обед | | | | | | | | | | | |
|-------------|----------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 42 | Суп рыбный из консервов | 250 | 10,2 | 2,6 | 16,7 | 150,9 | 250 | 10,2 | 2,6 | 16,7 | 150,9 |
| 246 | Гуляш из отварной говядины | 100 | 12,55 | 12,99 | 4,01 | 182,25 | 100 | 12,55 | 12,99 | 4,01 | 182,25 |
| 143 | Рагу из овощей | 150 | 13,2 | 17,1 | 3,4 | 223 | 150 | 13,2 | 17,1 | 3,4 | 223 |
| 349 | Компот из изюма | 200 | 0,38 | | 31,4 | 127,2 | 200 | 0,38 | | 31,4 | 127,2 |
| | Хлеб пшеничный/ржаной | 50/50 | 5,55 | 1,08 | 3,75 | 224,4 | 50/80 | 5,85 | 1,19 | 41,25 | 246,4 |
| | Итого обед | | 41,88 | 33,77 | 59,26 | 907,75 | | 42,18 | 33,88 | 96,76 | 929,75 |
| | Итого всего | | 63,49 | 71,68 | 157,73 | 1801,25 | | 63,79 | 71,79 | 195,23 | 1823,25 |

| №1 п/п | Наименование продуктов | с 7 до 10 лет | | | | | с 11 до 18 лет | | | | |
|--------|---------------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|----------------|----------------|-------------|--------------|--------------|---------------|
| | | 5 день | | | | | 5 день | | | | |
| | | выход | белки | жиры | углеводы | калорийность | выход | белки | жиры | углеводы | калорийность |
| | завтрак | | | | | | | | | | |
| 401 | Оладьи на молоке со сгущенным молоком | 150/20 | 12,8 | 13,1 | 76,3 | 474 | 150/20 | 12,8 | 13,1 | 76,3 | 474 |
| | Яйцо вареное | 1шт | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 1шт | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |
| 385 | Молоко кипяченое | 200 | 5,8 | 6,6 | 9,9 | 122 | 200 | 5,8 | 6,6 | 9,9 | 122 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 0,88 | 25,5 | 126,25 | 100 | 7,5 | 1,76 | 51 | 252,5 |
| | Кекс | 60 | 7,5 | 3,3 | 74,6 | 358 | 60 | 7,5 | 3,3 | 74,6 | 358 |
| | Итого завтрак | | 34,95 | 28,48 | 186,6 | 1143,25 | | 38,7 | 29,36 | 212,1 | 1269,5 |

| обед | | | | | | | | | | | |
|------|----------------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 82 | Борщ с картофелем | 250 | 2,05 | 5 | 19,65 | 131,75 | 250 | 2,05 | 5 | 19,65 | 131,75 |
| | Сметана | 10 | 0,27 | 1,5 | 0,36 | 16 | 10 | 0,27 | 1,5 | 0,36 | 16 |
| 289 | Шницель рыбный натуральный | 80 | 10,27 | 9,49 | 7,38 | 157,3 | 80 | 10,27 | 9,49 | 7,38 | 157,3 |
| | Помидор натуральный | 50 | 0,6 | 0,1 | 2,3 | 13 | 50 | 0,6 | 0,1 | 2,3 | 13 |
| | Картофель отварной с луком | 110\15 | | 5,3 | 23,6 | 153 | 150 | 3,3 | 11,4 | 28,5 | 229,5 |
| | Зеленый горошек консервированный | 20 | 0,1 | 1,4 | 1,8 | 155,6 | 20 | 0,1 | 1,4 | 1,8 | 155,6 |
| | Хлеб пшеничный/ржаной | 50/50 | 5,55 | 1,08 | 37,5 | 224 | 50/80 | 5,85 | 1,19 | 41,25 | 246,4 |
| | Итого обед | | 18,84 | 23,87 | 92,59 | 850,65 | | 22,44 | 30,08 | 101,24 | 949,55 |
| | Итого всего | | 53,79 | 52,35 | 279,19 | 1993,9 | | 61,14 | 59,44 | 313,34 | 2219,05 |

| №1 п/п | Наименование продуктов | с 7 до 10 лет | | | | | с 11 до 18 лет | | | | | |
|--------|--|---------------|--------------|--------------|--------------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|------------|--------------|
| | | 6 день | выход | белки | жиры | углеводы | калорийность | выход | белки | жиры | углеводы | калорийность |
| | завтрак | | | | | | | | | | | |
| 219 | Сырники с творогом | 100 | 18,4 | 20 | 39,6 | 412 | 100 | 18,4 | 20 | 39,6 | 412 | |
| 326 | Соус молочный сладкий | 50 | 0,95 | 2,23 | 6,77 | 51 | 50 | 0,95 | 2,23 | 6,77 | 51 | |
| 385 | Кефир снежок | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 113 | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 113 | |
| | Фрукты по сезону (яблоко или банан) | 200 | 0,8 | | 25,2 | 104 | 200 | 0,8 | | 25,2 | 104 | |
| | Итого завтрак | | 25,75 | 28,63 | 79,77 | 680 | | 25,75 | 28,63 | 79,77 | 680 | |

| | | обед | | | | | | | | | | |
|-----|------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------|--------------|--------------|---------------|---------------|--|
| | | | | | | | | | | | | |
| 98 | Суп крестьянский с крупой | 250 | 2,1 | 4,97 | 16,6 | 119,5 | 250 | 2,1 | 4,97 | 16,6 | 119,5 | |
| | Сметана | 10 | 0,27 | 1,5 | 0,36 | 16 | 10 | 0,27 | 1,5 | 0,36 | 16 | |
| 280 | Фрикадельки в соусе | 50/50 | 8,2 | 11,1 | 8,7 | 168 | 80/50 | 13,12 | 17,76 | 13,92 | 268 | |
| 378 | Чай с молоком | 50\50 | 1,4 | 1,6 | 17,7 | 91 | 200 | 1,4 | 1,6 | 17,7 | 91 | |
| 323 | Капуста тушеная | 100 | 2,07 | 2,67 | 13,4 | 85,9 | 100 | 2,07 | 2,67 | 13,4 | 85,9 | |
| | Хлеб пшеничный/ржаной | 50/50 | 5,55 | 1,08 | 37,5 | 224 | 50/80 | 5,85 | 1,19 | 41,25 | 246,4 | |
| | Итого обед | | 19,59 | 22,92 | 94,26 | 704,4 | | 24,81 | 29,69 | 103,23 | 826,8 | |
| | Итого всего | | 45,34 | 51,55 | 174,03 | 1384,4 | | 50,56 | 58,32 | 183 | 1506,8 | |

| №1 п/п | Наименование продуктов | с 7 до 10 лет | | | | | с 11 до 18 лет | | | | | |
|--------|-------------------------|---------------|--------------|-------------|---------------|-------------|----------------|--------------|-------------|---------------|-------------|--------------|
| | | 7 день | выход | белки | жиры | углеводы | калорийность | выход | белки | жиры | углеводы | калорийность |
| | завтрак | | | | | | | | | | | |
| 183 | Каша молочная гречневая | 300/15 | 15,2 | 22,99 | 121,95 | 702 | 300/15 | 15,2 | 22,99 | 121,95 | 702 | |
| 385 | Чай с молоком | 50\50 | 1,4 | 1,6 | 17,7 | 91 | 50\50 | 1,4 | 1,6 | 17,7 | 91 | |
| | Батон | 40 | 0,9 | 0,1 | 6 | 112 | 40 | 0,9 | 0,1 | 6 | 112 | |
| | Печенье | 50/50 | 4,9 | 4,95 | 34,05 | 200 | 50/50 | 4,9 | 4,95 | 34,05 | 200 | |
| | Сыр порционный | 20 | 5,06 | 5,06 | 6,47 | 80 | 20 | 5,06 | 5,06 | 6,47 | 80 | |
| | Масло порционное | 10 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 75 | 10 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 75 | |
| | Итого завтрак | | 27,56 | 42,9 | 186,27 | 1260 | | 27,56 | 42,9 | 186,27 | 1260 | |

| обед | | | | | | | | | | | |
|------|---------------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 112 | Супс макаронами и картофелем | 250 | 2,6 | 5,6 | 13,4 | 114,4 | 250 | 2,6 | 5,6 | 13,4 | 114,4 |
| 292 | Птица тушеная в соусе с овощами | 150 | 15,1 | 14,9 | 21,3 | 280 | 150 | 15,1 | 14,9 | 21,3 | 280 |
| 349 | Компот из изюма | 200 | 0,36 | | 35 | 141,4 | 200 | 0,36 | | 35 | 141,4 |
| | Фрукты по сезону | 200 | 0,8 | | 25,2 | 104 | 200 | 0,8 | | 25,2 | 104 |
| | Хлеб пшеничный/ржаной | 50/50 | 5,55 | 1,08 | 37,5 | 224 | 50/50 | 5,55 | 1,08 | 37,5 | 224 |
| | Итого обед | | 24,41 | 21,58 | 132,4 | 863,8 | | 24,41 | 21,58 | 132,4 | 863,8 |
| | Итого всего | | 51,97 | 64,48 | 318,67 | 2123,8 | | 51,97 | 64,48 | 318,67 | 2123,8 |

| №1 п/п | Наименование продуктов | с 7 до 10 лет | | | | | с 11 до 18 лет | | | | |
|--------|-------------------------------------|---------------|-------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| | | выход | белки | жиры | углеводы | калорийность | выход | белки | жиры | углеводы | калорийность |
| | 8 день завтрак | | | | | | | | | | |
| 229 | Минтай тушёный с овощами | 100 | 20,4 | 14,2 | 9,6 | 248 | 200 | 20,4 | 14,2 | 9,6 | 248 |
| | Сыр порционный | 20 | 5,06 | 5,06 | 6,47 | 80 | 20 | 5,06 | 5,06 | 6,47 | 80 |
| 304 | Рис отварной | 100 | 2,51 | 4,07 | 27,6 | 157,1 | 150 | 3,77 | 6,11 | 41,4 | 235,65 |
| 379 | Кофейный напиток | 50\50 | 3,58 | 2,68 | 28,34 | 151,8 | 200 | 3,58 | 2,68 | 28,34 | 151,8 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 0,88 | 25,5 | 126,25 | 50 | 3,75 | 0,88 | 25,5 | 126,25 |
| | Фрукты по сезону (яблоко или банан) | 200 | 16 | | 50,4 | 224 | 200 | 16 | | 50,4 | 224 |
| | Итого завтрак | | 51,3 | 26,89 | 147,91 | 987,15 | | 52,56 | 28,93 | 161,71 | 1065,7 |

| | | обед | | | | | | | | | |
|-----|--------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 93 | Щи по- уральски с крупой | 250 | 6,6 | 5 | 10,33 | 94,5 | 250 | 6,6 | 5 | 10,33 | 94,5 |
| | Сметана | 10 | 0,27 | 1,5 | 0,36 | 16 | 10 | 0,27 | 1,5 | 0,36 | 16 |
| 259 | Жаркое по-домашнему | 50/125 | 17,1 | 7,8 | 21 | 223 | 50/125 | 17,1 | 7,8 | 21 | 223 |
| | Помидор натуральный | 50 | 0,6 | 0,1 | 2,3 | 13 | 50 | 0,6 | 0,1 | 2,3 | 13 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,04 | | 41,2 | 169,2 | 200 | 1,04 | | 41,2 | 169,2 |
| | Хлеб пшеничный/ржаной | 50/50 | 5,55 | 1,08 | 37,5 | 224 | 50/80 | 5,85 | 1,19 | 41,25 | 246,4 |
| | Итого обед | | 31,16 | 15,48 | 112,69 | 739,7 | | 31,46 | 15,59 | 116,44 | 762,1 |
| | Итого всего | | 82,46 | 42,37 | 260,5 | 1726,85 | | 84,02 | 44,52 | 278,15 | 1827,8 |

| №1 п/п | Наименование продуктов | с 7 до 10 лет | | | | | с 11 до 18 лет | | | | | |
|--------|-------------------------------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|--------------|
| | | 9 день | выход | белки | жиры | углеводы | калорийность | выход | белки | жиры | углеводы | калорийность |
| | завтрак | | | | | | | | | | | |
| 173 | Каша молочная геркулесовая | 300/15 | 15,2 | 22,99 | 121,95 | 702 | 300/15 | 15,2 | 22,99 | 121,95 | 702 | |
| 382 | Какао с молоком | 50\50 | 4,9 | 5 | 32,5 | 190 | 200 | 4,9 | 5 | 32,5 | 190 | |
| | Батон | 40 | 0,9 | 0,1 | 6 | 112 | 40 | 0,9 | 0,1 | 6 | 112 | |
| | Сыр порционный | 30 | 7,6 | 7,6 | 9,7 | 120 | 30 | 7,6 | 7,6 | 9,7 | 120 | |
| 14 | Масло порционное | 10 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 75 | 10 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 75 | |
| | Фрукты по сезону (яблоко или банан) | 200 | 0,8 | | 25,2 | 104 | 200 | 0,8 | | 25,2 | 104 | |
| | Итого завтрак | | 29,5 | 43,89 | 195,45 | 1303 | | 29,5 | 43,89 | 195,45 | 1303 | |

| обед | | | | | | | | | | | | |
|-------------|--|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--|
| 102 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,08 | 5,35 | 23,85 | 163,75 | 250 | 5,08 | 5,35 | 23,85 | 163,75 | |
| 267 | Шницель натуральный рубленный | 80 | 12,4 | 20,7 | 7,6 | 266 | 80 | 12,4 | 20,7 | 7,6 | 266 | |
| 142 | Овощи припущенные в сметанном соусе | 100/25 | 1,7 | 5,9 | 10,3 | 101 | 150/70 | 3,4 | 11,8 | 20,6 | 202 | |
| 400 | Зелёный горошек промышленного производства | 20 | 0,1 | 1,4 | 1,8 | 155,6 | 20 | 0,1 | 1,4 | 1,8 | 155,6 | |
| | Напиток витаминизированный | 200 | 1,4 | | 27,8 | 116,8 | 200 | 1,4 | | 27,8 | 116,8 | |
| | Хлеб пшеничный/ржаной | 50/50 | 5,55 | 1,08 | 37,5 | 224 | 50/80 | 5,85 | 1,19 | 41,25 | 246,4 | |
| | Итого обед | | 26,23 | 34,43 | 108,85 | 1027,15 | | 28,23 | 40,44 | 122,9 | 1150,55 | |
| | Итого всего | | 55,73 | 78,32 | 304,3 | 2330,15 | | 57,73 | 84,33 | 318,35 | 2453,55 | |

| №1 п/п | Наименование продуктов | с 7 до 10 лет | | | | | с 11 до 18 лет | | | | | |
|--------|-------------------------------------|---------------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| | | 10 день | выход | белки | жиры | углеводы | калорийность | выход | белки | жиры | углеводы | калорийность |
| | завтрак | | | | | | | | | | | |
| 208 | Лапшевник с творогом | 150/5 | | 12,7 | 7,8 | 36,6 | 267 | 150/5 | 12,7 | 7,8 | 36,6 | 267 |
| 379 | Кофейный напиток | 50\50 | | 3,58 | 2,68 | 28,34 | 151,8 | 200 | 3,58 | 2,68 | 28,34 | 151,8 |
| | Батон | 40 | | 0,9 | 0,1 | 6 | 112 | 40 | 0,9 | 0,1 | 6 | 112 |
| 14 | Масло порционное | 30 | | 7,6 | 7,6 | 9,7 | 120 | 30 | 7,6 | 7,6 | 9,7 | 120 |
| | Сыр порционный | 20 | | 5,06 | 5,06 | 6,47 | 80 | 20 | 5,06 | 5,06 | 6,47 | 80 |
| | Фрукты по сезону (яблоко или банан) | 200 | | | | 24 | 96 | 200 | | | 24 | 96 |
| | Итого завтрак | | | 29,84 | 23,24 | 111,11 | 826,8 | | 29,84 | 23,24 | 111,11 | 826,8 |

| | | обед | | | | | | | | | | |
|-----|----------------------------------|-------|--|--------------|--------------|---------------|---------------|-------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | | 1,82 | 4,9 | 15,2 | 112,5 | 250 | 1,82 | 4,9 | 15,2 | 112,5 |
| | Сметана | 10 | | 0,27 | 1,5 | 0,36 | 16 | 10 | 0,27 | 1,5 | 0,36 | 16 |
| | Зеленый горошек консервированный | 20 | | 0,1 | 1,4 | 1,8 | 155,6 | 20 | 0,1 | 1,4 | 1,8 | 155,6 |
| 265 | Плов из говядины | 150 | | 17,2 | 6,6 | 27,6 | 239 | 150 | 17,2 | 6,6 | 27,6 | 239 |
| 348 | Кисель плодово-ягодный | 200 | | 0,3 | | 34,5 | 139,2 | 200 | 0,3 | | 34,5 | 139,2 |
| | Хлеб пшеничный/ржаной | 50/50 | | 5,55 | 1,08 | 37 | 224 | 50/80 | 5,85 | 1,19 | 41,25 | 246,4 |
| | Итого обед | | | 25,24 | 15,48 | 116,46 | 886,3 | | 25,54 | 15,59 | 120,71 | 908,7 |
| | Итого всего | | | 55,08 | 38,72 | 227,57 | 1713,1 | | 55,38 | 38,83 | 231,82 | 1735,5 |