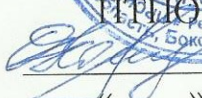


СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ «Краснокутская СОШ»
Боковского района




С.Е. Кумова
_____ 2023г.



УТВЕРЖДАЮ
Председатель Совета
ПРЦО «Боковское»

О.Г. Карташова
« _____ » _____ 2023г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
по питанию детей
МБОУ «Краснокутская СОШ»
Боковского района
2023г.

1-й день Понедельник**Завтрак***Возраст: 7-11 лет (1-4 класс)*

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
413	Сосиска отварная 32-00	80	187	8,2	13,3	1,2	0,2	-	-	35	190,8	24	1,8
516	Макаронны отвар. 8-70	150	177	5	0,6	36,6	0,08	-	0,1	11,3	49,2	8,8	0,9
56	Салат из кукурузы с фасолью 15-21	60	50	2	1,7	6,8	0,04	28,9	37,6	17,7	36,6	10,9	0,35
587	Соус томатный 3-29	50	70	1,3	4,8	4,7	-	0,26	0,01	2,3	4,35	1,7	0,06
685	Чай с сахаром 3-00	200	77	0,3	-	20	-	2	-	15	3	4	0,06
	Хлеб йодированный 2-10	30	60	2,3	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого: 64-30		621	19,1	20,8	90	0,37	31,16	37,71	88,2	310,05	59,3	3,77

Завтрак*Возраст: с 12 лет и старше (5-11 класс)*

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
413	Сосиска отварная 32-00	80	187	8,2	13,3	1,2	0,2	-	-	35	190,8	24	1,8
516	Макаронны отвар. 8-70	150	177	5	0,6	36,6	0,08	-	0,1	11,3	49,2	8,8	0,9
56	Салат из кукурузы с фасолью 15-21	60	50	2	1,7	6,8	0,04	28,9	37,6	17,7	36,6	10,9	0,35
685	Чай с сахаром 3-00	200	77	0,3	-	20	-	2	-	15	3	4	0,06
	Хлеб йодированный 2-10	30	60	2,3	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого: 61-01		551	17,8	16	85,3	0,37	30,8	37,7	85,9	305,7	57,6	3,71

Обед

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
151	Суп рисовый с мясом 32-7	250	162	9,5	5,0	18,2	0,12	10	1	25,8	118,3	32,8	1,8
692	Кофейный напиток с молоком 15-20	200	148	2,4	3,6	27,9	0,02	0,14	0,01	46,5	70	16,3	1
	Хлеб йодированный 2-10	30	60	2,3	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого: 50-00		370	14,2	9,0	66,8	0,19	10,14	1,01	79,2	214,4	59	3,4

2-й день *Вторник*

Завтрак

Возраст: 7-11 лет (1-4 класс)

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
366	Запеканка из творога с джемом 47-50	200/15	366	12,4	14,3	23,2	0,09	-	90	153	248	45	2
692	Кофейный напиток 14-70	200	190	4,5	5	32,5	0,02	0,14	0,01	46,5	70	16,3	0,5
	Хлеб йодированный 2-10	30	60	2,3	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого: 64-30		616	19,2	19,7	76,4	0,16	0,14	90,01	206,4	344,1	71,2	3,1

Завтрак

Возраст: с 12 лет и старше (5-11 класс)

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
366	Запеканка из творога со сгущ. молоком 44-21	200/20	366	12,4	14,3	23,2	0,09	-	90	153	248	45	2
692	Кофейный напиток 14-70	200	190	4,5	5	32,5	0,02	0,14	0,01	46,5	70	16,3	0,5
	Хлеб йодированный 2-10	30	60	2,3	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого: 61-01		616	19,2	19,7	76,4	0,16	0,14	90,01	206,4	344,1	71,2	3,1

Обед

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. Ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
492	Плов из курицы 44-90	200	287	10,4	11,8	25,4	0,09	-	0,02	25,2	157,2	35,5	2,2
685	Чай с сахаром 3-00	200	77	0,3	-	20	-	-	-	0,4	-	-	0,06
	Хлеб йодированный 2-10	30	60	2,3	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого: 50-00		424	13	12,2	72,6	0,14		0,02	32,5	183,3	45,4	2,86

3-й день Среда

Завтрак

Возраст: 7-11 лет (1-4 класс)

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
489	Рагу из курицы 48-25	220	247	13,7	17,2	21,3	0,17	16,9	0,02	53,5	160,8	42,13	0,44
45	Салат из кв. капусты 5-0	60	50	0,7	2,5	4,8	12	15	-	24	15,5	8	0,3
639	Компот из сухофруктов 8-95	200	183	0,5	-	31,5	-	2,6	-	3,6	2,2	1,8	0,5
	Хлеб йодированный 2-10	30	60	2,3	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого: 64-30		540	17,2	20,1	78,3	13,21	34,5	0,02	88	204,6	61,83	1,84

Завтрак

Возраст: с 12 лет и старше (5-11 класс)

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
489	Рагу из курицы 44-96	200	225	12,5	15,6	19,4	0,16	15,4	0,02	48,7	146,2	38,3	0,4
45	Салат из кв. капусты 5-0	60	50	0,7	2,5	4,8	12	15	-	24	15,5	8	0,3
639	Компот из сухофруктов 8-95	200	183	0,5	-	31,5	-	2,6	-	3,6	2,2	1,8	0,5
	Хлеб йодированный 2-10	30	60	2,3	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого: 61-01		518	16	18,5	76,4	12,21	33	0,02	83,2	190	58	1,8

Обед

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
155	Суп с пельменями со сметаной 43-36	250	184	10	6,8	20,5	0,12	11,4	-	43,2	238,8	37,5	1,2
686	Чай с сах.с лимоном 4-54	200	86	0,3	-	20,2	-	2	-	15	3	4	0,06
	Хлеб йодированный 2-10	30	60	2,3	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого: 50-00		330	12,6	7,2	61,4	0,17	13,4		65,1	267,9	51,4	1,86

4-й день Четверг

Завтрак

Возраст: 7-11 лет (1-4 класс)

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
302	Каша мол. рисовая 27-66	220	256	8,7	4,2	42,8	0,21	1,4	0,03	157,6	200,5	48,8	1,19
	Масло сливочное 16-54	10	112	0,2	12,4	0,14			110	9	30	10	1
337	Яйцо отварное 15-00	40	63	5,1	3,2	0,3	-	-	100	29	77	6	-
685	Чай с сахаром 3-00	200	77	0,3	-	20	-	2	-	15	3	4	0,06
	Хлеб йодированный 2-10	30	60	2,3	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого: 64-30		568	16,71	20,2	99,94	0,26	3,4	210	217,5	336,6	78,7	2,85

Завтрак

Возраст: с 12 лет и старше (5-11 класс)

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
302	Каша мол. рисовая 24-37	200	233	7,9	3,8	38,9	0,19	1,3	0,03	143,3	182,3	44,4	1,09
	Масло сливочное 16-54	10	112	0,2	12,4	0,14			110	9	30	10	1
337	Яйцо отварное 15-00	40	63	5,1	3,2	0,3	-	-	100	29	77	6	-
685	Чай с сахаром 3-00	200	77	0,3	-	20	-	2	-	15	3	4	0,06
	Хлеб йодированный 2-10	30	60	2,3	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого: 61-01		545	15,8	19,8	80,04	0,24	3,3	210	203,2	318,4	74,3	2,75

Обед

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. Ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
516	Вермишель отварная 8-7	150	177	5,4	0,6	36,6	0,08	-	0,1	11,3	49,2	8,8	0,9
431	Печень по-строгановски 30-25	80	132	11	11	4	0,28	16,8	0,1	22,4	134,5	31,3	3,4
639	Компот из сухофруктов 8-95	200	183	0,5	-	46,5	-	2,6	-	3,6	2,2	1,8	0,5
	Хлеб йодированный 2-10	30	60	2,3	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого: 50-00		552	19,2	12	107,8	0,41	19,4	0,2	44,2	212	51,8	5,4

5-й день Пятница

Завтрак

Возраст: 7-11 лет (1-4 класс)

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
498	Котлета рубленая из птицы 35-57	80	166	8,8	8,5	9,7	-	5	-	17	28	20	1,8
297	Каша гречневая 15-04	150	258	7	5,8	28,3	0,3	-	0,15	19,8	295,2	180	6
587	Соус томатный 3-29	50	70	1,3	4,8	4,7	-	0,26	0,01	2,3	4,35	1,7	0,06
645	Кисель 8-30	200	77	0,3	-	20	-	2	-	15	3	4	0,06
	Хлеб йодированный 2-10	30	60	2,3	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого: 64-30		631	19,7	19,5	83,4	0,35	7,26	0,16	61	356,6	215,6	8,52

Завтрак

Возраст: с 12 лет и старше (5-11 класс)

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
498	Котлета рубленая из птицы 35-57	80	166	8,8	8,5	9,7	-	5	-	17	28	20	1,8
297	Каша гречневая 15-04	150	258	7	5,8	28,3	0,3	-	0,15	19,8	295,2	180	6
645	Кисель 8-30	200	77	0,3	-	20	-	2	-	15	3	4	0,06
	Хлеб йодированный 2-10	30	60	2,3	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого: 61-01		561	18,4	14,7	78,7	0,35	7	0,15	58,7	352,3	213,9	8,46

Обед

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
111	Борщ Сибирский 23-36	250	118	3,9	4,3	16	0,2	17	27	52	80	32	1
	Кондитерское изд. 20-00	60	208	6,5	9	22	0,03	-	-	3,6	16,4	-	0,24
686	Чай с сахаром с лим.4-54	200	86	0,3	-	20,2	-	2	-	15	3	4	0,06
	Хлеб йодированный 2-10	30	60	2,3	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого: 50-00		472	13	13,7	78,9	0,28	19	27	77,5	125,5	45,9	1,9

6-й день Понедельник

Завтрак

Возраст: 7-11 лет (1-4 класс)

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
302	Каша мол пшеничная 28-36	220	225	10,9	4,18	33,7	0,03	1,2	0,05	167,4	203,5	47,3	1,1
685	Чай с сахаром 3-00	200	77	0,3	-	20	-	-	-	0,4	-	-	0,06
	Масло сливочное 16-54	10	100	0,12	10,9	0,2			60	3,6	3	-	0,03
	Сыр 14-30	15	72	5,4	5,8	0,49	0,01	0,16	46	210	128	9	0,2
	Хлеб йодированный 2-10	30	60	2,3	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого: 64-30		534	19,02	21,28	75,09	0,09	1,36	106,05	388,3	360,6	66,2	2

Завтрак

Возраст: с 12 лет и старше (5-11 класс)

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
302	Каша мол пшеничная 25-07	200	205	9,9	3,8	30,7	0,03	1,1	0,05	152,2	185	43	1
685	Чай с сахаром 3-00	200	77	0,3	-	20	-	-	-	0,4	-	-	0,06
	Масло сливочное 16-54	10	100	0,12	10,9	0,2			60	3,6	3	-	0,03
	Сыр 14-30	15	72	5,4	5,8	0,49	0,01	0,16	46	210	128	9	0,2
	Хлеб йодированный 2-10	30	60	2,3	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого: 61-01		514	18,02	20,9	72,09	0,09	1,26	106,05	373,1	342,1	61,9	1,9

Обед

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
297	Каша гречневая 15-04	150	225	7	5,8	28,3	0,3	-	0,15	19,8	295,2	180	6
413	Сосиска отварная 23-91	80	187	8,2	13,3	1,2	0,2	-	-	35	190,8	24	1,8
639	Компот из сухофруктов 8-95	200	183	0,5	-	46,5	-	2,6	-	3,6	2,2	1,8	0,5
	Хлеб йодированный 2-10	30	60	2,3	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого: 50-00		655	18	19,5	96,7	0,55	2,6	0,15	65,3	514,3	215,7	8,9

7-й день Вторник

Завтрак

Возраст: 7-11 лет (1-4 класс)

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
490	Курица тушеная с мор. 32-59	100	243	11,2	18,5	4,2	0,05	15,3	0,02	48,7	240,5	38,2	2
516	Макароны отварные 8-70	150	207	5	0,6	36,6	0,08	-	0,1	11,3	49,2	8,8	0,9
	Зеленый горошек 16-91	60	34	1,8	0,1	3	-	3	-	6	19	6	-
685	Чай с сахаром 3-00	200	77	0,3	-	20	-	-	-	0,4	-	-	0,06
	Хлеб йодированный 2-10	30	60	2,3	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого: 64-30		621	20,6	19,6	84,5	0,18	18,3	0,12	73,3	220,3	62,9	3,56

Завтрак

Возраст: с 12 лет и старше (5-11 класс)

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
490	Курица тушеная с мор. 29-30	80	195	9	14,8	3,4	0,05	12,3	0,02	39	117	30,6	1,6
516	Макароны отварные 8-70	150	207	5	0,6	36,6	0,08	-	0,1	11,3	49,2	8,8	0,9
	Зеленый горошек 16-91	60	34	1,8	0,1	3	-	3	-	6	19	6	-
685	Чай с сахаром 3-00	200	77	0,3	-	20	-	-	-	0,4	-	-	0,06
	Хлеб йодированный 2-10	30	60	2,3	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого: 61-01		573	18,4	15,9	83,7	0,18	15,3	0,12	63,6	211,3	55,3	3,16

Обед

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
155	Суп с пельменями со сметаной 43-36	250	184	10	6,8	20,5	0,12	11,4	-	43,2	238,8	37,5	1,2
686	Чай с сах.с лимоном 4-54	200	86	0,3	-	20,2	-	2	-	15	3	4	0,06
	Хлеб йодированный 2-10	30	60	2,3	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого: 50-00		330	12,6	7,2	61,4	0,17	13,4		65,1	267,9	51,4	1,86

8-й день Среда

Завтрак

Возраст: 7-11 лет (1-4 класс)

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белк и	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
374	Рыба, тушеная в томате с овощами 33-84	100	156,2	14,3	8,8	7	0,12	0,8	0,1	27,5	156,6	21,6	0,7
520	Картофельное пюре 15	150	177	3,2	8,8	21,7	0,22	34,5	0,02	45,6	122	37,8	1,6
	Салат из св.капусты 4-41	60	60	1,22	3,07	6,5	0,02	28,3	-	31,92	23,68	12,96	0,44
639	Компот из сухофр. 8-95	200	183	0,5	-	31,5	-	2,6	-	3,6	2,2	1,8	0,5
	Хлеб йодированный 2-10	30	60	2,3	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого: 64-30		636	21,5	21,1	87,4	0,41	66,2	0,12	115,5	330,6	84,1	3,84

Завтрак

Возраст: с 12 лет и старше (5-11 класс)

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белк и	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
374	Рыба, тушеная в томате с овощами 30-55	80	125	11,5	7,1	5,6	0,1	0,7	0,1	22	125,3	17,3	0,6
520	Картофельное пюре 15	150	177	3,2	8,8	21,7	0,22	34,5	0,02	45,6	122	37,8	1,6
	Салат из св.капусты 4-41	60	60	1,22	3,07	6,5	0,02	28,3	-	31,92	23,68	12,96	0,44
639	Компот из сухофр. 8-95	200	183	0,5	-	31,5	-	2,6	-	3,6	2,2	1,8	0,5
	Хлеб йодированный 2-10	30	60	2,3	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого: 61-01		605	18,72	19,4	86	0,39	66,1	0,12	110,0	299,3	79,76	3,74

Обед

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
158	Солянка из птицы 32-70	250	178	14,5	11,2	4,6	0,12	10	1	25,8	118,3	32,8	1,8
692	Кофейный напиток с молоком 15-20	200	148	2,4	3,6	27,9	0,02	0,14	0,01	46,5	70	16,3	1
	Хлеб йодированный 2-10	30	60	2,3	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого: 50-00		386	19,2	15,2	53,2	0,19	10,14	1,01	79,2	214,4	59	3,4

9-й день Четверг

Завтрак

Возраст: 7-11 лет (1-4 класс)

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
463	Тефтели мясные 35-53	100	255	13,8	16,3	13,1	0,08	0,4	-	36,6	-	-	0,5
510	Каша ячневая 6-68	150	208	4,6	6	25,4	0,13	-	0,03	1	153,6	0,03	2
587	Соус томатный 3-29	50	70	1,3	4,8	4,7	-	0,26	0,01	2,3	4,35	1,7	0,06
	Икра кабачковая 8-40	30	54	0,8	3,2	5	0,25	7,5	-	13,8	-	10,3	0,45
645	Кисель 8-30	200	77	0,3	-	20	-	-	-	0,4	-	-	0,06
	Хлеб йодированный 2-10	30	60	2,3	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого: 64-30		724	23,1	30,7	88,9	0,51	8,16	0,04	61	184,05	21,93	3,67

Завтрак

Возраст: с12 лет и старше (5-11 класс)

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
463	Тефтели мясные 35-53	100	255	13,8	16,3	13,1	0,08	0,4	-	36,6	-	-	0,5
510	Каша ячневая 6-68	150	208	4,6	6	25,4	0,13	-	0,03	1	153,6	0,03	2
	Икра кабачковая 8-40	30	54	0,8	3,2	5	0,25	7,5	-	13,8	-	10,3	0,45
645	Кисель 8-30	200	77	0,3	-	20	-	-	-	0,4	-	-	0,06
	Хлеб йодированный 2-10	30	60	2,3	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого: 61-01		654	21,8	25,9	84,2	0,51	7,9	0,03	58,7	179,7	20,23	3,61

Обед

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
489	Рагу из курицы 44-90	200	225	12,5	15,6	19,4	0,16	15,4	0,02	48,7	146,2	38,3	0,4
685	Чай с сахаром 3-00	200	86	0,3	-	20,2	-	2	-	15	3	4	0,06
	Хлеб йодированный 2-10	30	60	2,3	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого: 50-00		371	15,1	16	60,3	0,21	17,4	0,02	70,6	175,3	52,2	1,06

10-й день Пятница

Завтрак

Возраст: 7-11 лет (1-4 класс)

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
492	Плов из курицы 42-20	220	315	11,4	12,9	27,9	0,09	-	0,02	27,7	172,9	39	2,4
	Огурец соленый 5-40	30	12	0,1	0,03	1,1	0,01	2,1	-	5,1	9,0	4,2	0,15
693	Какао с молоком 14-60	200	190	4,5	5	32,5	0,02	0,14	0,01	46,5	70	16,3	0,5
	Хлеб йодированный 2-10	30	60	2,3	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого: 64-30		577	18,3	18,33	82,2	0,17	2,24	0,03	86,2	278	69,4	3,65

Завтрак

Возраст: с 12 лет старше (5-11 класс)

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
492	Плов из курицы 38-91	200	287	10,4	11,8	25,4	0,09	-	0,02	25,2	157,2	35,5	2,2
	Огурец соленый 5-40	30	12	0,1	0,03	1,1	0,01	2,1	-	5,1	9,0	4,2	0,15
693	Какао с молоком 14-60	200	190	4,5	5	32,5	0,02	0,14	0,01	46,5	70	16,3	0,5
	Хлеб йодированный 2-10	30	60	2,3	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого: 61-01		549	17,3	17,23	79,7	0,17	2,24	0,03	83,7	262,3	65,9	3,45

Обед

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
139	Суп картофельный с горохом 20-20	250	166	6,2	5,6	22,3	0,27	15,4	0,02	36,5	95,4	35,3	2,2
693	Какао с молоком 14-60	200	190	4,5	5	32,5	0,02	0,14	0,01	46,5	70	16,3	0,5
	Кондитерское изд. 13-10	60	208	6,5	9	22	0,03	-	-	3,6	16,4	-	0,24
	Хлеб йодированный 2-10	30	60	2,3	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого: 50-00		624	19,5	20	97,5	0,37	15,4	0,03	93,5	207,9	61,5	3,54

Литература: Сборник технических нормативов - «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах». Под общей редакцией В.Т. Лапшиной. Министерство экономического развития и торговли РФ, 2004.