

Меню разработано согласно сборника рецептов ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора, 2020г

Примерное десятидневное меню 6-18 лет (без свежих овощей)

№ рецептуры	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность	
		г.		г.		г.		г.		ккал	
	1 день	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18
Завтрак											
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	200	250	18	22,5	16	20	35,5	44,4	358,3	447,9
Пром.	Сгущенное молоко	30	30	2,13	2,13	1,5	1,5	16,56	16,56	88,5	88,5
Пром.	Мандарин	100	100	0,83	0,83	0,0	0	7,83	7,83	34,3	34,3
Пром.	Хлеб в пшеничный	30	40	2,8	3,7	0,24	0,32	14,46	19,28	69,89	93,1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	25	1,12	1,4	0,24	0,3	9,88	12,35	38,0	47,5
54-1гн-2020	Чай без сахара	200	200	0,2	0,2	0,0	2	0,1	0,1	1,0	1
	Итого за завтрак	580	645	25,08	29,16	17,98	24,12	84,33	100,52	589,99	712,3
Обед											
54-3з-2020	Помидор (соленый) консервированный	60	100	0,56	0,93	0,5	0,83	1,75	2,91	9,69	16,15
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	250	1,7	2,1	4,9	6,1	10,4	13	92,4	115,4
54-11м -2020	Плов из отварной говядины	200	250	15,5	19,4	13,2	16,5	40,3	50,4	341,9	427,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	60	3,64	4,85	0,53	0,7	20,89	27,85	99,03	132,04
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	35	1,40	1,96	0,3	0,42	12,35	17,29	47,50	66,5
54-7хн -2020	Компот из сухофруктов	200	200	0,6	0,6	0,0	0	22,7	22,7	93,2	93,2
	Итого за обед	730	895	23,4	29,84	19,43	24,55	108,39	134,15	683,72	850,69
	Итого за завтрак и обед	1310	1550	48,48	59	37,41	48,67	192,72	234,67	1273,71	1562,99

Примерное десятидневное меню 6-18 лет

№ рецептуры	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность	
		г.		г.		г.		г.		ккал	
	2 день	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18
Завтрак											
54-9м-2020	Жаркое по домашнему	200	250	20,4	25,5	15,8	19,8	20,5	25,6	306,1	382,63
54-2з-2020	Огурец (соленый) консервированный	60	100	0,21	0,36	0,02	0,04	0,87	1,45	5,1	8,5
Пром.	Хлеб в пшеничный	30	40	2,8	3,7	0,24	0,32	14,46	19,28	69,89	93,1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	25	1,12	1,4	0,24	0,3	9,88	12,35	38,0	47,5
54-2гн -2020	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0,0	0	6,4	6,4	26,4	26,4
	Итого за завтрак	510	615	24,73	30,83	16,3	20,46	52,11	65,08	445,49	558,13
Обед											
	Салат из морской капусты	60	100	0,6	1	6	10	4,2	7	73,2	122
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	250	2,0	2,5	4,94	6,17	11,7	14,5	98,9	123,6
54-1г-2020	Макароны отварные	150	180	5	6	5,3	6,36	35	42	208	249,6
54-2м -2020	Гуляш из говядины	90	100	15,5	17,2	12,6	14	3,7	4,1	190,8	212
Пром.	Хлеб пшеничный	45	60	3,64	4,85	0,53	0,7	20,89	27,85	99,03	132,04
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	35	1,40	1,96	0,3	0,42	12,35	17,29	47,50	66,5
54-14хн-2020	Напиток из шиповника	200	200	0,8	0,8	0	0	14,6	14,6	61,3	61,3
	Итого за обед	770	925	28,94	34,31	29,67	37,65	102,44	127,34	778,73	967,04
	Итого за завтрак и обед	1280	1540	53,67	65,14	45,97	58,11	154,55	192,42	1224,22	1525,17

Примерное десятидневное меню 6-18 лет

№ рецептуры	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность	
		г.	г.	г.	г.	г.	г.	г.	г.	ккал	ккал
	3 день	6-10	<i>11-18</i>	6-10	<i>11-18</i>	6-10	<i>11-18</i>	6-10	<i>11-18</i>	6-10	<i>11-18</i>
Завтрак											
54-3о-2020	Омлет с морковью	200	<i>250</i>	14,7	<i>18,4</i>	21,7	<i>27,1</i>	6,8	<i>8,5</i>	281,2	<i>351,5</i>
Пром.	Апельсин	100	<i>100</i>	0,8	<i>0,8</i>	0,1	<i>0,1</i>	7,3	<i>7,3</i>	34,4	<i>34,4</i>
Пром.	Хлеб в пшеничный	30	<i>40</i>	2,8	<i>3,7</i>	0,24	<i>0,32</i>	14,46	<i>19,28</i>	69,89	<i>93,1</i>
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	<i>25</i>	1,12	<i>1,4</i>	0,24	<i>0,3</i>	9,88	<i>12,35</i>	38,0	<i>47,5</i>
54-8гн-2020	Какао с молоком сгущенным	200	<i>200</i>	3,5	<i>3,5</i>	3,4	<i>3,4</i>	22,5	<i>22,5</i>	106,7	<i>106,7</i>
	Итого за завтрак	550	<i>615</i>	22,92	<i>27,8</i>	25,58	<i>31,22</i>	60,94	<i>69,93</i>	530,19	<i>633,2</i>
Обед											
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	<i>250</i>	7,1	<i>8,8</i>	4,3	<i>5,3</i>	18,5	<i>23,1</i>	141,1	<i>176,3</i>
54-8г -2020	Капуста тушеная	150	<i>180</i>	3,6	<i>4,3</i>	5	<i>6</i>	15,8	<i>18,9</i>	122	<i>146,4</i>
	Фрикадельки в соусе	100	<i>130</i>	12,63	<i>16,4</i>	13,54	<i>17,6</i>	9,16	<i>11,9</i>	208,6	<i>271,2</i>
		<small>(70\30)</small>	<small>(100\30)</small>								
Пром.	Хлеб пшеничный	45	<i>60</i>	3,64	<i>4,85</i>	0,53	<i>0,7</i>	20,89	<i>27,85</i>	99,03	<i>132,04</i>
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	<i>35</i>	1,40	<i>1,96</i>	0,3	<i>0,42</i>	12,35	<i>17,29</i>	47,50	<i>66,5</i>
Пром.	Соковая продукция	200	<i>200</i>	1	<i>1</i>	0,2	<i>0,2</i>	21,2	<i>21,2</i>	36	<i>36</i>
	Итого за обед	780	<i>955</i>	29,77	<i>37,91</i>	26,87	<i>35,22</i>	100,1	<i>123,84</i>	691,53	<i>890,64</i>
	Итого за завтрак и обед	1270	<i>1470</i>	52,29	<i>65,11</i>	49,05	<i>61,44</i>	158,84	<i>190,17</i>	1184,42	<i>1461,64</i>

Примерное десятидневное меню 6-18 лет

№ рецептуры	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность	
		г.		г.		г.		г.		ккал	
	4 день	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18
Завтрак											
54-1т-2020	Запеканка из творога	200	250	32,3	40,3	21,6	27	30	37,5	443,2	554
Пром	Повидло	30	30	0,17	0,17	0,0	0	3,55	3,55	14,89	14,89
Пром.	Хлеб в пшеничный	30	40	2,8	3,7	0,24	0,32	14,46	19,28	69,89	93,1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	25	1,12	1,4	0,24	0,3	9,88	12,35	38,0	47,5
54-1гн -2020	Чай без сахара	200	200	0,2	0,2	0,0	0	0,1	0,1	1,0	1
	Итого за завтрак	480	545	36,59	45,77	22,08	27,62	57,99	72,76	566,98	710,49
Обед											
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	100	0,8	1,3	2,7	4,5	4,6	7,7	45,7	76,2
61	Суп-лапша домашняя	200	250	1,96	2,45	3,91	4,89	11,13	13,91	87,5	109,38
54-11г -2020	Картофельное пюре	150	180	3,0	3,6	5,7	6,84	23,7	28,44	158,0	189,6
54-4м -2020	Котлета говяжья	75	90	14,1	16,9	11,9	14,28	11,4	13,68	209	250,8
54-3соус-2020	Соус красный основной	30	30	0,96	0,96	0,78	0,78	2,76	2,76	22,08	22,08
Пром.	Хлеб пшеничный	45	60	3,64	4,85	0,53	0,7	20,89	27,85	99,03	132,04
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	35	1,40	1,96	0,3	0,42	12,35	17,29	47,50	66,5
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	200	1,8	1,8	0,0	0	28,6	28,6	121,4	121,4
	Итого за обед	785	945	27,66	33,82	25,82	32,41	115,43	140,23	790,21	923
	Итого за завтрак и обед	1265	1490	64,25	79,59	47,9	60,03	173,42	212,99	1357,19	1633,49

Примерное десятидневное меню 6-18 лет

№ рецептуры	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность	
		г.		г.		г.		г.		ккал	
	5 день	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18
Завтрак											
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	200	250	12,8	16	15,3	19,1	6,5	8,1	214,6	268,25
Пром.	Яблоко	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	8,9	8,9	40,4	40,4
Пром.	Хлеб в пшеничный	30	40	2,8	3,7	0,24	0,32	14,46	19,28	69,89	93,1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	25	1,12	1,4	0,24	0,3	9,88	12,35	38,0	47,5
54-7гн -2020	Какао с молоком	200	200	4,6	4,6	4,3	4,3	12,4	12,4	106,7	106,7
	Итого за завтрак	550	615	21,72	26,1	20,48	24,42	52,14	61,03	469,59	555,95
Обед											
54-2з-2020	Огурец (соленый) консервированный	60	100	0,21	0,36	0,02	0,04	0,87	1,45	5,1	8,5
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	250	1,7	2,1	4,9	6,1	10,4	13	92,4	115,4
54-6г -2020	Рис отварной	150	180	3,6	4,3	5,2	6,2	38,0	45,6	213,2	255,84
173/174	Рыба тушеная в сметанном соусе (горбуша/минтай)	120	140	13,19	15,42	11,53	13,47	4,8	5,61	176	205,32
Пром.	Хлеб пшеничный	45	60	3,64	4,85	0,53	0,7	20,89	27,85	99,03	132,04
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	35	1,40	1,96	0,3	0,42	12,35	17,29	47,50	66,5
Пром.	Соковая продукция	200	200	1	1	0,2	0,2	21,2	21,2	36	36
	Итого за обед	800	965	24,74	29,99	22,15	27,13	108,51	132	669,23	819,6
	Итого за завтрак и обед	1350	1590	46,46	56,09	42,63	51,55	160,65	193,03	1138,82	1375,55

Примерное десятидневное меню 6-18 лет

№ рецептуры	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность	
		г.		г.		г.		г.		ккал	
	6 день	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18
Завтрак											
54-7к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	180	200	7,38	8,2	9,9	10,95	38,7	43	272,97	303,3
Пром	Йогурт, 2,5%	180	180	7,18	7,18	4,5	4,5	10,62	10,62	102,6	102,6
Пром.	Хлеб в пшеничный	30	40	2,8	3,7	0,24	0,32	14,46	19,28	69,89	93,1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	25	1,12	1,4	0,24	0,3	9,88	12,35	38,0	47,5
54-2гн -2020	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0,0	0	6,4	6,4	26,4	26,4
	Итого за завтрак	610	645	18,68	20,68	14,88	16,07	80,06	91,65	509,86	572,9
Обед											
54-4с-2020	Рассольник домашний (со сметаной)	200	250	2,0	2,5	6,1	8,6	13,3	16,5	105,0	131,3
54-4г -2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	8,2	9,84	6,5	7,8	42,8	51,36	262,2	314,64
54-2м -2020	Гуляш из говядины	90	100	15,5	17,2	12,6	14	3,7	4,1	190,8	212
Пром.	Хлеб пшеничный	45	60	3,64	4,85	0,53	0,7	20,89	27,85	99,03	132,04
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	35	1,40	1,96	0,3	0,42	12,35	17,29	47,50	66,5
351	Кисель из концентратов	200,0	200	1,36	1,36	0	0	29,02	29,02	116,19	116,19
	Итого за обед	710	825	32,1	37,71	26,03	41,52	122,06	146,12	820,72	972,67
	Итого за завтрак и обед	1320	1470	50,78	58,39	40,91	47,77	202,12	237,77	1330,58	1545,57

Примерное десятидневное меню 6-18 лет

№ рецептуры	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность	
		г.		г.		г.		г.		ккал	
	7 день	6-10	<i>11-18</i>	6-10	<i>11-18</i>	6-10	<i>11-18</i>	6-10	<i>11-18</i>	6-10	<i>11-18</i>
Завтрак											
54-1к-2020	Каша жидкая молочная кукурузная	200	<i>250</i>	5,8	<i>7,25</i>	6,9	<i>8,62</i>	34,3	<i>42,9</i>	222,3	<i>277,87</i>
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	<i>30</i>	7,0	<i>7</i>	9,0	<i>9</i>	0,0	<i>0</i>	109,1	<i>109,1</i>
Пром.	Хлеб в пшеничный	30	<i>40</i>	2,8	<i>3,7</i>	0,24	<i>0,32</i>	14,46	<i>19,28</i>	69,89	<i>93,1</i>
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	<i>25</i>	1,12	<i>1,4</i>	0,24	<i>0,3</i>	9,88	<i>12,35</i>	38,0	<i>47,5</i>
54-3гн -2020	Чай с сахаром и лимоном	200	<i>200</i>	0,3	<i>0,3</i>	0,0	<i>0</i>	6,7	<i>6,7</i>	27,6	<i>27,6</i>
Пром.	Кондитерское изделие	30	<i>40</i>	1,6	<i>2,1</i>	4,2	<i>5,6</i>	17,15	<i>22,9</i>	112,93	<i>150,6</i>
	<i>Итого за завтрак</i>	510	<i>585</i>	18,62	<i>21,75</i>	20,58	<i>23,84</i>	82,49	<i>104,13</i>	579,82	<i>705,77</i>
Обед											
54-3з-2020	Помидор (соленый) консервированный	60	<i>100</i>	0,56	<i>0,93</i>	0,5	<i>0,83</i>	1,75	<i>2,91</i>	9,69	<i>16,15</i>
65	Щи из свежей капусты со сметаной	200	<i>250</i>	1,67	<i>2,09</i>	5,06	<i>6,33</i>	8,51	<i>10,64</i>	86,26	<i>107,83</i>
54-12м -2020	Плов с курицей	200	<i>250</i>	27,2	<i>34</i>	8,9	<i>11,13</i>	34,7	<i>43,4</i>	319	<i>398,8</i>
Пром.	Хлеб пшеничный	45	<i>60</i>	3,64	<i>4,85</i>	0,53	<i>0,7</i>	20,89	<i>27,85</i>	99,03	<i>132,04</i>
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	<i>35</i>	1,40	<i>1,96</i>	0,3	<i>0,42</i>	12,35	<i>17,29</i>	47,50	<i>66,5</i>
54-3хн -2020	Компот из сухофруктов	200	<i>200</i>	0,8	<i>0,8</i>	0,0	<i>0</i>	28,5	<i>28,5</i>	117	<i>117</i>
	<i>Итого за обед</i>	730	<i>895</i>	35,27	<i>44,63</i>	15,29	<i>19,41</i>	106,7	<i>130,59</i>	678,48	<i>838,32</i>
	<i>Итого за завтрак и обед</i>	1240	<i>1480</i>	53,89	<i>66,38</i>	35,87	<i>43,25</i>	189,19	<i>234,72</i>	1258,3	<i>1544,09</i>

Примерное десятидневное меню 6-18 лет

№ рецептуры	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность	
		г.		г.		г.		г.		ккал	
	8 день	6-10	<i>11-18</i>	6-10	<i>11-18</i>	6-10	<i>11-18</i>	6-10	<i>11-18</i>	6-10	<i>11-18</i>
Завтрак											
54-11г -2020	Картофельное пюре	150	<i>180</i>	3,0	<i>3,6</i>	5,7	<i>6,84</i>	23,7	<i>28,44</i>	158,0	<i>189,6</i>
54-3р -2020	Котлета рыбная (минтай)	75	<i>100</i>	<i>10,65</i>	14,2	2,1	2,8	5,55	7,4	82,95	110,6
54-2соус-2020	Соус белый основной	30	<i>30</i>	0,78	<i>0,78</i>	1,26	<i>1,26</i>	1,32	<i>1,32</i>	19,68	<i>19,68</i>
Пром.	Хлеб в пшеничный	30	<i>40</i>	2,8	<i>3,7</i>	0,24	<i>0,32</i>	14,46	<i>19,28</i>	69,89	<i>93,1</i>
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	<i>25</i>	1,12	<i>1,4</i>	0,24	<i>0,3</i>	9,88	<i>12,35</i>	38,0	<i>47,5</i>
54-7гн -2020	Какао с молоком	200	<i>200</i>	4,6	<i>4,6</i>	4,3	<i>4,3</i>	12,4	<i>12,4</i>	106,7	<i>106,7</i>
Пром.	Кондитерское изделие	30	<i>40</i>	1,6	<i>2,1</i>	4,2	<i>5,6</i>	17,15	<i>22,9</i>	112,93	<i>150,57</i>
	Итого за завтрак	535	<i>615</i>	24,55	<i>30,38</i>	18,04	<i>21,42</i>	84,46	<i>104,09</i>	588,15	<i>717,75</i>
Обед											
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	<i>250</i>	2,5	<i>3,15</i>	1,9	<i>2,4</i>	21,0	<i>26,3</i>	111,2	<i>139</i>
54-10м -2020	Капуста тушеная с мясом	200	<i>250</i>	22,3	<i>27,9</i>	19,4	<i>24,25</i>	14,4	<i>18</i>	321,0	<i>401,25</i>
Пром.	Хлеб пшеничный	45	<i>60</i>	3,64	<i>4,85</i>	0,53	<i>0,7</i>	20,89	<i>27,85</i>	99,03	<i>132,04</i>
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	<i>35</i>	1,40	<i>1,96</i>	0,3	<i>0,42</i>	12,35	<i>17,29</i>	47,50	<i>66,5</i>
54-11хн -2020	Кисель из концентрата	200	<i>200</i>	1,36	<i>1,36</i>	0,0	<i>0</i>	29,02	<i>29,02</i>	116,19	<i>116,18</i>
	Итого за обед	670	<i>795</i>	31,2	<i>39,22</i>	22,13	<i>27,77</i>	97,66	<i>108,46</i>	694,92	<i>854,97</i>
	Итого за завтрак и обед	1205	<i>1410</i>	55,75	<i>69,6</i>	39,27	<i>40,17</i>	182,12	<i>212,55</i>	1283,07	<i>1572,72</i>

Примерное десятидневное меню 6-10 лет

№ рецептуры	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность	
		г.	г.	г.	г.	г.	г.	г.	г.	ккал	ккал
	9 день	6-10	<i>11-18</i>	6-10	<i>11-18</i>	6-10	<i>11-18</i>	6-10	<i>11-18</i>	6-10	<i>11-18</i>
Завтрак											
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	180	<i>200</i>	7,47	<i>8,3</i>	11,34	<i>12,6</i>	33,12	<i>36,8</i>	264,78	<i>294,2</i>
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	<i>30</i>	7,0	<i>7</i>	9,0	<i>9</i>	0,0	<i>0</i>	109,1	<i>109,1</i>
Пром.	Хлеб в пшеничный	30	<i>40</i>	2,8	<i>3,7</i>	0,24	<i>0,32</i>	14,46	<i>19,28</i>	69,89	<i>93,1</i>
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	<i>25</i>	1,12	<i>1,4</i>	0,24	<i>0,3</i>	9,88	<i>12,35</i>	38,0	<i>47,5</i>
54-2гн -2020	Чай с сахаром	200	<i>200</i>	0,2	<i>0,2</i>	0,0	<i>0</i>	6,4	<i>6,4</i>	26,4	<i>26,4</i>
Пром	Йогурт, 2,5%	180	<i>180</i>	7,18	<i>7,18</i>	4,5	<i>4,5</i>	10,62	<i>10,62</i>	102,6	<i>102,6</i>
	Итого за завтрак	640	<i>675</i>	25,77	<i>27,78</i>	25,32	<i>26,72</i>	74,48	<i>85,45</i>	610,67	<i>672,9</i>
Обед											
54-4с-2020	Рассольник домашний	200	<i>250</i>	1,96	<i>2,45</i>	4,9	<i>6,1</i>	13,26	<i>16,6</i>	105,02	<i>131,3</i>
54-4г -2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	<i>180</i>	8,2	<i>9,84</i>	6,5	<i>7,8</i>	42,7	<i>51,24</i>	262,2	<i>314,64</i>
54-3соус-2020	Соус красный основной	30	<i>30</i>	0,96	<i>0,96</i>	0,78	<i>0,78</i>	2,76	<i>2,76</i>	22,08	<i>22,08</i>
54-5м -2020	Котлета из курицы	75	<i>90</i>	14,5	<i>17,4</i>	3,6	<i>4,32</i>	9,4	<i>11,28</i>	128,3	<i>153,96</i>
Пром.	Хлеб пшеничный	45	<i>60</i>	3,64	<i>4,85</i>	0,53	<i>0,7</i>	20,89	<i>27,85</i>	99,03	<i>132,04</i>
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	<i>35</i>	1,40	<i>1,96</i>	0,3	<i>0,42</i>	12,35	<i>17,29</i>	47,50	<i>66,5</i>
54-6хн-2020	Компот из изюма	200,0	<i>200</i>	0,5	<i>0,5</i>	0,0	<i>0</i>	27,0	<i>27</i>	110,2	<i>110,2</i>
	Итого за обед	725	<i>845</i>	31,16	<i>37,96</i>	16,61	<i>20,12</i>	128,36	<i>154,02</i>	927,64	<i>930,72</i>
	Итого за завтрак и обед	1365	<i>1520</i>	56,93	<i>65,74</i>	41,93	<i>46,84</i>	202,84	<i>239,47</i>	1546,78	<i>1603,62</i>

Примерное десятидневное меню 6-18 лет

№ рецептуры	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность	
		г.		г.		г.		г.		ккал	
	10 день	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18
Завтрак											
54-1г-2020	Макароны отварные	150	180	5	6	5,3	6,36	35	42	208	249,6
54-8м -2020	Тефтели из говядины паровые	100	100	14	14	9,0	9	7,08	7,08	159,15	159,15
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	30	7,0	7	9,0	9	0,0	0	109,1	109,1
Пром.	Хлеб в пшеничный	30	40	2,8	3,7	0,24	0,32	14,46	19,28	69,89	93,1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	25	1,12	1,4	0,24	0,3	9,88	12,35	38,0	47,5
54-6гн -2020	Чай с молоком	200	200	1,5	1,5	1,4	1,4	8,6	8,6	52,9	52,9
	Итого за завтрак	530	575	31,42	33,6	25,18	26,38	75,74	89,31	637,04	711,35
Обед											
65	Щи из свежей капусты со сметаной	200	250	1,67	2,09	5,06	6,33	8,51	10,64	86,26	107,83
54-6г -2020	Рис отварной	150	180	3,6	4,32	5,2	6,2	38,0	45,6	213,2	255,6
173/174	Рыба тушеная в сметанном соусе (минтай)	120	140	13,19	15,42	11,53	13,47	4,8	5,61	176	205,32
Пром.	Хлеб пшеничный	45	60	3,64	4,85	0,53	0,7	20,89	27,85	99,03	132,04
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	35	1,40	1,96	0,3	0,42	12,35	17,29	47,50	66,5
54-14хн-2020	Напиток из шиповника	200	200	0,8	0,8	0	0	14,6	14,6	61,3	61,3
	Итого за обед	740	865	24,3	29,44	22,62	27,12	99,15	121,59	683,29	828,59
	Итого за завтрак и обед	1270	1385	55,72	63,04	47,8	53,5	174,89	210,9	1320,33	1539,94