

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ГБОУ "Казанская школа №61"



Ж.В. Семякина
" 01 " 09 2023г.

**Примерное 12-ти дневное меню (завтраки, обеды)
для организации питания обучающихся
с 7 до 11 лет, с 12 лет и старше**

Казань, 2023 год

1 день	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Ккал
			белки	жиры	уг-ды	
Завтрак (для обуч-ся 7-11 лет)						
	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	10,9	0,21	99,1
	Сыр голландский (порциями)	20	5,3	5,32		70
	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	150/5	5,1	7,6	21,4	272,5
	Яйцо отварное	1 шт.	6,1	5,5	0,3	75
	Какао с молоком	200	6	6,5	20	164,7
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17	82,3
	Итого:		25,42	36,17	58,91	763,6
Завтрак (для обуч-ся с 12 лет и старше)						
	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,5	0,28	132,2
	Сыр голландский (порциями)	20	5,3	5,32		70
	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	200/5	7	17	29	263
	Яйцо отварное	1 шт.	6,1	5,5	0,3	75
	Какао с молоком	200	6	6,5	20	164,7
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,2	117,5
	Итого:		28,46	49,32	73,78	822,4
	Всего:		53,88	85,49	132,69	1585,6
Обед (для обуч-ся 7-11 лет)						
	Салат из белокачанной капусты	30	0,5	0,5	2,2	15,6
	Сосиски отварные	100	10	20	1,5	240
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	4,68	7,4	24,9	185,6
	Йогурт	1/125	5	4	14	108
	Яблоки (порциями)	200	0,52	0,34	27,6	104
	Кекс "Детский"	28	1,7	6,2	15,7	124
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,6		28,4	120
	Хлеб сельский	40	2	0,32	19,12	87,2
	Итого:		26	38,76	133,42	984,4
Обед (для обуч-ся с 12 лет и старше)						
	Салат из белокачанной капусты	50	0,8	0,9	3,6	25,1
	Сосиски отварные	120	12	24	1,8	288
	Каша гречневая вязкая с маслом	200/5	6,24	9,9	33,3	247,5
	Йогурт	1/125	5	4	14	108
	Яблоки (порциями)	200	0,52	0,34	27,6	104
	Кекс "Детский"	56	1,7	6,2	15,7	124
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,6		28,4	120
	Хлеб сельский	40	2	0,32	19,12	87,2
	Итого:		29,86	45,66	143,52	1103,8
	Всего:		55,86	84,42	276,94	2088,2

2 день	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Ккал
			белки	жиры	уг-ды	
Завтрак (для обуч-ся 7-11 лет)						
	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	10,9	0,21	99,1
	Сыр голландский (порциями)	20	5,3	5,32		70
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	80/50	11,1	20,3	33,7	308,6
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	2,8	1,75	24,35	109
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17	82,3
	Итого:		22,12	38,62	75,26	669
Завтрак (для обуч-ся с 12 лет и старше)						
	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,5	0,28	132,2
	Сыр голландский (порциями)	20	5,3	5,32		70
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	100/50	13,5	15,8	35,1	347
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	2,8	1,75	24,35	109
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17	82,3
	Итого:		24,56	37,72	76,73	740,5
	Всего:		46,68	76,34	151,99	1409,5
Обед (для обуч-ся 7-11 лет)						
	Салат из отварной свеклы	30	0,5	0,7	3,2	21
	Гуляш из говядины	50/50	7,2	5	1,3	76
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	11	10	35	271
	Апельсины порционно	250	2,35	0,3	23,3	117,5
	Вафли (порциями)	40	2	8,8	27,6	196
	Йогурт	1/125	5	4	14	108
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,6		28,4	120
	Хлеб сельский	40	2	0,32	19,12	87,2
	Итого:		31,65	29,12	151,92	996,7
Обед (для обуч-ся с 12 лет и старше)						
	Салат из отварной свеклы	50	0,9	1,2	5,25	34,8
	Гуляш из говядины	75/75	10,8	6,9	2	113,3
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	11	10	35	271
	Апельсины (порциями)	250	2,35	0,3	23,3	117,5
	Вафли (порциями)	50	2,5	11	34,5	245
	Йогурт	1/125	5	4	14	108
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,6		28,4	120
	Хлеб сельский	40	2	0,32	19,12	87,2
	Итого:		36,15	33,72	161,57	1096,8
	Всего:		67,8	62,84	313,49	2093,6

3 день	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Ккал
			белки	жиры	уг-ды	
Завтрак (для обуч-ся 7-11 лет)						
	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	10,9	0,21	99,1
	Сыр голландский (порциями)	20	5,3	5,32		70
	Каша вязкая молочная из риса с маслом	150/5	3,78	7,5	4,7	170,2
	Чай с сахаром	200/20	1,4		28,4	119
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17	82,3
	Итого:		13,4	24,07	50,31	540,6
Завтрак (для обуч-ся с 12 лет и старше)						
	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,5	0,28	132,2
	Сыр голландский (порциями)	20	5,3	5,32		70
	Каша вязкая молочная из риса с маслом	200/5	5,04	10	6,3	227
	Чай с сахаром	200/20	1,4		28,4	119
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,4	94
	Итого:		15,1	30,22	54,38	642,2
	Всего:		28,5	54,29	104,69	1182,8
Обед (для обуч-ся 7-11 лет)						
	Салат из моркови	30	0,24	2,25	1,4	26,5
	Пюре картофельное с маслом	150/5	3	8,02	23,6	174,7
	Котлеты рыбные	50	5,35	3	7,4	78
	Йогурт	1/125	5	4	14	108
	Печенье (порциями)	40	3,08	4,28	26,48	156,8
	Сок фруктовый пакет	1/200	1	0,2	20,2	92
	Хлеб сельский	40	2	0,32	19,12	87,2
	Итого:		19,67	22,07	112,2	723,2
Обед (для обуч-ся с 12 лет и старше)						
	Салат из моркови	50	0,4	3,8	2,4	44,1
	Пюре картофельное с маслом	200/5	4	10,7	31,5	233
	Котлеты рыбные	75	8,03	4,5	11,1	117
	Йогурт	1/125	5	4	14	108
	Печенье (порциями)	50	3,85	5,35	33,1	196
	Сок фруктовый пакет	1/200	1	0,2	20,2	92
	Хлеб сельский	45	2,25	0,36	21,51	98,1
	Итого:		24,53	28,91	133,81	888,2
	Всего:		44,2	50,98	246,01	1611,4

4 день	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Ккал
			белки	жиры	уг-ды	
Завтрак (для обуч-ся 7-11 лет)						
	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	10,9	0,21	99,1
	Сыр голландский (порциями)	20	5,3	5,32		70
	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	150/5	4,5	5,25	22,5	171,7
	Яйцо вареное	1 шт.	6,1	5,5	0,3	75
	Какао с молоком	200	6	6,5	20	164,7
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17	82,3
	Итого:		24,82	33,82	60,01	662,8
Завтрак (для обуч-ся с 12 лет и старше)						
	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,5	0,28	132,2
	Сыр голландский (порциями)	20	5,3	5,32		70
	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	200/5	6,04	7	30	229
	Яйцо вареное	1 шт.	6,1	5,5	0,3	75
	Какао с молоком	200	6	6,5	20	164,7
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,4	94
	Итого:		26,8	39,22	69,98	764,9
	Всего:		51,62	73,04	129,99	1427,7
Обед (для обуч-ся 7-11 лет)						
	Салат из белокачанной капусты	30	0,5	0,5	2,2	15,6
	Плов с говядиной	50/150	22,4	17,4	35,6	388
	Апельсины (порциями)	200	1,88	0,24	18,7	94
	Йогурт	1/125	5	4	14	108
	Вафли (порциями)	40	2	8,8	27,6	196
	Компот из изюма	200	1,4		28,4	119,4
	Хлеб сельский	40	2	0,32	19,12	87,2
	Итого:		35,18	31,26	145,62	1008,2
Обед (для обуч-ся с 12 лет и старше)						
	Салат из белокачанной капусты	50	0,8	0,9	3,6	25,1
	Плов с говядиной	75/200	18,2	2,2	34,8	234,8
	Апельсины (порциями)	200	1,88	0,24	18,7	94
	Йогурт	1/125	5	4	14	108
	Вафли (порциями)	50	2,5	11	34,5	245
	Компот из изюма	200	1,4		28,4	119,4
	Хлеб сельский	45	2,25	0,36	21,51	98,1
	Итого:		32,03	18,7	155,51	924,4
	Всего:		67,21	19,96	301,13	1932,6

5 день	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Ккал
			белки	жиры	уг-ды	
Завтрак (для обуч-ся 7-11 лет)						
	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	10,9	0,21	99,1
	Сыр голландский (порциями)	20	5,3	5,32		70
	Каша вязкая молочная из пшениной группы с маслом	150/5	5,7	8	15,45	154,7
	Яйцо отварное	1 шт.	6,1	5,5	0,3	75
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	1,79	24,35	109
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,5
	Итого:		22,39	31,81	54,81	578,3
Завтрак (для обуч-ся с 12 лет и старше)						
	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,5	0,28	132,2
	Сыр голландский (порциями)	20	5,3	5,32		70
	Каша вязкая молочная из пшениной группы с маслом	200/5	7,6	10,6	20,6	206,2
	Яйцо отварное	1 шт.	6,1	5,5	0,3	75
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	1,79	24,35	109
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17	82,3
	Итого:		24,76	38,06	62,53	674,7
	Всего:		47,15	69,87	117,34	1253
Обед (для обуч-ся 7-11 лет)						
	Жаркое по-домашнему	150/50	24,3	20,7	23,55	372
	Яблоки (порциями)	200	0,52	0,34	27,6	104
	Кекс "Детский"	28	1,7	6,2	15,7	124
	Конфеты шоколадные (порциями)	40	0,6	2,88	32,72	160
	Компот из кураги	200	2	0,2	20	91,2
	Хлеб сельский	40	2	0,32	19,12	87,2
	Итого:		31,12	30,64	138,69	938,4
Обед (для обуч-ся с 12 лет и старше)						
	Жаркое по-домашнему	200/75	32,4	27,2	31,4	496
	Яблоки (порциями)	200	0,52	0,34	27,6	104
	Кекс "Детский"	28	1,7	6,2	15,7	124
	Конфеты шоколадные (порциями)	40	0,6	2,88	32,72	160
	Компот из кураги	200	2	0,2	20	91,2
	Хлеб сельский	45	2,25	0,36	21,51	98,1
	Итого:		39,47	37,18	148,93	1073,3
	Всего:		70,59	67,82	287,62	2011,7

6 день	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Ккал
			белки	жиры	уг-ды	
Завтрак (для обуч-ся 7-11 лет)						
	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	10,9	0,21	99,1
	Сыр голландский (порциями)	20	5,3	5,32		70
	Макаронные изделия отварные запеченные с тертым сыром	150/30	13	8,4	34,8	273
	Молоко кипяченое	200	6	6,6	9,8	121
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17	82,3
	Итого:		27,22	31,57	61,81	645,4
Завтрак (для обуч-ся с 12 лет и старше)						
	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,5	0,28	132,2
	Сыр голландский (порциями)	20	5,3	5,32		70
	Макаронные изделия отварные запеченные с тертым сыром	200/40	17,6	11,64	46,5	364
	Молоко кипяченое	200	6	6,6	9,8	121
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,4	94
	Итого:		32,26	38,46	75,98	781,2
	Всего:		59,48	70,03	137,79	1426,6
Обед (для обуч-ся 7-11 лет)						
	Салат из отварной свеклы	30	0,5	0,7	3,2	21
	Рыба припущенная	50	6,9	3,75	3,15	72,95
	Пюре картофельное с маслом	150/5	3	8,02	23,6	174,7
	Яблоки (порциями)	200	0,52	0,34	27,6	104
	Йогурт	1/125	5	4	14	108
	Печенье (порциями)	40	2,08	4,28	26,48	156,8
	Чай с сахаром	200/20	1,4		28,4	119
	Хлеб сельский	40	2	0,32	19,12	87,2
	Итого:		21,4	21,41	145,55	843,65
Обед (для обуч-ся с 12 лет и старше)						
	Салат из отварной свеклы	50	0,9	1,2	5,25	34,8
	Рыба припущенная	75	10,4	5,6	4,7	109,4
	Пюре картофельное с маслом	200/5	4	10,7	31,5	233
	Яблоки (порциями)	200	0,52	0,34	27,6	104
	Йогурт	1/125	5	4	14	108
	Печенье (порциями)	45	3,5	4,8	29,8	176,4
	Чай с сахаром	200/20	1,4		28,4	119
	Хлеб сельский	45	2,25	0,36	21,51	98,1
	Итого:		27,97	27	162,76	982,7
	Всего:		49,37	48,41	308,31	1826,35

7 день	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Ккал
			белки	жиры	уг-ды	
Завтрак (для обуч-ся 7-11 лет)						
	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	10,9	0,21	99,1
	Сыр голландский (порциями)	20	5,3	5,32		70
	Каша ассорти "Дружба" с маслом	150/5	4,74	10	24,4	207
	Яйцо отварное	1 шт.	6,1	5,5	0,3	75
	Чай с сахаром	200/20	1,4		28,4	119
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17	82,3
	Итого:		20,46	32,07	70,31	652,4
Завтрак (для обуч-ся с 12 лет и старше)						
	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,5	0,28	132,2
	Сыр голландский (порциями)	20	5,3	5,32		70
	Каша ассорти "Дружба" с маслом	200/5	6,24	12,2	32,5	265
	Яйцо отварное	1 шт.	6,1	5,5	0,3	75
	Чай с сахаром	200/20	1,4		28,4	119
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,4	94
	Итого:		22,4	37,92	80,88	755,2
	Всего:		42,86	69,99	151,19	1407,6
Обед (для обуч-ся 7-11 лет)						
	Салат из моркови	30	0,24	2,25	1,4	26,5
	"Ежики" мясные (тефтели) с рисом паровые	75	9,6	3,75	5,3	94,2
	Капуста тушеная с маслом	150/5	2,89	17,5	9,97	207
	Йогурт	1/125	5	4	14	108
	Кекс "Детский"	28	1,7	6,2	15,7	124
	Вафли (порциями)	40	2	8,8	27,6	196
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,6		28,4	120
	Хлеб сельский	40	2	0,32	19,12	87,2
	Итого:		25,03	42,82	121,49	962,9
Обед (для обуч-ся с 12 лет и старше)						
	Салат из моркови	50	0,4	3,8	2,4	44,1
	"Ежики" мясные (тефтели) с рисом паровые	100	12,8	5	7,1	125,6
	Капуста тушеная с маслом	200/5	3,84	22	13,07	265,05
	Йогурт	1/125	5	4	14	108
	Кекс "Детский"	28	1,7	6,2	15,7	124
	Вафли (порциями)	40	2	8,8	27,6	196
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,6		28,4	120
	Хлеб сельский	45	2,25	0,36	21,51	98,1
	Итого:		29,59	50,16	129,78	1080,85
	Всего:		54,62	92,98	251,27	2043,75

8 день	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Ккал
			белки	жиры	уг-ды	
Завтрак (для обуч-ся 7-11 лет)						
	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	10,9	0,21	99,1
	Сыр голландский (порциями)	20	5,3	5,32		70
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	80/50	11,1	20,3	33,7	308,6
	Молоко кипяченое	200	6	6,6	9,8	121
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17	82,3
	Итого:		25,32	43,47	60,71	681
Завтрак (для обуч-ся с 12 лет и старше)						
	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,5	0,28	132,2
	Сыр голландский (порциями)	20	5,3	5,32		70
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/50	13,5	15,8	35,1	347
	Молоко кипяченое	200	6	6,6	9,8	121
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,4	94
	Итого:		28,16	42,62	64,58	764,2
	Всего:					
Обед (для обуч-ся 7-11 лет)						
	Салат из отварной свеклы	30	0,5	0,7	3,2	21
	Гуляш из говядины	50/50	7,2	5	1,3	76
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	11	10	35	271
	Яблоки (порциями)	200	0,52	0,34	27,6	104
	Компот из изюма	200	1,4		28,4	119,4
	Печенье (порциями)	40	2,08	4,28	26,48	156,8
	Сок фруктовый пакет	1/200	1	0,2	20,2	92
	Хлеб сельский	40	2	0,32	19,12	87,2
	Итого:		25,7	20,84	161,3	927,4
Обед (для обуч-ся с 12 лет и старше)						
	Салат из отварной свеклы	50	0,9	1,2	5,25	34,8
	Гуляш из говядины	75/75	10,8	6,9	2	113,3
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	11	10	35	271
	Яблоки (порциями)	200	0,52	0,34	27,6	104
	Компот из изюма	200	1,4		28,4	119,4
	Печенье (порциями)	40	2,08	4,28	26,48	156,8
	Сок фруктовый пакет	1/200	1	0,2	20,2	92
	Хлеб сельский	50	2,5	0,4	23,9	109
	Итого:		30,2	23,32	168,83	1000,3
	Всего:		55,9	44,16	330,13	1927,7

9 день	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Ккал
			белки	жиры	уг-ды	
Завтрак (для обуч-ся 7-11 лет)						
	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	10,9	0,21	99,1
	Сыр голландский (порциями)	20	5,3	5,32		70
	Омлет натуральный с маслом	80/5	7,04	11	2,3	135,45
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	1,75	24,35	109
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,5
	Итого:		17,63	29,27	41,36	484,05
Завтрак (для обуч-ся с 12 лет и старше)						
	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,5	0,28	132,2
	Сыр голландский (порциями)	20	5,3	5,32		70
	Омлет натуральный с маслом	100/5	8,84	12,83	2,77	161,05
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	1,75	24,35	109
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17	82,3
	Итого:		19,9	34,75	44,4	554,55
	Всего:		37,53	64,02	85,76	1038,6
Обед (для обуч-ся 7-11 лет)						
	Биточки "Домашние" из говядины	50/50	7,2	5	1,3	76
	Пюре картофельное с маслом	150/5	3	8,02	23,6	174,7
	Яблоки (порциями)	200	0,52	0,34	27,6	104
	Кекс "Детский"	28	1,7	6,2	15,7	124
	Сок фруктовый пакет	1/200	1	0,2	20,2	92
	Вафли (порциями)	40	2	8,8	27,6	196
	Хлеб сельский	40	2	0,32	19,12	87,2
	Итого:		17,42	28,88	135,12	853,9
Обед (для обуч-ся с 12 лет и старше)						
	Биточки "Домашние" из говядины	75/75	10,8	6,9	2	113,3
	Пюре картофельное с маслом	200/5	4	10,7	31,5	233
	Яблоки (порциями)	200	0,52	0,34	27,6	104
	Кекс "Детский"	28	1,7	6,2	15,7	124
	Сок фруктовый пакет	1/200	1	0,2	20,2	92
	Вафли (порциями)	50	2,5	11	34,5	245
	Хлеб сельский	45	2,25	0,36	21,51	98,1
	Итого:		22,77	35,7	153,01	1009,4
	Всего:		43,19	70,58	289,73	1939

10 день	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Ккал
			белки	жиры	уг-ды	
Завтрак (для обуч-ся 7-11 лет)						
	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	10,9	0,21	99,1
	Сыр голландский (порциями)	20	5,3	5,32		70
	Каша вязкая молочная из риса с маслом	150/5	3,78	7,5	4,7	170,2
	Яйцо отварное	1 шт.	6,1	5,5	0,3	75
	Чай с сахаром	200/20	1,4		28,4	119
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,5
	Итого:		19,07	29,52	48,11	603,8
Завтрак (для обуч-ся с 12 лет и старше)						
	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,5	0,28	132,2
	Сыр голландский (порциями)	20	5,3	5,32		70
	Каша вязкая молочная из риса с маслом	200/5	5,04	10	6,3	227
	Яйцо отварное	1 шт.	6,1	5,5	0,3	75
	Чай с сахаром	200/20	1,4		28,4	119
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17	82,3
	Итого:		20,8	35,67	52,28	705,5
	Всего:		39,87	65,19	100,39	1309,3
Обед (для обуч-ся 7-11 лет)						
	Салат из моркови	30	0,24	2,25	1,4	26,5
	Сосиски отварные	100	10	20	1,5	240
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	4,8	6,3	27,7	182,2
	Апельсины (порциями)	250	2,35	0,3	23,3	117,5
	Кекс "Детский"	28	1,7	6,2	15,7	124
	Сок фруктовый пакет	1/200	1	0,2	20,2	92
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,6		28,4	120
	Хлеб сельский	40	2	0,32	19,12	87,2
	Итого:		23,69	35,57	137,32	989,4
Обед (для обуч-ся с 12 лет и старше)						
	Салат из моркови	50	0,4	3,8	2,4	44,1
	Сосиски отварные	120	12	24	1,8	288
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200/5	6,4	8,4	37	243
	Апельсины (порциями)	250	2,35	0,3	23,3	117,5
	Кекс "Детский"	28	1,7	6,2	15,7	124
	Сок фруктовый пакет	1/200	1	0,2	20,2	92
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,6		28,4	120
	Хлеб сельский	45	2,25	0,36	21,51	98,1
	Итого:		27,7	43,26	150,31	1126,7
	Всего:		51,39	78,83	287,63	2116,1

11 день	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Ккал
			белки	жиры	уг-ды	
Завтрак (для обуч-ся 7-11 лет)						
	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	10,9	0,21	99,1
	Сыр голландский (порциями)	20	5,3	5,32		70
	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	150/5	4,5	5,25	22,5	171,7
	Яйцо отварное	1 шт.	6,1	5,5	0,3	75
	Какао с молоком	200	6	6,5	20	164,7
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,5
	Итого:		24,39	33,77	57,51	651
Завтрак (для обуч-ся с 12 лет и старше)						
	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,5	0,28	132,2
	Сыр голландский (порциями)	20	5,3	5,32		70
	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	200/5	6,04	7	30	229
	Яйцо отварное	1 шт.	6,1	5,5	0,3	75
	Какао с молоком	200	6	6,5	20	164,7
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17	82,3
	Итого:		26,4	39,17	67,58	753,2
	Всего:		50,79	72,94	125,09	1404,2
Обед (для обуч-ся 7-11 лет)						
	Салат из белокачанной капусты	30	0,5	0,5	2,2	15,6
	Грудки куриные тушеные в соусе	50/50	8,6	7,65	4,8	122
	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	150/5	3,78	7,5	4,7	170,2
	Яблоки (порциями)	200	0,52	0,34	27,6	104
	Йогурт	1/125	5	4	14	108
	Вафли (порциями)	30	1,5	6,6	20,7	147
	Чай с сахаром	200/20	1,4		28,4	119
	Хлеб сельский	40	2	0,32	19,12	87,2
	Итого:		23,3	26,91	121,52	873
Обед (для обуч-ся с 12 лет и старше)						
	Салат из белокачанной капусты	50	0,8	0,9	3,6	25,1
	Грудки куриные тушеные в соусе	75/75	12,9	11,5	7,2	183
	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	200/5	5,04	10	6,3	227
	Яблоки (порциями)	200	0,52	0,34	27,6	104
	Йогурт	1/125	5	4	14	108
	Вафли (порциями)	40	2	8,8	27,6	196
	Чай с сахаром	200/20	1,4		28,4	119
	Хлеб сельский	45	2,25	0,36	21,51	98,1
	Итого:		29,91	35,9	136,21	1060,2
	Всего:		53,21	62,81	257,73	1933,2

12 день	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Ккал
			белки	жиры	уг-ды	
Завтрак (для обуч-ся 7-11 лет)						
	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	10,9	0,21	99,1
	Сыр голландский (порциями)	20	5,3	5,32		70
	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	150/5	5,7	8	15,45	154,7
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17	82,3
	Итого:		19,72	29,57	41,06	514,1
Завтрак (для обуч-ся с 12 лет и старше)						
	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,5	0,28	132,2
	Сыр голландский (порциями)	20	5,3	5,32		70
	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	200/5	7,6	10,6	20,6	206,2
		200	5,8	5	8,4	108
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17	82,3
	Итого:		21,66	35,77	46,28	598,7
	Всего:		41,38	65,34	87,34	1112,8
Обед (для обуч-ся 7-11 лет)						
	Жаркое по-домашнему	150/50	24,3	20,7	23,55	372
	Яблоки (порциями)	200	0,52	0,34	27,6	104
	Йогурт	1/125	5	4	14	108
	Печенье (порциями)	40	2,08	4,28	26,48	156,8
	Сок фруктовый пакет	1/200	1	0,2	20,2	92
	Компот из кураги	200	2	0,2	20	91,2
	Хлеб сельский	35	1,8	0,3	16,7	76,3
	Итого:		36,7	30,02	148,53	1000,3
Обед (для обуч-ся с 12 лет и старше)						
	Жаркое по-домашнему	200/75	32,4	27,6	31,4	496
	Яблоки (порциями)	200	0,52	0,34	27,6	104
	Йогурт	1/125	5	4	14	108
	Печенье (порциями)	40	2,08	4,28	26,48	156,8
	Сок фруктовый пакет	1/200	1	0,2	20,2	92
	Компот из кураги	200	2	0,2	20	91,2
	Хлеб сельский	35	1,8	0,3	16,7	76,3
	Итого:		44,8	36,92	156,38	1124,3
	Всего:		81,5	67,12	304,91	2124,6