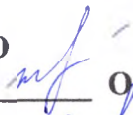
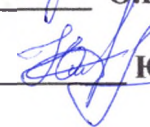


СОГЛАСОВАНО

Начальник ЛТО  О.В.Щербакова

Начальник ЛОЛ  Ю.М.Старкова



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ «СОШ №9
им. М.И. Хилкова»
Т.А. Вахромова

Примерное десятидневное меню завтраков и обедов летнего оздоровительного лагеря МОУ «СОШ №9 им. М.И. Хилкова»

Основание:

**1. Рекомендации по организации питания обучающихся
общеобразовательных организаций. МР 2.4.0179-20**

Утверждены руководителем Федеральной службы по надзору в сфере
защиты прав потребителей и благополучия человека.

Главным государственным санитарным врачом РФ А.Ю.Поповой
18.05.2020г.(Примерное меню завтраков для обучающихся
1-4-х классов, 5-11-х классов. Вариант №1)

**2. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех
образовательных учреждениях.**

Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.- М.:

ДеЛи плюс .2015 года

**Разработано: Общество с ограниченной ответственностью «Тверской
комбинат школьного питания» 2020**

Сезон: летний

Возрастная категория : 6-10 лет, 7-18 лет

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
МОУ «СОШ№9 им. М.И.ХИЛКОВА»**

ПОНЕДЕЛЬНИК НЕДЕЛЯ – ПЕРВАЯ

ЗАВТРАК

Наименование сырья	№ рец	Дети с 6-10 лет					Дети с 11-18 лет				
		Масса порции (грамм)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции (грамм)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
Каша гречневая молочная жидкая	274	200	5,77	7,11	28,81	201	200	5,77	7,11	28,81	201
Чай с сахаром и лимоном	375,377	200	0,14	0,03	16,15	67	200	0,14	0,03	18,14	75
Хлеб пшеничный	878	60	4,92	0,84	0,78	117	60	4,92	0,84	0,78	117
Масло сливочное	14	6	0,05	429	0,07	38,82	6	0,05	429	0,07	38,82
Сыр	15	15	1,7	3,45	0,39	45	19	3,89	4,37	0,48	57
Фрукты	338	150	0,6	0,6	14,7	70,3	150	0,6	0,6	14,7	70,3
Кондитерские изделия		40	0,42	3,68	765	69,58	40	0,42	3,68	765	69,58
ИТОГО:		671	13,6	444,71	825,9	608,7	675	19,05	445,63	827,98	628,7

ОБЕД

Наименование сырья	№ рец	Дети с 6-10 лет					Дети с 11-18 лет				
		Масса порции (грамм)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции (грамм)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
Свекольник со сметаной	136	250	5,21	5,36	10,95	131	250	5,21	5,36	10,95	131
Макароны отварные	302	200	22,18	14,77	45,04	411	200	22,18	14,77	45,04	411
Мясо тушеное в соусе	268	80	13,07	6,68	6,31	142	120	19,61	10,02	9,47	213
Чай с лимоном	375,377	200	0,14	0,03	16,15	67	200	0,14	0,03	18,14	75
Хлеб ржаной	879	45	2,64	0,48	0,48	72,4	45	2,64	0,48	0,48	72,4
Салат из свежих помидор	70,71	100	0,8	0,1	1,6	13	100	0,8	0,1	1,6	13
Кондитерские изделия		40	0,42	3,68	765	69,58	40	0,42	3,68	765	69,58
ИТОГО:		915	44,46	31,1	845,53	905,98	955	51	34,44	850,68	984,98

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
МОУ «СОШ№9 им. М.И.ХИЛКОВА»**

ВТОРНИК НЕДЕЛЯ – ПЕРВАЯ

ЗАВТРАК

Наименование сырья	№ рец	Дети с 6-10 лет					Дети с 11-18 лет				
		Масса порции (грамм)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции (грамм)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
Макароны отварные с сыром	302	200	22,18	14,77	45,04	411	200	22,18	14,77	45,04	411
Компот из сухофруктов	349	200	0,73	0	30,69	130	200	0,95	0	37,14	158
Хлеб пшеничный	878	60	4,92	0,84	0,78	117	60	4,92	0,84	0,78	117
Масло сливочное	14	6	0,05	429	0,07	38,82	6	0,05	429	0,07	38,82
Сыр	15	15	1,7	3,45	0,39	45	19	3,89	4,37	0,48	57
Фрукты	338	150	2,26	0,76	28,5	141,76	150	2,26	0,76	28,5	141,76
Кондитерские изделия		40	0,42	3,68	765	69,58	40	0,42	3,68	765	69,58
ИТОГО:		671	32, 26	452,5	870,02	953,16	675	31,67	453,42	877,01	993,13

ОБЕД

Наименование сырья	№ рец	Дети с 6-10 лет					Дети с 11-18 лет				
		Масса порции (грамм)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции (грамм)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
Щи из свежей капусты со сметаной и мясом	144	250	5,23	6,27	10,93	130	250	5,23	6,27	10,93	130
Рис отварной	304	150	3,69	5,48	30,04	209	185	4,55	6,76	37,05	257,77
Котлета мясная	268	80	13,07	6,68	6,31	142	120	19,61	10,02	9,47	213
Компот из сухофруктов	349	200	0,73	0	30,69	130	200	0,95	0	37,14	158
Хлеб ржаной	879	45	2,64	0,48	0,48	72,4	45	2,64	0,48	0,48	72,4
Салат из огурцов и помидор	31	60	0,59	3,09	2,22	40	100	0,98	5,15	3,7	66,67
Кондитерские изделия		40	0,42	3,68	765	69,58	40	0,42	3,68	765	69,58
ИТОГО:		825	26,37	25,68	845,67	792,98	940	34,38	32,36	863,77	967,42

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
МОУ «СОШ№9 им. М.И.ХИЛКОВА»**

СРЕДА НЕДЕЛЯ – ПЕРВАЯ

ЗАВТРАК

Наименование сырья	№ рец	Дети с 6-10 лет					Дети с 11-18 лет				
		Масса порции (грамм)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции (грамм)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
Каша Дружба	275	200	6,46	7,45	30,19	212	200	6,46	7,45	30,19	212
Компот из сухофруктов	349	200	0,73	0	30,69	130	200	0,95	0	37,14	158
Хлеб пшеничный	878	60	4,92	0,84	0,78	117	60	4,92	0,84	0,78	117
Масло сливочное	14	6	0,05	429	0,07	38,82	6	0,05	429	0,07	38,82
Сыр	15	15	1,7	3,45	0,39	45	19	3,89	4,37	0,48	57
Фрукты	338	150	0,6	0,46	14,7	68,26	150	0,6	0,46	14,7	68,26
Кондитерские изделия		40	0,42	3,68	765	69,58	40	0,42	3,68	765	69,58
ИТОГО:		671	14,88	444,88	841,82	680,66	675	17,29	445,8	848,36	720,66

ОБЕД

Наименование сырья	№ рец	Дети с 6-10 лет					Дети с 11-18 лет				
		Масса порции (грамм)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции (грамм)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	152	250	5,81	4,15	22,71	145	250	5,81	4,15	22,71	145
Пюре картофельное	312	180	3,76	5,58	30	185,26	180	3,76	5,58	30	185,26
Рыба тушеная в соусе	348	110	14,86	7,97	3,64	148	165	22,26	11,96	5,46	222
Чай с лимоном	375,377	200	0,14	0,03	16,15	67	200	0,14	0,03	18,14	75
Хлеб ржаной	879	45	2,64	0,48	0,48	72,4	45	2,64	0,48	0,48	72,4
Салат из зеленого горошка	131	60	1,77	0,12	3,28	22	100	2,95	0,2	5,47	36,67
Кондитерские изделия		40	0,42	3,68	765	69,58	40	0,42	3,68	765	69,58
ИТОГО:		775	29,4	22,01	841,26	709,24	980	37,98	26,08	847,26	805,91

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
МОУ «СОШ№9 им. М.И.ХИЛКОВА»

ЧЕТВЕРГ НЕДЕЛЯ – ПЕРВАЯ

ЗАВТРАК

Наименование сырья	№ рец	Дети с 6-10 лет					Дети с 11-18 лет				
		Масса порции (грамм)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции (грамм)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
Каша жидкая молочная рисовая	182	200	6,25	8,28	34,83	245,33	200	6,25	8,28	34,83	245,33
Чай с лимоном	375,377	200	0,14	0,03	16,15	67	200	0,14	0,03	18,14	75
Хлеб пшеничный	878	60	4,92	0,84	0,78	117	60	4,92	0,84	0,78	117
Масло сливочное	14	6	0,05	429	0,07	38,82	6	0,05	429	0,07	38,82
Сыр	15	15	1,7	3,45	0,39	45	19	3,89	4,37	0,48	57
Фрукты	338	150	0,6	0,6	14,7	70,3	150	0,6	0,6	14,7	70,3
Кондитерские изделия		40	0,42	3,68	765	69,58	40	0,42	3,68	765	69,58
ИТОГО:		671	14,13	445,88	831,92	653,03	675	16,27	446,8	834	673,03

ОБЕД

Наименование сырья	№ рец	Дети с 6-10 лет					Дети с 11-18 лет				
		Масса порции (грамм)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции (грамм)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
Суп картофельный с горохом и курицей	149,150	250	8,0	4,16	20,98	145	250	8,0	4,16	20,98	145
Каша гречневая рассыпчатая	243	150	8,75	6,57	38,69	247	180	10,28	7,88	46,43	296,4
Гуляш	260	80	6,87	10,21	2,41	129,6	100	8,59	12,76	3,01	162
Чай с лимоном	375,377	200	0,14	0,03	16,15	67	200	0,14	0,03	18,14	75
Хлеб ржаной	879	45	2,64	0,48	0,48	72,4	45	2,64	0,48	0,48	72,4
Салат из белокочанной капусты с морковью	45	100	1,31	3,25	6,50	60,40	100	1,31	3,25	6,50	60,40
Кондитерские изделия		40	0,42	3,68	765	69,58	40	0,42	3,68	765	69,58
ИТОГО:		865	28,13	28,38	850,21	790,98	915	31,38	32,24	860,54	880,78

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
МОУ «СОШ№9 им. М.И.ХИЛКОВА»**

ПЯТНИЦА НЕДЕЛЯ – ПЕРВАЯ

ЗАВТРАК

Наименование сырья	№ рец	Дети с 6-10 лет					Дети с 11-18 лет				
		Масса порции (грамм)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции (грамм)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
Запеканка из творога с молоком сгущенным	223	150	23,51	17,86	34,21	406	200	30,46	22,98	47,02	535
Какао с молоком	379,382	200	5,53	6,06	24,63	174	200	5,53	6,06	26,62	182
Хлеб пшеничный	878	60	4,92	0,84	0,78	117	60	4,92	0,84	0,78	117
Масло сливочное	14	6	0,05	429	0,07	38,82	6	0,05	429	0,07	38,82
Фрукты	338	150	0,6	0,6	14,7	70,3	150	0,6	0,6	14,7	70,3
Кондитерские изделия		40	0,42	3,68	765	69,58	40	0,42	3,68	765	69,58
ИТОГО:		606	35,03	458,04	839,39	875,57	656	41,98	463,16	853,56	1012,7

ОБЕД

Наименование сырья	№ рец	Дети с 6-10 лет					Дети с 11-18 лет				
		Масса порции (грамм)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции (грамм)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
Борщ с капустой свежей со сметаной с мясом	133	250	5,03	5,32	12,19	132	250	5,03	5,32	12,19	132
Макароны отварные с маслом	203	50	1,74	1,68	10,39	63,5	100	3,47	3,36	20,77	127
Птица тушеная	409	80	16,88	10,88	0	169	80	16,88	10,88	0	169
Кисель	516	200	0	0	33,93	131	200	0	0	33,93	131
Хлеб ржаной	879	45	2,64	0,48	0,48	72,4	45	2,64	0,48	0,48	72,4
Салат из свежих огурцов	70,71	100	0,8	0,1	1,6	13	100	0,8	0,1	1,6	13
Кондитерские изделия		40	0,42	3,68	765	69,58	40	0,42	3,68	765	69,58
ИТОГО:		765	27,51	22,14	823,59	650,48	815	29,24	23,82	833,97	713,98

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
МОУ «СОШ№9 им. М.И.ХИЛКОВА»**

ПОНЕДЕЛЬНИК НЕДЕЛЯ – ВТОРАЯ

ЗАВТРАК

Наименование сырья	№ рец	Дети с 6-10 лет					Дети с 11-18 лет				
		Масса порции (грамм)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции (грамм)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
Каша жидкая молочная пшенная	182	200	8,89	9,68	39,17	284	200	8,89	9,68	39,17	284
Чай с лимоном	375,377	200	0,14	0,03	16,15	67	200	0,14	0,03	18,14	75
Хлеб пшеничный	878	60	4,92	0,84	0,78	117	60	4,92	0,84	0,78	117
Масло сливочное	14	6	0,05	429	0,07	38,82	6	0,05	429	0,07	38,82
Сыр	15	15	1,7	3,45	0,39	45	19	3,89	4,37	0,48	57
Фрукты	338	150	2,26	0,76	28,5	141,76	150	2,26	0,76	28,5	141,76
Кондитерские изделия		40	0,42	3,68	765	69,58	40	0,42	3,68	765	69,58
ИТОГО:		671	18,38	447,44	850,06	763,16	675	20,57	448,36	852,14	783,16

ОБЕД

Наименование сырья	№ рец	Дети с 6-10 лет					Дети с 11-18 лет				
		Масса порции (грамм)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции (грамм)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
Суп «Харчо» со сметаной, с мясом птицы	101	250	8,08	6,03	24	173	250	8,08	6,03	24	173
Каша гречневая рассыпчатая	243	150	8,75	6,57	38,69	247	180	10,28	7,88	46,43	296,4
Гуляш	260	80	6,87	10,21	2,41	129,6	100	8,59	12,76	3,01	162
Чай с лимоном	375,377	200	0,14	0,03	16,15	67	200	0,14	0,03	18,14	75
Хлеб ржаной	879	45	2,64	0,48	0,48	72,4	45	2,64	0,48	0,48	72,4
Салат из белокочанной капусты с морковью	45	100	1,31	3,25	6,50	60,40	100	1,31	3,25	6,50	60,40
Кондитерские изделия		40	0,42	3,68	765	69,58	40	0,42	3,68	765	69,58
ИТОГО:		865	28,21	30,52	853,23	818,98	915	31,46	34,11	863,56	908,78

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
МОУ «СОШ№9 им. М.И.ХИЛКОВА»**

ВТОРНИК НЕДЕЛЯ – ВТОРАЯ

ЗАВТРАК

Наименование сырья	№ рец	Дети с 6-10 лет					Дети с 11-18 лет				
		Масса порции (грамм)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции (грамм)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
Вермишель молочная	171	250	8,35	9,06	28,12	225	250	8,35	9,06	28,12	225
Компот из сухофруктов	349	200	0,73	0	30,69	130	200	0,95	0	37,14	158
Хлеб пшеничный	878	60	4,92	0,84	0,78	117	60	4,92	0,84	0,78	117
Масло сливочное	14	6	0,05	429	0,07	38,82	6	0,05	429	0,07	38,82
Сыр	15	15	1,7	3,45	0,39	45	19	3,89	4,37	0,48	57
Фрукты	338	150	0,6	0,46	14,7	68,26	150	0,6	0,46	14,7	68,26
Кондитерские изделия		40	0,42	3,68	765	69,58	40	0,42	3,68	765	69,58
ИТОГО:		721	16,77	446,48	832,75	693	725	19,18	447,39	846,31	733,66

ОБЕД

Наименование сырья	№ рец	Дети с 6-10 лет					Дети с 11-18 лет				
		Масса порции (грамм)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции (грамм)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
Суп картофельный с фасолью	149,150	250	8,0	4,16	20,98	145	250	8,0	4,16	20,98	145
Плов с мясом птицы	291	150	8,77	7,61	30,15	226	210	13,80	11,51	35,2	299,59
Кисель	516	200	0	0	33,93	131	200	0	0	33,93	131
Хлеб ржаной	879	45	2,64	0,48	0,48	72,4	45	2,64	0,48	0,48	72,4
Салат из свежих огурцов	70,71	60	0,8	0,1	1,6	13	100	0,8	0,1	1,6	13
Кондитерские изделия		40	0,42	3,68	765	69,58	40	0,42	3,68	765	69,58
ИТОГО:		745	20,63	16,03	852,14	656,98	845	22,22	19,93	857,19	730,57

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
МОУ «СОШ№9 им. М.И.ХИЛКОВА»**

СРЕДА НЕДЕЛЯ – ВТОРАЯ

ЗАВТРАК

Наименование сырья	№ рец	Дети с 6-10 лет					Дети с 11-18 лет				
		Масса порции (грамм)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции (грамм)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
Каша жидкая молочная из манной крупы	181	150	6,23	6,10	29,59	199	200	8,31	8,13	39,45	265,33
Чай с лимоном	375,377	200	0,14	0,03	16,15	67	200	0,14	0,03	18,14	75
Хлеб пшеничный	878	60	4,92	0,84	0,78	117	60	4,92	0,84	0,78	117
Масло сливочное	14	6	0,05	429	0,07	38,82	6	0,05	429	0,07	38,82
Сыр	15	15	1,7	3,45	0,39	45	19	3,89	4,37	0,48	57
Фрукты	338	150	0,6	0,6	14,7	70,3	150	0,6	0,6	14,7	70,3
Кондитерские изделия		40	0,42	3,68	765	69,58	40	0,42	3,68	765	69,58
ИТОГО:		621	14,06	443,7	826,68	606,7	675	18,33	446,65	838,62	693,03

ОБЕД

Наименование сырья	№ рец	Дети с 6-10 лет					Дети с 11-18 лет				
		Масса порции (грамм)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции (грамм)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом	139	250	5,16	5,45	19,84	139	250	5,16	5,45	19,84	139
Пюре картофельное	312	180	3,76	5,58	30	185,26	180	3,76	5,58	30	185,26
Рыба тушеная в соусе	348	110	14,86	7,97	3,64	148	165	22,26	11,96	5,46	222
Чай с лимоном	375,377	200	0,14	0,03	16,15	67	200	0,14	0,03	18,14	75
Хлеб ржаной	879	45	2,64	0,48	0,48	72,4	45	2,64	0,48	0,48	72,4
Салат из зеленого консервированного горошка	31	60	0,59	3,09	2,22	40	100	0,98	5,15	3,7	66,67
Кондитерские изделия		40	0,42	3,68	765	69,58	40	0,42	3,68	765	69,58
ИТОГО:		885	27,57	26,28	837,33	721,24	980	35,36	32,33	842,62	829,91

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
МОУ «СОШ№9 им. М.И.ХИЛКОВА»**

ЧЕТВЕРГ НЕДЕЛЯ – ВТОРАЯ

ЗАВТРАК

Наименование сырья	№ рец	Дети с 6-10 лет					Дети с 11-18 лет				
		Масса порции (грамм)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции (грамм)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
Запеканка из творога с молоком сгущенным	223	150	23,51	17,86	34,21	406	200	30,46	22,98	47,02	535
Кисель	516	200	0	0	33,93	131	200	0	0	33,93	131
Хлеб пшеничный	878	60	4,92	0,84	0,78	117	60	4,92	0,84	0,78	117
Масло сливочное	14	6	0,05	429	0,07	38,82	6	0,05	429	0,07	38,82
Кондитерские изделия		40	0,42	3,68	765	69,58	40	0,42	3,68	765	69,58
Фрукты	338	150	2,26	0,76	28,5	141,76	150	2,26	0,76	28,5	141,76
ИТОГО:		606	31,16	452,14	862,4	890,16	656	38,11	457,26	875,3	1033,1

ОБЕД

Наименование сырья	№ рец	Дети с 6-10 лет					Дети с 11-18 лет				
		Масса порции (грамм)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции (грамм)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
Суп из птицы с овощами	302	250	6,95	1,56	0,97	45,46	250	6,95	1,56	0,97	45,46
Макароны отварные с маслом	203	50	1,74	1,68	10,39	63,5	100	3,47	3,36	20,77	127
Тефтели из говядины	395	80	12,29	11,63	14,49	211	120	18,44	17,45	21,74	316,5
Компот из сухофруктов	349	200	0,73	0	30,69	130	200	0,95	0	37,14	158
Хлеб ржаной	879	45	2,64	0,48	0,48	72,4	45	2,64	0,48	0,48	72,4
Салат из свежих помидор	70,71	100	0,8	0,1	1,6	13	100	0,8	0,1	1,6	13
Кондитерские изделия		40	0,42	3,68	765	69,58	40	0,42	3,68	765	69,58
ИТОГО		765	25,57	19,03	823,62	604,94	855	33,63	28,2	789,45	701,94

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
МОУ «СОШ№9 им. М.И.ХИЛКОВА»

ПЯТНИЦА НЕДЕЛЯ – ВТОРАЯ

ЗАВТРАК

Наименование сырья	№ рец	Дети с 6-10 лет					Дети с 11-18 лет				
		Масса порции (грамм)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции (грамм)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
Яйцо отварное	306	80	10,2	9,2	0,6	126	80	10,2	9,2	0,6	126
Какао с молоком	379,382	200	5,53	6,06	24,63	174	200	5,53	6,06	26,62	182
Хлеб пшеничный	878	60	4,92	0,84	0,78	117	60	4,92	0,84	0,78	117
Масло сливочное	14	6	0,05	429	0,07	38,82	6	0,05	429	0,07	38,82
Сыр	15	15	1,7	3,45	0,39	45	19	3,89	4,37	0,48	57
Фрукты	338	150	0,6	0,6	14,7	70,3	150	0,6	0,6	14,7	70,3
Кондитерские изделия		40	0,42	3,68	765	69,58	40	0,42	3,68	765	69,58
ИТОГО:		551	23,42	452,83	806,17	523,7	555	25,61	453,75	808,25	660,7

ОБЕД

Наименование сырья	№ рец	Дети с 6-10 лет					Дети с 11-18 лет				
		Масса порции (грамм)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции (грамм)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
Суп картофельный с мясными фрикадельками	104,105	250	6,15	5,96	14,09	153	250	6,15	5,96	14,09	153
Жаркое по-домашнему	374	200	12,41	11,34	16,9	225	200	12,41	11,34	16,9	225
Чай с лимоном	375,377	200	0,14	0,03	16,15	67	200	0,14	0,03	18,14	75
Хлеб ржаной	879	45	2,64	0,48	0,48	72,4	45	2,64	0,48	0,48	72,4
Салат из свеклы отварной	52	60	8,13	10,32	13	184,99	100	8,13	10,32	13	184,99
Кондитерские изделия		40	0,42	3,68	765	69,58	40	0,42	3,68	765	69,58
ИТОГО:		795	29,89	31,81	825,62	771,97	835	29,89	31,81	827,61	779,97