

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ № 31 им. А. В. Суворова



1 Д. О. Ковалев
2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «ФОРМУЛА ВКУСА-РЕГИОНЫ»

_____ Ю.С. Белова
« _____ » _____ 202__ г.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

для организации питания детей с заболеванием – аллергия на коровье молоко в образовательных учреждениях для
возрастной группы с 7 до 11 лет на зимне-весенний период

Меню приготавливаемых блюд для дектей с заболеванием: аллергия на коровье молоко

Возрастная категория 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда гр | Пищевые вещества | | | Энергети ческая ценность (ккал) | № рецеп туры |
|--------------------------|---|--------------------|---------------------|--------------|---------------|--|--------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| неделя 1 | | | | | | | |
| день 1 | | | | | | | |
| Завтрак: | Зеленый горошек консервированный | 60 | 3,40 | 2,50 | 7,70 | 66,90 | 131 |
| | Омлет натуральный (на воде, масло растительное) | 160 | 18,52 | 20,74 | 2,40 | 347,64 | 211/1 |
| | Фруктовый чай | 200 | 0,60 | 0,40 | 10,40 | 61,80 | 377/1 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,35 | 0,17 | 10,03 | 47,05 | пром |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,40 | 0,28 | 12,35 | 57,52 | пром |
| | Яблоко свежее | 120 | 0,50 | 0,50 | 12,25 | 55,50 | 338 |
| Итого за завтрак: | | 585 | 25,77 | 24,59 | 55,13 | 636,41 | |
| Обед: | | | | | | | |
| | Икра кабачковая | 60 | 1,01 | 0,05 | 12,57 | 53,57 | пром |
| | Борщ с картофелем без сметаны | 200 | 2,00 | 6,50 | 13,44 | 120,26 | 83 |
| | Плов с мясом | 180 | 19,90 | 20,52 | 31,60 | 390,68 | 1443 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | 389 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,70 | 0,34 | 20,06 | 94,10 | пром |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,60 | 0,48 | 16,74 | 81,92 | пром |
| Итого за обед: | | 720 | 29,21 | 27,89 | 114,61 | 825,33 | |
| Итого за день: | | | 54,98 | 52,48 | 169,74 | 1461,74 | |

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда гр | Пищевые вещества | | | Энергети ческая ценность (ккал) | № рецеп туры |
|--------------------------|---|--------------------|---------------------|--------------|---------------|--|--------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| неделя 1 | | | | | | | |
| день 2 | | | | | | | |
| Завтрак: | Салат из свеклы отварной. | 60 | 0,85 | 3,62 | 4,98 | 55,89 | 52 |
| | Биточки рубленые из птицы под соусом овощным (без молока) | 90 | 9,05 | 10,20 | 10,69 | 170,76 | Л1500 |
| | Каша вязкая пшеничная с маслом растительным | 150 | 4,94 | 7,89 | 32,18 | 219,00 | 303 |
| | Чай черный с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,46 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,69 | 0,21 | 12,54 | 58,81 | пром |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,40 | 0,28 | 12,35 | 57,52 | пром |
| | | | | | | | |
| Итого за завтрак: | | 550 | 18,00 | 22,22 | 87,74 | 622,44 | |
| | | | | | | | |
| Обед: | | | | | | | |
| | Овощи натуральные соленые | 60 | 0,40 | 0,05 | 0,85 | 5,45 | 70 |
| | Суп с крупой и томатом | 200 | 1,10 | 4,79 | 4,88 | 67,03 | Л1150 |
| | Зразы рыбные рубленые | 90 | 9,42 | 14,94 | 13,99 | 228,00 | 237 |
| | Картофель отварной с маслом растительным | 150 | 2,93 | 5,06 | 17,39 | 126,80 | 125 |
| | Яблоко | 120 | 1,60 | 0,20 | 17,10 | 76,60 | 338 |
| | Компот из яблок | 200 | 0,52 | 0,18 | 28,86 | 119,10 | 342 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,70 | 0,34 | 20,06 | 94,10 | пром |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,60 | 0,48 | 16,74 | 81,92 | пром |
| Итого за обед: | | 900 | 21,27 | 26,04 | 119,87 | 799,00 | |
| Итого за день: | | | 39,27 | 48,26 | 207,61 | 1421,44 | |

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда гр | Пищевые вещества | | | Энергети ческая ценность (ккал) | № рецеп туры |
|--------------------------|--|--------------------|---------------------|--------------|---------------|--|--------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| неделя 1 | | | | | | | |
| день 3 | | | | | | | |
| Завтрак: | Икра кабачковая | 60 | 1,01 | 0,05 | 12,27 | 53,57 | пром |
| | Запеканка картофельная с мясом с растительным маслом | 175 | 16,30 | 18,17 | 15,33 | 290,05 | 284 |
| | Кисель из сока плодового | 200 | 0,31 | 0,00 | 39,40 | 158,84 | 358 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,69 | 0,21 | 12,54 | 58,81 | пром |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,40 | 0,28 | 12,35 | 57,52 | пром |
| | | | | | | | |
| Итого за завтрак: | | 485 | 20,71 | 18,71 | 91,89 | 618,79 | |
| | | | | | | | |
| Обед: | | | | | | | |
| | Салат из квашенной капусты | 60 | 1,03 | 3,01 | 5,10 | 51,62 | 47 |
| | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4,80 | 6,00 | 22,00 | 161,20 | 102 |
| | Печень по-строгановски без сметаны | 100 | 13,50 | 9,20 | 8,60 | 171,20 | 255 |
| | Каша гречневая с маслом растительным | 150 | 8,85 | 5,15 | 49,80 | 280,95 | 196 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 131,49 | 349 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,70 | 0,34 | 20,06 | 91,10 | пром |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,33 | 0,24 | 8,37 | 40,96 | пром |
| | | | | | | | |
| Итого за обед: | | 770 | 32,87 | 24,03 | 145,94 | 928,52 | |
| Итого за день: | | | 53,58 | 42,74 | 237,83 | 1547,31 | |

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда гр | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецеп- туры |
|--------------------------|--|-----------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| неделя 1 | | | | | | | |
| день 4 | | | | | | | |
| Завтрак: | Салат из свеклы с огурцами солеными | 60 | 0,70 | 1,00 | 2,60 | 22,20 | 55 |
| | Шницель мясной рубленый с маслом растительным | 90 | 9,28 | 13,61 | 8,06 | 191,86 | 267 |
| | Макаронные изделия отварными с овощами с маслом растительным | 170 | 4,83 | 5,19 | 26,62 | 172,50 | 205 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 61,50 | 377 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,69 | 0,21 | 12,54 | 58,81 | пром |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,40 | 0,28 | 12,35 | 57,52 | пром |
| | Кондитерское изделие | 15 | 1,68 | 1,89 | 18,02 | 95,75 | пром |
| Итого за завтрак: | | 585 | 19,71 | 22,20 | 95,39 | 660,14 | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Обед: | Салат "Витаминный" | 60 | 0,71 | 1,92 | 5,33 | 41,48 | 49 |
| | Рассольник с маслом растительным | 200 | 2,02 | 5,00 | 11,98 | 101,81 | 94 |
| | Голубцы ленивые с маслом растительным | 90 | 7,50 | 7,65 | 5,63 | 121,40 | 160 |
| | Каша ячневая с растительным маслом | 150 | 4,65 | 9,15 | 30,90 | 231,00 | 297 |
| | Яблоко свежее | 120 | 0,50 | 0,50 | 12,25 | 55,50 | 338 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | 389 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,70 | 0,34 | 20,06 | 94,10 | пром |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,33 | 0,24 | 8,37 | 40,96 | пром |
| Итого за обед: | | 880 | 20,41 | 24,80 | 114,72 | 771,05 | |
| Итого за день: | | | 40,12 | 47,00 | 210,11 | 1431,19 | |

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда гр | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецеп туры |
|--------------------------|---|-----------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|--------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| неделя 1 | | | | | | | |
| день 5 | | | | | | | |
| Завтрак: | Зеленый горошек консервиров. | 60 | 3,40 | 0,40 | 7,70 | 48,00 | 131 |
| | Котлета рыбная (на воде) | 90 | 7,79 | 6,23 | 10,81 | 130,48 | 234 |
| | Картофельное пюре на овощном отваре с растительным маслом | 150 | 3,10 | 4,85 | 20,65 | 138,61 | 520 |
| | Фруктовый чай | 200 | 0,60 | 0,40 | 10,40 | 61,80 | 377/1 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,35 | 0,17 | 10,03 | 47,05 | пром |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,40 | 0,28 | 12,35 | 57,52 | пром |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,50 | 0,00 | 22,80 | 97,20 | пром |
| Итого за завтрак: | | 745 | 19,14 | 12,33 | 94,74 | 580,66 | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Обед: | Овощи натуральные соленые | 60 | 0,40 | 0,05 | 0,85 | 5,45 | 70 |
| | Щи из квашенной капусты | 200 | 1,35 | 4,29 | 6,96 | 71,8 | 92 |
| | Рагу из птицы | 175 | 12,56 | 11,72 | 15,20 | 216,52 | 289 |
| | Яблоко свежее | 120 | 0,50 | 0,50 | 12,25 | 55,50 | 338 |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | 62,00 | 20 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,70 | 0,34 | 20,06 | 94,10 | пром |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,66 | 0,48 | 16,74 | 81,92 | пром |
| | Пирог "Южный" (без молока) | 80 | 5,44 | 5,46 | 39,38 | 228,41 | 414 |
| Итого за обед: | | 915 | 25,91 | 22,84 | 126,64 | 815,70 | |
| Итого за день: | | | 45,05 | 35,17 | 221,38 | 1396,36 | |

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда гр | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|--------------------------|---|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| неделя 1 | | | | | | | |
| день 6 | | | | | | | |
| Завтрак: | Салат из свежих огурцов | 70 | 0,47 | 3,06 | 1,27 | 34,34 | 36 |
| | Фрикадельки из кур с маслом растительным | 90 | 12,34 | 18,43 | 7,29 | 244,00 | 297 |
| | Макароны отварные с овощами с маслом растительным | 150 | 0,57 | 5,51 | 24,36 | 149,31 | 205 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 9,98 | 39,91 | 258 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,35 | 0,17 | 10,03 | 47,05 | пром |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,33 | 0,24 | 8,37 | 40,96 | пром |
| | Яблоко | 120 | 0,50 | 0,50 | 12,25 | 55,50 | 338 |
| Итого за завтрак: | | 670 | 16,56 | 27,91 | 73,56 | 611,08 | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Обед: | Салат из свеклы с сыром | 60 | 2,30 | 4,50 | 4,13 | 66,22 | 50 |
| | Суп гороховый с маслом растительным | 200 | 6,6 | 9,2 | 18,5 | 183,2 | 102 |
| | Биточки рубленые из птицы под соусом овощным (без молока) | 90 | 9,05 | 10,20 | 10,69 | 170,76 | 1500 |
| | Макароны отварные с овощами с маслом растительным | 150 | 0,57 | 5,51 | 24,36 | 149,31 | 205 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | 389 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,70 | 0,34 | 20,06 | 94,10 | пром |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,66 | 0,48 | 16,74 | 81,92 | пром |
| Итого за обед: | | 780 | 24,88 | 30,23 | 114,68 | 830,31 | |
| Итого за день: | | | 41,43 | 58,15 | 188,23 | 1441,39 | |

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда гр | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецеп- туры |
|--------------------------|---|--------------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| неделя 2 | | | | | | | |
| день 7 | | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | | |
| | Салат "Витаминный" | 60 | 0,71 | 1,92 | 5,33 | 41,48 | 49 |
| | Голубцы ленивые с маслом растительным | 90 | 7,50 | 7,65 | 5,63 | 121,40 | 160 |
| | Каша ячневая с растительным маслом | 150 | 4,65 | 9,15 | 30,90 | 231,00 | 297 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,70 | 0,34 | 20,06 | 94,10 | пром |
| | Яблоко свежее | 120 | 0,50 | 0,50 | 12,25 | 55,50 | 338 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | пром |
| Итого за завтрак: | | 660 | 17,06 | 19,56 | 94,37 | 628,28 | |
| | | | | | | | |
| Обед: | | | | | | | |
| | Салат из свеклы отварной. | 60 | 0,85 | 3,62 | 4,98 | 55,89 | 52 |
| | Суп из овощей без сметаны с маслом растительным | 200 | 1,59 | 5,99 | 9,15 | 96,87 | 99 |
| | Запеканка картофельная с мясом (масло растительное) | 175 | 16,30 | 18,17 | 15,33 | 290,05 | 284 |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | 62,00 | 20 |
| | Кондитерское изделие | 20 | 1,50 | 1,90 | 15,20 | 83,90 | пром |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,05 | 0,51 | 30,09 | 141,15 | пром |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,66 | 0,48 | 16,74 | 81,92 | пром |
| Итого за обед: | | 755 | 27,25 | 30,67 | 106,69 | 811,78 | |
| Итого за день: | | | 44,31 | 50,23 | 201,06 | 1440,06 | |

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда гр | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецеп туры |
|--------------------------|--|-----------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|--------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| неделя 2 | | | | | | | |
| день 8 | | | | | | | |
| Завтрак: | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,85 | 2,50 | 5,20 | 46,70 | 45 |
| | Рагу из птицы | 175 | 12,56 | 11,72 | 15,20 | 216,52 | 289 |
| | Кисель из сока плодового | 200 | 0,31 | 0,00 | 39,40 | 158,84 | 358 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,40 | 0,28 | 12,35 | 57,52 | пром |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,35 | 0,17 | 10,03 | 47,05 | пром |
| | Кондитерское изделие | 20 | 1,50 | 1,90 | 15,20 | 83,90 | пром |
| Итого за завтрак: | | 500 | 17,97 | 16,57 | 97,38 | 610,53 | |
| | | | | | | | |
| Обед: | | | | | | | |
| | Овощи натуральные соленые | 60 | 0,40 | 0,05 | 0,85 | 5,45 | 70 |
| | Борщ с капустой и картофелем без сметаны | 200 | 2,00 | 5,00 | 13,44 | 106,76 | 81 |
| | Шницель рыбный натуральный (без молока) | 90 | 7,30 | 6,35 | 10,85 | 129,50 | 235 |
| | Картофель отварной с растительным маслом | 150 | 3,90 | 6,10 | 17,30 | 139,70 | 311 |
| | Компот из яблок | 200 | 0,52 | 0,18 | 28,86 | 119,10 | 342 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,05 | 0,51 | 30,09 | 141,15 | пром |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,33 | 0,24 | 8,37 | 40,96 | пром |
| Итого за обед: | | 780 | 19,50 | 18,43 | 109,76 | 682,62 | |
| Итого за день: | | | 37,47 | 35,00 | 207,14 | 1293,15 | |

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда гр | Пищевые вещества | | | Энергети ческая ценность (ккал) | № рецеп туры |
|--------------------------|---|--------------------|---------------------|--------------|---------------|--|--------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| неделя 2 | | | | | | | |
| день 9 | | | | | | | |
| Завтрак: | Зеленый горошек консервированным | 60 | 3,40 | 0,40 | 7,70 | 48,00 | 131 |
| | Печень по-строгановски без сметаны | 100 | 13,50 | 9,20 | 8,60 | 171,20 | 255 |
| | Каша рисовая с морковью с маслом растительным | 150 | 2,90 | 5,40 | 37,20 | 209,00 | 178 |
| | Чай черный с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,46 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,69 | 0,21 | 12,54 | 58,81 | пром |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,40 | 0,28 | 12,35 | 57,52 | пром |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | пром |
| Итого за завтрак: | | 760 | 23,96 | 15,51 | 113,59 | 689,79 | |
| | | | | | | | |
| Обед: | Салат из свеклы отварной. | 60 | 0,85 | 3,62 | 4,98 | 55,89 | 52 |
| | Суп-лапша домашняя | 200 | 2,05 | 4,43 | 9,30 | 92,60 | 48 |
| | Котлеты мясо - картофельные по - хлыновски | 90 | 12,78 | 10,26 | 11,70 | 191,70 | 454 |
| | Капуста тушеная | 150 | 3,75 | 6,90 | 16,05 | 141,00 | 534 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 131,49 | 349 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,70 | 0,34 | 20,06 | 94,10 | пром |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,33 | 0,24 | 8,37 | 40,96 | пром |
| Итого за обед: | | 760 | 24,12 | 25,88 | 102,47 | 747,74 | |
| Итого за день: | | | 48,08 | 41,39 | 216,06 | 1437,53 | |

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда гр | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецеп туры |
|--------------------------|---|-----------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|--------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| неделя 2 | | | | | | | |
| день 10 | | | | | | | |
| Завтрак: | Икра кабачковая | 60 | 1,01 | 0,05 | 12,27 | 53,57 | пром |
| | Зразы рыбные рубленые | 90 | 9,42 | 14,94 | 13,99 | 228,00 | 237 |
| | Картофель отварной с маслом растительным | 150 | 2,93 | 5,06 | 17,39 | 126,80 | 125 |
| | Фруктовый чай | 200 | 0,60 | 0,40 | 10,40 | 61,80 | 377/1 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,69 | 0,21 | 12,54 | 58,81 | пром |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,40 | 0,28 | 12,35 | 57,52 | пром |
| | Пирог с повидлом | 60 | 4,70 | 5,60 | 33,30 | 202,40 | 414 |
| Итого за завтрак: | | | 21,75 | 26,54 | 112,24 | 788,90 | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Обед: | Салат "Витаминный" | 60 | 0,71 | 1,92 | 5,33 | 41,48 | 49 |
| | Суп гороховый | 200 | 6,6 | 9,2 | 18,5 | 183,2 | 102 |
| | Фрикадельки из кур с маслом растительным | 90 | 12,34 | 18,43 | 7,29 | 244,00 | 297 |
| | Макароны отварные с овощами с маслом растительным | 150 | 0,57 | 5,51 | 24,36 | 149,31 | 205 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | 389 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,70 | 0,34 | 20,06 | 94,10 | пром |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,66 | 0,48 | 16,74 | 81,92 | пром |
| | | | | | | | |
| Итого за обед: | | | 26,58 | 35,88 | 112,48 | 878,81 | |
| Итого за день: | | | 48,33 | 62,42 | 224,72 | 1667,71 | |

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда гр | Пищевые вещества | | | Энергети ческая ценность (ккал) | № рецеп туры |
|--------------------------|---|--------------------|---------------------|--------------|---------------|--|--------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| неделя 2 | | | | | | | |
| день 11 | | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | | |
| | Зеленый горошек консервированный | 60 | 3,40 | 2,50 | 7,70 | 66,90 | 131 |
| | Омлет натуральный (на воде, масло растительное) | 160 | 18,52 | 20,74 | 2,40 | 347,64 | 211/1 |
| | Фруктовый чай | 200 | 0,60 | 0,40 | 10,40 | 61,80 | 377/1 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,35 | 0,17 | 10,03 | 47,05 | пром |
| | Яблоко | 120 | 0,50 | 0,50 | 12,25 | 55,50 | 338 |
| Итого за завтрак: | | 560 | 24,37 | 24,31 | 42,78 | 578,89 | |
| | | | | | | | |
| Обед: | | | | | | | |
| | Салат из квашенной капусты | 60 | 1,03 | 3,01 | 5,10 | 51,62 | 47 |
| | Суп картофельный с клецками (на воде, масло растительное) | 200 | 2,05 | 2,15 | 13,27 | 133,1 | 38 |
| | Тефтели рыбные тушеные в соусе томатном | 100 | 7,93 | 6,58 | 9,41 | 128,58 | 239 |
| | Каша рисовая с морковью с маслом растительным | 150 | 2,90 | 5,40 | 37,20 | 209,00 | 178 |
| | Шарлотка с яблоками (без молока, масло растительное) | 100 | 4,89 | 7,80 | 40,69 | 252,54 | 374 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 131,49 | 349 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,70 | 0,34 | 20,06 | 94,10 | пром |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,66 | 0,48 | 16,74 | 81,92 | пром |
| Итого за обед: | | 830 | 24,82 | 25,85 | 174,48 | 1082,35 | |
| Итого за день: | | | 49,19 | 50,16 | 217,26 | 1661,24 | |

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда гр | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецеп- туры |
|------------------------------------|---|-----------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| неделя 2 | | | | | | | |
| день 12 | | | | | | | |
| Завтрак: | Икра кабачковая | 60 | 1,01 | 0,05 | 12,27 | 53,57 | пром |
| | Плов с мясом | 180 | 19,90 | 20,52 | 31,60 | 390,68 | Л443 |
| | Чай черный с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,46 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,70 | 0,34 | 20,06 | 94,10 | пром |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,66 | 0,48 | 16,74 | 81,92 | пром |
| | Яблоко свежее | 120 | 0,50 | 0,50 | 12,25 | 55,50 | 338 |
| Итого за завтрак: | | 640 | 26,84 | 21,91 | 107,92 | 736,23 | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Обед: | Салат из свеклы с огурцами солеными | 60 | 0,70 | 1,00 | 2,60 | 22,20 | 55 |
| | Щи из квашенной капусты | 200 | 1,35 | 4,29 | 6,96 | 71,8 | 92 |
| | Печень по-строгановски | 100 | 13,50 | 9,20 | 8,60 | 171,20 | 255 |
| | Картофельное пюре на овощном отваре с растительным маслом | 150 | 3,10 | 4,85 | 20,65 | 138,61 | 520 |
| | Яблоко свежее | 120 | 0,50 | 0,50 | 12,25 | 55,50 | 338 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | 389 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,70 | 0,34 | 20,06 | 94,10 | пром |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,66 | 0,48 | 16,74 | 81,92 | пром |
| Итого за обед: | | 910 | 25,51 | 20,66 | 108,06 | 720,13 | |
| Итого за день: | | | 52,35 | 42,57 | 215,98 | 1456,36 | |
| Среднее значение за период: | | | 46,18 | 47,13 | 209,76 | 1471,29 | |

Литература:1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах .
Москва 2004г. «Хлебпродинформ» под редакцией В.Т.Лапшиной.

2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / по редакцией В.А. Тутельяна и М.П. Могильного. М.:ДеЛи плюс, 2017