

СОГЛАСОВАНО:

МБОУ "Лицей №5 г. Елец"
(наименование общеобразовательного учреждения)

и.о. директор - Овс М.Ю. Алексеев
(Ф.И.О. руководителя учреждения)
"9" января 2025 г



УТВЕРЖДАЮ:

ООО "Арката"
(наименование учреждения)

Стависский А.Б.

"9" января 2025г



ИСПОЛНИТЕЛЬ:

ООО "Питание"
(наименование учреждения)

Баранов А.В.

"9" января 2025г



МЕНЮ
ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ
завтраков и обедов и полдников для трехразового питания
на 2025 год
для детей участников СВО, в том числе
погибших, посещающих группы продленного дня
учащихся в муниципальных образовательных учреждениях
стоимостью 207 рублей

г. Елец

1 неделя

День 1 завтрак

№ с/р/е/ц	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
3	Бутерброд с сыром	15/18	15/18	4,64	4,64	4,28	4,28	1,54	1,54	166,00	166,00
685	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00
	Итого:			4,84	4,84	4,28	4,28	16,54	16,54	224,00	224,00

Обед

№ с/р/е/ц	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	31,20	31,20
138	Суп картофельный с рисом и зеленью	250/1	250,00	2,30	2,30	5,20	5,20	16,50	16,50	122,00	122,00
493/600	Птица, тушеная в сметанном	60/30	70/30	12,13	13,47	11,85	13,17	1,41	1,57	138,60	154,00
516	Макаронные отварные	150	175	5,25	6,13	6,15	7,18	35,25	41,13	220,50	257,26
631	Компот из плодов и ягод	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	33,00	33,00	142,00	142,00
368	Фрукт свежий	150	150	0,60	0,60	0,45	0,45	15,45	15,45	69,00	69,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	65,00	65,00
	Итого:			23,73	25,95	24,17	26,52	120,83	126,87	788,30	840,46

Полдник

№ с/р/е/ц	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	1,00	1,00	0,00	0,00	21,20	21,20	88,00	88,00
	Итого:			10,00	10,00	20,38	20,38	59,58	59,58	461,75	461,75
	ВСЕГО:			38,57	40,79	48,82	51,17	196,95	202,99	1474,05	1526,21

День 2 завтрак

№ с/р/е/ц	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	5,74	5,74	10,60	10,60	27,06	27,06	235,00	235,00
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
	Итого:			7,29	7,29	11,12	11,12	51,31	51,31	340,40	340,40

Обед

№ с/р/е/ц	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	3,06	3,06	1,98	1,98	52,80	52,80
139	Суп картофельный с горохом и	250/1	250/1	6,20	6,20	5,60	5,60	22,30	22,30	167,26	167,26
388/593	Котлеты рыбные с соусом	60/30	70/30	9,83	10,91	7,87	8,66	11,64	12,92	144,00	159,84
520	Картофельное пюре	150	175	3,15	3,68	6,75	7,88	21,90	25,55	163,50	190,76
639	Компот из сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,00	0,00	31,40	31,40	124,00	124,00
368	Фрукт свежий	150	150	0,60	0,60	0,45	0,45	15,45	15,45	69,00	69,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	65,00	65,00
	Итого:			23,72	25,33	24,19	26,11	116,92	121,85	785,56	828,66

Полдник

№ с/р/е/ц	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
	Итого:			14,90	14,90	27,18	27,18	48,28	48,28	496,75	496,75
	ВСЕГО:			45,91	47,32	62,48	64,40	216,51	221,44	1622,71	1665,81

День 3 завтрак

№ с/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	Занеканка из творога с повидлом	60/10	60/10	10,30	10,30	7,32	7,32	14,93	14,93	171,40	171,40
685	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00
	Багет нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40
	Итого:			11,85	11,85	7,84	7,84	39,18	39,18	276,80	276,80

Обед

№ с/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
54-60	Суп картофельный с клецками и зеленью	250/1	250/1	2,28	2,28	3,28	3,28	13,77	13,77	93,80	93,80
505/595	Кнели из кур с соусом	60/30	70/30	13,86	15,38	8,22	9,12	6,67	7,40	153,60	170,50
511	Рис отварной	150	175	3,75	4,38	6,15	7,18	38,55	44,98	228,00	266,01
699	Напиток цитрусовый	200	200	0,10	0,10	0,00	0,00	25,20	25,20	96,00	96,00
368	Фрукт свежий	150	150	0,60	0,60	0,45	0,45	15,45	15,45	69,00	69,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	65,00	65,00
	Итого:			23,93	26,08	24,62	26,55	115,97	123,13	779,80	834,71

Полдник

№ с/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 при-ва	75	75	9,00	9,00	20,38	20,38	38,38	38,38	373,75	373,75
648	Кисель ягодный витаминизированный	200	200	0,40	0,40	0,00	0,00	30,60	30,60	124,00	124,00
	Итого:			9,40	9,40	20,38	20,38	68,98	68,98	497,75	497,75
	ВСЕГО:			45,18	47,33	52,83	54,76	224,13	231,29	1554,35	1609,26

День 4 завтрак

№ с/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
302	Каша молочная пшеница с маслом сливочным	200/5	200/5	5,95	5,95	9,43	9,43	32,60	32,60	246,00	246,00
685	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00
	Багет нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40
	Итого:			7,50	7,50	9,95	9,95	56,85	56,85	351,40	351,40

Обед

№ с/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
33	Салат из отварной свеклы с маслом	60	60	0,86	0,86	3,66	3,66	5,02	5,02	56,40	56,40
124	Ци из свежей капусты с картофелем и зеленью	250/1	250/1	2,00	2,00	4,30	4,30	10,00	10,00	88,60	88,00
451/587	Биточки с соусом	60/30	70/30	12,30	13,65	10,08	11,19	5,12	5,68	183,00	203,13
516	Макароны отварные	150	175	5,25	6,13	6,15	7,18	35,25	41,13	220,50	257,26
631	Компот из плодов и ягод	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	33,00	33,00	142,00	142,00
368	Фрукт свежий	150	150	0,60	0,60	0,45	0,45	15,45	15,45	69,00	69,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	65,00	65,00
	Итого:			23,71	25,94	25,10	27,24	116,09	122,53	823,90	880,79

Полдник

№ с/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 при-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
	Итого:			9,10	9,10	20,38	20,38	63,58	63,58	469,75	469,75
	ВСЕГО:			40,31	42,54	55,42	57,56	236,52	242,96	1645,05	1701,94

День 5 завтрак

№ с/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
302	Каша молочная манная с	200/5	200/5	4,92	4,92	8,41	8,41	31,16	31,16	227,00	227,00
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 врезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40
	Итого:			6,47	6,47	8,93	8,93	55,41	55,41	332,40	332,40

Обед

№ с/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
25	Салат из отварных овощей	60	60	1,68	1,68	5,16	5,16	2,28	2,28	63,00	63,00
140	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью	250	250	2,90	2,90	2,50	2,50	21,00	21,00	120,00	120,00
433	Мясо тушеное	50/40	50/50	10,70	11,88	8,81	9,69	2,92	3,24	126,30	140,19
297	Каша гречневая рассычатая	150	175	8,70	10,15	7,80	9,10	42,60	49,70	279,00	325,51
701	Напиток яблочный	200	200	0,10	0,10	0,00	0,00	26,40	26,40	102,00	102,00
368	Фрукт свежий	150	150	0,60	0,60	0,45	0,45	15,45	15,45	69,00	69,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	65,00	65,00
	Итого:			27,18	29,81	25,18	27,36	122,90	130,32	824,30	884,70

Полдник

№ с/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
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
	Итого:			9,30	9,30	20,38	20,38	53,58	53,58	433,75	433,75
	ВСЕГО:			42,95	45,58	54,48	56,66	231,89	239,31	1590,45	1650,85

2 недели

День 1 завтрак

№ с/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
3	Бутерброд с сыром	15/18	15/18	4,64	4,64	4,28	4,28	1,54	1,54	166,00	166,00
685	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00
	Итого:			4,84	4,84	4,28	4,28	16,54	16,54	224,00	224,00

Обед

№ с/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	3,06	3,06	1,98	1,98	52,80	52,80
138	Суп картофельный с пшеном и зеленью	250/1	250/1	2,30	2,30	3,00	3,00	16,50	16,50	113,00	113,00
499/593	Котлета из филе цыпленка с соусом	60/30	70/30	12,13	13,46	11,04	12,25	9,33	10,36	187,80	208,46
332	Макаронные отварные	150	175	5,25	6,13	6,15	7,18	35,25	41,13	220,50	257,26
699	Напиток апельсиновый	200	200	0,10	0,10	0,00	0,00	25,20	25,20	96,00	96,00
368	Фрукт свежий	150	150	0,60	0,60	0,45	0,45	15,45	15,45	69,00	69,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	65,00	65,00
	Итого:			23,72	25,93	24,16	26,40	115,96	122,87	804,10	861,52

Полдник

№ с/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	0,10	0,10	0,00	0,00	26,40	26,40	102,00	102,00
	Итого:			9,10	9,10	20,38	20,38	64,78	64,78	475,75	475,75
	ВСЕГО:			37,66	39,87	48,81	51,05	197,28	204,19	1503,85	1561,27

День 2 завтрак

№ с/ре-ц	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	5,95	5,95	9,43	9,43	32,60	32,60	246,00	246,00
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
	Итого:			7,50	7,50	9,95	9,95	56,85	56,85	351,40	351,40

Обед

№ с/ре-ц	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	31,20	31,20
110	Борщ из свежей капусты с зеленью	250/1	250/1	2,00	2,00	5,20	5,20	13,17	13,17	106,00	106,00
492	Плов с курицей	80/160	90/180	19,44	21,87	18,96	21,33	36,74	41,33	429,60	483,30
639	Компот из сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,00	0,00	31,40	31,40	124,00	124,00
368	Фрукт свежий	150	150	0,60	0,60	0,45	0,45	15,45	15,45	69,00	69,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	65,00	65,00
	Итого:			25,89	28,32	25,13	27,50	115,98	120,57	824,80	878,50

Полдник

№ с/ре-ц	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
	Итого:			9,10	9,10	20,38	20,38	63,58	63,58	469,75	469,75
	ВСЕГО:			42,49	44,92	55,45	57,82	236,41	241,00	1645,95	1699,65

День 3 завтрак

№ с/ре-ц	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	6,02	6,02	12,20	12,20	1,18	1,18	139,20	139,20
	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
	Итого:			7,57	7,57	12,72	12,72	25,43	25,43	244,60	244,60

Обед

№ с/ре-ц	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	Пирс свекольная	60	60	1,44	1,44	4,56	4,56	7,80	7,80	79,20	79,20
54-6с	Суп картофельный с клецками и зеленью	250/1	250/1	2,28	2,28	3,28	3,28	13,77	13,77	93,80	93,80
402/587	Тотфрени в соусе	60/30	70/30	9,06	12,45	11,51	14,56	10,38	12,53	180,60	235,10
297	Каша гречневая рассыпчатая	150	175	8,70	10,15	7,80	9,10	42,60	49,70	279,00	325,51
701	Напиток яблочный	200	200	0,10	0,10	0,00	0,00	26,40	26,40	102,00	102,00
368	Фрукт свежий	150	150	0,60	0,60	0,45	0,45	15,45	15,45	69,00	69,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	65,00	65,00
	Итого:			24,68	29,52	28,06	32,41	128,65	137,90	808,60	969,61

Полдник

№ с/ре-ц	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
	Итого:			9,60	9,60	20,38	20,38	69,78	69,78	497,75	497,75
	ВСЕГО:			41,85	46,69	61,15	65,50	223,86	233,11	1610,95	1711,96

День 4 завтрак

№ с/р/е и	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	5,74	5,74	10,60	10,60	27,06	27,06	235,00	235,00
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
	Итого:			7,29	7,29	11,12	11,12	51,31	51,31	340,40	340,40

Обед

№ с/р/е и	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	250/1	250/1	6,20	6,20	5,60	5,60	22,30	22,30	167,26	167,26
34-14р/34-2с	Козлета рыбная любительская	60/30	70/30	9,66	10,63	5,46	6,01	6,54	7,15	103,10	114,24
511	Рис отварной	150	175	3,75	4,38	6,15	7,18	38,55	44,98	228,00	266,01
631	Компот из плодов и ягод	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	33,00	33,00	142,00	142,00
368	Фрукт свежий	150	150	0,60	0,60	0,45	0,45	15,45	15,45	69,00	69,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	65,00	65,00
	Итого:			23,75	25,35	24,18	25,76	132,17	139,21	848,76	897,91

Полдник

№ с/р/е и	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	1,00	1,00	0,00	0,00	21,20	21,20	88,00	88,00
	Итого:			10,00	10,00	20,38	20,38	59,58	59,58	461,75	461,75
	ВСЕГО:			41,04	42,64	55,67	57,25	243,06	250,10	1650,91	1700,06

День 5 завтрак

№ с/р/е и	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	3,08	3,08	8,20	8,20	32,39	32,39	223,00	223,00
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
	Итого:			4,63	4,63	8,72	8,72	56,64	56,64	328,40	328,40

Обед

№ с/р/е и	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	3,06	3,06	1,98	1,98	52,80	52,80
132	Рассольник Ленинградский с зеленью	250/1	250/1	3,00	3,00	4,50	4,50	20,17	20,17	135,00	135,00
439/602	Печень тушеная в соусе	50/40	60/40	18,19	20,19	12,21	13,55	12,81	14,09	202,60	224,89
520	Картофельное пюре	150	175	3,15	3,68	6,75	7,88	21,90	25,55	163,50	190,76
639	Компот из сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,00	0,00	31,40	31,40	124,00	124,00
368	Фрукт свежий	150	150	0,60	0,60	0,45	0,45	15,45	15,45	69,00	69,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	65,00	65,00
	Итого:			28,88	31,41	27,43	29,90	115,96	120,89	811,00	861,45

Полдник

№ с/р/е и	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 ягодный витаминизированный	200	200	0,40	0,40	0,00	0,00	30,60	30,60	124,00	124,00
	Итого:			9,40	9,40	20,38	20,38	68,98	68,98	497,75	497,75
	ВСЕГО:			42,91	45,44	56,52	58,09	241,58	246,51	1638,05	1687,60