

УТВЕРЖДАЮ: _____
ДИРЕКТОР МБОУ ЦЕЛИННОЙ ОШИ № 15
Н.А. ДЕЛВСКАЯ
ПРИКАЗ № ОТ "1" ЯНВАРЯ 2021Г



**10-ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
МБОУ ЦЕЛИННОЙ ОШИ № 15
(ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД)
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ
(7-11 ЛЕТ)**

Примерного 10-дневного меню для обучающихся 7-11 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 7-11 лет. Рацион питания обучающихся предусматривает формирование набора продуктов, предназначенных для организации двухразового питания в фиксированные отрезки времени. Для обеспечения здоровья питаниям всех обучающихся образовательного учреждения, составлено примерного меню на период 10 дней, в соответствии с рекомендованной формой составления примерного меню, а также меню-раскладок, содержащих количественные данные о рецептуре суточного рациона, дифференцированного по возрастным группам обучающихся. При разработке примерного меню учитываются 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 общеобразовательных учреждениях с учетом возраста обучающихся. Примерное меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде. Имеются ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий, в соответствии со сборниками рецептов. Наименования блюд и кулинарных изделий, указываемых в примерном меню, соответствуют их наименованиям, указанным в использованных сборниках рецептов. Производство готовых блюд осуществляется в соответствии с технологическими картами. При разработке меню для питания учащихся предпочтение отдается свежеприготовленным блюдам, не подвергшимся 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 – 205- 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 выпереисчисленным требованиям по каждому приему пищи. В суточном рационе питания имеется 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.

ЗАВТРАК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				№г.к
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	
Каша рисовая вязкая	180	5	7	29,2	266	173/196
Блины	80	2,32	4,08	12,72	180,8	231/254
Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,8	18,5	109	272/299

ОБЕД

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ		
Винегрет овощной с фасолью	100	4,32	9,2	15,03	95,2	43/51	
Суп картофельный с лапшой	200	2,24	2,2	11,24	88	60/73	
Каша рисовая рассыпчатая	150	3,3	3,23	33,9	180,75	202/225	
Сарделька отварная	47	2,7	1,8	0,4	109	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	25,1	101	276/303	
Всего за обед		15,16	16,93	100,47	741,85		

ЗАВТРАК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ		
Фрукт свежий (банан)	75	1,13	0,38	14,25	70,88	г.п.	
Кисло-молочный напиток (кефир)	200	5,8	5	8	100	г.п	
Всего за завтрак		17,45	19,26	82,67	726,68		
Всего в день		32,61	36,19	183,14	1468,53		

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 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	30/10.	5	3	14,5	106	3/11
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	2,13	5,63	10,13	110	65/78
Картофель отварной	180	3,5	3,8	25	151	129/151
Пюре из отварной говядины	90	11,2	17,91	6,3	268,2	93/107
Напиток яблочно-лимонный	200	0,3	0,2	0,8	101	278/305
Хлеб пшеничный	40	3,5	0,5	24,15	93,5	Г.П.
Хлеб ржаной	20	1,15	0,15	7,4	37,2	Г.П.
Всего за обед		14,38	20,78	80,58	897,9	
ЗАВТРАК						
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 за 2 завтрак		44,8	28,96	60,34	782	
Всего в день		59,18	49,74	140,92	1679,9	

ЗАВТРАК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				№Т.К
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ.ЦЕННОСТЬ	
Каша манная молочная жидкая		7,3	9,2	30,5	234	182/205
Какао на стуженном молоке	200	3,5	3,4	19,6	120	275/302
Бутерброд сповидлом	30/40/10	2,4	7,5	36,9	222	4/12.

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)	80	18,2	10,2	2	224	77/91
Соус белый основной	20	3,76	3,48	0,76	49,2	227/250
Картофельное пюре	150	1,8	1,2	0,81	140	131/153
Хлеб пшеничный	40	3,5	0,5	24,15	93,5	Г.п
Хлеб ржаной	40	2,01	0,26	1,04	65,1	Г.п
Кисель плодово-ягодный	200	0	0	20	76	291/318
Всего за обед		49,43	25,54	71,26	844,8	

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 за 2 завтрак		19,3	25,4	101,75	709,3	
Всего в день		68,73	50,94	173,01	1554,1	

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 ЛЕТ

ЗАВТРАК								
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	№Т.К	
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР				
Каша пшенная молочная жидкая	200	3,84	4,8	19,2	249,6	185/208		
Какао с молоком	200	3,3	2,5	13,7	88	274/301		
Бутерброд с маслом	45/10	2,77	5,8	23,2	237,6	1/9.		
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	200	12,3	9	18	355,2	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	25,1	101	276/303		
Всего за обед		22	17	111,65	823,8			
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 за 2 завтрак		16,01	18,33	71,45	621,33			
Всего в день		38,01	35,33	183,1	1445,13			

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ПОЛ: ЖЕНЩИНА
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 ЛЕТ

ЗАВТРАК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	№ Т. К
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ		
Омлет натуральный со сл. маслом	120/5	10,6	15,6	1,8	190		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.

ОБЕД

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ		
Сельдь 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	150	10,2	5,6	22,7	325		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		23	21,5	96,7	823,7		

ПОЛДНИК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ		
Фрукт свежий (банан)	190	1,13	0,38	14,25	179,3		Г.П.
Кисло молочный напиток (кефир)	200	5,8	5	8	100		Г.П
Всего за 2 завтрак		23,23	35,38	81,65	887,3		
Всего в день		46,23	56,88	178,35	1711		

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 ЛЕТ

ЗАВТРАК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР			
Каша рисовая вязкая	180	5	7	29,2		266	173/196
Блины	80	2,32	4,08	12,72		180,8	231/254
Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,8	18,5		109	272/299
Всего за завтрак		10,52	13,88	60,42		555,8	

ОБЕД

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР			
Винегрет овощной с фасолью	100	4,32	9,2	15,03		95,2	43/51
Суп картофельный с лапшой	200	2,24	2,2	11,24		88	60/73
Каша рисовая рассыпчатая	150	3,3	3,23	33,9		180,75	202/225
Сарделька отварная	47	2,7	1,8	0,4		109	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
Молочно-лимонный напиток	200	0,3	0,2	25,1		101	276/303
Всего за обед		15,16	16,93	100,47		741,85	

ЗАВТРАК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР			
Фрукт свежий (банан)	75	1,13	0,38	14,25		70,88	Г.п.
Кисло-молочный напиток (кефир)	200	5,8	5	8		100	Г.п
Всего за 2 завтрак		17,45	19,26	82,67		726,68	
Всего в день		32,61	36,19	183,14		1468,53	

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	30/10.	5	3	14,5	106	3/11
Всего за завтрак		36,3	23,4	50,1	574	
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	2,13	5,63	10,13	110	65/78
Картофель отварной	180	3,5	3,8	25	151	129/151
Гуляш из отварной говядины	90	11,2	17,91	6,3	268,2	93/107
Напиток яблочно-лимонный	200	0,3	0,2	0,8	101	278/305
Хлеб пшеничный	40	3,5	0,5	24,15	93,5	
Хлеб ржаной	20	1,15	0,15	7,4	37,2	
Всего за обед		14,38	20,78	80,58	897,9	
ЗАВТРАК						
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	
Кефир	200	5,8	5	8	100	
Всего за 2 завтрак		44,8	28,96	60,34	782	
Всего в день		59,18	49,74	140,92	1679,9	

ЗАВТРАК						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				№Т.К
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	
Каша манная молочная жидкая		7,3	9,2	30,5	234	182/205
Какао на сгущенном молоке	200	3,5	3,4	19,6	120	275/302
Бутерброд с повидлом	30/40/10	2,4	7,5	36,9	222	4/12.
Всего за завтрак		13,2	20,1	87	576	
ОБЕД						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				
		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)	80	18,2	10,2	2	224	77/91
Соус белый основной	20	3,76	3,48	0,76	49,2	227/250
Картофельное пюре	150	1,8	1,2	0,81	140	131/153
Хлеб пшеничный	40	3,5	0,5	24,15	93,5	г.п
Хлеб ржаной	40	2,01	0,26	1,04	65,1	г.п
Кисель плодово-ягодный	200	0	0	20	76	291/318
Всего за обед		49,43	25,54	71,26	844,8	
ПОЛДНИК						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				
		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 за 2 завтрак		19,3	25,4	101,75	709,3	
Всего в день		68,73	50,94	173,01	1554,1	

ЗАВТРАК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				№Т.К
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	
Каша пшенная молочная жидкая	200	3,84	4,8	19,2	249,6	185/208
Какао с молоком	200	3,3	2,5	13,7	88	274/301
Бутерброд с маслом	45/10	2,77	5,8	23,2	237,6	1/9.
Всего за завтрак		9,91	13,1	56,1	575,2	

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	200	12,3	9	18	355,2	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
Молочно-лимонный напиток	200	0,3	0,2	25,1	101	276/303
Всего за обед		22	17	111,65	823,8	

ПОЛДНИК

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 за 2 завтрак		16,01	18,33	71,45	709,33	
Всего в день		38,01	35,33	183,1	1533,13	

ДЕНЬ 12 : ПЯТНИЦА НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 ЛЕТ

ЗАВТРАК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				№Т.К
		БЕЛКИ,ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ.ЦЕННОСТЬ	
Омлет натуральный со сл.маслом	120/5	10,6	15,6	1,8	190	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		16,3	30	59,4	608	

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	150	10,2	5,6	22,7	325	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		23	21,5	96,7	823,7	

ПОЛДНИК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				
		БЕЛКИ,ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ.ЦЕННОСТЬ	
Фрукт свежий (банан)	190	1,13	0,38	14,25	179,3	г.п.
Кисло молочный напиток (кефир)	200	5,8	5	8	100	г.п
Всего за 2 завтрак		23,23	35,38	81,65	887,3	
Всего в день		46,23	56,88	178,35	1711	