

РАЗРАБОТАНО:

Директор

ООО "Детское питание"

Т.А. Полуляхова



СОГЛАСОВАНО:

Директор

государственного бюджетного

общеобразовательного учреждения

средняя общеобразовательная школа

с. Большая Тязань

Школа / Н. П. Улиткина /



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ,
НАХОДЯЩИХСЯ В ЛАГЕРЯХ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ
ПРИ ГБОУ СОШ с. Большая Тязань
СТАВРОПОЛЬСКОГО РАЙОНА
В ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД
2024 Г.**

| Наименование блюда | возраст | Масса порции | | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---|------------|---------------------|---------------|--------------|-----------------|--------------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Понедельник | | | | | | I НЕДЕЛЯ |
| Завтрак | | | | | | |
| Пастила фруктовая в индив.упаковке | 7-12 лет | 40 | 2.4 | 0 | 59.00 | 263 |
| | 12- 17 лет | 40 | 2.4 | 0 | 59.00 | 263 |
| Каша молочная геркулесовая жидкая с маслом с сахаром | 7-12 лет | 250/10/5 | 9.50 | 15.60 | 33.65 | 305 |
| | 12- 17 лет | 300/10/5 | 11.40 | 18.70 | 40.40 | 366 |
| Чай с сахаром | 7-12 лет | 200 | 0.20 | 0.05 | 15.01 | 57 |
| | 12- 17 лет | 200 | 0.20 | 0.05 | 15.01 | 57 |
| Батон пшеничный | 7-12 лет | 50 | 3.95 | 0.50 | 25.95 | 118 |
| | 12- 17 лет | 50 | 3.95 | 0.50 | 25.95 | 118 |
| ИТОГО | 7-12 лет | 555 | 16.05 | 16.15 | 133.61 | 743.27 |
| | 12- 17 лет | 605 | 17.95 | 19.25 | 140.36 | 804.27 |
| Понедельник | | | | | | I НЕДЕЛЯ |
| Обед | | | | | | |
| Огурцы свежие (порционно) | 7-12 лет | 20 | 0.14 | 0.00 | 0.36 | 2 |
| | 12- 17 лет | 40 | 0.28 | 0.00 | 7.20 | 4 |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, мясом | 7-12 лет | 250/10 | 2.88 | 8.34 | 10.93 | 124 |
| | 12- 17 лет | 300/10 | 3.36 | 10.00 | 13.00 | 149 |
| Котлеты куриные " Сочные" с соусом | 7-12 лет | 50/40 | 8.94 | 10.03 | 9.97 | 133 |
| | 12- 17 лет | 50/40 | 8.94 | 10.03 | 9.97 | 133 |
| Рис с овощами | 7-12 лет | 150 | 4.40 | 4.60 | 31.50 | 255 |
| | 12- 17 лет | 180 | 5.60 | 5.80 | 40.20 | 306 |
| Компот из сухофруктов | 7-12 лет | 200 | 0.98 | 0.00 | 35.71 | 140 |
| | 12- 17 лет | 200 | 0.98 | 0.00 | 35.71 | 140 |
| Хлеб пшеничный | 7-12 лет | 30 | 2.28 | 0.27 | 14.91 | 67,8 |
| | 12- 17 лет | 30 | 2.28 | 0.27 | 14.91 | 67,8 |
| Хлеб ржаной | 7-12 лет | 20 | 1.102 | 0.20 | 6.42 | 38 |
| | 12- 17 лет | 30 | 1.600 | 0.30 | 9.60 | 57 |
| ИТОГО | 7-12 лет | 770 | 20.72 | 23.44 | 109.80 | 1424.51 |
| | 12- 17 лет | 880 | 23.04 | 26.40 | 130.59 | 856.97 |
| Всего | 7-12 лет | 1325 | 36.77 | 39.59 | 243.41 | 2167.78 |
| | 12- 17 лет | 1485 | 40.99 | 45.65 | 270.95 | 1661.23 |
| Наименование | | масса порции | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность |
| Вторник | | | | | | I НЕДЕЛЯ |
| Завтрак | | | | | | |
| Сыр п/твердый (порциями) | 7-12 лет | 16 | 3.58 | 3.50 | 0.00 | 47 |
| | 12- 17 лет | 16 | 3.58 | 3.50 | 0.00 | 47 |
| Каша вязкая из 2-х круп (ячневая -пшеничная) с маслом с сахаром | 7-12 лет | 250/5/10 | 6.68 | 13.70 | 27.54 | 451 |
| | 12- 17 лет | 300/5/10 | 8.000 | 16.440 | 33.000 | 541 |
| Какао с молоком | 7-12 лет | 200 | 2.700 | 2.930 | 22.840 | 125.2 |
| | 12- 17 лет | 200 | 2.700 | 2.930 | 22.840 | 125.2 |
| Батон пшеничный | 7-12 лет | 70 | 6.02 | 0.70 | 36.33 | 165 |
| | 12- 17 лет | 70 | 6.02 | 0.70 | 36.33 | 165 |
| ИТОГО | 7-12 лет | 551 | 18.98 | 20.83 | 86.71 | 788.77 |
| | 12- 17 лет | 601 | 20.30 | 23.57 | 92.17 | 878.77 |
| Вторник | | | | | | I НЕДЕЛЯ |
| Обед | | | | | | |
| Помидоры свежие (порционно) | 7-12 лет | 20 | 0.22 | 0.04 | 0.76 | 4 |
| | 12- 17 лет | 40 | 0.44 | 0.08 | 0.15 | 8 |
| Суп картофельный с рисом и рыбными консервами | 7-12 лет | 250/12,5 | 4.40 | 3.36 | 20.29 | 124 |
| | 12- 17 лет | 300/12,5 | 5.28 | 4.03 | 24.38 | 149 |
| Гуляш из птицы (филе куриное) | 7-12 лет | 40/50 | 4.78 | 4.24 | 1.42 | 163 |
| | 12- 17 лет | 40/50 | 4.78 | 4.24 | 1.42 | 163 |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 7-12 лет | 150 | 5.40 | 4.20 | 38.30 | 204 |
| | 12- 17 лет | 180 | 6.34 | 5.87 | 40.15 | 239 |
| Напиток из шиповника | 7-12 лет | 200 | 0.80 | 0.00 | 26.97 | 107 |
| | 12- 17 лет | 200 | 0.80 | 0.00 | 26.97 | 107 |
| Хлеб пшеничный | 7-12 лет | 30 | 2.28 | 0.27 | 14.91 | 67,8 |
| | 12- 17 лет | 30 | 2.28 | 0.27 | 14.91 | 67,8 |
| Хлеб ржаной | 7-12 лет | 20 | 1.102 | 0.20 | 6.42 | 38 |
| | 12- 17 лет | 30 | 1.600 | 0.30 | 9.60 | 57 |
| ИТОГО | 7-12 лет | 772.5 | 18.98 | 12.31 | 109.07 | 708.25 |
| | 12- 17 лет | 882.5 | 21.52 | 14.79 | 117.58 | 791.43 |
| Всего | 7-12 лет | 1323.5 | 37.962 | 33.14 | 195.776 | 1497.016 |
| | 12- 17 лет | 1483.5 | 41.82 | 38.36 | 209.75 | 1670.196 |

| Наименование блюд | | масса | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность |
|--|------------|----------------|---------------|---------------|----------------|-------------------------|
| Среда | | Завтрак | | | | I НЕДЕЛЯ |
| Яйцо куриное вареное | 7-12 лет | 40 | 7.80 | 7.20 | 0.42 | 78 |
| | 12- 17 лет | 40 | 7.80 | 7.20 | 0.42 | 78 |
| Каша Янтарная из пшена с яблоками | 7-12 лет | 250/10 | 3.90 | 0.60 | 5.00 | 208 |
| | 12- 17 лет | 300/10 | 4.70 | 0.70 | 6.00 | 250 |
| Чай с сахаром | 7-12 лет | 200/7 | 0.27 | 0.05 | 15.29 | 60 |
| | 12- 17 лет | 200/7 | 0.27 | 0.05 | 15.29 | 60 |
| Батон пшеничный | 7-12 лет | 50 | 3.95 | 0.50 | 25.95 | 118 |
| | 12- 17 лет | 50 | 3.95 | 0.50 | 25.95 | 118 |
| ИТОГО | 7-12 лет | 557 | 15.92 | 8.35 | 46.66 | 463.67 |
| | 12- 17 лет | 607 | 16.72 | 8.45 | 47.66 | 505.27 |
| Среда | | Обед | | | | I НЕДЕЛЯ |
| Салат из свежих огурцов и редиса | 7-12 лет | 60 | 0.75 | 0.06 | 7.14 | 31 |
| | 12- 17 лет | 60 | 0.75 | 0.06 | 7.14 | 31 |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной, мясом | 7-12 лет | 250/10 | 2.92 | 8.33 | 14.56 | 137 |
| | 12- 17 лет | 300/10 | 3.50 | 10.00 | 17.47 | 164 |
| Котлеты рыбные "Любительские" с соусом | 7-12 лет | 50/40 | 9.08 | 5.50 | 9.27 | 96 |
| | 12- 17 лет | 50/40 | 9.08 | 5.50 | 9.27 | 96 |
| Картофельное пюре/Картофель и овощи тушеные | 7-12 лет | 150 | 3.92 | 5.40 | 31.64 | 185 |
| | 12- 17 лет | 150 | 3.92 | 5.40 | 31.64 | 185 |
| Компот из кураги | 7-12 лет | 180 | 1.040 | 0.000 | 30.960 | 123.0 |
| | 12- 17 лет | 200 | 1.15 | 0.00 | 34.40 | 137 |
| Хлеб пшеничный | 7-12 лет | 20 | 1.50 | 0.18 | 9.94 | 45 |
| | 12- 17 лет | 30 | 2.28 | 0.27 | 14.91 | 67,8 |
| Хлеб ржаной | 7-12 лет | 20 | 1.102 | 0.20 | 6.42 | 38 |
| | 12- 17 лет | 30 | 1.600 | 0.30 | 9.60 | 57 |
| ИТОГО | 7-12 лет | 780 | 20.31 | 19.66 | 109.93 | 655.14 |
| | 12- 17 лет | 870 | 22.28 | 21.53 | 124.43 | 737.64 |
| Всего | 7-12 лет | 1337 | 15.92 | 28.01 | 156.59 | 1119 |
| | 12- 17 лет | 1477 | 38.996 | 29.976 | 172.094 | 1242.9 |
| Наименование блюд | | масса | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность |
| Четверг | | Завтрак | | | | I НЕДЕЛЯ |
| Кондитерское изделие(печенье- 1 шт.) | 7-12 лет | 50 | 1.60 | 1.40 | 40.50 | 175 |
| | 12- 17 лет | 50 | 1.60 | 1.40 | 40.50 | 175 |
| Каша молочная жидкая "Дружба "с маслом , сахаром | 7-12 лет | 250/5/10 | 6.60 | 7.32 | 41.24 | 256 |
| | 12- 17 лет | 300/5/10 | 7.90 | 8.80 | 49.50 | 307 |
| Чай с лимоном | 7-12 лет | 200/7 | 0.30 | 0.09 | 16.30 | 63 |
| | 12- 17 лет | 200/7 | 0.30 | 0.09 | 16.30 | 63 |
| Батон пшеничный | 7-12 лет | 30 | 0.57 | 0.30 | 15.57 | 71 |
| | 12- 17 лет | 30 | 0.57 | 0.30 | 15.57 | 71 |
| ИТОГО | 7-12 лет | 552 | 9.07 | 9.11 | 113.61 | 564.80 |
| | 12- 17 лет | 602 | 10.37 | 10.59 | 121.87 | 615.80 |
| Четверг | | Обед | | | | I НЕДЕЛЯ |
| Салат Витаминный (капуста, яблоко) | 7-12 лет | 60 | 0.66 | 6.00 | 8.26 | 88 |
| | 12- 17 лет | 60 | 0.66 | 6.00 | 8.26 | 88 |
| Суп крестьянский с крупой, мясом | 7-12 лет | 250/10 | 2.86 | 6.32 | 10.21 | 133 |
| | 12- 17 лет | 300/10 | 3.430 | 7.600 | 12.250 | 160.000 |
| Стейк из курицы | 7-12 лет | 50/40 | 11.648 | 8.565 | 2.097 | 169.992 |
| | 12- 17 лет | 50/40 | 11.648 | 8.565 | 2.097 | 169.992 |
| Каша гречневая вязкая | 7-12 лет | 130 | 6.70 | 4.70 | 20.00 | 202 |
| | 12- 17 лет | 180 | 8.72 | 6.46 | 32.56 | 279 |
| Сок фруктовый | 7-12 лет | 180 | 1.00 | 0.00 | 23.40 | 94 |
| | 12- 17 лет | 180 | 1.00 | 0.00 | 23.40 | 94 |
| Хлеб пшеничный | 7-12 лет | 30 | 2.28 | 0.27 | 14.91 | 67,8 |
| | 12- 17 лет | 30 | 2.28 | 0.27 | 14.91 | 67,8 |
| Хлеб ржаной | 7-12 лет | 20 | 1.102 | 0.20 | 6.42 | 38 |
| | 12- 17 лет | 30 | 1.600 | 0.30 | 9.60 | 57 |
| ИТОГО | 7-12 лет | 770 | 26.25 | 26.06 | 85.29 | 792.99 |
| | 12- 17 лет | 880 | 29.33 | 29.20 | 103.08 | 915.89 |
| Всего | 7-12 лет | 1322 | 35.32 | 35.17 | 198.90 | 1358 |
| | 12- 17 лет | 1482 | 39.703 | 39.785 | 224.947 | 1531.692 |

| Наименование блюд | | масса | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетичес |
|--------------------------------------|------------|----------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|
| Пятница | | Завтрак | | | | I НЕДЕЛЯ |
| Йогурт 1шт. | 7-12 лет | 100 | 5.19 | 0.29 | 0.14 | 24 |
| | 12- 17 лет | 100 | 5.19 | 0.29 | 0.14 | 24 |
| Оладьи с молоком сгущенным | 7-12 лет | 175/25 | 15.69 | 14.40 | 89.56 | 555 |
| | 12- 17 лет | 175/25 | 15.69 | 14.40 | 89.56 | 555 |
| Чай с сахаром | 7-12 лет | 180 | 0.20 | 0.05 | 15.01 | 57 |
| | 12- 17 лет | 200 | 0.24 | 0.07 | 17.00 | 62 |
| Фруктовый десерт порционно (яблоко) | 7-12 лет | 100 | 0.40 | 0.00 | 12.80 | 38 |
| | 12- 17 лет | 100 | 0.40 | 0.00 | 12.80 | 38 |
| ИТОГО | 7-12 лет | 580 | 21.48 | 14.74 | 117.51 | 674.27 |
| | 12- 17 лет | 600 | 21.52 | 14.76 | 119.50 | 679.00 |
| Пятница | | Обед | | | | I НЕДЕЛЯ |
| Салат из свежих помидоров и огурцов | 7-12 лет | 60 | 0.75 | 0.06 | 7.14 | 31 |
| | 12- 17 лет | 60 | 0.75 | 0.06 | 7.14 | 31 |
| Суп картофельный с горохом с мясом | 7-12 лет | 250/10 | 6.63 | 7.18 | 23.22 | 179 |
| | 12- 17 лет | 300/10 | 7.90 | 8.60 | 27.86 | 215 |
| Плов из говядины | 7-12 лет | 50/150 | 14.67 | 16.21 | 40.53 | 362 |
| | 12- 17 лет | 250 | 18.00 | 18.00 | 54.00 | 434 |
| Компот из свежих яблок | 7-12 лет | 200 | 0.08 | 0.00 | 33.55 | 127 |
| | 12- 17 лет | 200 | 0.08 | 0.00 | 33.55 | 127 |
| Хлеб пшеничный | 7-12 лет | 30 | 2.28 | 0.27 | 14.91 | 67,8 |
| | 12- 17 лет | 30 | 2.28 | 0.27 | 14.91 | 67,8 |
| Хлеб ржаной | 7-12 лет | 20 | 1.102 | 0.20 | 6.42 | 38 |
| | 12- 17 лет | 30 | 1.600 | 0.30 | 9.60 | 57 |
| ИТОГО | 7-12 лет | 770 | 25.52 | 23.92 | 125.76 | 805.28 |
| | 12- 17 лет | 880 | 30.61 | 27.23 | 147.06 | 931.60 |
| Всего | 7-12 лет | 1350 | 46.996 | 38.662 | 243.269 | 1479.5 |

| Наименование блюд | | Масса порции | | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--|-------------------|----------------|--------------|---------------|---------------|-------------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Понедельник | | Завтрак | | | | II НЕДЕЛЯ |
| Йогурт | 7-12 лет | 100 | 5.19 | 0.29 | 0.14 | 24 |
| | 12- 17 лет | 100 | 5.19 | 0.29 | 0.14 | 24 |
| Каша гречневая жидкая молочная с маслом, сахаром | 7-12 лет | 210/5/5 | 10.00 | 9.24 | 46.00 | 317 |
| | 12- 17 лет | 250/5/5 | 14.00 | 13.70 | 52.00 | 389 |
| Чай с сахаром | 7-12 лет | 200 | 0.20 | 0.05 | 15.01 | 57 |
| | 12- 17 лет | 200 | 0.20 | 0.05 | 15.01 | 57 |
| Батон пшеничный | 7-12 лет | 30 | 0.57 | 0.30 | 15.57 | 71 |
| | 12- 17 лет | 50 | 3.05 | 0.50 | 25.95 | 118 |
| ИТОГО | 7-12 лет | 550 | 15.96 | 9.88 | 76.72 | 469.07 |
| | 12- 17 лет | 610 | 22.44 | 14.54 | 93.10 | 588.27 |
| Понедельник | | Обед | | | | II НЕДЕЛЯ |
| Салат Витаминный (капуста, яблоко) | 7-12 лет | 60 | 0.00 | 0.10 | 11.90 | 52 |
| | 12- 17 лет | 60 | 0.00 | 0.10 | 11.90 | 52 |
| Суп картофельный с клецками со сметаной, мясом | 7-12 лет | 200\20\10 | 3.80 | 5.22 | 14.00 | 110 |
| | 12- 17 лет | 250\20\10 | 4.75 | 6.52 | 17.50 | 138 |
| Жаркое по-домашнему (филе куриное) | 7-12 лет | 230 | 4.01 | 11.39 | 28.45 | 330 |
| | 12- 17 лет | 280 | 5 | 14 | 35 | 402 |
| Компот из кураги | 7-12 лет | 200 | 1 | 0 | 31 | 123 |
| | 12- 17 лет | 200 | 1 | 0 | 31 | 123 |
| Хлеб пшеничный | 7-12 лет | 30 | 2.28 | 0.27 | 14.91 | 67,8 |
| | 12- 17 лет | 30 | 2.28 | 0.27 | 14.91 | 67,8 |
| Хлеб ржаной | 7-12 лет | 20 | 1.102 | 0.20 | 6.42 | 38 |
| | 12- 17 лет | 30 | 1.600 | 0.30 | 9.60 | 57 |
| ИТОГО | 7-12 лет | 770 | 12.19 | 17.18 | 106.68 | 720.80 |
| | 12- 17 лет | 880 | 14.51 | 21.09 | 119.51 | 839.30 |
| Всего | 7-12 лет | 1320 | 28.15 | 27.061 | 183.40 | 1190 |
| | 12- 17 лет | 1490 | 36.95 | 35.631 | 212.61 | 1427.567 |
| Наименование блюд | | Масса порции | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал |
| Вторник | | Завтрак | | | | II НЕДЕЛЯ |
| Каша молочная жидкая "Дружба "с маслом , сахаром | 7-12 лет | 250/5/10 | 6.60 | 7.32 | 41.24 | 256 |
| | 12- 17 лет | 250/5/10 | 6.60 | 7.32 | 41.24 | 256 |
| Чай с лимоном | 7-12 лет | 200/7 | 0.30 | 0.09 | 16.30 | 63 |
| | 12- 17 лет | 200/7 | 0.30 | 0.09 | 16.30 | 63 |
| Фруктовый десерт порционно (яблоко) | 7-12 лет | 100 | 0.40 | 0.00 | 12.80 | 38 |
| | 12- 17 лет | 100 | 0.40 | 0.00 | 12.80 | 38 |
| Батон пшеничный | 7-12 лет | 30 | 0.57 | 0.30 | 15.57 | 71 |
| | 12- 17 лет | 30 | 0.57 | 0.30 | 15.57 | 71 |
| ИТОГО | 7-12 лет | 602 | 7.87 | 7.71 | 85.91 | 427.80 |
| | 12- 17 лет | 602 | 7.87 | 7.71 | 85.91 | 427.80 |
| Вторник | | Обед | | | | II НЕДЕЛЯ |
| Салат из свежих огурцов и редиса | 7-12 лет | 60 | 1.3 | 4.4 | 1.60 | 53 |
| | 12- 17 лет | 60 | 1.3 | 4.4 | 1.60 | 53 |
| Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной | 7-12 лет | 200/10/10 | 2.88 | 8.34 | 10.93 | 124 |
| | 12- 17 лет | 250/10/10 | 3.60 | 10.42 | 13.70 | 155 |
| Котлеты из говядины с соусом | 7-12 лет | 50/40 | 8.19 | 10.03 | 9.97 | 133 |
| | 12- 17 лет | 50/40 | 8.19 | 10.03 | 9.97 | 133 |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 7-12 лет | 150 | 5.40 | 4.20 | 38.30 | 204 |
| | 12- 17 лет | 180 | 6.34 | 5.87 | 40.15 | 239 |
| Сок фруктовый | 7-12 лет | 200 | 1.00 | 0.00 | 23.40 | 94 |
| | 12- 17 лет | 200 | 1.00 | 0.00 | 23.40 | 94 |
| Хлеб пшеничный | 7-12 лет | 30 | 2.28 | 0.27 | 14.91 | 67,8 |
| | 12- 17 лет | 30 | 2.28 | 0.27 | 14.91 | 67,8 |
| Хлеб ржаной | 7-12 лет | 20 | 1.102 | 0.20 | 6.42 | 38 |
| | 12- 17 лет | 30 | 1.600 | 0.30 | 9.60 | 57 |
| ИТОГО | 7-12 лет | 770 | 22.16 | 27.44 | 105.53 | 713.97 |
| | 12- 17 лет | 860 | 24.31 | 31.29 | 113.33 | 799.35 |

| | | | | | | |
|--------------------------------------|------------|----------------|---------------|---------------|----------------|-------------------------------|
| Всего | 7-12 лет | 1372 | 30.03 | 35.15 | 191.44 | 1142 |
| | 12- 17 лет | 1462 | 32.183 | 39 | 199.244 | 1227.146 |
| Наименование блюд | | Масса порции | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал |
| Среда | | Завтрак | | | | II НЕДЕЛЯ |
| Яйцо вареное 1шт. | 7-12 лет | 40 | 7.80 | 7.20 | 0.42 | 78 |
| | 12- 17 лет | 40 | 7.80 | 7.20 | 0.42 | 78 |
| Каша Янтарная из пшена с яблоками | 7-12 лет | 250/10 | 3.90 | 0.60 | 5.00 | 208 |
| | 12- 17 лет | 300/10 | 4.70 | 0.70 | 6.00 | 250 |
| Чай с сахаром | 7-12 лет | 200 | 0.200 | 0.051 | 15.010 | 57.267 |
| | 12- 17 лет | 200 | 0.200 | 0.051 | 15.010 | 57.267 |
| Батон пшеничный | 7-12 лет | 50 | 3.95 | 0.50 | 25.95 | 118 |
| | 12- 17 лет | 70 | 6.02 | 0.70 | 36.33 | 165 |
| ИТОГО | 7-12 лет | 550 | 15.85 | 8.35 | 46.38 | 461.27 |
| | 12- 17 лет | 620 | 18.72 | 8.65 | 57.76 | 550.07 |
| Среда | | Обед | | | | II НЕДЕЛЯ |
| Салат из свежих помидоров | 7-12 лет | 60 | 0.57 | 0.69 | 1.90 | 93 |
| | 12- 17 лет | 60 | 0.57 | 0.69 | 1.90 | 93 |
| Суп рисовый со сметаной, мясом | 7-12 лет | 200/10 | 5.10 | 9.60 | 16.50 | 181 |
| | 12- 17 лет | 250/10 | 6.400 | 12.000 | 20.600 | 226.000 |
| Голубцы ленивые с соусом | 7-12 лет | 90 | 8.944 | 10.030 | 9.974 | 133.166 |
| | 12- 17 лет | 90 | 8.944 | 10.030 | 9.974 | 133.166 |
| Картофельное пюре/Картофель в молоке | 7-12 лет | 180 | 3.92 | 5.40 | 31.64 | 185 |
| | 12- 17 лет | 200 | 4.2 | 6.4 | 42 | 235 |
| Компот из сухофруктов | 7-12 лет | 200 | 0.8 | | 32 | 126 |
| | 12- 17 лет | 200 | 0.8 | | 32 | 126 |
| Хлеб пшеничный | 7-12 лет | 30 | 2.28 | 0.27 | 14.91 | 67,8 |
| | 12- 17 лет | 30 | 2.28 | 0.27 | 14.91 | 67,8 |
| Хлеб ржаной | 7-12 лет | 20 | 1.102 | 0.20 | 6.42 | 38 |
| | 12- 17 лет | 30 | 1.600 | 0.30 | 9.60 | 57 |
| ИТОГО | 7-12 лет | 790 | 22.71 | 26.19 | 113.34 | 824.01 |
| | 12- 17 лет | 870 | 24.79 | 29.69 | 130.98 | 937.97 |
| Всего | 7-12 лет | 1340 | 38.56 | 34.54 | 159.72 | 1285 |
| | 12- 17 лет | 1490 | 43.514 | 38.341 | 188.744 | 1488.033 |
| Наименование блюд | | Масса порции | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая |
| Четверг | | Завтрак | | | | II НЕДЕЛЯ |
| Бутерброд с повидлом | 7-12 лет | 75 | 4.050 | 0.500 | 32.275 | 179.750 |
| | 12- 17 лет | 75 | 4.050 | 0.500 | 32.275 | 179.750 |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 7-12 лет | 260 | 7.01 | 6.39 | 25.78 | 194 |
| | 12- 17 лет | 260 | 7.01 | 6.39 | 25.78 | 194 |
| Какао с молоком | 7-12 лет | 200 | 2.700 | 2.930 | 22.840 | 125.166 |
| | 12- 17 лет | 200 | 2.700 | 2.930 | 22.840 | 125.166 |
| Батон пшеничный | 7-12 лет | 20 | 1.60 | 0.20 | 10.38 | 49 |
| | 12- 17 лет | 70 | 6.02 | 0.70 | 36.33 | 165 |
| ИТОГО | 7-12 лет | 555 | 15.36 | 10.02 | 91.28 | 548.22 |
| | 12- 17 лет | 605 | 19.78 | 10.52 | 117.23 | 664.12 |
| Четверг | | Обед | | | | II НЕДЕЛЯ |
| Салат из свежих огурцов | 7-12 лет | 60 | 0.75 | 0.06 | 7.14 | 31 |
| | 12- 17 лет | 60 | 0.75 | 0.06 | 7.14 | 31 |
| Борщ Сибирский со сметаной, мясом | 7-12 лет | 200/10 | 1.4 | 3.9 | 10.6 | 83.0 |
| | 12- 17 лет | 250/10 | 1.8 | 4.8 | 13.3 | 103.0 |
| Палочки с крупой с соусом | 7-12 лет | 50/40 | 7.6 | 10.2 | 9.5 | 158.0 |
| | 12- 17 лет | 50/40 | 7.6 | 10.2 | 9.5 | 158.0 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 7-12 лет | 150 | 7.7 | 5.4 | 26.3 | 232.6 |
| | 12- 17 лет | 200 | 10.00 | 7.20 | 35.00 | 310 |
| Компот из свежих яблок | 7-12 лет | 200 | 0.08 | 0.00 | 33.55 | 127 |
| | 12- 17 лет | 200 | 0.08 | 0.00 | 33.55 | 127 |
| Хлеб пшеничный | 7-12 лет | 40 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 70.5 |
| | 12- 17 лет | 40 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 70.5 |
| Хлеб ржаной | 7-12 лет | 20 | 1.102 | 0.20 | 6.42 | 38 |
| | 12- 17 лет | 30 | 1.600 | 0.30 | 9.60 | 57 |
| ИТОГО | 7-12 лет | 770 | 21.05 | 20.01 | 107.97 | 740.09 |
| | 12- 17 лет | 880 | 24.18 | 22.83 | 122.53 | 856.50 |
| Всего | 7-12 лет | 1325 | 36.41 | 30.03 | 199.24 | 1288 |
| | 12- 17 лет | 1930 | 56.194 | 40.554 | 316.469 | 1952.417 |

| Наименование блюд | | Масса порции | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность |
|--|-------------------|----------------|---------------|---------------|----------------|-------------------------|
| Пятница | | Завтрак | | | | II НЕДЕЛЯ |
| Сыр п/твердый (порциями) | 7-12 лет | 16 | 3.58 | 3.50 | 0.00 | 47 |
| | 12- 17 лет | 16 | 3.58 | 3.50 | 0.00 | 47 |
| Кондит. изделие (печенье- 1 шт.) | 7-12 лет | 50 | 10.06 | 23.92 | 1.6 | 266 |
| | 12- 17 лет | 50 | 10.06 | 23.92 | 1.6 | 266 |
| Каша манная молочная жидкая с маслом, сахаром | 7-12 лет | 250/5/5 | 8.15 | 7.21 | 45.87 | 279 |
| | 12- 17 лет | 250/5/5 | 8.15 | 7.21 | 45.87 | 279 |
| Чай с лимоном | 7-12 лет | 180/7 | 0.20 | 0.05 | 15.01 | 57 |
| | 12- 17 лет | 200/7 | 0.30 | 0.09 | 16.30 | 63 |
| Батон пшеничный | 7-12 лет | 30 | 0.57 | 0.30 | 15.57 | 71 |
| | 12- 17 лет | 70 | 6.02 | 0.70 | 36.33 | 165 |
| ИТОГО | 7-12 лет | 553 | 22.56 | 34.98 | 78.05 | 720.17 |
| | 12- 17 лет | 623 | 28.11 | 35.42 | 100.10 | 820.30 |
| Пятница | | Обед | | | | II НЕДЕЛЯ |
| Салат Витаминный (капуста, яблоко) | 7-12 лет | 60 | 0.66 | 6.00 | 8.26 | 88 |
| | 12- 17 лет | 60 | 0.66 | 6.00 | 8.26 | 88 |
| Суп картофельный на курином бульоне с бобовыми (горохом) | 7-12 лет | 200/10 | 6.63 | 7.18 | 23.22 | 179 |
| | 12- 17 лет | 250/10 | 8.20 | 9.00 | 29.00 | 224 |
| Плов из птицы (филе куриное) | 7-12 лет | 25/125 | 15.42 | 12.44 | 34.13 | 295 |
| | 12- 17 лет | 200 | 18.80 | 15.20 | 45.50 | 377 |
| Напиток из шиповника | 7-12 лет | 200 | 0.80 | 0.00 | 26.97 | 107 |
| | 12- 17 лет | 200 | 0.80 | 0.00 | 26.97 | 107 |
| Хлеб пшеничный | 7-12 лет | 30 | 2.28 | 0.27 | 14.91 | 67,8 |
| | 12- 17 лет | 30 | 2.28 | 0.27 | 14.91 | 67,8 |
| Хлеб ржаной | 7-12 лет | 20 | 1.102 | 0.20 | 6.42 | 38 |
| | 12- 17 лет | 30 | 1.600 | 0.30 | 9.60 | 57 |
| Фруктовый десерт порционно (яблоко) | 7-12 лет | 100 | 0.40 | 0.00 | 12.80 | 38 |
| | 12- 17 лет | 100 | 0.40 | 0.00 | 12.80 | 38 |
| ИТОГО | 7-12 лет | 770 | 27.29 | 26.08 | 126.70 | 814.07 |
| | 12- 17 лет | 880 | 32.74 | 30.77 | 147.04 | 959.45 |
| Всего | 7-12 лет | 1323 | 49.85 | 61.06 | 204.75 | 1534 |
| | 12- 17 лет | 1503 | 60.848 | 66.188 | 247.137 | 1779.75 |
| Для составления меню использованы: | | | | | | |
| 1. Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Издательство "Хлебпродинформ" г. Москва. 1996 г. | | | | | | |
| 2. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений | | | | | | |
| 3. ГОУ ВПО "Пермская государственная медицинская академия" Е.А. Вагнера | | | | | | |