

№	Наименование блюд	Выход	(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ															
ПОНЕДЕЛЬНИК															
Завтрак															
	1	Бутерброд со сл.маслом	25/10	4,90	7,70	22,50	104,00	0,00	0,00	59,00	0,00	2,00	1,00	0,00	0,00
333		Макароны отварные с сыром	200/15	7,10	4,00	43,20	245,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	35,30	0,00	1,00
684		Хлеб витаминизированный	30	1,30	0,10	9,30	45,00	0,03	0,00	0,00	0,20	3,00	5,00	3,00	0,30
		Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,80	38,00	0,00	0,10	0,00	0,08	8,24	5,25	4,40	0,86
707		Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,04	4,00	0,00	0,40	24,00	40,00	18,00	0,80
		Итого:	680,00	14,40	12,00	105,00	518,00	1,27	4,10	59,00	0,68	37,24	86,55	25,40	2,96
Обед															
43		Салат из белокочанной капусты	100	1,60	6,00	7,10	91,67	0,10	7,50	0,00	0,00	0,00	7,80	0,00	4,11
135		Суп из овощей с курицей со сметаной	250/10	2,00	5,90	12,67	92,20	0,07	17,00	0,02	0,10	81,00	35,20	24,10	0,98
487		Кура отварная	110	30,31	2,20	0,61	167,44	0,03	0,00	16,00	0,00	16,00	31,20	114,40	1,44
509		Каша гречневая	180	10,30	8,20	45,40	205,00	0,20	0,00	0,06	0,90	107,50	14,50	30,40	3,07
ТТК-82		Кисель витаминизирован	200	0,00	0,00	16,07	64,00	0,00	50,00	0,00	0,00	0,00	3,20	1,20	3,60
		Хлеб витаминизирован.	70	5,39	0,67	33,53	165,20	0,00	0,02	0,00	0,16	11,40	3,50	2,45	0,19
		Итого:	920,00	49,60	22,97	115,38	785,51	0,40	74,52	16,08	1,16	215,90	95,40	172,55	13,39
		Итого за день:	1600,00	64,00	34,97	220,38	1303,51	1,67	78,62	75,08	1,84	253,14	181,95	197,95	16,35
ВТОРНИК															
Завтрак															
54-1		Сыр из тв.сорга в нарезке	20	4,90	2,90	14,00	104,00	0,01	0,32	0,05	0,00	108,00	200,00	10,00	0,22
311		Каша молочная ячневая со сл.маслом	200/10	6,00	5,30	37,00	201,00	0,11	0,00	20,00	0,00	73,50	9,40	111,10	2,49
		Хлеб витаминизирован.	50	1,30	0,10	9,30	45,00	0,03	0,00	0,00	0,20	3,00	5,00	3,00	0,30

64	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	3,80	38,00	0,00	0,10	0,00	0,08	5,25	8,24	4,40	0,86
707	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,04	4,00	0,00	0,40	40,00	24,00	18,00	0,80
	Печенье	30	1,50	2,00	14,90	84,00	0,07	1,80	35,20	4,50	18,20	64,00	9,30	0,90
	Итого:	710,00	14,80	10,50	99,20	558,00	0,26	6,22	55,25	5,18	277,85	280,74	155,80	5,57

Обед

54-2	Огурцы в нарезке	100	0,80	0,20	2,50	14,17	0,03	10,00	10,00	3,00	23,00	41,60	14,00	0,60
140	Суп картофельный с макар.изд с курой	250	3,00	3,00	21,80	124,13	0,05	0,26	0,04	0,86	21,98	273,80	15,28	0,59
216	Жаркое по-домашнему	280	24,92	10,98	24,19	350,00	0,04	52,90	0,02	1,00	65,90	42,00	21,50	0,87
692	Кофейный напиток	200	3,10	3,20	14,40	96,00	5,00	8,00	2,00	0,40	0,01	2,00	0,00	0,10
	Хлеб витаминизирован.	70	5,39	0,67	33,53	165,20	0,00	0,02	0,00	0,16	3,50	11,40	2,45	0,19
	Итого:	900,00	37,21	18,05	96,42	749,50	5,12	71,18	12,06	5,42	114,39	370,80	53,23	2,35
	Итого за день:	1610,00	52,01	28,55	195,62	1307,50	5,38	77,40	67,31	10,60	392,24	651,54	209,03	7,92

СРЕДА

Завтрак

54-3	Помидоры в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	15,00	49,80	1,20	8,40	16,00	12,00	0,54
311	Каша молочная пшенная со сл.маслом	200/10	4,40	9,20	25,40	208,00	0,06	0,38	25,00	1,20	141,00	229,00	28,80	0,06
	Хлеб витаминизирован.	30	1,30	0,10	9,30	45,00	0,03	0,00	0,00	0,20	5,00	3,00	3,00	0,30
692	Кофейный напиток	200	3,10	3,20	14,40	96,00	5,00	8,00	2,00	0,40	0,01	2,00	0,00	0,10
707	Сок фруктовый	200	1,20	0,20	20,20	86,00	0,04	4,00	0,00	0,40	40,00	24,00	18,00	0,80
	Итого:	700,00	10,70	12,80	71,60	447,80	5,17	27,38	76,80	3,40	194,41	274,00	61,80	1,80

Обед

54-20	Зеленый горошек	100	2,80	0,20	5,80	36,80	0,08	4,00	30,00	0,00	18,00	53,00	18,00	0,62
132	Рассольник с говядиной	250/10	3,00	4,50	20,10	135,00	0,08	9,17	0,07	0,17	38,58	115,00	25,67	1,00
492	Плов с курицей	280	21,28	18,20	50,68	462,00	0,13	2,25	0,90	0,20	28,35	268,00	51,20	2,65
684	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	3,80	38,00	0,00	0,10	0,00	0,08	5,25	8,24	4,40	0,86
	Хлеб витаминизирован.	70	5,39	0,67	33,53	165,20	0,00	0,02	0,00	0,16	3,50	11,40	2,45	0,19

Итого:	910,00	32,57	23,57	113,91	837,00	0,29	15,54	30,97	0,61	93,68	455,64	101,72	5,32	
Итого за день:	1610,00	43,27	36,37	185,51	1284,80	5,46	42,92	107,77	4,01	288,09	729,64	163,52	7,12	
ЧЕТВЕРГ														
Завтрак														
576	Овощи порционно	50	1,00	4,30	4,00	58,00	0,01	0,32	0,05	0,00	200,00	108,00	10,00	0,22
5	Бутерброд с джемом	25/15	4,17	2,36	2,00	123,60	0,01	0,32	0,05	0,00	200,00	108,00	10,00	0,22
311	Каша молочная рисовая со сл.маслом	200/10	2,20	9,20	25,40	172,00	0,02	0,00	20,00	0,00	4,70	16,40	50,60	0,36
	Хлеб витаминизирован.	30	1,30	0,10	9,30	45,00	0,03	0,00	0,00	0,20	5,00	3,00	3,00	0,30
684	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,80	38,00	0,00	0,10	0,00	0,08	5,25	8,24	4,40	0,86
707	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,04	4,00	0,00	0,40	40,00	24,00	18,00	0,80
Итого:		730,00	9,77	16,16	70,70	522,60	0,11	4,74	20,10	0,68	454,95	267,64	96,00	2,76

Обед														
54-5	Салат из св.огурцов и помидор	100	1,00	5,20	3,00	62,60	0,05	19,20	107,30	15,50	28,30	30,00	17,00	0,78
110	Борщ из свежей капусты с говядиной	250/10	2,00	5,20	13,10	106,00	0,05	16,40	0,02	0,90	44,70	81,00	24,30	1,29
498	Котлета рубленая из мяса птицы	110	16,10	15,10	15,10	262,00	0,03	0,00	0,00	0,01	14,00	92,00	10,50	0,80
520	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	196,20	0,11	5,60	0,06	0,80	41,30	84,00	30,00	1,00
	Хлеб витаминизирован.	70	5,39	0,67	33,53	165,20	0,00	0,02	0,00	0,16	3,50	11,40	2,45	0,19
639	Компот из сухофруктов	200	1,00	0,00	19,80	88,00	0,00	0,30	9,00	0,10	53,00	39,00	6,10	0,10
Итого:		920,00	29,27	34,27	110,81	880,00	0,24	41,52	116,38	17,47	184,80	337,40	90,35	4,16
Итого за день:		1650,00	39,04	50,43	181,51	1402,60	0,35	46,26	136,48	18,15	639,75	605,04	186,35	6,92

ПЯТНИЦА														
Завтрак														
43	Салат из белокочанной капусты	60	1,00	3,60	4,30	55,00	0,10	7,50	0,00	0,00	7,80	0,00	0,00	4,11
509	Каша гречневая	180	10,30	8,20	45,40	205,00	0,20	0,00	0,06	0,90	14,50	107,50	30,40	3,07
487	Кура отварная	90	15,28	5,92	0,40	116,00	0,03	0,00	0,00	0,01	14,00	92,00	10,50	0,80

	Хлеб витаминизирован.	30	1,30	0,10	9,30	45,00	0,03	0,00	0,00	0,20	5,00	3,00	3,00	0,30
693	Какао с молоком	200	3,60	3,30	22,80	135,00	0,12	1,22	0,10	3,20	122,00	153,00	36,10	0,74
707	Сок фруктовый	200	1,20	0,20	20,20	86,00	0,04	4,00	0,00	0,40	40,00	24,00	18,00	0,80
	Итого:	760,00	32,68	21,32	102,40	642,00	0,52	12,72	0,16	4,71	203,30	379,50	98,00	9,82
Обед														
19	Салат из св.помидор	100	1,50	4,10	3,60	59,00	45,00	49,00	17,00	0,80	0,50	18,10	178,00	0,50
171	Суп пюре картофельный с	250/15	4,00	6,10	21,40	158,00	0,16	26,00	0,08	1,80	52,90	97,00	33,50	1,80
461	Тефтели мясные	110	13,80	16,40	13,10	257,00	0,10	13,00	1,10	0,10	13,80	111,00	20,10	0,91
332	Макаронны отварные	180	6,12	10,98	41,04	293,40	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.	70	5,39	0,67	33,53	165,20	0,00	0,02	0,00	0,16	3,50	11,40	2,45	0,19
	Итого:	925,00	30,81	38,25	120,17	962,60	45,61	89,24	18,21	3,46	93,30	348,50	255,35	4,40
	Итого за день:	1685,00	63,49	59,57	222,57	1604,60	46,13	101,96	18,37	8,17	296,60	728,00	353,35	14,22

44	Салат из св.помидорной капусты	100	1,60	6,00	7,10	91,00	0,03	17,50	0,01	0,10	28,00	16,00	7,50	0,40
124	Суп из св.картофель с курой и сметаной	250/10	2,00	4,30	10,00	88,00	0,80	4,30	26,70	0,50	3,30	33,80	32,50	1,90
476	Макаронные отварные с соусом сметанным	100	16,10	15,10	15,10	292,00	0,03	0,00	0,00	0,01	16,30	92,00	10,30	0,10
332	Макаронны отварные	180	6,12	10,98	41,04	293,40	0,35	0,00	0,03	0,60	19,40	111,00	20,10	1,00
ТТК-81	Напиток витаминизирован	200	0,00	0,00	16,00	64,00	0,00	50,00	0,00	0,00	3,20	0,00	1,20	0,00
	Хлеб витаминизирован.	70	5,19	0,67	35,53	165,20	0,00	0,02	0,00	0,16	3,50	11,40	2,45	0,19
	Итого:	919,00	31,21	17,05	122,54	868,70	1,29	71,52	26,74	1,37	93,60	382,40	74,28	2,50
	Итого за день:	1610,00	45,86	64,30	190,14	1432,07	1,37	75,26	46,81	2,05	252,45	687,50	190,25	74,69
СТОПАНЕ														
Закупка														
54-3	Помидоры в упаковке	60	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	15,50	49,89	1,20	5,00	16,00	32,00	0,70
311	Капуста консервированная со св. том. соус	200/10	6,00	5,30	37,00	201,00	0,11	0,00	20,00	0,00	8,40	73,50	111,50	1,00

№	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ														
ПОНЕДЕЛЬНИК														
Завтрак														
54-1	Сыр из тв.сорта в нарезке	20	4,90	2,90	14,00	104,00	0,01	0,32	0,05	0,00	200,00	108,00	10,00	0,22
5	Бутерброд с джемом	25/15	4,17	2,36	2,00	123,60	0,01	0,32	0,05	0,00	200,00	108,00	10,00	0,22
311	Каша молочная манная со сл.маслом	200/10	3,00	8,20	20,00	172,00	0,03	0,00	20,00	0,00	8,60	5,90	29,40	0,36
684	Хлеб витаминизирован.	30	1,30	0,10	9,30	45,00	0,03	0,00	0,00	0,20	5,00	3,00	3,00	0,30
707	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,80	38,00	0,00	0,10	0,00	0,08	5,25	8,24	4,40	0,86
	Сок фруктовый	200	1,20	0,20	20,20	86,00	0,04	4,00	0,00	0,40	40,00	24,00	18,00	0,80
	Итого:	700,00	14,67	13,76	75,30	568,60	0,12	4,74	20,10	0,68	458,85	257,14	74,80	2,76
Обед														
43	Салат из белокочанной капусты	100	1,60	6,00	7,10	91,67	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	250/10	2,00	4,30	10,00	88,00	0,80	4,10	26,70	0,50	32,50	122,00	32,50	1,70
498	Котлета рубленая из мяса птицы	100	16,10	15,10	15,10	262,00	0,03	0,00	0,00	0,01	14,00	92,00	10,50	0,80
332	Макаронны отварные	180	6,12	10,98	41,04	293,40	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.	70	5,39	0,67	33,53	165,20	0,00	0,02	0,00	0,16	3,50	11,40	2,45	0,19
	Итого:	910,00	31,21	37,05	122,84	964,27	1,20	71,62	26,74	1,37	95,60	352,40	74,25	7,69
	Итого за день:	1610,00	45,88	50,81	198,14	1532,87	1,32	76,36	46,84	2,05	554,45	609,54	149,05	10,45
ВТОРНИК														
Завтрак														
54-3	Помидоры в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	15,00	49,80	1,20	8,40	16,00	12,00	0,54
311	Каша молочная ячневая со сл.маслом	200/10	6,00	5,30	37,00	201,00	0,11	0,00	20,00	0,00	9,40	73,50	111,10	2,49

	Хлеб витаминизирован.	30	1,30	0,10	9,30	45,00	0,03	0,00	0,00	0,20	5,00	3,00	3,00	0,30
693	Какао с молоком	200	3,60	3,30	22,80	135,00	0,12	1,22	0,10	3,20	122,00	153,00	36,10	0,74
707	Сок фруктовый	200	1,20	0,20	20,20	86,00	0,04	4,00	0,00	0,40	40,00	24,00	18,00	0,80
	Итого:	700,00	12,80	9,00	91,60	479,80	0,34	20,22	69,90	5,00	184,80	269,50	180,20	4,87
Обед														
16	Салат из св.огурцов	100	0,60	7,10	3,00	79,00	35,00	46,00	13,00	0,50	0,03	4,10	40,00	0,10
171	Суп пюре картофельный с гречками	250/10	4,00	6,10	21,40	158,00	0,16	26,00	0,08	1,80	52,90	97,00	33,50	1,80
297	Каша гречневая	180	10,30	8,20	45,40	205,00	0,02	0,00	0,06	0,90	14,50	140,00	92,60	3,14
461	Тефтели из мяса говядины	110	13,80	16,40	13,10	257,00	0,10	13,00	1,10	0,10	13,80	111,00	20,10	0,91
684	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,80	38,00	0,00	0,10	0,00	0,08	5,25	8,24	4,40	0,86
	Хлеб витаминизирован.	70	5,39	0,67	33,53	165,20	0,00	0,02	0,00	0,16	3,50	11,40	2,45	0,19
	Итого:	920,00	34,19	38,47	126,23	902,20	35,28	85,12	14,24	3,54	89,98	371,74	193,05	7,00
	Итого за день:	1620,00	67,78	47,47	217,83	1382,00	35,62	105,34	84,14	8,54	274,78	641,24	373,25	11,87

СРЕДА

Завтрак

576	Доп. гарнир огурец соленый	60	0,40	0,10	0,80	6,00	0,10	7,50	0,00	0,00	7,80	0,00	0,00	4,11
332	Макароны отварные	150/30	3,40	6,10	22,80	163,00	0,35	0,00	0,03	0,60	19,40	111,00	20,10	1,00
498	Котлета из мяса куры	90	16,10	15,10	15,10	235,80	0,03	0,00	0,00	0,01	14,00	92,00	10,50	0,80
	Хлеб витаминизирован.	30	1,30	0,10	9,30	45,00	0,03	0,00	0,00	0,20	5,00	3,00	3,00	0,30
684	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,80	38,00	0,00	0,10	0,00	0,08	5,25	8,24	4,40	0,86
707	Сок фруктовый	200	1,20	0,20	20,20	86,00	0,04	4,00	0,00	0,40	40,00	24,00	18,00	0,80
	Итого:	760,00	22,50	21,60	78,00	573,80	0,55	11,60	0,03	1,29	91,45	238,24	56,00	7,87

Обед

54-5	Салат из св.огурцов и помидор	100	1,00	5,20	3,00	62,60	0,05	19,20	107,30	15,50	28,30	30,00	17,00	0,78
110	Борщ из свежей капусты с говядиной	250/10	2,00	5,20	13,10	106,00	0,05	16,40	0,02	0,90	44,70	81,00	24,30	1,29

492	Плов с курицей	280	21,28	18,20	50,68	462,00	0,13	2,25	0,90	0,20	28,35	268,00	51,20	2,65
693	Какао с молоком	200	3,60	3,30	22,80	135,00	0,12	1,22	0,10	3,20	122,00	153,00	36,10	0,74
	Хлеб витаминизирован.	70	5,39	0,67	33,53	165,20	0,00	0,02	0,00	0,16	3,50	11,40	2,45	0,19
	Итого:	910,00	33,27	32,57	123,11	930,80	0,35	39,09	108,32	19,96	226,85	543,40	131,05	5,65
	Итого за день:	1670,00	55,77	54,17	201,11	1504,60	0,90	50,69	108,35	21,25	318,30	781,64	187,05	13,52

ЧЕТВЕРГ

Завтрак

54-1	Сыр из тв.сорта в нарезке	20	4,90	2,90	14,00	104,00	0,01	0,32	0,05	0,00	200,00	108,00	10,00	0,22
311	Каша молочная рисовая со сл.маслом	250/10	2,20	9,20	25,40	172,00	0,02	0,00	20,00	0,00	4,70	16,40	50,60	0,36
692	Хлеб витаминизирован.	50	1,30	0,10	9,30	45,00	0,03	0,00	0,00	0,20	5,00	3,00	3,00	0,30
707	Кофейный напиток	200	3,10	3,20	14,40	113,00	5,00	8,00	2,00	0,40	0,01	2,00	0,00	0,10
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,04	4,00	0,00	0,40	40,00	24,00	18,00	0,80
	Итого:	730,00	12,50	15,60	83,30	520,00	5,10	12,32	22,05	1,00	249,71	153,40	81,60	1,78

Обед

43	Салат из белокочанной капусты	100	1,60	6,00	7,10	91,67	0,02	17,50	0,01	0,10	23,00	16,00	7,50	0,40
139	Суп гороховый с мясом	250	6,20	5,60	22,30	167,00	0,08	5,34	5,34	0,97	0,90	27,00	65,80	20,69
371	Рыба припущенная	110	18,60	1,20	0,00	84,00	0,08	1,21	1,21	0,06	2,01	28,00	168,00	20,00
520	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	196,20	0,11	5,60	5,60	0,06	0,80	41,30	84,00	30,00
639	Компот из сухофруктов	200	1,00	0,00	19,80	88,00	0,00	0,30	9,00	0,10	53,00	39,00	6,10	0,10
	Хлеб витаминизирован.	70	5,39	0,67	33,53	165,20	0,00	0,02	0,02	0,00	0,16	3,50	11,40	2,45
	Итого:	910,00	36,57	21,57	109,01	792,07	0,29	29,97	21,18	1,29	79,87	154,80	342,80	73,64
	Итого за день:	1640,00	49,07	37,17	192,31	1312,07	5,39	42,29	43,23	2,29	329,58	308,20	424,40	75,42

ПЯТНИЦА

Завтрак

54-2	Огурцы в нарезке	60	0,80	0,20	2,50	14,17	0,03	10,00	10,00	3,00	23,00	41,60	14,00	0,60
3	Бутерброд с сыром	25/15	4,90	2,90	14,00	104,00	0,01	0,32	0,05	0,00	200,00	108,00	10,00	0,22
311	Каша молочная манная со сл.маслом	200/10	3,00	8,20	20,00	172,00	0,03	0,00	20,00	0,00	8,60	5,90	29,40	0,36

	Хлеб витаминизирован.	30	1,30	0,10	9,30	45,00	0,03	0,00	0,00	0,20	5,00	3,00	3,00	0,30
684	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,80	38,00	0,00	0,10	0,00	0,08	5,25	8,24	4,40	0,86
707	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,04	4,00	0,00	0,40	40,00	24,00	18,00	0,80
	Итого:	740,00	11,10	11,60	75,80	459,17	0,14	14,42	30,05	3,68	281,85	190,74	78,80	3,14
Обед:														
54-6	Салат из бел.капусты с помидорами и огурцами	100	0,10	11,00	3,60	122,00	0,03	28,80	50,80	17,00	37,00	45,00	15,00	0,80
110	Борщ из св.капусты с говядиной	250/10	2,00	5,20	15,10	106,00	0,05	16,40	0,02	0,90	44,70	81,00	24,30	1,29
451	Шницель из говядины	110	15,90	14,40	16,00	261,00	0,11	4,00	0,32	2,56	35,84	155,60	23,68	2,08
332	Макароны отварные с подливом	180	6,12	10,98	41,04	293,40	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.	70	5,39	0,67	33,53	165,20	0,00	0,02	0,00	0,16	3,50	11,40	2,45	0,19
	Итого:	920,00	29,51	42,25	116,77	977,60	0,54	50,44	51,17	21,22	143,64	404,00	86,73	5,36
	Итого за день:	1660,00	40,61	53,85	192,57	1436,77	0,68	64,86	81,22	24,90	425,49	594,74	165,53	8,50

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

2. Вестник регионального образования: цель норма организация питания в образовательных учреждениях
Свер.обл.№4-6 2006 год

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%