

Утверждаю:

Директор МОУ «Костинской СОШ»
/Молоков А.А./

« 29 » *август* 2022 г.



Примерное двухнедельное меню

и пищевой ценности приготовления блюд

обучающихся МОУ «Костинская СОШ»

завтрак, обед

дети ОВЗ (7 - 11 лет)

Осень, зима

№	Наименование блюд	Выход	(г)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
ПОНЕДЕЛЬНИК																
Завтрак																
333	Макароны отварные с сыром	200/15	11,80	9,90	57,60	316,00	1,20	0,00	0,00	0,00	35,30	0,00	0,00	0,00	1,00	
	Хлеб витаминизированный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,03	0,00	0,00	0,20	5,00	3,00	3,00	3,00	0,30	
1	Бутерброд со сл.маслом	15/10	1,15	8,20	0,10	114,90	0,00	0,00	59,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	
684	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,10	0,00	0,08	5,25	8,24	4,40	0,86	0,86	
	Вафли	50	3,11	1,60	32,32	156,00	0,05	0,00	0,50	0,50	9,33	30,00	4,00	0,46	0,46	
707	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	27,60	113,00	0,04	4,00	0,00	0,40	40,00	24,00	18,00	0,80	0,80	
	Итого:	720,00	19,17	20,42	148,64	837,70	1,32	4,10	59,06	1,18	95,88	67,24	29,40	3,42	3,42	
ОБЕД																
576	Доп. гарнир огурец соленый	30	1,50	0,06	3,99	21,60	0,10	7,50	0,00	0,00	7,80	0,00	0,00	0,00	4,11	
135	Суп из овощей с курицей со сметаной	200/10	8,04	11,80	8,61	142,90	0,07	17,00	0,02	0,10	35,20	81,00	24,10	0,98	0,98	
487	Кура отварная	90	15,40	12,40	0,07	248,00	0,03	0,00	16,00	0,00	31,20	16,00	114,40	1,44	1,44	
509	Каша гречневая	150	5,95	5,68	28,36	237,00	0,20	0,00	0,06	0,90	14,50	107,50	30,40	3,07	3,07	
ТТК-82	Кисель витаминизирован	200	0,00	0,00	16,07	64,00	0,00	50,00	0,00	0,00	3,20	0,00	1,20	3,60	3,60	
	Хлеб витаминизирован.	50	2,30	0,23	17,44	82,83	0,00	0,02	0,00	0,16	3,50	11,40	2,45	0,19	0,19	
	Итого:	730,00	33,19	30,17	74,54	796,33	0,40	74,52	16,08	1,16	95,40	215,90	172,55	13,39	13,39	
	Итого за день:	1450,00	52,36	50,59	223,18	1634,03	1,72	78,62	75,14	2,34	191,28	283,14	201,95	16,81	16,81	
ВТОРНИК																
Завтрак																
311	Каша молочная ячневая со сл.маслом	200/10	6,20	0,88	58,20	268,00	0,11	0,00	20,00	0,00	9,40	73,50	111,10	2,49	2,49	
	Хлеб витаминизирован.	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,03	0,00	0,00	0,20	5,00	3,00	3,00	0,30	0,30	

684	Бутерброд с сыром	15/15	3,80	3,80	4,85	60,00	0,01	0,32	0,05	0,00	200,00	108,00	10,00	0,22
707	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,10	0,00	0,08	5,25	8,24	4,40	0,86
	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	27,60	113,00	0,04	4,00	0,00	0,40	40,00	24,00	18,00	0,80
	Печенье	50	3,60	6,35	29,50	189,55	0,07	1,80	35,20	4,50	18,20	64,00	9,30	0,90
	Итого:	720,00	16,71	11,75	151,17	768,35	0,26	6,22	55,25	5,18	277,85	280,74	155,80	5,57

Обед

97	Сыр порциями	20	5,36	5,47	0,00	108,00	0,00	0,56	0,00	0,00	200,00	0,00	108,80	0,07
140	Суп картофельный с макар.изд с курой	200	2,80	5,80	13,90	120,00	0,05	0,26	0,04	0,86	21,98	273,80	15,28	0,59
451	Биточки из говядины	90	12,70	11,50	12,80	209,00	0,11	4,00	0,32	2,56	35,84	155,68	23,68	2,08
216	Картофель тушеный	150	2,34	4,10	12,64	96,89	0,04	52,90	0,02	1,00	65,90	42,00	21,50	0,87
692	Кофейный напиток	200	0,10	0,10	27,90	113,00	5,00	8,00	2,00	0,40	0,01	2,00	0,00	0,10
	Хлеб витаминизирован.	50	2,30	0,23	17,44	82,83	0,00	0,02	0,00	0,16	3,50	11,40	2,45	0,19
	Итого:	700,00	25,60	27,20	84,68	729,72	5,20	65,74	2,38	4,98	327,23	484,88	171,71	3,90
	Итого за день:	1420,00	42,31	38,95	235,85	1498,07	5,46	71,96	57,63	10,16	605,08	765,62	327,51	9,47

СРЕДА

Завтрак

311	Каша молочная пшенная со сл.маслом	200/10	8,30	14,60	72,90	440,00	0,06	0,38	25,00	1,20	141,00	229,00	28,80	0,06
1	Хлеб витаминизирован.	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,03	0,00	0,00	0,20	5,00	3,00	3,00	0,30
692	Бутерброд с маслом	15/10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	59,00		1,00	2,00	0,00	0,00
707	Кофейный напиток	200	0,10	0,10	27,90	113,00	5,00	8,00	2,00	0,40	0,01	2,00	0,00	0,10
	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	27,60	113,00	0,04	4,00	0,00	0,40	40,00	24,00	18,00	0,80
	Печенье	50	3,60	6,35	29,50	189,55	0,07	1,80	35,20	4,50	18,20	64,00	9,30	0,90
	Итого:	715,00	14,91	29,97	174,02	1010,35	5,20	14,18	121,20	6,70	205,21	324,00	59,10	2,16

Обед

49	Салат из моркови	60	1,30	3,10	9,10	70,00	29,80	6,80	2,50	0,70	13,80	38,90	25,80	0,46
----	------------------	----	------	------	------	-------	-------	------	------	------	-------	-------	-------	------

2	Рассольник с говядиной	200/10	5,86	9,42	12,91	162,20	0,08	9,17	0,07	0,17	38,58	115,00	25,67	1,00
492	Плов с курицей	200	13,40	10,30	20,70	229,50	0,13	2,25	0,90	0,20	28,35	268,00	51,20	2,65
684	Чай с сахаром	200	3,80	0,00	15,00	58,00	0,00	0,10	0,00	0,08	5,25	8,24	4,40	0,86
	Хлеб витаминизирован.	50	2,30	0,23	17,44	82,83	0,00	0,02	0,00	0,16	3,50	11,40	2,45	0,19
	Итого:	720,00	26,66	23,05	75,15	602,53	30,01	18,34	3,47	1,31	89,48	441,54	109,52	5,16
	Итого за день:	1435,00	41,57	53,02	249,17	1612,88	35,21	32,52	124,67	8,01	294,69	765,54	168,62	7,32

ЧЕТВЕРГ

Завтрак

311	Каша молочная рисовая со сл.маслом	200/10	3,00	0,20	41,00	184,00	0,02	0,00	20,00	0,00	4,70	16,40	50,60	0,36
	Хлеб витаминизирован.	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,03	0,00	0,00	0,20	5,00	3,00	3,00	0,30
3	Бутерброд с сыром	15/15	3,80	3,80	4,85	60,00	0,01	0,32	0,05	0,00	200,00	108,00	10,00	0,22
684	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,10	0,00	0,08	5,25	8,24	4,40	0,86
707	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	27,60	113,00	0,04	4,00	0,00	0,40	40,00	24,00	18,00	0,80
	Вафли	50	3,11	1,60	32,32	156,00	0,05	0,00	0,06	0,50	9,33	30,00	4,00	0,46
	Итого:	720,00	13,02	6,32	136,79	650,80	0,15	4,42	20,11	1,18	264,28	189,64	90,00	3,00

Обед

43	Салат из св.капусты	60	0,70	2,55	4,45	44,00	0,02	17,50	0,01	0,10	23,00	16,00	7,50	0,40
110	Борщ из свежей капусты с говядиной	200/10	5,44	5,90	10,30	147,00	0,05	16,40	0,02	0,90	44,70	81,00	24,30	1,29
498	Котлета рубленая из мяса птицы	90	18,60	13,50	18,20	271,00	0,03	0,00	0,00	0,01	14,00	92,00	10,50	0,80
520	Картофельное пюре	150	3,20	6,80	21,90	164,00	0,11	5,60	0,06	0,80	41,30	84,00	30,00	1,00
	Хлеб витаминизирован.	50	2,30	0,23	17,44	82,83	0,00	0,02	0,00	0,16	3,50	11,40	2,45	0,19
639	Компот из сухофруктов	200	0,92	0,05	32,96	136,00	0,00	0,30	9,00	0,10	53,00	39,00	6,10	0,10
	Итого:	760,00	31,16	29,03	105,25	844,83	0,21	39,82	9,09	2,07	179,50	323,40	80,85	3,78
	Итого за день:	1480,00	44,18	35,35	242,04	1495,63	0,36	44,24	29,20	3,25	443,78	513,04	170,85	6,78

ПЯТНИЦА

Завтрак

499	Каша гречневая	150	5,95	5,68	28,36	237,00	0,20	0,00	0,06	0,90	14,50	107,50	30,40	3,07
498	Котлета из мяса куры	90	18,60	13,50	18,20	271,00	0,03	0,00	0,00	0,01	14,00	92,00	10,50	0,80
	Хлеб витаминизирован.	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,03	0,00	0,00	0,20	5,00	3,00	3,00	0,30
693	Какао с молоком	200	3,77	3,90	25,78	153,30	0,12	1,22	0,10	3,20	122,00	153,00	36,10	0,74
	Печенье	50	3,60	6,35	29,50	189,55	0,07	1,80	35,20	4,50	18,20	64,00	9,30	0,90
	Итого:	520,00	34,23	30,15	117,86	930,65	0,45	3,02	35,36	8,81	173,70	419,50	89,30	5,81

Обед

51	Салат из св.свеклы	60	1,88	5,18	16,80	121,40	0,02	0,64	3,44	2,60	49,60	56,00	36,40	1,80
171	Суп пюре картофельный с	200/10	15,20	14,80	45,60	258,00	0,16	26,00	0,08	1,80	52,90	97,00	33,50	1,80
461	Тефтели мясные	90	11,76	15,00	4,90	193,90	0,10	13,00	1,10	0,10	13,80	111,00	20,10	0,91
332	Макароны отварные	150	3,85	3,90	24,68	163,20	0,35	0,00	0,03	0,60	19,40	111,00	20,10	1,00
ТТК-81	Напиток витаминизир.	200	0,00	0,00	7,50	30,00	0,00	1,22	0,00	0,00	3,20	0,00	1,20	0,00
	Хлеб витаминизирован.	50	2,30	0,23	17,44	82,83	0,00	0,02	0,00	0,16	3,50	11,40	2,45	0,19
	Итого:	760,00	34,99	39,11	116,92	849,33	0,63	40,88	4,65	5,26	142,40	386,40	113,75	5,70
	Итого за день:	1280,00	69,22	69,26	234,78	1779,98	1,08	43,90	40,01	14,07	316,10	805,90	203,05	11,51

№	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ														
ПОНЕДЕЛЬНИК														
Завтрак														
311	Каша молочная манная со сл.маслом	200/10	4,80	8,20	30,40	222,00	0,03	0,00	20,00	0,00	8,60	5,90	29,40	0,36
	Хлеб витаминизирован.	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,03	0,00	0,00	0,20	5,00	3,00	3,00	0,30
1	Бутерброд с маслом	15/10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	59,00		1,00	2,00	0,00	0,00
684	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,10	0,00	0,08	5,25	8,24	4,40	0,86
707	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	27,60	113,00	0,04	4,00	0,00	0,40	40,00	24,00	18,00	0,80
	Печенье	50	3,60	6,35	29,50	189,55	0,07	1,80	35,20	4,50	18,20	64,00	9,30	0,90
	Итого:	515,00	11,51	23,47	118,62	737,35	0,17	5,90	114,20	5,18	78,05	107,14	64,10	3,22
Обед														
43	Салат из свежей капусты	60	0,70	2,55	4,45	44,00	0,02	17,50	0,01	0,10	23,00	16,00	7,50	0,40
124	Щи из св.капусты с курой со сметаной	200/10	8,70	7,80	13,20	128,40	0,80	4,10	26,70	0,50	32,50	122,00	32,50	1,70
498	Котлета рубленая из мяса птицы	90	18,60	13,50	18,20	271,00	0,03	0,00	0,00	0,01	14,00	92,00	10,50	0,80
332	Макаронны отварные	150/5	3,85	3,90	24,68	163,20	0,35	0,00	0,03	0,60	19,40	111,00	20,10	1,00
ТТК-82	Кисель витаминизирован	200	0,00	0,00	16,07	64,00	0,00	50,00	0,00	0,00	3,20	0,00	1,20	3,60
	Хлеб витаминизирован.	50	2,30	0,23	17,44	82,83	0,00	0,02	0,00	0,16	3,50	11,40	2,45	0,19
	Итого:	765,00	34,15	27,98	94,04	753,43	1,20	71,62	26,74	1,37	95,60	352,40	74,25	7,69
	Итого за день:	1280,00	45,66	51,45	212,66	1490,78	1,37	77,52	140,94	6,55	173,65	459,54	138,35	10,91
ВТОРНИК														
Завтрак														

11	Каша молочная яичневая со сл.маслом	200/10	6,20	0,88	58,20	268,00	0,11	0,00	20,00	0,00	9,40	73,50	111,10	2,49
	Хлеб витаминизирован.	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,03	0,00	0,00	0,20	5,00	3,00	3,00	0,30
3	Бутерброд с сыром	15/15	3,80	3,80	4,85	60,00	0,01	0,32	0,05	0,00	200,00	108,00	10,00	0,22
693	Какао с молоком	200	3,77	3,90	25,78	153,30	0,12	1,22	0,10	3,20	122,00	153,00	36,10	0,74
707	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	27,60	113,00	0,04	4,00	0,00	0,40	40,00	24,00	18,00	0,80
	Вафли	50	3,11	1,60	32,32	156,00	0,05	0,00	0,06	0,50	9,33	30,00	4,00	0,46
	Итого:	720,00	19,79	10,90	164,77	830,10	0,36	5,54	20,21	4,30	385,73	391,50	182,20	5,01

Обед

49	Салат из моркови	60	1,30	3,10	9,10	70,00	29,80	6,80	2,50	0,70	13,80	38,90	25,80	0,46
171	Суп пюре картофельный с гречками	250/10	15,20	14,80	45,60	258,00	0,16	26,00	0,08	1,80	52,90	97,00	33,50	1,80
297	Каша гречневая	150	5,95	5,68	28,36	237,00	0,02	0,00	0,06	0,90	14,50	140,00	92,60	3,14
461	Тефтели из мяса говядины	90	11,76	15,00	4,90	193,90	0,10	13,00	1,10	0,10	13,80	111,00	20,10	0,91
684	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,10	0,00	0,08	5,25	8,24	4,40	0,86
	Хлеб витаминизирован.	50	2,30	0,23	17,44	82,83	0,00	0,02	0,00	0,16	3,50	11,40	2,45	0,19
	Итого:	810,00	36,71	38,81	120,40	899,73	30,08	45,92	3,74	3,74	103,75	406,54	178,85	7,36
	Итого за день:	1530,00	56,50	49,71	285,17	1729,83	30,44	51,46	23,95	8,04	489,48	798,04	361,05	12,37

СРЕДА

Завтрак

576	Доп. гарнир огурец соленый	30	1,50	0,06	3,99	21,60	0,10	7,50	0,00	0,00	7,80	0,00	0,00	4,11
332	Макаронны отварные	150/30	3,85	3,90	24,68	163,20	0,35	0,00	0,03	0,60	19,40	111,00	20,10	1,00
498	Котлета из мяса куры	90	18,60	13,50	18,20	271,00	0,03	0,00	0,00	0,01	14,00	92,00	10,50	0,80
	Хлеб витаминизирован.	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,03	0,00	0,00	0,20	5,00	3,00	3,00	0,30
684	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,10	0,00	0,08	5,25	8,24	4,40	0,86
	Печенье	50	3,60	6,35	29,50	189,55	0,07	1,80	35,20	4,50	18,20	64,00	9,30	0,90
	Итого:	580,00	30,06	24,53	107,39	783,15	0,58	9,40	35,23	5,39	69,65	278,24	47,30	7,97

Обед

97	Сыр порциями	20	5,36	5,47	0,00	108,00	0,00	0,56	0,00	0,00	200,00	0,00	108,80	0,07
----	--------------	----	------	------	------	--------	------	------	------	------	--------	------	--------	------

490	Борщ из свежей капусты с говядиной	200/10	5,44	5,90	10,30	147,00	0,05	16,40	0,02	0,90	44,70	81,00	24,30	1,29
492	Шлов с курицей	230	13,40	10,30	20,70	229,50	0,13	2,25	0,90	0,20	28,35	268,00	51,20	2,65
693	Какао с молоком	200	3,77	3,90	25,78	153,30	0,12	1,22	0,10	3,20	122,00	153,00	36,10	0,74
	Хлеб витаминизирован.	50	2,30	0,23	17,44	82,83	0,00	0,02	0,00	0,16	3,50	11,40	2,45	0,19
	Итого:	710,00	30,27	25,80	74,22	720,63	0,30	20,45	1,02	4,46	398,55	513,40	222,85	4,94
	Итого за день:	1290,00	60,33	50,33	181,61	1503,78	0,88	29,85	36,25	9,85	468,20	791,64	270,15	12,91

ЧЕТВЕРГ

Завтрак

311	Каша молочная рисовая со сл.маслом	200/10	3,00	0,20	41,00	184,00	0,02	0,00	20,00	0,00	4,70	16,40	50,60	0,36
	Хлеб витаминизирован.	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,03	0,00	0,00	0,20	5,00	3,00	3,00	0,30
1	Бутерброд с маслом	15/10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	59,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00
692	Кофейный напиток	200	0,10	0,10	27,90	113,00	5,00	8,00	2,00	0,40	0,01	2,00	0,00	0,10
707	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	27,60	113,00	0,04	4,00	0,00	0,40	40,00	24,00	18,00	0,80
	Вафли	50	3,11	1,60	32,32	156,00	0,05	0,00	0,06	0,50	9,33	30,00	4,00	0,46
	Итого:	715,00	9,12	10,82	144,94	720,80	5,14	12,00	81,06	1,50	60,04	77,40	75,60	2,02

Обед

43	Салат из св.капусты	60	0,70	2,55	4,45	44,00	0,02	17,50	17,50	0,01	0,10	23,00	16,00	7,50
139	Суп гороховый с мясом	200	3,10	4,50	20,10	243,00	0,08	5,34	5,34	0,97	0,90	27,00	65,80	20,69
371	Рыба припущенная	90	15,70	6,90	0,00	141,00	0,08	1,21	1,21	0,06	2,01	28,00	168,00	20,00
520	Картофельное пюре	150	3,20	6,80	21,90	164,00	0,11	5,60	5,60	0,06	0,80	41,30	84,00	30,00
639	Компот из сухофруктов	200	0,92	0,05	32,96	136,00	0,00	0,30	9,00	0,10	53,00	39,00	6,10	0,10
	Хлеб витаминизирован.	50	2,30	0,23	17,44	82,83	0,00	0,02	0,02	0,00	0,16	3,50	11,40	2,45
	Итого:	750,00	25,92	21,03	96,85	810,83	0,29	29,97	38,67	1,20	56,97	161,80	351,30	80,74
	Итого за день:	1465,00	35,04	31,85	241,79	1531,63	5,43	41,97	119,73	2,70	117,01	239,20	426,90	82,76

ПЯТНИЦА

Завтрак

311	Каша молочная манная со сл.маслом	200/10	4,80	8,20	30,40	222,00	0,03	0,00	20,00	0,00	8,60	5,90	29,40	0,36
	Хлеб витаминизирован.	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,03	0,00	0,00	0,20	5,00	3,00	3,00	0,30

3	Бутерброд с сыром	15/15	3,80	3,80	4,85	60,00	0,01	0,32	0,05	0,00	200,00	108,00	10,00	0,22
684	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,10	0,00	0,08	5,25	8,24	4,40	0,86
707	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	27,60	113,00	0,04	4,00	0,00	0,40	40,00	24,00	18,00	0,80
	Печенье	50	3,60	6,35	29,50	189,55	0,07	1,80	35,20	4,50	18,20	64,00	9,30	0,90
	Итого:	720,00	15,31	19,07	123,37	722,35	0,18	6,22	55,25	5,18	277,05	213,14	74,10	3,44
Обед:														
576	Доп. гарнир огурец свежий	30	1,50	0,06	3,99	21,60	0,10	7,50	0,00	0,00	7,80	0,00	0,00	4,11
110	Борщ из св.капусты с говядиной	200/10	5,44	5,90	10,30	147,00	0,05	16,40	0,02	0,90	44,70	81,00	24,30	1,29
451	Шницель из говядины	90	12,72	11,52	12,80	209,00	0,11	4,00	0,32	2,56	35,84	155,60	23,68	2,08
332	Макароны отварные с подливом	150/30	3,85	3,90	24,68	163,20	0,35	0,00	0,03	0,60	19,40	111,00	20,10	1,00
ТТК-81	Напиток витаминизир.	200	0,00	0,00	7,50	30,00	0,00	1,22	0,00	0,00	3,20	0,00	1,20	0,00
	Хлеб витаминизирован.	50	2,30	0,23	17,44	82,83	0,00	0,02	0,00	0,16	3,50	11,40	2,45	0,19
	Итого:	760,00	25,81	21,61	76,71	653,63	0,61	29,14	0,37	4,22	114,44	359,00	71,73	8,67
	Итого за день:	1480,00	41,12	40,68	200,08	1375,98	0,79	35,36	55,62	9,40	391,49	572,14	145,83	12,11

1. "Сборник рецептов блюд" В. Т. Лашина 2004 год.

2. Вестник регионального образования: цель норма
организация питания в образовательных учреждениях
Сборник № 4 с 2006 г.

Масса порций в граммах в зависимости от возраста

	Выход блюд (гр) 7-11 лет	Выход блюд (гр) 11 и старше
Каша, овощное, яичное, творожное, или мясное блюдо	150-200	200-250
Третье блюдо (чай, какао-напиток, компот, кисель и др.)	180-200	180-200
Закуска – холодное блюдо (салат, овощи)	60-100	100-150
Первое блюдо (например, суп)	200-250	250-300
Второе блюдо (мясное, рыбное, из мяса птицы)	90-120	100-120
Гарнир	150-200	180-230
Фрукты	100	100

Суммарные объемы блюд по приемам пищи в граммах - не меньше

	Выход блюд (гр) 7-11 лет	Выход блюд (гр) 11 и старше
Завтрак	500	550
Второй завтрак	200	200
Обед	700	800
	2320 ккал	2720 ккал

Доля от суточной потребности в пищевых веществах и энергии (по приемам пищи)

Завтрак	20-25%
Обед	30-35%