

Неделя 1 День 1									
Гризм пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Возрастная категория: 7-11 лет									
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	245/5	15,09	10,44	38,62	356,00	175**		
	Яйцо отварное	40	4,08	3,60	0,28	62,84	209**		
	Кофейный напиток с молоком	200	3,10	1,90	15,94	100,60	379**		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПР		
Итого за		530	25,43	16,34	74,16	612,96			
Обед	Салат из белокачанной капусты	60	0,73	3,06	6,70	54,00	43*		
	Суп картофельный с горохом	200	4,71	3,73	15,96	118,00	139*		
	Птица тушеная в сметанном соусе	90(50/40)	14,04	18,33	6,77	208,00	493*		
	Макаронные изделия отварные	150	5,32	4,89	35,52	211,00	332*		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	28,88	116,00	639*		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	ПР		
Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР			
Итого за обед		760	29,06	30,65	123,25	845,72			
Итого за день		1290	54,49	46,99	197,41	1458,68			
Возрастная категория: 12 лет и старше									
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	250/10	7,65	13,84	42,12	327,09	175**		
	Яйцо отварное	40	4,08	3,60	0,28	62,84	209**		
	Кофейный напиток с молоком	200	3,10	1,90	15,94	100,60	379**		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	ПР		
Итого за		550	18,78	19,84	82,49	607,43			
Обед	Салат из белокачанной капусты	100	1,40	5,10	8,90	88,00	43*		
	Суп картофельный с горохом	250	5,89	4,65	19,98	147,00	139*		
	Птица тушеная в смет. соусе	100(60/40)	13,88	17,78	4,50	199,00	493*		
	Макаронные изделия отварные	180	6,38	5,87	42,62	253,00	332*		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	28,88	116,00	639*		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР		
Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	ПР			
Итого за обед		920	33,72	34,36	149,01	1011,08			
Итого за день		1505	52,50	54,20	231,50	1618,51			

Неделя 1 День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом	200	20,92	10,37	23,87	297,07	184***
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338**
	Какао с молоком	200	3,78	3,39	26,00	125,11	382**
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПР
Итого за завтрак		540	28,26	14,56	78,99	562,70	
Обед	Салат из моркови с яблоками	60	0,52	3,13	4,72	49,00	59**
	Борщ с капустой картофелем со сметаной	200/5	1,47	4,67	7,31	89,00	110*
	Тефтели рубленные с соусом	90(60/30)	11,50	14,11	10,30	206,00	462*
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,76	6,62	43,08	271,00	508*
	Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95,00	79*
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	ПР
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР
Итого за обед		765	26,41	29,19	119,36	848,72	
Итого за день		1305	54,67	43,75	198,35	1411,42	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом	210	20,92	10,37	23,87	297,07	184***
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338**
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	382**
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	ПР
Итого за завтрак		560	29,05	11,94	83,82	586,08	
Обед	Салат из моркови с яблоками	100	0,86	5,22	7,87	82,00	59**
	Борщ с капустой картофелем со сметаной	250/5	2,99	6,20	9,11	107,00	110*
	Тефтели рубленные с соусом	105(70/35)	12,40	16,54	12,02	238,00	462*
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,51	7,94	51,70	325,00	508*
	Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95,00	79*
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	ПР	
Итого за обед		930	32,83	36,88	149,36	1055,08	
Итого за день		1490	61,88	48,82	233,18	1641,16	

Неделя 1 День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Бананы	200	1,50	0,50	21,00	192,00	338**
	Пудинг из творога (запеченый) с молочным соусом	70/30	15,45	15,95	26,70	286,87	222/326**
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	349**
Итого за завтрак		500	16,61	16,25	73,96	675,25	
Обед	Салат из квашеной капусты с растительным маслом	60	0,96	3,04	5,00	52,00	45*
	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	11,30	10,90	10,50	185,90	132*
	Рыба припущенная с соусом	90(50/40)	14,07	6,66	3,63	153,00	371*
	Пюре картофельное	150	3,22	5,56	22,00	155,00	520*
	Чай с молоком	200	1,60	1,65	17,36	86,00	378*
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	ПР
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР
Итого за обед		765	34,97	28,45	87,91	770,62	
Итого за день		1265	51,58	44,70	161,87	1445,87	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Бананы	200	1,50	0,50	21,00	192,00	338**
	Пудинг из творога (запеченый) с молочным соусом	100/50	23,18	23,93	40,05	430,31	222/326**
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	349**
Итого за завтрак		550	24,34	24,23	87,31	818,69	
Обед	Салат из квашеной капусты с растительным маслом	100	1,60	5,07	8,33	87,00	45*
	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	14,13	13,63	13,12	232,38	132*
	Рыба припущенная с соусом	100(60/40)	16,64	7,09	3,59	169,00	371*
	Пюре картофельное	180	3,87	6,68	26,41	197,00	520*
	Чай с молоком	200	1,60	1,65	17,36	86,00	378*
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	ПР	
Итого за обед		925	43,57	35,08	112,94	979,46	
Итого за день		1475	67,91	59,31	200,25	1798,15	

Неделя 1 День 4									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Возрастная категория: 7-11 лет									
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	13,72	17,51	27,56	308,00	120**		
	Бутерброд с сыром	30/15/5	5,80	9,30	14,83	157,00	3**		
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	382**		
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338**		
Итого за завтрак		600	23,70	27,88	78,19	637,11			
Обед	Помидоры свежие порциями	60	0,74	0,14	2,58	16,32	71**		
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,46	4,75	6,22	79,00	124*		
	Плов из птицы	200	26,96	8,96	37,35	399,33	492*		
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,87	109,00	631*		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	ПП		
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПП		
того за обед		725	33,14	14,65	103,44	742,37			
того за день		1325	56,84	42,53	181,63	1379,48			
Возрастная категория: 12 лет и старше									
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	13,72	17,51	27,56	308,00	120**		
	Бутерброд с сыром	30/15/5	5,80	9,30	14,83	157,00	3**		
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	382**		
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338**		
Итого за завтрак		600	23,70	27,88	78,19	637,11			
Обед	Помидоры свежие порциями	100	1,24	0,24	4,3	27,2	71**		
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,80	5,57	7,77	93,00	124*		
	Плов из птицы	200	26,96	8,96	37,35	399,33	492*		
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,87	109,00	631*		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПП		
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	ПП		
того за обед		845	35,89	15,89	121,42	836,61			
того за день		1445	59,59	43,77	199,61	1473,72			

Неделя 1 День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом	220/5	7,46	11,06	30,42	261,77	173**
	Яйцо отварное	40	4,08	3,60	0,28	62,84	209**
	Кофейный напиток с молоком	200	3,10	1,90	15,94	100,60	379**
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПП
Итого за завтрак		505	17,80	16,96	65,96	518,73	
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,93	3,05	5,65	53,00	43*
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,26	4,30	16,68	117,00	140*
	Жаркое по-домашнему	200	19,00	98,38	21,68	347,80	436*
	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59,00	686*
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	ПП
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПП
Итого за обед		720	26,27	106,43	88,65	715,52	
Итого за день		1225	44,07	123,39	154,61	1234,25	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом	250/10	9,04	13,44	36,96	318,00	173**
	Яйцо отварное	40	4,08	3,60	0,28	62,84	209**
	Кофейный напиток с молоком	200	3,10	1,90	15,94	100,60	379**
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	ПП
Итого за завтрак		550	20,17	19,44	77,33	598,34	
Обед	Салат из белокочанной капусты	100	1,55	5,08	9,42	88,00	43*
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250/5	2,84	5,37	20,84	146,00	140*
	Жаркое по-домашнему	250	23,75	122,98	27,10	434,75	436*
	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59,00	686*
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПП
Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	ПП	
Итого за обед		845	34,13	134,45	116,71	935,83	
Итого за день		1395	54,30	153,89	194,04	1534,17	

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Турмышская СОШ»
Янтиковского района Чувашской Республики
/ С.В. Николаева /
_____ сентября 2022 года



**Меню приготавливаемых блюд
МБОУ «Турмышская СОШ»**

Янтиковского района Чувашской Республики

Возрастная категория: 7 -11 лет / 12 лет и старше

Неделя 2 День 3										
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы					
Возрастная категория: 7-11 лет										
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	13,72	17,51	27,56	213,00	120**			
	Сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00	71,66	15**			
	Кисель из концентрата	200	2,16	3,08	37,50	151,36	648**			
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПП			
Итого за завтрак		510	23,68	26,89	84,38	529,54				
Обед	Огурцы свежие порциями	60	0,50	0,06	1,56	8,75	71**			
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,46	4,75	6,22	179,00	124*			
	Котлеты рыбные с соусом	90(50/40)	9,30	9,12	11,61	169,00	388*			
	Пюре картофельное	150	3,22	5,56	22,00	155,00	520*			
	Чай с молоком	200	1,60	1,65	17,36	86,00	378*			
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	ПП			
Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПП				
Итого за обед		765	19,90	21,78	88,17	736,47				
Итого за день		1275	43,58	48,67	172,55	1266,01				
Возрастная категория: 12 лет и старше										
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	13,72	17,51	27,56	328,00	120**			
	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0,00	107,49	15**			
	Кисель из концентрата	200	2,16	3,08	37,50	151,36	648**			
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	ПП			
Итого за завтрак		530	26,79	29,94	89,21	703,75				
Обед	Огурцы свежие порциями	100	0,84	0,10	2,60	14,58	71**			
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,80	5,57	7,77	193,00	124*			
	Котлеты рыбные с соусом	100(50/50)	10,93	10,04	13,17	188,00	388*			
	Пюре картофельное	180	3,87	6,68	26,41	197,00	520*			
	Чай с молоком	200	1,60	1,65	17,36	86,00	378*			
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПП			
Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	ПП				
Итого за обед		925	24,77	25,00	111,44	886,66				
Итого за день		1455	51,56	54,94	200,65	1590,41				

Неделя 2 День 4									
прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Возрастная категория: 7-11 лет									
Завтрак	Ватрушки с творогом	70	8,46	7,34	31,90	249,90	19*		
	Каша молочная гречневая с маслом	210	11,03	12,52	36,75	364,00	302*		
	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96,00	338**		
	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	57,00	685*		
Итого за завтрак		580	21,19	20,41	104,66	766,90			
Обед	Салат из свежих помидоров	60	0,63	6,07	2,71	68,40	19*		
	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	1,88	5,10	13,92	113,00	132*		
	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	90(50/40)	8,83	8,63	7,54	140,00	471*		
	Макаронные изделия отварные	150	5,32	4,89	35,52	211,00	332*		
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,87	109,00	631*		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	19*		
Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	19*			
Итого за обед		765	20,64	25,49	116,98	780,12			
Итого за день		1345	41,83	45,90	221,64	1547,02			
Возрастная категория: 12 лет и старше									
Завтрак	Ватрушки с творогом	70	8,46	7,34	31,90	249,90	19*		
	Каша молочная гречневая с маслом	210	11,03	12,52	36,75	364,00	302*		
	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96,00	338**		
	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	57,00	685*		
Итого за завтрак		575	21,19	20,41	104,66	766,90			
Обед	Салат из свежих помидоров	100	1,06	10,13	4,52	114,00	19*		
	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,31	6,60	17,36	135,00	132*		
	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	100(60/40)	10,60	10,36	9,05	168,00	471*		
	Макаронные изделия отварные	180	6,38	5,87	42,62	253,00	332*		
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,87	109,00	631*		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	19*		
Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	19*			
Итого за обед		925	26,24	34,08	145,55	987,08			
Итого за день		1500	47,43	54,49	250,21	1753,98			

Неделя 2 День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность		
Возрастная категория: 7-11 лет								
Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом	220/5	21,44	15,76	28,71	324,73	302*	
	Яйцо отварное	40	4,08	3,60	0,28	62,84	209**	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,10	1,90	15,94	100,60	379**	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПП	
	Итого за завтрак	505	31,78	21,66	64,25	581,69		
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,93	3,05	5,65	53,00	43*	
	Суп картофельный рыбный	200/12,5	4,57	2,80	15,30	107,00	133*	
	Птица тушеная в сметанном соусе	90(50/40)	13,88	17,78	4,50	199,00	493*	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,76	6,62	43,08	271,00	508*	
	Компот из изюма	200	0,36	0,00	33,16	128,00	638*	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	ПП	
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПП	
Итого за обед	772,5	32,32	30,89	131,11	896,72			
Итого за день	1277,5	64,10	52,55	195,36	1478,41			
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом	260/5	24,29	18,56	34,32	368,02	302*	
	Яйцо отварное	40	4,08	3,60	0,28	62,84	209**	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,10	1,90	15,94	100,60	379**	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	ПП	
	Итого за завтрак	550	35,42	24,56	74,69	648,36		
Обед	Салат из белокочанной капусты	100	1,55	5,08	9,42	88,00	43*	
	Суп картофельный рыбный	250/12,5	5,16	3,39	20,07	134,00	133*	
	Птица тушеная в сметанном соусе	100(60/40)	14,04	18,33	6,77	208,00	493*	
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,51	7,94	51,70	325,00	508*	
	Компот из изюма	200	0,36	0,00	33,16	128,00	638*	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПП	
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	ПП	
Итого за обед	932,5	37,35	35,70	165,25	1091,08			
Итого за день	1482,5	72,77	60,26	239,94	1739,44			

Неделя 2 День 2									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Возрастная категория: 7-11 лет									
Завтрак	Пудинг из творога (запеченый) с молочным соусом	150/50	30,90	31,90	53,40	573,74	222/326**		
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338**		
	Кофейный напиток с молоком	200	3,10	1,90	15,94	100,60	379**		
Итого за завтрак		500	34,40	34,20	79,14	721,34			
Обед	Салат витаминный	60	1,55	3,73	13,28	92,94	49**		
	Борщ с капустой, картофелем со сметаной	200/5	1,47	4,67	7,31	89,00	110*		
	Котлеты рубленые из птицы	90(50/40)	8,22	10,80	6,08	156,38	498*		
	Рис отварной	150	3,81	6,11	38,61	228,00	511*		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	28,88	116,00	639*		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	ПР		
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР		
Итого за обед		765	19,31	25,95	123,58	821,04			
Итого за день		1265	53,71	60,15	202,72	1542,38			
Возрастная категория: 12 лет и старше									
Завтрак	Пудинг из творога (запеченый) с молочным соусом	200/50	34,76	35,89	60,07	645,46	222/326**		
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338**		
	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	1,9	15,94	100,6	379**		
Итого за завтрак		550	38,26	38,19	85,81	793,06			
Обед	Салат витаминный	100	2,59	6,22	22,14	154,90	49**		
	Борщ с капустой, картофелем со сметаной	250/5	1,80	6,20	9,00	107,00	110*		
	Котлеты рубленые из птицы	100(60/40)	9,13	12,00	6,76	173,76	498*		
	Рис отварной	180	4,58	7,33	46,33	275,00	511*		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	28,88	116,00	639*		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР		
Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	ПР			
Итого за обед		925	24,27	32,71	157,24	1034,74			
Итого за день		1475,00	62,53	70,90	243,05	1827,80			

Неделя 2 День 1									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Возрастная категория: 7-11 лет									
Завтрак	Омлет натуральный	120	11,15	18,86	2,11	231,72	210**		
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	382**		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПП		
	Бананы	150	1,50	0,50	21,00	96,00	338**		
Итого за завтрак		510	19,59	20,43	68,43	546,35			
Обед	Салат из свеклы отварной	60	0,76	9,04	4,59	103,00	52*		
	Суп картофельный с горохом	200	4,71	3,73	15,96	118,00	139*		
	Гуляш	90(40/50)	11,64	8,07	2,31	160,80	260**		
	Макаронные изделия отварные	150	5,32	4,89	35,52	211,00	332*		
	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59,00	686*		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	ПП		
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПП		
Итого за обед		760	26,51	26,43	103,02	790,52			
Итого за день		1270	46,10	46,86	171,45	1336,87			
Возрастная категория: 12 лет и старше									
Завтрак	Омлет натуральный	150	13,93	21,82	2,63	289,65	210**		
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	382**		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	ПП		
	Бананы	150	1,50	0,50	21,00	96,00	338**		
Итого за завтрак		550	23,16	23,49	73,78	627,66			
Обед	Салат из свеклы отварной	100	1,27	15,06	7,65	171,00	52*		
	Суп картофельный с горохом	250	5,89	4,65	19,98	147,00	139*		
	Гуляш	100(50/50)	14,55	10,09	2,89	201,00	260**		
	Макаронные изделия отварные	180	6,38	5,87	42,62	253,00	332*		
	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59,00	686*		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПП		
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	ПП		
Итого за обед		820	34,08	36,69	132,49	1039,08			
Итого за день		1370	57,24	60,18	206,27	1666,74			

Среднее значение за период						
Возрастная категория: 7-11 лет		46,45	50,50	168,87	1281,85	
Возрастная категория: 12 лет и старше		53,43	60,07	199,88	1513,10	

*** Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях изд. 2008 год.

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд. 2004 год

** Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях изд. 2011 год