

УТВЕРЖДАЮ: _____
ДИРЕКТОР МБОУ ЦЕЛИННОЙ ОШИ № 15
Н.А. ДЕЛЯВСКАЯ
ПРИКАЗ № ОТ "11" ЯНВАРЯ 2021Г



**10-ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
МБОУ ЦЕЛИННОЙ ОШИ № 15
(ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД)
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ
(12-18 ЛЕТ)**

Примерного 10-дневного меню для обучающихся 12-18 лет
МБОУ Целинной ОШ № 15

Для обеспечения обучающихся здоровым питанием, составными частями которого являются оптимальная количественная и качественная структура питания, гарантированная безопасность, физиологически технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд. Для организации питания в МБОУ Целинной ОШ № 15 разработано примерное 10-дневное меню на осенне-зимний период для возраста 12-18 лет. Рацион питания обучающихся предусматривает формирование набора продуктов, предназначенных для организации двухразового питания в фиксированные отрезки времени. Для обеспечения здоровья питанием всех обучающихся образовательного учреждения, составлено примерное меню на период 10 дней, в соответствии с рекомендуемой формой составления примерного меню, а также меню-раскладок, содержащих количественные данные о рецептуре суточного рациона, дифференцированного по возрастным группам обучающихся. При разработке примерного меню учитывают: продолжительность пребывания обучающихся в общеобразовательном учреждении, возрастная категория и физические нагрузки обучающихся. Примерное меню разработано для организации двухразового питания обучающихся. В примерном меню соблюдены требования санитарных правил по массе порций блюд, их пищевой и энергетической ценности, суточной потребности в основных витаминах и микроэлементах для обучающихся в энергетической и пищевой ценности, с учетом возраста обучающихся. Примерное меню содержит информацию о количественном составе блюд, используемых блюд и кулинарных изделий, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде. Имеются ссылки на рецептуры примерного меню, соответствующие их наименованиям, указанным в использованных сборниках рецептов. Производство готовых блюд осуществляется в соответствии с технологическими картами. При разработке меню для питания учащихся предпочтению отдаётся свежеприготовленным блюдам, не подвергавшимся повторной термической обработке, включая разогрев замороженных блюд. В примерном меню отсутствует повторение одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или в последующие 2-3 дня. В примерном меню представлено рациональное распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи. Распределение калорийности по приемам пищи в процентном отношении составляет: завтрак – 20-25 %, обед – 30%-35 %. Допускается в течение дня отступления от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах $\pm 5\%$, но средний процент пищевой ценности за неделю соответствует вышеперечисленным требованиям по каждому приему пищи. В суточном рационе питания имеются оптимальное соотношение пищевых веществ: белков, жиров и углеводов (1:1:4). Ежедневно в рацион питания включены мясо, молоко, сливочное и растительное масло, хлеб ржаной и пшеничный (с каждым приемом пищи). Рыба, яйца, сыр, творог, кисломолочные продукты включены 1 раз. В 2-3 дня. Завтрак состоит из закуски, горячего блюда и горячего напитка. Обед включает закуску, первое, второе (основное горячее блюдо из мяса, рыбы или птицы) и сладкое блюдо. В качестве закуски используется салат из свежей капусты, моркови, свеклы и т.п. Примерное 10-дневное меню состоит из двух недель, составлено с учетом пятидневной учебной недели, расчет недель и дней в примерном меню ведется от начала учебного периода. Меню составлено на основе сборника технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания.

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

В РАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 -18 ЛЕТ

ЗАВТРАК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				№Т.К
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	
Каша рисовая вязкая	250	9,7	12	54,4	296	173/196
Виниры с маслом	100	5,4	7,6	33,4	226	231/254
Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,8	18,5	109	272/299
Всего за завтрак		25,23	27,78	128,55	910,3	

ОБЕД

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	
Винегрет овощной с фасолью	100	4,32	17,9	15,03	95,2	43/51
Суп картофельный с лапшой	250	2,8	2,75	17,8	110	60/73
Каша рисовая рассыпчатая	180	4,4	4,3	25,3	241	202/169
Сарделька отварная	100	7,1	7	0,86	234	119/135
Хлеб пшеничный	40	3,5	0,5	24,15	93,5	г.п
Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	14,8	74,4	г.п
Яблочно-лимонный напиток	200	0,3	0,2	2,5	101	276/303
Всего за обед		21,22	32,45	76,29	949,1	

ЗАВТРАК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	
Фрукт свежий (банан)		1,13	0,38	14,25	179,3	г.п.
Кисло-молочный напиток (кефир)	200	5,8	5	8	100	г.п
Всего в день		46,45	60,23	204,84	1859,4	

ДЕНЬ 2: ВТОРНИК
СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ПЕДАГОГ: ПЕТРОВ
Е ВРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12-18 ЛЕТ

ЗАВТРАК						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				№ ТК/стр
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	
Сырники из творога	150/10	28,4	17,6	24,4	374	125/238
Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	11,2	94	272/29
Бутерброд с сыром	50/20	7,6	4,3	17,2	167	3/11
Всего за завтрак		47,4	30,26	63,04	843	
ОБЕД						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	
Салат "Студенческий"	100	3,8	10,5	6,8	137	39/47
Суп крестьянский с крупой	250	2,2	5,6	8,3	110	65/78
Картофель отварной	180	3,5	3,8	25	151	129/151
Гуляш из отварной говядины	100	22,5	19,9	7	323	93/107
Напиток яблочно-лимонный	200	0,3	0,2	0,8	101	276/305
Хлеб пшеничный	40	3,5	0,5	2,5	93,5	Г.П
Хлеб ржаной	20	1,15	0,15	7,4	37,2	Г.П
Всего за обед		14,45	20,75	50,8	952,7	
ПОЛДНИК						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	
Фрукт свежий (апельсин)	200	2,7	0,56	2,24	108	Г.П
Кефир	200	5,8	5	8	100	Г.П.
Всего в день		61,85	51,01	113,84	1795,7	

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12-18 ЛЕТ

ЗАВТРАК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	№Т.К
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР			
Капша манная молочная жидкая	250/7	10,2	12,8	42,3		325	182/205
Какао на стуженном молоке	200	3,5	3,4	19,6		120	275/302
Бутерброд слоистый	30/40/10	2,4	7,5	36,9		222	4/12.
Всего за завтрак		22,2	29	113,55		800,3	

ОБЕД

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР			
Салат "Здоровье"	100	2	4,6	7,1		77	20/28
Рассольник Ленинградский	250/10	18,16	5,3	15,4		120	56/69
Рыба припущенная (минтай)	100	3	14,5	2,16		259,2	77/91
Соус белый основной	25	4,7	4,35	0,95		61,5	227/250
Картофельное пюре	180	3,7	6,3	23,4		168	131/153
Хлеб пшеничный	40	3,5	0,5	24,15		93,5	г.п
Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	14,8		74,4	г.п
Кисель плодово-ягодный	200	0	0	20		76	291/318
Всего за обед		37,36	35,85	107,96		929,6	

ПОЛДНИК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР			
Фрукт свежий (Яблоко)	180	0,3	0,3	6,75		33,3	г.п.
Кисло-молочный напиток (кефир)	200	5,8	5	8		100	г.п.
Всего в день		59,56	64,85	221,51		1729,9	

УСЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ИЗДЕЛИЕ: ПИЩА
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12-18 ЛЕТ

ЗАВТРАК							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				№Т.К	
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ		
Каша пшенная молочная жидкая	250	7,3	11	44	312	185/208	
Какао с молоком	200	3,3	2,5	13,7	88	274/301	
Бутерброд с маслом	50/20	4	16,7	23,8	264	1/9.	
Всего за завтрак		20,7	35,43	96,85	798,13		
ОБЕД							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА					
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ		
Салат "Пестрый"	100	1	4,5	10,8	88	33/41	
Суп картофельный с бобовыми и гречками	250	2,6	2,5	18,8	111,7	63/72	
Рагу овощное с мясом	250	21,4	28,4	23,5	523	115/131	
Хлеб пшеничный	40	3,5	0,5	24,15	93,5	г.п	
Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	14,8	74,4	г.п	
Яблочно-лимонный напиток	200	0,3	0,2	2,5	101	276/303	
Всего за обед		31,1	36,4	94,55	991,6		
ЗАВТРАК							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА					
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ		
Фрукт свежий (груша)	200	0,3	0,23	7,35	34,13	г.п.	
Кисло молочный напиток (кефир)	200	5,8	5	8	100		
Всего в день		51,8	71,83	191,4	1789,73		

ЗАВТРАК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				№ Т.К
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	
Омлет натуральный со сл. маслом	150/10	11,3	19,5	2,3	238	209/232
Чай с молоком	200	1,6	1,8	7,2	69	269/296
Бутерброд с повидлом	50/50/15	4,1	12,6	50,4	349	4/12.
Всего за завтрак		23,93	39,28	82,15	935,3	

ОБЕД

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	
Сельд с луком	45	4,7	11,1	1,5	124	49/57
Суп картофельный с клецками	250	2	3	12	93,3	62/75
Запеканка картофельная с мясом	200	19,6	7,4	30,2	433,3	112/127
Хлеб пшеничный	55	3,8	1,5	25,7	131	г.п
Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	14,8	74,4	г.п
Кисель плодово-ягодный	200	0	0	20	76	291/318
Всего за обед		32,4	23,3	104,2	932	

ПОЛДНИК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	
Фрукт свежий (банан)		1,13	0,38	14,25	179,3	г.п.
Кисло молочный напиток (кефир)	200	5,8	5	8	100	г.п
Всего в день		56,33	62,58	186,35	1867,3	

ЗАВТРАК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				№Т.К
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	
Каша рисовая вязкая	250	9,7	12	54,4	296	173/196
Блины с маслом	100	5,4	7,6	33,4	226	231/254
Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,8	18,5	109	272/299
Всего за завтрак		25,23	27,78	128,55	910,3	

ОБЕД

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	
Винегрет овощной с фасолью	100	4,32	17,9	15,03	95,2	43/51
Суп картофельный с лапшой	250	2,8	2,75	17,8	110	60/73
Каша рисовая рассыпчатая	180	4,4	4,3	25,3	241	202/169
Сарделька отварная	100	7,1	7	0,86	234	119/135
Хлеб пшеничный	40	3,5	0,5	24,15	93,5	г.п
Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	14,8	74,4	г.п
Яблочно-лимонный напиток	200	0,3	0,2	2,5	101	276/303
Всего за обед		21,22	32,45	76,29	949,1	

ПОЛДНИК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	
Фрукт свежий (банан)		1,13	0,38	14,25	179,3	г.п.
Кисло-молочный напиток (кефир)	200	5,8	5	8	100	г.п
Всего в день		46,45	60,23	204,84	1859,4	

ДЕНЬ 9: ВТОРНИК
СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ПОДЛИНА
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12-18 ЛЕТ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ										
ЗАВТРАК										
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ			№ ТК/стр
			БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР					
Сырники из творога		150/10	28,4	17,6	24,4	374				125/238
Кофейный напиток на молоке		200	2,9	2,8	11,2	94				272/29
Бутерброд с сыром		50/20	7,6	4,3	17,2	167				3/11
Всего за завтрак			47,4	30,26	63,04	843				
ОБЕД										
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ			
			БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР					
Салат "Студенческий"		100	3,8	10,5	6,8	137				39/47
Суп крестьянский с крупой		250	2,2	5,6	8,3	110				65/78
Картофель отварной		180	3,5	3,8	25	151				129/151
Гуляш из отварной говядины		100	22,5	19,9	7	323				93/107
Напиток яблочно-лимонный		200	0,3	0,2	0,8	101				276/305
Хлеб пшеничный		40	3,5	0,5	2,5	93,5				Г.П.
Хлеб ржаной		20	1,15	0,15	7,4	37,2				Г.П.
Всего за обед			14,45	20,75	50,8	952,7				
ПОЛДНИК										
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ			
			БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР					
Фрукт свежий (апельсин)		200	2,7	0,56	2,24	108				Г.П.
Кефир		200	5,8	5	8	100				Г.П.
Всего в день			61,85	51,01	113,84	1795,7				

ДЕНЬ: 10: СРЕДА
СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12-18 ЛЕТ

ОБЕД									
		ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА		УГЛЕВОДЫ, ГР		ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ		№Т.К	
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ				
Салат "Здоровье"	100	2	4,6	7,1	77	20/28			
Рассольник Ленинградский	250/10	18,16	5,3	15,4	120	56/69			
Рыба припущенная(минтай)	100	3	14,5	2,16	259,2	77/91			
Соус белый основной	25	4,7	4,35	0,95	61,5	227/250			
Картофельное пюре	180	3,7	6,3	23,4	168	131/153			
Хлеб пшеничный	40	3,5	0,5	24,15	93,5	Г.П			
Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	14,8	74,4	Г.П			
Хлеб ржаной	200	0	0	20	76	291/318			
Кисель плодово-ягодный		37,36	35,85	107,96	929,6				
Всего за обед									
ПОЛДНИК									
		ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА		УГЛЕВОДЫ, ГР		ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ		№Т.К	
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ				
Фрукт свежий (Яблоко)	180	0,3	0,3	6,75	33,3	Г.П.			
Кисло молочный напиток (кефир)	200	5,8	5	8	100	Г.П.			
Всего в день		59,56	64,85	221,51	1729,9				

ЗАВТРАК						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	№ Т. К
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР		
Каша пшенная молочная жидкая	250	7,3	11	44	312	185/208
Какао с молоком	200	3,3	2,5	13,7	88	274/301
Бутерброд с маслом	50/20	4	16,7	23,8	264	1/9.
Всего за завтрак		20,7	35,43	96,85	798,13	
ОБЕД						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР		
Салат "Пестрый"	100	1	4,5	10,8	88	33/41
Суп картофельный с бобовыми и гречками	250	2,6	2,5	18,8	111,7	63/72
Рагу овощное с мясом	250	21,4	28,4	23,5	523	115/131
Хлеб пшеничный	40	3,5	0,5	24,15	93,5	г.п
Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	14,8	74,4	г.п
Яблочно-лимонный напиток	200	0,3	0,2	2,5	101	276/303
Всего за обед		31,1	36,4	94,55	991,6	
ЗАВТРАК						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР		
Фрукт свежий (груша)	200	0,3	0,23	7,35	34,13	г.п.
Кисло-молочный напиток (кефир)	200	5,8	5	8	100	
Всего в день		51,8	71,83	191,4	1789,73	

ДЕНЬ: 12-18 ЛЕТ
СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12-18 ЛЕТ

ЗАВТРАК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА	ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	г.п.к
Омлет натуральный со сл.маслом	150/10	БЕЛКИ, ГР 11,3 ЖИРЫ, ГР 19,5 УГЛЕВОДЫ, ГР 2,3	238	209/232
Чай с молоком	200	БЕЛКИ, ГР 1,6 ЖИРЫ, ГР 1,8 УГЛЕВОДЫ, ГР 7,2	69	269/296
Бутерброд с повидлом	50/50/15	БЕЛКИ, ГР 4,1 ЖИРЫ, ГР 12,6 УГЛЕВОДЫ, ГР 50,4	349	4/12.
Всего за завтрак		23,93 39,28 82,15	935,3	

ОБЕД

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА	ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	г.п.к
Сельд с луком	45	БЕЛКИ, ГР 4,7 ЖИРЫ, ГР 11,1 УГЛЕВОДЫ, ГР 1,5	124	49/57
Суп картофельный с клецками	250	БЕЛКИ, ГР 2 ЖИРЫ, ГР 3 УГЛЕВОДЫ, ГР 12	93,3	62/75
Запеканка картофельная с мясом	200	БЕЛКИ, ГР 19,6 ЖИРЫ, ГР 7,4 УГЛЕВОДЫ, ГР 30,2	433,3	112/127
Хлеб пшеничный	55	БЕЛКИ, ГР 3,8 ЖИРЫ, ГР 1,5 УГЛЕВОДЫ, ГР 25,7	131	г.п
Хлеб ржаной	40	БЕЛКИ, ГР 2,3 ЖИРЫ, ГР 0,3 УГЛЕВОДЫ, ГР 14,8	74,4	г.п
Кисель плодово-ягодный	200	БЕЛКИ, ГР 0 ЖИРЫ, ГР 0 УГЛЕВОДЫ, ГР 20	76	291/318
Всего за обед		32,4 23,3 104,2	932	

ПОЛДНИК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА	ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	г.п.к
Фрукт свежий (банан)		БЕЛКИ, ГР 1,13 ЖИРЫ, ГР 0,38 УГЛЕВОДЫ, ГР 14,25	179,3	г.п.
Кисло-молочный напиток (кефир)	200	БЕЛКИ, ГР 5,8 ЖИРЫ, ГР 5 УГЛЕВОДЫ, ГР 8	100	г.п
Всего в день		56,33 62,58 186,35	1867,3	