



Утверждаю
Директор ГБОУ Республики Марий Эл
«Косолаповская школа-интернат»
Маликина Е.А. Маликина
«24» 11 2023 г.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Республики Марий Эл «Косолаповская школа-интернат»
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Категория 7- 11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углевод ы		
I день						
Завтрак						
Яйцо вареное	1 шт./40	5,1	4,6	0,3	63	209
Каша пшеничная жидкая	185	3,9	9,4	24,5	151	311
Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	378
Хлеб пшеничный	75	5,9	0,8	36,0	175	ГПН
	500	16,4	16,1	76,7	470	
II завтрак						
Печенье	20	1,5	2,0	10,8	51	ГПН
Сок фруктовый	180	1,0	-	18,1	67	ГПН
	200	2,5	2,0	28,9	118	
Обед						
Икра морковная	60	1,4	4,6	7,8	123	75
Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,4	9,0	8,6	147	88
Рагу из птицы	200	12,5	11,7	12,2	246	289
Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,09	32,0	133	349
Хлеб ржано-пшеничный	80	5,5	1,0	33,9	171	ГПН
	740	22,5	26,5	94,5	820	
Полдник						
Булочка «Домашняя»	50	3,7	6,5	30,4	197	769
Кисель из джема	180	0,9	0,6	26,8	105	360
Яблоки	100	0,3	0,3	6,8	47	338
	330	4,9	7,4	64,0	349	

Ужин						
Свекла, тушенная в молочном соусе	70	2,3	6,2	10,1	61	140
Вареники ленивые отварные	155	16,8	14,7	13,8	211	218
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	56	376
Хлеб пшеничный	75	5,9	0,8	36,0	175	ТТН
	500	25,0	21,7	74,9	503	
II Ужин						
Кефир	200	5,8	5,0	8,0	112	ТТН
	200	5,8	5,0	8,0	112	
ИТОГО	2470	77	79	347	2372	
II день						
Завтрак						
Масло сливочное (порциями)	20	0,2	9,9	0,2	99	14
Каша манная жидкая	200	6,1	8,2	20,0	140	311
Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	14,9	91	379
Хлеб пшеничный	80	5,9	0,8	36,0	175	ТТН
	500	15,4	21,6	71,1	505	
II завтрак						
Печенье	20	1,7	2,0	12,8	51	ТТН
Сок фруктовый	180	1,0	-	18,0	67	ТТН
	200	2,7	2,0	30,8	118	
Обед						
Помидоры свежие	60	0,7	0,1	2,3	13	71
Суп картофельный с горохом	200	7,9	6,7	22,3	152	102
Биточки паровые	90	8,2	9,8	7,5	181	281
Капуста тушеная	150	5,0	8,2	19,7	188	321
Компот из свежих яблок	180	0,2	0,2	27,8	115	342
Хлеб ржано-пшеничный	80	5,5	1,0	33,9	171	ТТН
	760	27,5	26,0	113,5	820	
Полдник						
Булочка «Веснушка»	50	3,9	3,1	23,9	157	773
Молоко кипяченое	180	5,2	5,7	8,6	107	385
Груши	100	0,4	0,4	7,2	47	338
	330	9,3	9,0	39,7	311	
Ужин						
Пюре из моркови	75	1,2	2,8	6,0	56	318
Макароны, запеченные с сыром	150	8,7	11,9	17,3	145	334
Напиток апельсиновый	200	0,1	-	20,2	96	699
Хлеб пшеничный	70	5,9	0,8	36,0	175	ТТН

	500	15,9	15,5	79,5	472	
II Ужин						
Ряженка	200	5,8	5,0	8,4	118	ТТН
	200	5,8	5,0	8,4	118	
ИТОГО	2490	77	79	343	2344	
III день						
Завтрак						
Яйцо вареное	1 шт./40	5,1	4,6	0,3	63	209
Каша «Геркулес» вязкая	185	4,6	10,4	20,4	176	302
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	56	376
Хлеб пшеничный	75	5,9	0,8	36,0	175	ТТН
	500	15,7	15,8	71,7	470	
II завтрак						
Пряники	20	1,5	2,0	10,8	51	ТТН
Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,3	81	379
	200	4,4	4,4	25,1	132	
Обед						
Огурцы свежие	60	0,5	0,06	1,1	8	71
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	200	6,8	8,6	12,6	173	82
Рыба, тушенная в томате с овощами	90	10,1	7,9	5,0	128	229
Пюре картофельное	150	4,1	8,2	27,2	189	312
Компот из груш	180	0,2	0,4	25,3	140	342
Хлеб ржано-пшеничный	80	5,5	1,0	33,9	171	ТТН
	760	27,2	26,2	105,1	819	
Полдник						
Сдоба обыкновенная	50	3,9	5,2	23,5	171	773
Сок фруктовый	180	1,0	-	18,8	101	ТТН
Яблоки	100	0,3	0,3	5,8	47	338
	330	5,2	5,5	48,1	319	
Ужин						
Пюре из свеклы	75	1,5	3,4	8,7	45	318
Плов из птицы	150	12,7	12,8	26,8	214	290
Кисель из свежих яблок	200	0,1	0,1	25,0	90	352
Хлеб пшеничный	75	5,9	0,8	36,0	175	ТТН
	500	20,2	17,1	96,5	527	
II Ужин						
Кефир	200	5,8	5,0	8,0	118	ТТН
	200	5,8	5,0	8,0	118	
ИТОГО	2490	78	77	354	2376	

IV день						
Завтрак						
Сыр (порциями)	15	0,1	7,2	-	65	14
Суп молочный с крупой	250	4,7	4,5	7,7	92	121
Какао с молоком	180	4,4	4,5	26,2	137	372
Хлеб пшеничный	75	5,9	0,8	36,0	175	ТТН
	520	15,1	17,0	70,0	470	
II завтрак						
Вафли	20	1,0	5,4	13,0	54	ТТН
Сок фруктовый	180	1,0	-	18,0	67	ТТН
	200	2,0	5,4	31,0	121	
Обед						
Икра свекольная	60	1,4	4,6	7,8	79	75
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	7,7	4,2	17,4	128	103
Биточки паровые	90	9,1	8,9	7,7	130	281
Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208	304
Компот из изюма	180	0,8	0,09	24,5	107	348
Хлеб ржано-пшеничный	80	5,5	1,0	33,9	171	ТТН
	760	28,1	24,2	127,7	823	
Полдник						
Булочка «Дорожная»	50	3,4	7,0	21,1	193	770
Кисель из джема	180	0,9	0,6	20,8	120	360
Мандарины	100	0,5	-	5,3	34	338
	330	4,8	7,6	47,2	347	
Ужин						
Огурцы свежие	60	0,7	0,1	2,3	13	71
Печень по-строгановски	90	12,0	12,5	3,2	105	255
Картофель отварной	150	2,2	5,7	21,3	122	310
Чай с сахаром	180	0,07	0,02	15,0	56	376
Хлеб пшеничный	75	5,9	0,8	36,0	175	ТТН
	555	21,2	20,6	80,3	471	
II Ужин						
Ряженка	200	5,8	5,0	8,4	118	ТТН
	200	5,8	5,0	8,4	118	
ИТОГО	2560	77	79	364	2350	

V день						
Завтрак						
Масло сливочное (порциями)	20	0,2	10,9	0,2	99	14
Каша пшеничная жидкая	200	7,8	8,4	26,2	125	311
Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	378
Хлеб пшеничный	80	5,9	0,8	36,0	175	ТТН
	500	15,4	21,4	78,3	480	
II завтрак						
Печенье	20	1,5	2,0	10,8	51	ТТН
Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	14,0	91	379
	200	4,3	4,4	24,8	142	
Обед						
Помидоры свежие	60	0,7	0,1	2,3	13	71
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	200	2,1	9,0	8,6	147	88
Тефтели	90	9,8	12,8	11,8	167	278
Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,5	26,3	199	309
Компот из свежих яблок	180	0,5	0,2	28,8	123	342
Хлеб ржано-пшеничный	80	5,5	1,0	33,9	171	ТТН
	760	24,1	27,6	112,0	820	
Полдник						
Булочка «Российская»	50	3,6	5,3	30,3	174	775
Сок фруктовый	180	1,0	-	18,0	102	ТТН
Яблоки	100	0,3	0,3	6,8	47	338
	330	4,9	5,6	55,1	323	
Ужин						
Пюре из кабачков	60	1,2	5,2	7,2	48	545
Запеканка из творога	200	17,6	12,1	27,2	215	223
Чай с сахаром	180	0,07	0,02	15,0	56	376
Хлеб пшеничный	70	5,9	0,8	36,0	163	ТТН
	510	24,8	18,1	85,4	482	
II Ужин						
Кефир	200	5,8	5,0	8,0	118	ТТН
	200	5,8	5,0	8,0	118	
ИТОГО	2500	79	79	363	2365	
VI день						
Завтрак						
Сыр (порциями)	15	5,8	7,3	-	55	15
Каша манная жидкая	200	5,1	10,7	32,3	173	311
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	56	376

Хлеб пшеничный	85	5,9	0,8	36,0	186	ТТН
	500	16,9	18,8	83,3	470	
II завтрак						
Пряники	20	1,0	1,1	15,0	67	ТТН
Кофейный напиток с молоком	180	3,0	2,6	16,1	91	379
	200	4,0	3,7	31,1	158	
Обед						
Пюре из моркови	60	1,0	2,3	4,8	45	318
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	200	2,3	7,1	10,5	132	82
Рулет с луком и яйцом	90	9,2	9,3	9,1	114	277
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	7,8	38,5	235	302
Компот из кураги	180	0,7	0,09	28,3	132	348
Хлеб ржано-пшеничный	80	5,5	1,0	33,9	171	ТТН
	760	27,3	27,6	125,1	829	
Полдник						
Сдоба обыкновенная	50	4,0	5,1	26,8	149	766
Сок фруктовый	180	1,0	-	20,0	115	ТТН
Груши	100	0,3	-	6,6	47	338
	330	5,3	5,1	53,4	311	
Ужин						
Огурцы свежие	60	0,5	0,06	1,1	8	71
Рагу из птицы	200	12,5	13,7	12,2	243	289
Чай с джемом	180	0,1	0,07	13,7	56	376
Хлеб пшеничный	65	5,9	0,8	36,0	163	ТТН
	505	19,0	15,6	63,0	470	
II Ужин						
Йогурт	200	4,3	5,4	10,2	122	ТТН
	200	4,3	5,4	10,2	122	
ИТОГО	2495	77	77	366	2356	
VII день						
Завтрак						
Яйцо вареное	1 шт/40	5,1	4,6	0,3	63	209
Каша рисовая жидкая	185	5,1	10,7	19,1	176	311
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	56	376
Хлеб пшеничный	75	5,9	0,8	36,0	175	ТТН
	500	16,2	16,1	70,4	470	

II завтрак						
Печенье	20	1,4	2,4	19,9	51	ТТН
Чай с молоком	180	1,5	1,3	15,9	78	378
	200	2,9	3,7	35,8	129	
Обед						
Икра свекольная	60	1,4	2,4	10,9	79	75
Суп картофельный с домашней лапшой	200	2,9	2,5	21,0	120	140
Птица отварная	90	14,1	14,6	0,4	179	288
Капуста тушеная	150	2,8	6,9	16,1	141	321
Компот из смеси сухофруктов	180	0,7	0,09	32,0	133	349
Хлеб ржано-пшеничный	80	5,5	1,0	33,9	171	ТТН
	760	27,4	27,5	114,3	823	
Полдник						
Булочка «Россиская»	50	3,2	5,7	28,6	209	806
Сок фруктовый	180	1,0	-	18,8	96	ТТН
Яблоки	100	0,3	0,3	6,7	47	338
	330	4,5	6,0	54,1	352	
Ужин						
Помидоры свежие	60	0,7	0,1	2,3	13	71
Оладьи из печени	90	10,7	11,2	3,8	96	282
Пюре картофельное	150	3,2	6,4	21,9	137	312
Напиток апельсиновый	180	0,1	-	22,6	86	699
Хлеб пшеничный	75	5,9	0,8	36,0	175	ТТН
	555	20,5	18,5	84,3	507	
II Ужин						
Кефир	200	5,8	5,0	8,0	118	ТТН
	200	5,8	5,0	8,0	118	
ИТОГО	2545	77	78	366	2399	
VIII день						
Завтрак						
Масло сливочное (порциями)	20	0,1	7,2	0,1	99	14
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,2	7,9	11,9	112	120
Какао с молоком	180	5,2	2,7	18,9	91	382
Хлеб пшеничный	80	5,9	0,8	36,0	175	ТТН
	500	15,7	18,6	67,0	477	

II завтрак						
Печенье	20	1,7	2,8	7,8	51	ТТН
Чай с молоком	180	1,5	1,3	15,9	78	378
	200	3,2	4,1	23,7	129	
Обед						
Икра кабачковая	60	1,6	4,3	8,7	80	73
Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,1	9,0	10,3	147	88
Плов	200	16,4	10,9	28,3	288	265
Компот из свежих ягод	180	0,5	-	28,8	134	345
Хлеб ржано-пшеничный	80	5,5	1,0	33,9	171	ТТН
	720	26,1	25,2	112,0	820	
Полдник						
Булочка «Домашняя»	50	4,0	6,6	2,7	197	776
Сок фруктовый	180	1,0	-	22,0	111	ТТН
Апельсины	100	0,6	0,1	5,6	42	338
	330	5,6	6,7	30,3	351	
Ужин						
Огурцы свежие	60	0,5	0,06	1,1	8	71
Рыба отварная (горбуша)	90	10,9	8,2	0,9	111	226
Картофель отварной	150	3,8	5,7	21,3	132	210
Чай с джемом	180	0,1	0,07	13,7	56	376
Хлеб пшеничный	70	5,9	0,8	36,0	163	ТТН
	550	21,6	16,8	77,1	470	
II Ужин						
Йогурт	200	4,3	5,4	10,2	122	ТТН
	200	4,3	5,4	10,2	122	
ИТОГО	2500	78	77	318	2369	
IX день						
Завтрак						
Сыр (порциями)	15	5,8	7,3	-	55	15
Каша пшеничная жидкая	200	4,2	8,2	24,5	151	311
Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	378
Хлеб пшеничный	85	5,9	0,8	36,0	183	ТТН
	500	17,4	17,6	76,4	470	
II завтрак						
Пряники	20	1,1	1,0	15,0	46	ТТН
Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,3	91	379
	200	4,0	3,4	29,3	137	

Обед						
Огурцы свежие	60	0,5	0,06	1,1	8	71
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,7	4,2	17,4	128	103
Гуляш	90	12,2	13,0	2,8	227	260
Пюре картофельное	150	154,1	8,2	27,2	164	312
Компот из изюма	180	0,8	0,09	24,5	122	348
Хлеб ржано-пшеничный	80	5,5	1,0	33,9	171	ТТН
	760	25,8	26,5	106,9	820	
Полдник						
Булочка «Веснушка»	50	3,9	3,1	27,9	157	773
Молоко кипяченое	180	5,2	5,7	8,6	107	385
Бананы	100	0,3	-	7,4	90	338
	330	9,4	8,8	43,9	354	
Ужин						
Пюре из моркови	60	1,1	2,5	5,2	49	318
Запеканка из творога	200	15,6	15,1	22,8	215	223
Чай с сахаром	180	0,07	0,02	15,0	56	376
Хлеб пшеничный	65	5,9	0,8	36,0	152	ТТН
	505	22,7	18,4	79,0	472	
II Ужин						
Ряженка	200	5,8	5,0	8,4	118	ТТН
	200	5,8	5,0	8,4	118	
ИТОГО	2495	79	79	344	2371	
X день						
Завтрак						
Масло сливочное (порциями)	20	0,2	10,9	0,2	99	14
Каша манная жидкая	200	6,1	8,2	20,3	140	311
Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	91	379
Хлеб пшеничный	80	5,9	0,8	36,0	175	ТТН
	500	15,4	22,6	72,4	505	
II завтрак						
Вафли	20	1,0	3,2	13,0	57	ТТН
Сок фруктовый	180	1,0	-	20,2	67	ТТН
	200	2,0	3,2	33,2	124	
Обед						
Икра морковная	60	1,4	4,6	7,8	99	75
Борщ с капустой и картофелем	200	2,3	7,1	10,5	171	82
Плов из птицы	200	12,7	12,8	26,8	240	290
Компот из свежих яблок	180	0,2	0,2	27,8	142	352

Хлеб ржано-пшеничный	80	5,5	1,0	33,9	171	ТТН
	720	22,1	25,7	106,8	823	
Полдник						
Булочка «Домашняя»	50	5,8	6,3	29,0	197	769
Кисель из джема	180	0,9	0,6	26,8	105	360
Мандарины	100	0,6	-	5,6	35	338
	330	7,3	6,9	61,4	337	
Ужин						
Помидоры свежие	60	0,7	0,1	2,3	13	71
Рыба, запеченная с картофелем по-русски	200	15,7	13,8	15,8	190	381
Напиток апельсиновый	180	0,1	-	25,2	86	387
Хлеб пшеничный	75	5,9	0,8	36,0	175	ТТН
	515	22,6	14,6	82,2	464	
II Ужин						
Йогурт	200	5,8	5,0	8,4	122	ТТН
	200	5,8	5,0	8,4	122	
ИТОГО	2465	75	78	364	2371	
XI день						
Завтрак						
Яйцо вареное	1 шт/40	5,1	4,6	0,3	63	209
Каша пшенная жидкая	185	5,0	10,7	24,1	176	311
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	56	376
Хлеб пшеничный	75	5,9	0,8	36,0	175	ТТН
	500	16,1	16,1	75,4	470	
II завтрак						
Печенье	20	1,4	2,4	14,0	51	ТТН
Чай с молоком	180	1,5	1,3	14,3	72	378
	200	2,9	3,7	28,3	123	
Обед						
Икра морковная	60	1,4	4,6	6,9	99	75
Суп картофельный с горохом	200	5,5	5,3	16,5	148	102
Жаркое по-домашнему	200	14,2	18,1	16,2	275	259
Компот из смеси сухофруктов	180	0,7	0,09	28,0	128	349
Хлеб ржано-пшеничный	80	5,5	1,0	33,9	171	ТТН
	720	27,3	29,1	101,5	821	
Полдник						
Булочка «Веснушки»	50	3,9	4,8	23,9	209	773
Сок фруктовый	180	1,0	-	18,1	95	ТТН
Груши	100	0,2	0,5	6,1	47	338

	330	5,1	5,3	48,1	351	
Ужин						
Помидоры свежие	60	0,6	0,1	2,3	10	71
Печень по-строгановски	90	11,2	11,2	3,5	126	255
Капуста тушеная	150	3,6	5,6	33,7	125	321
Чай с джемом	180	0,1	0,07	15,00	56	376
Хлеб пшеничный	75	5,9	0,8	36,0	175	ТТН
	555	21,4	17,8	100,5	471	
II Ужин						
Кефир	200	5,8	5,0	8,0	118	ТТН
	200	5,8	5,0	8,0	118	
ИТОГО	2505	78	77	361	2354	
XII день						
Завтрак						
Сыр (порциями)	15	5,8	7,3	-	55	15
Каша «Геркулес» вязкая	200	4,6	10,4	20,4	141	302
Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	91	379
Хлеб пшеничный	85	5,9	0,8	36,0	183	ТТН
	500	19,5	21,2	72,3	470	
II завтрак						
Вафли	20	1,0	3,2	13,0	57	ТТН
Чай с молоком	180	1,5	1,3	15,9	78	378
	200	2,5	4,5	28,9	135	
Обед						
Огурцы свежие	60	0,7	0,1	2,3	13	71
Суп картофельный с крупой	200	2,5	4,0	18,1	147	101
Птица отварная	90	13,1	14,6	0,4	199	288
Пюре картофельное	150	4,1	6,4	27,2	164	312
Компот из кураги	180	0,6	0,04	26,8	126	348
Хлеб ржано-пшеничный	80	5,5	1,0	33,9	171	ТТН
	760	25,5	26,1	108,7	820	
Полдник						
Сдоба обыкновенная	50	3,8	3,4	23,5	181	766
Сок фруктовый	180	1,0	-	18,1	105	ТТН
Бананы	100	0,3	-	7,4	63	ТТН
	330	5,1	3,4	49,0	349	

Ужин						
Морковь, тушенная в соусе	60	1,1	2,0	0,7	44	319
Вареники ленивые	165	16,8	16,2	25,0	219	218
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	56	376
Хлеб пшеничный	75	5,9	0,8	36,0	175	ТТН
	500	23,7	19,0	76,7	494	
II Ужин						
Йогурт	200	4,3	5,0	10,2	122	ТТН
	200	4,3	5,0	10,2	122	
ИТОГО	2490	79	79	346	2390	
XIII день						
Завтрак						
Яйцо вареное	1шт./40	5,1	4,6	0,3	63	209
Каша ячневая вязкая	185	4,1	8,2	29,2	152	302
Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	378
Хлеб пшеничный	75	5,9	0,8	36,0	175	ТТН
	500	16,6	14,9	81,4	471	
II завтрак						
Печенье	20	1,5	2,4	12,8	51	ТТН
Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,3	91	379
	200	4,4	4,8	27,1	142	
Обед						
Икра свекольная	60	1,4	4,6	7,8	70	75
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	200	2,4	7,0	7,9	127	88
Гуляш	90	12,5	10,7	2,8	168	260
Макаронные отварные	150	3,5	6,5	26,3	189	309
Компот из смеси сухофруктов	180	0,7	0,09	32,0	121	349
Хлеб ржано-пшеничный	80	5,5	1,0	33,9	171	ТТН
	760	26,0	29,8	110,7	846	
Полдник						
Булочка «Домашняя»	50	4,0	2,6	33,0	197	776
Молоко кипяченое	180	5,2	5,7	8,6	107	385
Яблоки	100	0,3	0,3	6,8	47	338
	330	9,5	8,6	48,4	351	
Ужин						
Пюре из моркови	60	1,0	2,3	4,8	45	318
Рыба, запеченная с картофелем по-русски	200	10,9	11,8	15,8	190	381
Чай с сахаром	180	0,07	0,02	15,0	56	376

Хлеб пшеничный	75	5,9	0,8	36,0	175	ТТН
	515	17,8	14,9	71,6	466	
II Ужин						
Ряженка	200	5,8	5,0	8,4	118	ТТН
	200	5,8	5,0	8,4	118	
ИТОГО	2505	80	78	347	2384	
XIV день						
Завтрак						
Сыр (порциями)	15	5,8	7,3	-	55	15
Каша манная жидкая	200	5,8	8,7	20,0	149	311
Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	14,3	91	379
Хлеб пшеничный	85	5,9	0,8	36,0	183	ТТН
	500	20,7	19,5	70,3	478	
II завтрак						
Печенье	20	1,0	1,1	6,1	51	ТТН
Какао с молоком	180	4,4	4,5	17,5	114	382
	200	5,4	5,6	23,6	165	
Обед						
Икра морковная	60	1,4	4,6	7,8	99	75
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6,2	6,9	14,0	173	104
Плов из птицы	200	12,7	12,8	26,8	270	290
Компот из изюма	180	0,4	-	27,3	107	348
Хлеб ржано-пшеничный	80	5,5	1,0	33,9	171	ТТН
	720	26,2	25,3	109,8	820	
Полдник						
Булочка «Веснушка»	50	3,9	3,1	23,9	197	773
Сок фруктовый	180	1,0	-	18,0	117	ТТН
Апельсины	100	0,6	0,1	5,6	40	338
	330	5,5	3,2	47,5	350	
Ужин						
Огурцы свежие	60	0,5	0,06	1,1	8	71
Котлеты рыбные	90	6,5	9,7	9,0	107	389
Рагу из овощей	150	2,7	10,9	8,6	115	143
Кисель из яблок	180	0,1	0,1	25,0	100	352
Хлеб пшеничный	65	5,9	0,8	36,0	151	ТТН
	545	15,7	21,5	79,7	481	

П Ужин						
Йогурт	200	5,8	5,0	6,4	122	ТТН
	200	5,8	5,0	6,4	122	
ИТОГО	2495	79	80	337	2382	

Номера рецептов использованы из следующих сборников:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной, 2004г.;
2. Сборник рецептов для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П.Могильного и В.А. Тутельяна, 2017г.