

Примерное 21 дневное меню для организации горячего питания обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях МО "Город Обнинск" в 2024-2025 году



Прием пищи, наименование блюда	масса порции	масса порции 7 - 11 лет	Пищевые вещества, г			Энерг ценн, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества	номер рецепту ры		
			Б	Ж	У		B1	E	C			Ca	Fe
1 День													
Завтрак													
Каша из крупы "Геркулес" молочная	200	250	12,65	11,12	16,8	217,88	0,06	0,45	0,00	114,75	0,56	234	
Кофейный напиток	200	200	0	0	10	40	0	0	0,00	2,6	0,11	464	
Сыр порциями	15	20	3,48	4,43	0	53,7	0	0	0,00	2	0	79	
Хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,00	14,1	1,17	576	
Итого завтрак:	565	595	18,38	16,42	42,22	390,09	0,093	0,96	0	133,45	1,84		
Обед:													
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	250	1,5	5,5	6,2	143,2	0,04	2,32	8,50	49,5	0,63	95	
Плов с мясом птицы	220	250	15,37	10,25	31	278	0,14	2,1	0,00	25	0,9	375	
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,1	9,3	38,9	0	0	0,00	5,1	0,82	457	
Хлеб ржаной	25	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,00	9,9	1,32	574	
Хлеб пшеничный	35	45	4,6	0,54	29,5	125,6	0,033	0,51	0,00	14,1	1,17	576	
Итого обед:	680	785	24,07	16,84	88,3	648,55	0,288	5,62	8,5	103,6	4,84		
Итого за день:	1245	1380	48,14	33,68	176,6	1297,1	0,576	11,24	17	207,2	9,68		
2 День													
Завтрак													
Омлет натуральный	200	220	18,0	18,0	3,7	333	0,09	0	0,29	134,4	3,34	235	
Фрукт по сезону	100	100	0,13	7,25	0,09	66,1	0	0,01	0,00	0,24	0	75	
Чай с сахаром и лимоном	200/5	200/5	0,3	0,1	9,5	40,1	0	0,02	1,00	7,9	0,87	459	
Хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,00	14,1	1,17	576	
Итого завтрак:	330	350	20,68	26,22	28,71	517,71	0,123	0,54	1,29	156,64	5,38		

Обед:																			
Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	250	6,81	8,49	16,96	165,96	0,04	2,35	8,00	36,75	1,1	95							
Шницель рыбный	80	100	20,53	16,5	16,53	177,33	0,14	2,1	0,00	61	1,29	309							
Картофельное пюре	150	180	4,86	6	10,44	126	0,08	0,15	2,83	45	1	377							
Компот из свежих фруктов	200	200	0,29	0	19,3	81	0,02	0,1	3,30	13,5	1,16	487							
Хлеб ржаной	25	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,00	9,9	1,32	574							
Хлеб пшеничный	35	45	4,6	0,54	29,5	125,6	0,033	0,51	0,00	14,1	1,17	576							
Итого обед:	655	770	34,89	31,44	75,53	613,14	0,355	5,39	14,13	166,15	5,87								
Итого за день:	985	1120	74,38	63,42	180,56	1351,88	0,743	11,29	28,26	346,4	12,91								

3 День

Завтрак																			
Макароны отварные с сыром	200	220	10,3	12,4	41,2	318	0,036	0	15,00	8,4	0,54	261							
Чай Каркаде	200	200	0,0	0,01	14	56,09	0,01	0	0,10	0,5	0,13	79							
Масло сливочное порциями	10	10	0,13	7,25	0,09	66,1	0	0,01	0,00	0,24	0	75							
Хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,00	14,1	1,17	576							
Итого завтрак:	440	460	12,68	20,53	70,71	518,7	0,079	0,52	15,1	23,24	1,84								
Обед																			
Рассольник Домашний на курином бульоне	200	250	0,3	5,8	9,2	89,5	0,08	2,4	8,25	22,75	54,75	101							
Биточек куриный	90	100	20,53	16,5	16,53	177,33	0,14	2,1	0,00	61	1,29	372							
Гречка отварная	150	180	10,62	7,94	65,35	302,22	0,35	1,05	0,00	61	1,29	202							
Компот из сухофруктов	200	200	0,29	0	19,3	81	0,02	0,1	3,30	13,5	1,16	487							
Хлеб ржаной	25	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,00	9,9	1,32	574							
Хлеб пшеничный	35	45	4,6	0,54	29,5	125,6	0,033	0,51	0,00	14,1	1,17	576							
Итого обед:	700	815	38,74	31,23	152,18	838,5	0,698	6,85	11,55	182,25	60,98								
Итого за день:	1140	1275	77,18	56,66	295,16	1587,5	1,316	11,3	14,85	341,75	67,21								

Итого за день:	1190	1365	76,92	49,76	192,2	1480,9	0,756	7,9	13,26	327	12,88
----------------	------	------	-------	-------	-------	--------	-------	-----	-------	-----	-------

6 День												
Завтрак												
Каша гречневая молочная	200	250	10,2	9,3	48,3	317,6	0,32	0,5	0,30	86,1	6,74	213
Фрукт по сезону	100	100	0,13	7,25	0,09	66,1	0	0,01	0,00	0,24	0	75
Какао с молоком	200	200	5,8	5,8	34,4	205,6	0,1	0,4	1,60	172,2	1,0	496
Хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,00	14,1	1,17	576
Итого завтрак:	530	580	18,38	23,22	98,21	667,81	0,453	1,42	1,9	272,64	8,91	
Обед												
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	250	1,5	5,5	6,2	143,2	0,04	2,32	8,50	49,5	0,63	95
Котлета куриная	90	100	20,53	16,5	16,53	177,33	0,14	2,1	0,00	61	1,29	357
Макаронны отварные	150	180	6,66	5,94	35,48	221,4	0,072	0,9	0,00	14,4	1,26	256
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,1	9,3	38,9	0	0	0,00	5,1	0,82	457
Хлеб ржаной	25	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,00	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	35	45	4,6	0,54	29,5	125,6	0,033	0,51	0,00	14,1	1,17	576
Итого обед:	700	815	35,89	29,03	109,31	769,28	0,36	6,52	8,5	154	6,49	
Итого за день:	1230	1395	71,78	58,06	218,62	1538,56	0,72	13,04	17	308	12,98	
7 День												
Завтрак												
Пудинг творожный с повидлом	200/5	220/10	33,2	11,7	45,4	419,3	0,1	0,53	3,28	244,3	2,2	258
Чай с сахаром и лимоном	200/5	200/5	0,3	0,1	9,5	40,1	0	0,02	1,00	7,9	0,87	459
Масло сливочное порциями	10	10	0,13	7,25	0,09	66,1	0	0,01	0,00	0,24	0	75
Хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,00	14,1	1,17	576
Итого день:	450	490	35,88	19,92	70,41	604,01	0,133	1,07	4,28	266,54	4,24	
Суп овощной с зеленым горошком	200	250	1,8	7,2	7,8	102,6	0,11	2,6	27,70	36,5	1,08	ПБ
Азу из говядины	50/50	70/50	11,4	11,2	1,6	153	0,11	0,14	12,57	30,07	2,5	325
Картофель отварной	150	180	5,22	9,72	19,44	185,4	0,04	0,3	7,20	24	1,71	152
Компот из сухофруктов	200	200	0,29	0	19,3	81	0,02	0,1	3,30	13,5	1,16	487
Хлеб ржаной	25	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,00	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	35	45	4,6	0,54	29,5	125,6	0,033	0,51	0,00	14,1	1,17	576
Итого обед:	710	835	25,71	29,11	89,94	710,45	0,388	4,34	50,77	128,07	8,94	

Итого за день:	740	865	49,62	51,02	172,08	1318,3	0,666	6,08	73,84	219,64	16,8
----------------	-----	-----	-------	-------	--------	--------	-------	------	-------	--------	------

8 День															
Завтрак															
Каша пшеничная молочная	200	250	10,7	19,5	76,3	523,9	0,05	0,4	0,85	107,78	0,49			269	
Сыр порциями	15	20	3,48	4,43	0	53,7	0	0	0,00	2	0			79	
Кисель из концентратов витаминизированный	200	200	3,48	4,43	0	53,7	0	0	0,00	2	0			79	
Хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,00	14,1	1,17			576	
Кондитерские изделия	30	30	2,25	2,94	22,32	124,5	0,003	1,41	0,00	8,7	0,63			582	
Итого день:	475	530	22,16	32,17	114,04	834,31	0,086	2,32	0,85	134,58	2,29				
Обед															
Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	250	6,81	8,49	16,96	165,96	0,04	2,35	8,00	36,75	1,1			95	
Биточек рыбный	80	100	20,53	16,5	16,53	107,3	0,14	2,1	0,00	61	1,29			309	
Рис отварной	150	180	5,59	5,85	45,73	253,44	0,036	0,32	0,00	8,28	0,01			205	
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,1	9,3	38,9	0	0	0,00	5,1	0,82			457	
Хлеб ржаной	25	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,00	9,9	1,32			574	
Хлеб пшеничный	35	45	4,6	0,54	29,5	125,6	0,033	0,51	0,00	14,1	1,17			576	
Итого обед:	690	815	40,13	31,93	130,32	754,05	0,324	5,97	8	135,13	5,71				
Итого за день:	1165	1345	73,45	55,37	243,68	1342,14	0,608	9,59	8	233,51	10,32				
9 День															
Завтрак															
Каша из крупы "Геркулес" молочная	200	250	12,65	11,12	16,8	217,88	0,06	0,45	0,00	114,75	0,56			234	
Кофейный напиток с молоком	200	200	3,1	3,27	19,67	117,23	0,02	0,08	0,20	105	0,07			465	
Сыр порциями	15	20	3,48	4,43	0	53,7	0	0	0,00	2	0			79	
Хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,00	14,1	1,17			576	
Итого завтрак:	445	500	21,48	19,69	51,89	467,32	0,113	1,04	0,2	235,85	1,8				
Суп гороховый на курином бульоне	200	250	6,81	8,49	16,96	165,96	0,07	0,22	5,75	30,5	1,01			95	
Рагу из овощей с мясом птицы	220	250	11,4	18,2	25,4	370,6	0,16	2,39	2,50	45,17	2,42			322	
Напиток из шиповника	200	200	0,67	0,27	18,3	78	0,01	0,8	80,00	11,9	0,61			496	
Хлеб ржаной	25	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,00	9,9	1,32			574	

Хлеб пшеничный	35	45	4,6	0,54	29,5	125,6	0,033	0,51	0,00	14,1	1,17	576
Итого обед:	680	785	25,88	27,95	102,46	803,01	0,348	4,61	88,25	111,57	6,53	
Итого за день:	710	815	51,76	55,9	204,92	1606,02	0,696	9,22	176,5	223,14	13,06	

10 День														
Завтрак														
Каша "Дружба"	200	250	13,8	13,8	65,2	440,2	0,071	0,12	0,34	95	0,55			229
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,1	9,3	38,9	0	0	0,00	5,1	0,82			457
Хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,00	14,1	1,17			576
Кондитерские изделия	30	30	2,25	2,94	22,32	124,5	0,003	1,41	0,00	8,7	0,63			582
Итого день:	460	510	16,25	14,77	89,92	557,61	0,104	0,63	0,34	114,2	2,54			
Обед														
Суп картофельный с рыбными консервами	200	250	9,3	11,4	10,05	180	0,07	0,22	5,75	30,5	1,01			122
Биточек из говядины	90	100	13,6	14,4	4,0	200	0,077	2,1	0,00	17,1	3,44			309
Гречка отварная	150	180	10,62	7,94	65,35	302,22	0,35	1,05	0,00	61	1,29			202
Компот из сухофруктов	200	200	0,29	0	19,3	81	0,02	0,1	3,30	13,5	1,16			
Хлеб ржаной	25	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,00	9,9	1,32			574
Хлеб пшеничный	35	45	4,6	0,54	29,5	125,6	0,033	0,51	0,00	14,1	1,17			576
Итого обед:	500	565	40,81	34,73	140,5	951,67	0,625	4,67	9,05	146,1	9,39			
Итого за день:	960	1075	81,62	69,46	281	1903,34	1,25	9,34	18,1	292,2	18,78			
11 День														
Завтрак														
Каша из крупы "Геркулес" молочная	200	250	12,65	11,12	16,8	217,88	0,06	0,45	0,00	114,75	0,56			234
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,1	9,3	38,9	0	0	0,00	5,1	0,82			457
Сыр порциями	15	20	3,48	4,43	0	53,7	0	0	0,00	2	0			79
Хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,00	14,1	1,17			576
Итого завтрак:	465	485	18,58	16,52	41,52	388,99	0,093	0,96	0	135,95	2,55			
Обед:														
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	250	1,5	5,5	6,2	143,2	0,04	2,32	8,50	49,5	0,63			95
Плов с мясом птицы	220	250	15,37	10,25	31	278	0,14	2,1	0,00	25	0,9			375
Компот из свежих фруктов	200	200	0,29	0	19,3	81	0,02	0,1	3,30	13,5	1,16			487
Хлеб ржаной	25	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,00	9,9	1,32			574

Хлеб пшеничный	35	45	4,6	0,54	29,5	125,6	0,033	0,51	0,00	14,1	1,17	576
Итого обед:	680	785	24,16	16,74	98,3	690,65	0,308	5,72	11,8	112	5,18	
Итого за день:	1145	1270	48,32	33,48	196,6	1381,3	0,616	11,44	23,6	224	10,36	
12 День												
Завтрак												
Омлет натуральный	200	220	18,0	18,0	3,7	333	0,09	0	0,29	134,4	3,34	235
Горошек зеленый консервированный	30	30	0,7	0	3,36	17,4	0,3	2,7	4,50	76	16,7	
Чай с сахаром и лимоном	200/5	200/5	0,3	0,1	9,5	40,1	0	0,02	1,00	7,9	0,87	459
Хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,00	14,1	1,17	576
Итого завтрак:	260	280	21,25	18,97	31,98	469,01	0,423	3,23	5,79	232,4	22,08	
Обед:												
Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	250	6,81	8,49	16,96	165,96	0,04	2,35	8,00	36,75	1,1	95
Шницель рыбный	80	100	20,53	16,5	16,53	177,33	0,14	2,1	0,00	61	1,29	309
Картофельное пюре	150	180	4,86	6	10,44	126	0,08	0,15	2,83	45	1	377
Компот из свежих фруктов	200	200	0,29	0	19,3	81	0,02	0,1	3,30	13,5	1,16	487
Хлеб ржаной	25	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,00	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	35	45	4,6	0,54	29,5	125,6	0,033	0,51	0,00	14,1	1,17	576
Итого за день:	295	325	39,49	31,98	105,03	738,74	0,388	5,9	14,13	180,25	7,04	

13 День

Завтрак												
Макаронь отварные с сыром	200	220	10,3	12,4	41,2	318	0,036	0	15,00	8,4	0,54	261
Чай с сахаром и лимоном	200/5	200/5	0,3	0,1	9,5	40,1	0	0,02	1,00	7,9	0,87	459
Хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,00	14,1	1,17	576
Кондитерские изделия (зефир)	30	30	2,25	2,94	22,32	124,5	0,003	1,41	0,00	8,7	0,63	582
Итого завтрак:	465	485	12,85	13,37	66,12	436,61	0,069	0,53	16	30,4	2,58	
Обед												
Рассольник Ленинградский на курином бульоне	200	250	6,81	8,49	16,96	112	0,075	2,3	5,05	13,75	0,72	99
Биточек куриный	90	100	20,53	16,5	16,53	177,33	0,14	2,1	0,00	61	1,29	372
Картофельное пюре	150	180	4,86	6	10,44	126	0,08	0,15	2,83	45	1	377

Компот из сухофруктов	200	200	0,29	0	19,3	81	0,02	0,1	3,30	13,5	1,16	487
Хлеб ржаной	25	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,00	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	35	45	4,6	0,54	29,5	125,6	0,033	0,51	0,00	14,1	1,17	576
Итого обед:	700	815	39,49	31,98	105,03	684,78	0,423	5,85	11,18	157,25	6,66	
Итого за день:	1165	1300	72,17	55,47	193,1	1257,56	0,771	9,4	17,31	300,75	12,6	

14 День

Завтрак												
Пудинг творожный с сгущенным молоком	200/5	220/7	33,2	11,7	45,4	419,3	0,1	0,53	3,28	244,3	2,2	258
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,1	9,3	38,9	0	0	0,00	5,1	0,82	457
Масло сливочное порциями	10	10	0,13	7,25	0,09	66,1	0	0,01	0,00	0,24	0	75
Хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,00	14,1	1,17	576
Итого завтрак:	430	450	33,53	19,05	54,79	524,3	0,1	0,54	3,28	249,64	3,02	
Обед												
Суп овощной с зеленым горошком	200	250	1,8	7,2	7,8	102,6	0,11	2,6	27,70	36,5	1,08	ПБ
Азу из говядины	50/50	70/50	11,4	11,2	1,6	153	0,11	0,14	12,57	30,07	2,5	325
Картофель отварной	150	180	5,22	9,72	19,44	185,4	0,04	0,3	7,20	24	1,71	152
Компот из сухофруктов	200	200	0,29	0	19,3	81	0,02	0,1	3,30	13,5	1,16	487
Хлеб ржаной	25	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,00	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	35	45	4,6	0,54	29,5	125,6	0,033	0,51	0,00	14,1	1,17	576
Итого обед:	575	670	21,11	28,57	60,44	584,85	0,355	3,83	50,77	113,97	7,77	
Итого за день:	1005	1120	46,82	57,68	150,38	1295,3	0,743	8,17	101,54	242,04	16,71	

15 День

Завтрак												
Каша пшеничная молочная	200	250	10,7	19,5	76,3	523,9	0,05	0,4	0,85	107,78	0,49	269
Сыр порциями	15	15	3,48	4,43	0	53,7	0	0	0,00	2	0	82
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,1	9,3	38,9	0	0	0,00	5,1	0,82	457
Хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,00	14,1	1,17	576
Итого день:	445	495	16,63	24,9	101,02	695,01	0,083	0,91	0,85	128,98	2,48	
Обед												
Суп вермишелевый	200	250	6,81	8,49	16,96	152	0,03	0,4	0,50	20	0,5	128
Голубцы ленивые с сметанным соусом	200	220	23,1	27,7	7,7	374	0,088	0,66	7,48	52,8	3,52	333

Компот из свежих фруктов	200	200	0,29	0	19,3	81	0,02	0,1	3,30	13,5	1,16	487
Хлеб ржаной	25	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,00	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	35	45	4,6	0,54	29,5	125,6	0,033	0,51	0,00	14,1	1,17	576
Итого обед:	660	755	37,2	37,18	85,76	795,45	0,246	2,36	11,28	110,3	7,67	
Итого за день:	1105	1250	74,4	74,36	171,52	1590,9	0,492	4,72	22,56	220,6	15,34	

16 День

Завтрак												
Каша гречневая молочная	200	250	10,2	9,3	48,3	317,6	0,32	0,5	0,30	86,1	6,74	213
Фрукт по сезону	100	100	0,13	7,25	0,09	66,1	0	0,01	0,00	0,24	0	75
Какао с молоком	200	200	5,8	5,8	34,4	205,6	0,1	0,4	1,60	172,2	1,0	496
Хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,00	14,1	1,17	576
Итого завтрак:	530	580	18,38	23,22	98,21	667,81	0,453	1,42	1,9	272,64	8,91	
Обед												
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	250	1,5	5,5	6,2	143,2	0,04	2,32	8,50	49,5	0,63	95
Котлета куриная	90	100	20,53	16,5	16,53	177,33	0,14	2,1	0,00	61	1,29	357
Макаронны отварные	150	180	6,66	5,94	35,48	221,4	0,072	0,9	0,00	14,4	1,26	256
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,1	9,3	38,9	0	0	0,00	5,1	0,82	457
Хлеб ржаной	25	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,00	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	35	45	4,6	0,54	29,5	125,6	0,033	0,51	0,00	14,1	1,17	576
Итого обед:	700	815	35,89	29,03	109,31	769,28	0,36	6,52	8,5	154	6,49	
Итого за день:	1230	1395	71,78	58,06	218,62	1538,56	0,72	13,04	17	308	12,98	

17 День

Завтрак												
Омлет с кукурузой консервированной	200	220	14,5	22	7	284	0,12	1,2	1,45	170,2	2,62	269
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,1	9,3	38,9	0	0	0,00	5,1	0,82	457
Хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,00	14,1	1,17	576
Итого день:	445	467	16,95	22,97	31,72	401,41	0,153	1,71	1,45	189,4	4,61	
Суп фасолевый на курином бульоне	200	250	6,81	8,49	16,96	165,96	0,01	2,45	2,00	33,5	0,68	130
Запеканка картофельная с мясом	200	220	25,1	17,2	18,7	330	0,14	11,45	1,21	31,22	3,58	334

Компот из сухофруктов	200	200	0,29	0	19,3	81	0,02	0,1	3,30	13,5	1,16	487
Хлеб ржаной	25	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,00	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	35	45	4,6	0,54	29,5	125,6	0,033	0,51	0,00	14,1	1,17	576
Итого обед:	660	755	39,2	26,68	96,76	765,41	0,278	15,2	6,51	102,22	7,91	
Итого за день:	660	755	71,59	44,87	176,56	1364,86	0,546	27,95	11,02	170,94	15,14	

18 День

Завтрак													
Макароны отварные с сыром	200	220	10,3	12,4	41,2	318	0,036	0	15,00	8,4	0,54	261	
Чай с сахаром и лимоном	200/5	200/5	0,3	0,1	9,5	40,1	0	0,02	1,00	7,9	0,87	459	
Хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,00	14,1	1,17	576	
Кондитерские изделия	30	30	2,25	2,94	22,32	124,5	0,003	1,41	0,00	8,7	0,63	582	
Итого день:	465	485	12,85	13,37	66,12	436,61	0,069	0,53	16	30,4	2,58		
Обед													
Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	250	6,81	8,49	16,96	165,96	0,04	2,35	8,00	36,75	1,1	95	
Биточек рыбный	80	100	20,53	16,5	16,53	107,3	0,14	2,1	0,00	61	1,29	309	
Рис отварной	150	180	5,59	5,85	45,73	253,44	0,036	0,32	0,00	8,28	0,01	205	
Компот из сухофруктов	200	200	0,29	0	19,3	81	0,02	0,1	3,30	13,5	1,16	487	
Хлеб ржаной	25	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,00	9,9	1,32	574	
Хлеб пшеничный	35	45	4,6	0,54	29,5	125,6	0,033	0,51	0,00	14,1	1,17	576	
Итого обед:	690	815	40,22	31,83	140,32	796,15	0,344	6,07	11,3	143,53	6,05		
Итого за день:	1155	1300	73,63	55,17	263,68	1426,34	0,648	9,79	14,6	250,31	11		

19 День

Завтрак													
Каша из крупы "Геркулес" молочная	200	250	12,65	11,12	16,8	217,88	0,06	0,45	0,00	114,75	0,56	234	
Кофейный напиток с молоком	200	200	3,1	3,27	19,67	117,23	0,02	0,08	0,20	105	0,07	465	
Сыр порциями	15	20	3,48	4,43	0	53,7	0	0	0,00	2	0	79	
Хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,00	14,1	1,17	576	
Итого завтрак:	445	500	21,48	19,69	51,89	467,32	0,113	1,04	0,2	235,85	1,8		
Суп гороховый на курином бульоне	200	250	6,81	8,49	16,96	165,96	0,07	0,22	5,75	30,5	1,01	95	

Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	250	1,5	5,5	6,2	143,2	0,04	2,32	8,50	49,5	0,63	95
Макаронны отварные	150	180	6,66	5,94	35,48	221,4	0,072	0,9	0,00	14,4	1,26	256
Гуляш из говядины	90	100	17,4	3,2	5,9	121,4	0,1	0,6	3,00	19,1	1,9	327
Компот из сухофруктов	200	200	0,29	0	19,3	81	0,02	0,1	3,30	13,5	1,16	487
Хлеб ржаной	25	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,00	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	35	45	4,6	0,54	29,5	125,6	0,033	0,51	0,00	14,1	1,17	576
Итого обед:	500	565	32,85	15,63	108,68	755,45	0,34	5,12	14,8	120,5	7,44	
Итого за день:	945	1065	65,7	31,26	217,36	1510,9	0,68	10,24	29,6	241	14,88	

Примечание:

1. Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд, кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских дошкольных учреждений (Пермь, 2021г, сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина. -Изд-е 4-е доп. И испр.)
2. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник М.:Делипринт, 2007г.. Скурихин И.М. ТутельянВ.А.
3. Энергетическая ценность блюд в меню приведена для возрастной группы детей с 12 лет и старше.