

Директор МОУ "Гимназия №29"

Утверждаю:

Марисова О.Ю.

" 1 " марта 2024 г.

Примерное десятидневное меню на весенний период учебный 2023-2024 гг для школьников с 7 до 12 лет Пролетарского района г.о. Саранск 1-я неделя

№ рец	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества (г)			Ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Понедельник-1</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Бутерброд(батон йодированный) со сливочным маслом	10/30	1,2	3,4	1,2	107	0,01	0,01	0	0	0,12	32	5,1	1,1
209	Яйцо вареное	40	5,64	4,04	0,6	111	0	0	0	0	11,67	46,42	6,25	1,2
171	Суп молочный с вермишелью	200	6,3	8,65	38	171	0	0	0	0,15	19,2	84	22,8	1,92
380	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	3,46	3,5	25,9	108	0	0,06	0,05	7,12	150,5	47,85	20,25	5,32
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76								
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98								
	<b>Итого:</b>	520	<b>19,3</b>	<b>20,01</b>	<b>84,04</b>	<b>589,74</b>	<b>0</b>	<b>0,06</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>	<b>52,61</b>	<b>101,5</b>	<b>10,5</b>	<b>0,5</b>
<b>Обед</b>														
73	Соленый огурец порционный	60	0,84	1,56	5,16	39								
103	Суп картофельный с рисом	200	7,12	6,42	16,4	176	0	0,01	0,01	5,71	25,74	48,59	19,64	0,89
292	Жаркое с птицей	90/150	15,2	19,5	33	395		0,05			18,5	167,3	15	0,02
389	Сок фруктовый	200	0,6	0	38	98	0,04	0,1	0,16	7,37	50,02	154,56	36,34	2,93
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0	0,01		2	12,58	9	5,9	0,27
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97								
	<b>Итого:</b>	740	<b>27,02</b>	<b>28,01</b>	<b>117,04</b>	<b>823,73</b>	<b>0,04</b>	<b>0,06</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>	<b>52,61</b>	<b>101,5</b>	<b>27,5</b>	<b>0,75</b>
<b>Полдник</b>														
1	Ватрушка с повидлом	75	2,7	4,8	29,3	133								
	Снежок 2,5%	200	5,2	2,5	4,5	102	0,05	0,04	0,04	0	7,8	27,4	7,5	0,02
	<b>Итого:</b>		<b>7,9</b>	<b>7,3</b>	<b>33,8</b>	<b>235</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>0,1</b>	<b>2,1</b>	<b>7,8</b>	<b>3,2</b>	<b>0,2</b>
	<b>Всего:</b>		<b>54,22</b>	<b>55,32</b>	<b>234,88</b>	<b>1648,5</b>	<b>0,04</b>	<b>0,6</b>	<b>0,32</b>	<b>22,45</b>	<b>403,45</b>	<b>795,92</b>	<b>174,9</b>	<b>14,02</b>
<b>Вторник-1</b>														
<b>Завтрак</b>														

2	Бутерброд с повидлом	20/30	1.2	3.6	4.62	127	0	0.02	0	17.5	15.06	27.67	13.87	0.95
278	Каша молочная с маслом	200/5	2.3	11.2	14.5	211	0	0.1	0.05	0	9	54	11.5	0.6
309	Какао с молоком	200	12.1	4.8	28.5	110	0	0.07	0.02	0	11.34	47.14	17.35	0.81
	Фрукт свежий ( поштучно)	150	1.5	0	16.9	48	0	0.048	0.032	48	51.2	36.8	20.8	0.48
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76								
	Хлеб ржаной	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0	0.05	0.04	0	41.5	56	10.5	0.5
	<b>Итого:</b>	<b>625</b>	<b>19.8</b>	<b>20.02</b>	<b>84.06</b>	<b>588.74</b>	<b>0</b>	<b>0.288</b>	<b>0.142</b>	<b>0.1</b>	<b>128.1</b>	<b>221.61</b>	<b>74.02</b>	<b>3.34</b>
	<b>Обед</b>													
74	Салат из свеклы " Свеколка"	60	1.02	2.76	5.46	102	0	0.02	0	17.5	43.46	32.74	15.22	1.28
88	Щи из свежей капусты, сметаной	250	1.28	7.5	61	195	0.16	0.04	0.07	3.79	21.96	11.2	72.39	3.27
232	Пельмени отварные с маслом	150/2	22	17.4	4.55	309	0	0.09	0.1	2.01	15.86	230.4	31.93	2.36
349	Компот из сухофруктов	200	0.07	0	21.82	102	0	0.04	0.04	9.8	21.2	11.96	6.8	0.52
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76								
	Хлеб ржаной	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0	0.06	0.05	0	52.61	101.5	27.5	0.75
	Аскорбиновая кислота, мг	0.035								0.035				
	<b>Итого:</b>	<b>712</b>	<b>27.63</b>	<b>28.19</b>	<b>117.31</b>	<b>823.73</b>	<b>0.16</b>	<b>0.25</b>	<b>0.26</b>	<b>33.135</b>	<b>155.09</b>	<b>387.8</b>	<b>153.8</b>	<b>8.18</b>
	<b>Полдник</b>													
	Пирожок с капустой	75	2.1	7.8	15.4	125	0	0.02	0	17.5	43.46	32.74	15.22	1.28
349	Сок фруктовый	200	0.07	0	11.8	98	0	0.04	0.04	9.8	21.2	11.96	6.8	0.52
	Хлеб пшеничный	25	1.2	0.2	6.3	31.5	0	0.06	0.05	0	52.61	101.5	27.5	0.75
	<b>Итого:</b>		<b>3.37</b>	<b>8</b>	<b>33.5</b>	<b>254.5</b>	<b>0</b>	<b>0.12</b>	<b>0.09</b>	<b>27.3</b>	<b>117.27</b>	<b>146.2</b>	<b>49.52</b>	<b>2.55</b>
	<b>Всего:</b>		<b>50.8</b>	<b>56.21</b>	<b>234.87</b>	<b>1667</b>	<b>20.16</b>	<b>0.658</b>	<b>0.492</b>	<b>60.535</b>	<b>400.46</b>	<b>755.61</b>	<b>277.4</b>	<b>14.07</b>
	<b>Среда-1</b>													
	<b>Завтрак</b>													
67	Икра Домашняя	60	1.1	1.4	1.2	87	0	0.06	0.05	0	52.61	101.5	27.5	0.75
268	Шницель мясной с соусом	90/30	14.9	2.9	1.9	185	0	0.048	0.032	48	51.2	36.8	20.8	0.48
223	Рожки отварные	150	0.9	12.6	42.5	232	0.09	0.08	0.12	0.61	267.74	327.18	44.11	0.91
376	Чай с сахаром	200	0.58	2.68	21	80	0.02	0.02	0.13	0.6	121	91	14	0.1
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76								
	Хлеб ржаной	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0	0.05	0.04	0	41.5	56	10.5	0.5
	<b>Итого:</b>	<b>574</b>	<b>19.08</b>	<b>20</b>	<b>84.94</b>	<b>589.74</b>	<b>0.11</b>	<b>0.198</b>	<b>0.322</b>	<b>49.21</b>	<b>481.44</b>	<b>474.18</b>	<b>89.41</b>	<b>1.99</b>
	<b>Обед</b>													
70	Салат картофельный с соленым огурцом	60	0.84	2.9	5.1	51	0	0.02	0	17.5	43.46	32.74	15.22	1.28
101	Суп картофельный с горохом	200	5.6	6.38	16.74	179	0.03	0.01	0.01	1.62	256.19	236.1	26.56	0.61

290	Поджарка из мяса	90	10.96	12.6	18.27	235	0.03	0.08	0.08	51.66	154.55	25.77	1.09	1.2
171	Каша гречневая	150	6.7	5.6	31.3	155	0	0.21	0.27	0.15	38.64	202.75	52.93	4.48
349	Компот из свежих ягод	200	0.07	0	21.82	87.6	0	0.04	0.04	9.8	21.2	11.96	6.8	0.52
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76								
	Хлеб ржаной	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0	0.06	0.05	0	52.61	101.5	27.5	0.75
		<b>744</b>												
	<b>Итого:</b>		<b>27.43</b>	<b>28.01</b>	<b>117.71</b>	<b>823.33</b>	<b>0.06</b>	<b>0.42</b>	<b>0.45</b>	<b>80.73</b>	<b>566.65</b>	<b>610.82</b>	<b>130.1</b>	<b>8.84</b>
	<b>Полдник</b>													
413	Штоли с изюмом	75	5.9	5.5	17.9	138	0.05	0.24	0.03	0	156.6	106.5	15.2	0.23
376	Ряженка 2,5%	200	1.3	2.5	15.5	98	0	0	0.01	0.1	5.25	8.24	4.4	0.82
	Хлеб пшеничный	25	1.2	0.2	6.3	31.5	0	0.06	0.05	0	52.61	101.5	27.5	0.75
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>7.2</b>	<b>8.2</b>	<b>33.4</b>	<b>236</b>		<b>0.24</b>	<b>0.04</b>	<b>0.1</b>	<b>161.85</b>	<b>114.74</b>	<b>19.6</b>	<b>1.05</b>
	<b>Всего:</b>		<b>53.71</b>	<b>56.21</b>	<b>236.05</b>	<b>1649.1</b>	<b>0.17</b>	<b>0.858</b>	<b>0.812</b>	<b>130.04</b>	<b>1209.94</b>	<b>1199.7</b>	<b>239.1</b>	<b>11.88</b>
	<b>Четверг-1</b>													
	<b>Завтрак</b>													
3	Бутерброд(батон йодированный) с сыром	15/30	1.1	4.3	1.2	103	0	0.02	0	17.5	15.06	27.67	13.87	0.95
175	Каша молочная с маслом	200/5	12.8	13.7	35.6	277	0.03	0.19	0.07	2.2	40	170.1	63.04	1.66
388	Чай с молоком	200	2.6	2.5	27.6	115.3	0	0.02	0.02	60	11.2	3.12	3	4.79
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76								
	Хлеб ржаной	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0	0.05	0.04	0	41.5	56	10.5	0.5
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>19.2</b>	<b>20.92</b>	<b>83.94</b>	<b>588.04</b>	<b>0.03</b>	<b>0.28</b>	<b>0.13</b>	<b>79.7</b>	<b>107.76</b>	<b>256.89</b>	<b>90.41</b>	<b>7.9</b>
	<b>Обед</b>													
54	Икра Домашняя	60	0.72	3.9	9.84	94	0	0.02	0	17.5	15.06	27.67	13.87	0.95
82	Борщ из свежей капусты, сметаной	200/10	1.46	4.4	22.6	178	0.16	0.05	0.05	19.87	39.43	21.63	43.87	26.62
	Биточки мясные с соусом	90	11.6	10.2	25.6	225								
285	Гороховое пюре	150	10	9	20	150	0.12	0	0.03	0.2	40.95	60.06	24.59	0.99
376	Напиток из шиповника	200	0.1	0	15	60.4	0	0	0.01	0.1	5.25	8.24	4.4	0.82
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76								
	Хлеб ржаной	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0	0.06	0.05	0	52.61	101.5	27.5	0.75
	<b>Итого:</b>	<b>754</b>	<b>27.14</b>	<b>28.03</b>	<b>117.52</b>	<b>823.13</b>	<b>0.28</b>	<b>0.13</b>	<b>0.14</b>	<b>37.67</b>	<b>153.3</b>	<b>219.1</b>	<b>114.2</b>	<b>30.13</b>
	<b>Полдник</b>													
415	Крендель сахарный	100	5.9	5.6	26.4	136	0.03	0.06	0.03	0	9.96	6.02	36.82	0.5
389	Сок фруктовый	200	0.69	2.7	7.6	98	0.04	0.06	0.34	1.4	240	190	28	0.2
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>6.59</b>	<b>8.3</b>	<b>34</b>	<b>234</b>	<b>0.07</b>	<b>0.12</b>	<b>0.37</b>	<b>1.4</b>	<b>249.96</b>	<b>196.02</b>	<b>64.82</b>	<b>0.7</b>
	<b>Всего:</b>		<b>52.93</b>	<b>57.25</b>	<b>235.46</b>	<b>1645.2</b>	<b>0.38</b>	<b>0.53</b>	<b>0.64</b>	<b>118.77</b>	<b>511.02</b>	<b>672.01</b>	<b>269.5</b>	<b>38.73</b>

<b>Пятница-1</b>														
<b>Завтрак</b>														
55	Винегрет овощной	60	1.08	3	14.2	86.4	0	0.02	0	7.64	28.07	31.25	18.54	1.2
291	Плов из птицы	90/150	13.5	16.6	29.35	294	64	0.26	0.11	1.01	40.3	209.5	46.8	2.03
357	Чай с сахаром	200	2.24	0.06	21	115	0	0	0.02	20	2.72	18	10	0.12
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76								
	Хлеб ржаной	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0	0.05	0.04	0	41.5	56	10.5	0.5
	<b>Итого:</b>	<b>544</b>	<b>19.52</b>	<b>20.08</b>	<b>84.09</b>	<b>588.14</b>	<b>64</b>	<b>0.33</b>	<b>0.17</b>	<b>28.65</b>	<b>112.59</b>	<b>314.75</b>	<b>85.84</b>	<b>9.67</b>
<b>Обед</b>														
73	Салат из свеклы с сол. огурцом	60	1.02	2.76	5.46	93	0.01	0.02	0.02	5.52	22.79	38.39	13.19	0.61
102	Суп картофельный с вермишелью	200	7.06	4.9	19.08	131	0.02	0.227	0.073	5.81	35.3	87.17	71.55	2.02
234	Биточки из птицы с маслом	90/2	13.2	15.8	13.58	220	0.02	0.16	0.21	0.42	52.75	136.59	37.23	1.1
131	Рагу овощное	150	3.11	4.01	33	175.6	0.03	0.01	0.01	0.05	17.23	207.5	38.75	4.67
350	Кисель витаминизированный	200	0.07	0	21.82	87.7	0	0.04	0.04	9.8	21.2	11.96	6.8	0.52
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76								
	Хлеб ржаной	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0	0.06	0.05	0	52.61	101.5	27.5	0.75
	<b>Итого:</b>	<b>746</b>	<b>27.72</b>	<b>28</b>	<b>117.42</b>	<b>823.03</b>	<b>0.08</b>	<b>0.517</b>	<b>0.403</b>	<b>21.6</b>	<b>201.88</b>	<b>583.11</b>	<b>195</b>	<b>9.67</b>
<b>Полдник</b>														
	Булочка "Выбогская"	100	2.4	5.8	16	168	0.01	0.02	0.4	4.25	18.2	145	12.3	0.01
357	Чай с молоком	200	5.14	2.5	18	70	0	0	0.02	20	2.72	18	10	0.12
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>7.54</b>	<b>8.3</b>	<b>34</b>	<b>238</b>	<b>0.01</b>	<b>0.02</b>	<b>0.42</b>	<b>24.25</b>	<b>20.92</b>	<b>163</b>	<b>22.3</b>	<b>0.13</b>
	<b>Всего:</b>		<b>54.78</b>	<b>56.38</b>	<b>235.51</b>	<b>1649.2</b>	<b>64.09</b>	<b>0.867</b>	<b>0.993</b>	<b>74.5</b>	<b>335.39</b>	<b>1060.9</b>	<b>303.2</b>	<b>19.47</b>
2 неделя														
<b>Понедельник-2</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Бутерброд(батон йодированный) со сливочным маслом	10/30	1.2	2.6	1.2	107	0.01	0.01	0	0	0.12	32	5.1	1.1
243	Яйцо вареное	40	5.64	4.7	3.3	80	0	0	0	0	11.67	46.42	6.25	0.6
204	Спагетти, запеченные с сыром	150/10	9.3	12.3	37.5	194	0.24	0.03	0.19	0.14	32.55	57.94	7.79	0.53
389	Какао со ст. молоком	200	1	0	22.5	115		0.01		2	12.58	9	5.9	0.27
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76								
	Хлеб ржаной	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0	0.05	0.04	0	41.5	56	10.5	0.5
	<b>Итого:</b>	<b>504</b>	<b>19.84</b>	<b>20.02</b>	<b>84.04</b>	<b>588.74</b>	<b>0.25</b>	<b>0.1</b>	<b>0.23</b>	<b>2.14</b>	<b>98.42</b>	<b>201.36</b>	<b>35.54</b>	<b>3</b>
<b>Обед</b>														
42	Салат из свеклы с зел. Горошком	60	1.2	3.6	9.12	73.8	0.7	0.02	0.02	15.2	29.3	19.52	9.4	0.4
88	Рассольник с крупой, со сметаной	200/10	6.3	3.94	22.3	177	0.16	0.04	0.07	3.79	21.96	11.2	72.39	3.27



	<b>Среда-2</b>														
	<b>Завтрак</b>														
2	Винегрет овощной	60	2.6	4.6	19.3	99	0.05	0.24	0.03	0	143.3	89.1	15.3	0.35	
268	Котлета мясная с соусом	90/30	7.5	9.65	18	135	0.02	0.13	0.2	0.29	111.22	145	35.59	2.49	
	Каша гречневая	150	3.58	2.68	19	172	0.02	0.02	0.13	0.6	121	91	14	0.1	
382	Чай с сахаром	200	3.58	2.68	8.2	90	0.02	0.02	0.13	0.6	121	91	14	0.1	
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76									
	Хлеб ржаной	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0	0.05	0.04	0	41.5	56	10.5	0.5	
	<b>Итого:</b>	<b>574</b>	<b>19.96</b>	<b>20.03</b>	<b>84.04</b>	<b>588.74</b>	<b>0.11</b>	<b>0.46</b>	<b>0.53</b>	<b>1.49</b>	<b>538.02</b>	<b>472.1</b>	<b>89.39</b>	<b>3.54</b>	
	<b>Обед</b>														
67	Салат картофельный с сол. огурцом	60	0.84	1.8	5.16	123	0	0.01	0.01	5.71	25.74	48.59	19.64	0.89	
82	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	6.46	7.9	25.2	189	0.16	0.05	0.05	19.87	39.43	21.63	43.87	26.62	
294	Плов из птицы	90/150	17	17.8	32.58	276	0.02	0.03	0.04	0.08	28.12	89.25	13.8	0.24	
199	Аскорбиновая кислота, мг	0.035								0.035					
342	Компот из свежих ягод	200	0.2	0	29.74	119.8	0	0	0.02	20	2.72	18	10	0.12	
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76									
	Хлеб ржаной	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0	0.06	0.05	0	52.61	101.5	27.5	0.75	
	<b>Итого:</b>	<b>754</b>	<b>27.76</b>	<b>28.03</b>	<b>117.16</b>	<b>823.53</b>	<b>0.18</b>	<b>0.15</b>	<b>0.17</b>	<b>45.695</b>	<b>148.62</b>	<b>278.97</b>	<b>114.8</b>	<b>28.62</b>	
	<b>Полдник</b>														
429	Запеканка со сг. Молоком	100/20	7.8	8.2	24.7	145	0.02	0.07	0.03		115.4	255.35	62.1	2.94	
350	Сок фруктовый	200	0.2	0	9.7	89	0	0	0.02	20	2.72	18	10	0.12	
	<b>Итого:</b>	<b>320</b>	<b>8</b>	<b>8.2</b>	<b>34.4</b>	<b>234</b>	<b>0.02</b>	<b>0.07</b>	<b>0.05</b>	<b>20</b>	<b>118.12</b>	<b>273.35</b>	<b>72.1</b>	<b>3.06</b>	
	<b>Всего:</b>		<b>55.72</b>	<b>56.26</b>	<b>235.6</b>	<b>1646.3</b>	<b>0.31</b>	<b>0.68</b>	<b>0.75</b>	<b>67.185</b>	<b>804.76</b>	<b>1024.4</b>	<b>276.3</b>	<b>35.22</b>	
	<b>Четверг-2</b>														
	<b>Завтрак</b>														
74	Бутерброд с маслом слив.	10/30	1.02	2.76	7.49	116	0.01	0.02	0.02	5.52	22.79	38.39	13.19	0.61	
175	Каша молочная с маслом	200/5	12.7	4.2	15.8	180	0.03	0.09	0.09	1.38	28.03	139.3	19.99	0.03	
143	Кондитерское изделие	30	2.1	12.5	7.2	85	0	0.04	0.16	5.4	42	67.5	27	0.24	
348	Напиток из шиповника	200	1.04	0.3	34	115	0	0.04	0.04	9.8	21.2	11.96	6.8	0.52	
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76									
	Хлеб ржаной	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0	0.05	0.04	0	41.5	56	10.5	0.5	
	<b>Итого:</b>	<b>519</b>	<b>19.56</b>	<b>20.18</b>	<b>84.03</b>	<b>588.74</b>	<b>0.04</b>	<b>0.24</b>	<b>0.35</b>	<b>22.1</b>	<b>155.52</b>	<b>313.15</b>	<b>77.48</b>	<b>1.9</b>	
	<b>Обед</b>														
67	Икра овощная	60	0.84	1.56	5.16	125	0	0.02	0	17.5	15.06	27.67	13.87	0.95	
102	Суп картофельный с горохом	200	4.06	4.28	19.08	185	0.02	0.227	0.073	5.81	35.3	87.17	71.55	2.02	
278	Птица тушеная в соусе	90/30	13.2	12.6	28.9	268	0	0.06	0.08	3.56	23.4	17.24	104.6	1.58	
171	Рагу овощное	150	6.7	10.6	29.1	195	0	0.21	0.27	0.15	38.64	202.75	52.93	4.48	

376	Чай с сахаром	200	0.1	0	15.5	60.4	0	0	0.01	0.1	5.25	8.24	4.4	0.82
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76								
	Хлеб ржаной	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0	0.06	0.05	0	52.61	101.5	27.5	0.75
	<b>Итого:</b>	<b>774</b>	<b>27.32</b>	<b>28.01</b>	<b>117.06</b>	<b>824.13</b>	<b>0.02</b>	<b>0.557</b>	<b>0.483</b>	<b>9.62</b>	<b>155.2</b>	<b>416.9</b>	<b>261</b>	<b>9.65</b>
	<b>Полдник</b>													
	Крендель с сахаром	75	1.9	5.32	22	138	0	0.01	0.1	45.2	87.2	35.1	0.01	0.1
	Чай с молоком	200	5.2	2.5	13.2	95	0	0	0.02	20	2.72	18	10	0.12
	<b>Итого:</b>		<b>7.1</b>	<b>7.82</b>	<b>35.2</b>	<b>233</b>	<b>0</b>	<b>0.01</b>	<b>0.1</b>	<b>45.2</b>	<b>87.2</b>	<b>35.1</b>	<b>0.01</b>	<b>0.1</b>
	<b>Всего:</b>		<b>53.98</b>	<b>56.01</b>	<b>236.29</b>	<b>1645.9</b>	<b>0.06</b>	<b>0.807</b>	<b>0.933</b>	<b>76.92</b>	<b>397.92</b>	<b>765.15</b>	<b>338.4</b>	<b>11.65</b>
	<b>Пятница-2</b>													
	<b>Завтрак</b>													
3	Бутерброд с сыром	15/30	5.9	8.5	19.6	117	0.05	0.24	0.03	0	156.6	106.5	17.4	0.76
54	Зеленый горошек консерв.	40	1.25	3.6	5.84	74.4	0	7.3	0.01		10.1	6	7.1	0.1
212	Омлет натуральный с маслом	150/2	5.9	4.8	10.7	190	0.09	2.39	0.26	0	88.88	194.9	18.26	2.2
379	Какао со сгущенным молоком	200	3.58	2.68	28.34	114	0.01	0.04	0	1.3	122	14	90	0.56
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76								
	Хлеб ржаной	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0	0.05	0.04	0	41.5	56	10.5	0.5
	<b>Итого:</b>	<b>501</b>	<b>19.33</b>	<b>20</b>	<b>84.02</b>	<b>588.14</b>	<b>0.15</b>	<b>10.02</b>	<b>0.34</b>	<b>1.3</b>	<b>419.08</b>	<b>377.4</b>	<b>143.3</b>	<b>4.12</b>
	<b>Обед</b>													
42	Винегрет овощной	60	1.2	3.9	4.12	53	0	0.01	0	9.5	12.06	12.2	5.8	0.25
106	Суп картофельный с рыбой	200	7.84	2.56	3.2	111	0.01	0.1		9.56	23.33	98.12	30.27	1.21
290	Тефтели тушеные в соусе	90/30	7.9	16.7	18	244		0.08	0.08	51.66	154.55	25.77	1.09	1.2
321	Картофельное пюре	150	3.11	4.01	8.3	108	0.03	0.01	0.01	0.05	17.23	207.5	38.75	4.67
348	Компот из сухофруктов	200	1.04	0	34	105	0	0.04	0.04	9.8	21.2	11.96	6.8	0.52
	Аскорбиновая кислота, мг	0.035								0.035				
	Сдоба обыкновенная	50	2.7	0.3	25.1	87	0	0.05	0.02	0	41.7	97.3	17.2	0.2
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76								
	Хлеб ржаной	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0	0.06	0.05	0	52.61	101.5	27.5	0.75
	<b>Итого:</b>	<b>824</b>	<b>27.05</b>	<b>28</b>	<b>117.2</b>	<b>823.73</b>	<b>0.04</b>	<b>0.35</b>	<b>0.2</b>	<b>80.605</b>	<b>322.68</b>	<b>554.35</b>	<b>127.4</b>	<b>8.8</b>
	<b>Полдник</b>													
421	Ватрушка с творогом	100	4.1	5.6	19	174	0	0.01	0.1	45.2	87.2	35.1	0.01	0.1
376	Снежок 2,5%	200	3.5	2.5	15.3	61	0	0	0.01	0.1	5.25	8.24	6.8	0.52
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>7.6</b>	<b>8.1</b>	<b>34.3</b>	<b>235</b>	<b>0</b>	<b>0.01</b>	<b>0.11</b>	<b>45.3</b>	<b>92.45</b>	<b>43.34</b>	<b>6.81</b>	<b>0.62</b>
	<b>Всего:</b>		<b>53.98</b>	<b>56.1</b>	<b>235.52</b>	<b>1646.9</b>	<b>0.19</b>	<b>10.38</b>	<b>0.65</b>	<b>127.21</b>	<b>834.21</b>	<b>975.09</b>	<b>277.5</b>	<b>13.54</b>

№ рец	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества (г)			Ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		A	B1	B2	C	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Понедельник-1,2</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Бутерброд с маслом	10/30	1.2	4.6	10.3	88	0.04	0.01	0.01	13	21.78	16.8	8.22	0.31
243	Яйцо вареное	40	7.52	8.42	2.3	130	0	0	0	0	11.67	46.42	6.25	1.2
171	Суп молочный с вермишелью	250	8.04	10.72	48.5	319	0	0.21	0.27	0.15	38.64	202.75	52.93	4.48
380	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	3.46	3.5	25.9	139	0	0.06	0.06	7.12	150.5	47.85	20.25	5.32
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76								
	Хлеб ржаной	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0	0.05	0.04	0	41.5	56	10.5	0.5
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>22.92</b>	<b>23.06</b>	<b>96.24</b>	<b>680.74</b>	<b>0</b>	<b>0.24</b>	<b>0.37</b>	<b>7.27</b>	<b>242.31</b>	<b>353.02</b>	<b>89.93</b>	<b>11.5</b>
<b>Обед</b>														
67	Соленый огурец порционно	100	1.4	2.6	20.3	105	0	0.01	0.01	5.71	25.74	48.59	19.64	0.89
103	Суп картофельный с рисом	250	2.65	4.83	20	138	0	0.05	0.01	0.2	18.5	167.3	15	0.02
289	Жаркое с птицей	100/180	24.5	24.24	35.28	460	0.02	0.07	0.02	0.66	32.99	200.2	82.43	1.63
389	Сок фруктовый	200	0	0	34	136	0	0.05	0.1	6	21.2	5.9	28.3	0.25
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76								
	Хлеб ржаной	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0	0.06	0.05	0	52.61	101.5	27.5	0.75
	<b>Итого:</b>	<b>814</b>	<b>31.81</b>	<b>32.2</b>	<b>134.06</b>	<b>954.73</b>	<b>0.02</b>	<b>0.24</b>	<b>0.19</b>	<b>12.57</b>	<b>151.04</b>	<b>523.49</b>	<b>172.9</b>	<b>3.54</b>
	<b>Всего:</b>		<b>54.73</b>	<b>55.26</b>	<b>230.3</b>	<b>1635.5</b>	<b>0.02</b>	<b>0.48</b>	<b>0.56</b>	<b>19.84</b>	<b>393.35</b>	<b>876.51</b>	<b>262.8</b>	<b>15.04</b>
<b>Вторник-1,2</b>														
<b>Завтрак</b>														
55	Бутерброд с повидлом	20/30	1.4	4.6	10.3	156	0.04	0.01	0.01	13	21.78	16.8	8.22	0.31
278	Каша молочная с маслом	200/5	12	12.4	15.9	216	0	0.1	0.05	0	9	54	11.5	0.6
	Фрукт свежий ( поштучно)	150	6.3	5.76	35.2	98	0	0.07	0.02	0	11.34	47.14	17.35	0.81
376	Какао с молоком	200	0.1	0	15	118	0	0	0.01	0.1	5.25	8.24	4.4	0.82
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76								
	Хлеб ржаной	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0	0.05	0.04	0	41.5	56	10.5	0.5
	<b>Итого:</b>	<b>625</b>	<b>22.5</b>	<b>23.18</b>	<b>95.94</b>	<b>680.74</b>	<b>0.04</b>	<b>0.23</b>	<b>0.13</b>	<b>13.1</b>	<b>88.87</b>	<b>182.18</b>	<b>51.97</b>	<b>3.04</b>
<b>Обед</b>														
74	Салат " Свеколка"	100	1.8	6	10.6	104	0	0.02	0	17.5	43.46	32.74	15.22	1.28
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2.1	5	11.3	195	0.16	0.04	0.07	3.79	21.96	11.2	72.39	3.27
251	Пельмени отварные с маслом	180/3	24.33	20.67	66.7	428	0	0.09	0.1	2.01	15.86	230.4	31.93	2.36



349	Компот из с/ф	200	0.07	0	21.82	110	0	0.04	0.04	9.8	21.2	11.96	6.8	0.52
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76								
	Хлеб ржаной	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0	0.06	0.05	0	52.61	101.5	27.5	0.75
	Аскорбиновая кислота, мг	0.035								0.035				
	<b>Итого:</b>	<b>914</b>	<b>31.56</b>	<b>32.2</b>	<b>134.9</b>	<b>952.73</b>	<b>0.16</b>	<b>0.25</b>	<b>0.26</b>	<b>33.135</b>	<b>155.09</b>	<b>387.8</b>	<b>153.8</b>	<b>8.18</b>
	<b>Всего:</b>		<b>54.06</b>	<b>55.38</b>	<b>230.84</b>	<b>1633.5</b>	<b>0.2</b>	<b>0.48</b>	<b>0.39</b>	<b>46.235</b>	<b>198.55</b>	<b>569.98</b>	<b>205.8</b>	<b>11.22</b>
	<b>Среда-1,2</b>													
	<b>Завтрак</b>													
67	Салат из свеклы	100	1.4	1.6	10.3	65	0.04	0.01	0.01	13	21.78	16.8	8.22	0.31
223	Шницель мясной с соусом	100/30	12	13.1	21	219	0.09	0.08	0.12	0.61	267.74	327.18	44.11	0.91
309	Рожки отварные	180	4.52	7.23	27.5	221.4	20	0.03	0.06	2.1	26.1	80.4	33	0.55
376	Чай с сахаром	200	3.58	0.68	28.2	82	0.02	0.02	0.13	0.6	121	91	14	0.1
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76								
	Хлеб ржаной	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0	0.05	0.04	0	41.5	56	10.5	0.5
	<b>Итого:</b>	<b>650</b>	<b>22.8</b>	<b>23.03</b>	<b>96.24</b>	<b>680.14</b>	<b>20.11</b>	<b>0.18</b>	<b>0.35</b>	<b>3.31</b>	<b>456.34</b>	<b>554.58</b>	<b>101.6</b>	<b>2.06</b>
	<b>Обед</b>													
73	Салат картофельный с соленым огурцом	100	1.4	3.65	10.05	104	0.04	0.01	0.01	13	21.78	16.8	8.22	0.31
101	Суп картофельный с горохом	250	2.49	2.83	17.93	119	0.03	0.01	0.01	1.62	256.19	236.1	26.56	0.61
290	Поджарка из мяса	100	16.3	12.5	7.6	215	0.03	0.08	0.08	51.66	154.55	25.77	1.09	1.2
171	Каша гречневая	180	8.04	12.72	53	307	0	0.21	0.27	0.15	38.64	202.75	52.93	4.48
349	Компот из свежих ягод	200	0.07	0	21.82	92	0	0.04	0.04	9.8	21.2	11.96	6.8	0.52
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	0	0.06	0.05	0	52.61	101.5	27.5	0.75
	Хлеб ржаной	30	1.68	0.33	14.82	68.97								
	<b>Итого:</b>	<b>874</b>	<b>31.56</b>	<b>32.23</b>	<b>134.88</b>	<b>952.73</b>	<b>0.1</b>	<b>0.41</b>	<b>0.46</b>	<b>76.23</b>	<b>544.97</b>	<b>594.88</b>	<b>123.1</b>	<b>7.87</b>
	<b>Всего:</b>		<b>54.36</b>	<b>55.26</b>	<b>231.12</b>	<b>1632.9</b>	<b>20.21</b>	<b>0.59</b>	<b>0.81</b>	<b>79.54</b>	<b>1001.31</b>	<b>1149.5</b>	<b>224.7</b>	<b>9.93</b>
	<b>Четверг-1,2</b>													
	<b>Завтрак</b>													
3	Бутерброд с сыром	15/30	3.85	8	18	160	0.04	0.01	0.01	13	21.78	16.8	8.22	0.31
234	Каша молочная с маслом	250/5	11.57	12.1	23	305	0.03	0.19	0.07	2.2	40	170.1	63.04	1.66
388	Чай с молоком	200	4.68	2.5	35.26	123	0	0.02	0.02	60	11.2	3.12	3	4.79
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76								
	Хлеб ржаной	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0	0.05	0.04	0	41.5	56	10.5	0.5
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>22.8</b>	<b>23.02</b>	<b>95.8</b>	<b>680.74</b>	<b>0.07</b>	<b>0.27</b>	<b>0.14</b>	<b>75.2</b>	<b>114.48</b>	<b>246.02</b>	<b>84.76</b>	<b>7.26</b>
	<b>Обед</b>													
40	Икра Домашняя	100	1.8	5	21	120	0	7.3	0.01	0.1	10.1	6	7.1	0.1





	<b>Завтрак</b>													
67	Винегрет овощной	100	2.6	4.6	19.3	119	0.05	0.24	0.03	0	143.3	89.1	15.3	0.35
175	Котлета мясная с соусом	100/30	10.25	12.1	22	271	0.02	0.13	0.2	0.29	111.22	145	35.59	2.49
179	Каша гречневая	180	3.67	3.4	18.5	138	0	0.21	0.27	0.15	38.64	202.75	52.93	4.48
382	Чай с сахаром	200	3.58	2.68	16.8	60	0.02	0.02	0.13	0.6	121	91	14	0.1
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76								
	Хлеб ржаной	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0	0.05	0.04	0	41.5	56	10.5	0.5
	<b>Итого:</b>	<b>804</b>	<b>22.8</b>	<b>23.2</b>	<b>96.14</b>	<b>680.74</b>	<b>0.09</b>	<b>0.65</b>	<b>0.67</b>	<b>1.04</b>	<b>455.66</b>	<b>583.85</b>	<b>128.3</b>	<b>7.92</b>
	<b>Обед</b>													
	Салат картофельный с соленым огурцом	100	1.4	4.6	10.3	123	0	0.02	0	17.5	15.06	27.67	13.87	0.95
82	Щи из свежей капусты	250	9.8	4.9	27.9	135	0.16	0.05	0.05	19.87	39.43	21.63	43.87	26.62
291	Плов из птицы	100/180	16.9	22.2	41.6	459	0.02	0.03	0.04	0.08	28.12	89.25	13.8	
321	Компот из свежих ягод	200	0.2	0	29.74	119.3	0	0	0.02	20	2.72	18	10	0.12
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76								
	Хлеб ржаной	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0	0.06	0.05	0	52.61	101.5	27.5	0.75
	<b>Итого:</b>	<b>874</b>	<b>31.56</b>	<b>32.23</b>	<b>134.02</b>	<b>952.03</b>	<b>0.18</b>	<b>0.16</b>	<b>0.16</b>	<b>57.45</b>	<b>137.94</b>	<b>258.05</b>	<b>109</b>	<b>28.44</b>
	<b>Всего:</b>		<b>54.36</b>	<b>55.43</b>	<b>230.16</b>	<b>1632.8</b>	<b>0.27</b>	<b>0.81</b>	<b>0.83</b>	<b>58.49</b>	<b>593.6</b>	<b>841.9</b>	<b>237.4</b>	<b>36.36</b>
	<b>Четверг-2,2</b>													
	<b>Завтрак</b>													
1	Бутерброд с маслом сливочным	10/30	1.12	3.84	7.5	122	0.01	0.02	0.02	5.52	22.79	38.39	13.19	0.61
229	Каша молочная с маслом	250/5	15.5	4.3	16	230	0.03	0.09	0.09	1.38	28.03	139.3	19.99	0.01
	Кондитерское изделие	30	2.52	14.76	18.9	126	0	0.04	0.16	5.4	42	67.5	27	0
348	Напиток из шиповника	200	1.04	0	34	110	0	0.02	0.03	0.6	12.6	11.96	6.8	0.01
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76								
	Хлеб ржаной	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0	0.05	0.04	0	41.5	56	10.5	0.5
	<b>Итого:</b>	<b>569</b>	<b>22.88</b>	<b>23.32</b>	<b>95.94</b>	<b>680.74</b>	<b>0.04</b>	<b>0.22</b>	<b>0.34</b>	<b>12.9</b>	<b>146.92</b>	<b>313.15</b>	<b>77.48</b>	<b>1.13</b>
	<b>Обед</b>													
67	Икра домашняя	100	1.4	2.6	8.6	63	0.01	0.02	0.02	5.52	22.79	38.39	13.19	0.61
102	Суп картофельный с горохом	250	5.5	5.35	23.85	163	0.02	0.227	0.073	5.81	35.3	87.17	71.55	2.02
278	Птица тушеная в соусе	100/30	13.2	11	20.8	309	0.01	0.01	0	0.21	28.3	17.2	25.3	0.01
171	Рагу овощное	180	8.04	12.72	42.16	241	0	0.21	0.27	0.15	38.64	202.75	52.93	4.48
376	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60.4	0	0	0.01	0.1	5.25	8.24	4.4	0.82
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76								
	Хлеб ржаной	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0	0.06	0.05	0	52.61	101.5	27.5	0.75
	<b>Итого:</b>	<b>904</b>	<b>31.5</b>	<b>32.2</b>	<b>134.89</b>	<b>952.13</b>	<b>0.04</b>	<b>0.527</b>	<b>0.423</b>	<b>11.79</b>	<b>182.89</b>	<b>455.25</b>	<b>194.9</b>	<b>8.69</b>
	<b>Всего:</b>		<b>54.38</b>	<b>55.52</b>	<b>230.83</b>	<b>1632.9</b>	<b>0.08</b>	<b>0.747</b>	<b>0.763</b>	<b>24.69</b>	<b>329.81</b>	<b>768.4</b>	<b>272.4</b>	<b>9.82</b>

	<b>Пятница-2,2</b>													
	<b>Завтрак</b>													
3	Бутерброд с сыром	15/30	5.9	6.7	16	87	0.05	0.24	0.03	0	143.3	89.1	15.3	0.35
54	Зеленый горошек порционный	50	1.85	6	16.4	124	0.02	0.13	0.2	0.29	111.22	145	35.59	2.49
212	Омлет натуральный с маслом	200/3	8.5	7.3	15.7	255.6	0.02	0.02	0.13	0.6	121	91	14	0.1
382	Какао со сгущенным молоком	200	3.58	2.68	28.34	121	0	0.05	0.04	0	41.5	56	10.5	0.5
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76								
	Хлеб ржаной	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0	0.048	0.032	48	51.2	36.8	20.8	0.48
	<b>Итого:</b>	<b>552</b>	<b>22.53</b>	<b>23.1</b>	<b>95.98</b>	<b>680.34</b>	<b>0.09</b>	<b>0.488</b>	<b>0.432</b>	<b>48.89</b>	<b>468.22</b>	<b>417.9</b>	<b>96.19</b>	<b>3.92</b>
	<b>Обед</b>													
42	Винегрет овощной	100	2	6	15.2	110	0	0.02	0	17.5	15.06	27.67	13.87	0.95
106	Суп картофельный с рыбой	250	9.8	3.2	14.2	164	0.1	0.01	0.01	25.5	146	25.2	1.28	0.2
290	Тефтели с соусом	100/30	8	17	5.28	218		0.08	0.08	51.66	154.55	25.77	1.09	1.2
321	Картофельное пюре	180	3.73	4.81	24.12	125	0	0.02	0	17.5	15.06	27.67	13.87	0.95
348	Компот из сухофруктов	200	1.04	0	34	117	0	0.02	0.03	0.6	12.6	11.96	6.8	1.1
	Аскорбиновая кислота, мг	0.035								0.035				
	Сдоба обыкновенная	50	3.7	0.6	20.6	102.6	0	0.06	0.05	0	52.61	101.5	27.5	0.75
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76								
	Хлеб ржаной	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0	0.06	0.05	0	52.61	101.5	27.5	0.75
	<b>Итого:</b>	<b>854</b>	<b>31.53</b>	<b>32.14</b>	<b>137.88</b>	<b>952.33</b>	<b>0.1</b>	<b>0.27</b>	<b>0.22</b>	<b>112.8</b>	<b>448.49</b>	<b>321.27</b>	<b>91.91</b>	<b>5.9</b>
	<b>Всего:</b>		<b>54.06</b>	<b>55.24</b>	<b>233.86</b>	<b>1632.7</b>	<b>0.19</b>	<b>0.758</b>	<b>0.652</b>	<b>161.69</b>	<b>916.71</b>	<b>739.17</b>	<b>188.1</b>	<b>9.82</b>

Рецептуры блюд и показатели энергетической ценности указаны на основании "Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/под ред. М.П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2007. - 628с." и ТИ по производству кулинарной продукции для питания детей школьного возраста в организованных коллективах/т.т. 1и2 Москва 2006)