

ЗАКАЗЧИК

директор школы № _____

Согласовано:



Утверждаю:

ИСПОЛНИТЕЛЬ

директор ООО "Феникс Групп"

Для ДОКУМЕНТОВ



Особо: И. Н.

Примерное двенадцатидневное меню на 2023-2024 учебный год для школьников с 7 до 12 лет Пролетарского района г. Саранск 1-я неделя

№ реп	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества (г)			Ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Понедельник-1													
	Завтрак													
1	Бутерброд(батон йодированный) со слив. маслом	10/30	1,2	2,4	1,2	107	0,01	0,01	0	0	0,12	32	5,1	1,1
209	Яйцо вареное	40	5,64	14,04	0,6	151,2	0	0	0	0	11,67	46,42	6,25	1,2
171	Суп молочный с вермишелью	200	6,7	10,6	49,8	160	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	120	0	0,06	0,05	7,12	150,5	47,85	20,25	5,32
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,4	0,4	12,6	63,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	10,5	0,5
	Итого:	520	18,2	28,54	88,9	601,8	0	0,33	0,1	7,27	234,1	279,77	59,8	8,94
	Обед													
73	Салат " Свеколка"	60	0,84	1,56	5,16	37,8	0	0,01	0,01	5,71	25,74	48,59	19,64	0,89
103	Суп картофельный с рисом	200	2,12	2,22	19,38	106		0,05			18,5	167,3	15	0,02
292	Жаркое с птицей	90/150	22,88	21,12	30,24	403	0,04	0,1	0,16	7,37	50,02	154,56	36,34	2,93
389	Сок фруктовый	200	0,6	0	38	154,4	0	0,01		2	12,58	9	5,9	0,27
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Итого:	740	30,14	25,5	113,38	803,8	0,04	0,23	0,22	15,08	159,45	480,95	104,4	4,86
	Полдник													
1	Ватрушка с повидлом	75	2,6	8,8	14,3	190	0,05	0,04	0,04	0	7,8	27,4	7,5	0,02
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4	0	0	0,01	0,1	5,25	8,24	5,9	0,27
	Йогурт 2,5%	115	1,2	2,5	2,1	102	0	0	0,01	0,1	2,1	7,8	3,2	0,2
	Итого:		3,9	11,3	31,4	352,4	0	0,04	0	0,2	15,15	43,44	16,6	0,49
	Всего:		52,24	65,34	233,68	1758	0,04	0,6	0,32	22,55	408,7	804,16	180,8	14,29
	Вторник-1													
	Завтрак													
2	Бутерброд с повидлом	20/30	1,2	3,6	4,62	156	0	0,02	0	17,5	15,06	27,67	13,87	0,95

278	Каша молочная с маслом	200/5	10,9	18	16,3	235	0	0,1	0,05	0	9	54	11,5	0,6
309	Какао с молоком	200	5,4	4,8	28,5	115	0	0,07	0,02	0	11,34	47,14	17,35	0,81
	Фрукт свежий (поштучно)	150	1,5	0	23,6	48	0	0,048	0,032	48	51,2	36,8	20,8	0,48
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,4	0,4	12,6	63,6	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	Итого:	645	21,4	26,8	85,62	617,6	0	0,288	0,142	0,1	128,1	221,61	74,02	3,34
	Обед													
74	Огурец консер. порционный	60	1,02	2,76	5,46	85	0	0,02	0	17,5	43,46	32,74	15,22	1,28
88	Щи из свежей капусты, сметан.	200/10	1,28	3,94	9,2	95	0,16	0,04	0,07	3,79	21,96	11,2	72,39	3,27
232	Рыба, запеченная с яйцом	90/30	19,3	10,21	4,55	205,9	0	0,09	0,1	2,01	15,86	230,4	31,93	2,36
304	Картофельное пюре	150	3,8	6,11	41,4	235,7	20	0,03	0,06	2,1	26,1	80,4	33	0,55
349	Компот из с/ф	200	0,07	0	21,82	102	0	0,04	0,04	9,8	21,2	11,96	6,8	0,52
	Хлеб ржаной, пшеничный	24/20	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Аскорбиновая кислота, мг	0,035								0,035				
	Итого:	784	29,17	23,62	103,03	826,2	20,16	0,28	0,32	35,235	181,19	468,2	186,8	8,73
	Полдник													
	Пирожок с капустой	75	2,1	0,8	15,4	190	0	0,02	0	17,5	43,46	32,74	15,22	1,28
349	Сок фруктовый	200	0,07	0	21,82	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
	Итого:		3,37	1	43,52	319,5	0	0,12	0,09	27,3	117,27	146,2	49,52	2,55
	Всего:		53,94	51,42	232,17	1763,3	20,16	0,688	0,552	62,635	426,56	836,01	310,4	14,62
	Среда-1													
	Завтрак													
67	Салат из св. капусты м/р	60	1,1	1,3	1,2	87	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
268	Шницель мясной с соусом	90/30	1,2	2,4	0,9	198	0	0,048	0,032	48	51,2	36,8	20,8	0,48
223	Рожки отварные	150	30,6	12,6	49,5	265	0,09	0,08	0,12	0,61	267,74	327,18	44,11	0,91
376	Чай с сахаром	200	3,58	2,68	28,34	80	0,02	0,02	0,13	0,6	121	91	14	0,1
	Хлеб ржаной, пшеничный	24/20	2,4	0,4	12,6	63,6	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	Итого:	574	37,78	0	91,34	606,6	0,11	0,198	0,322	49,21	481,44	474,18	89,41	1,99
	Обед													
70	Салат из моркови с сахаром	60	0,84	2,9	5,1	50	0	0,02	0	17,5	43,46	32,74	15,22	1,28
101	Суп картофельный с горохом	200	1,6	2,18	16,74	93	0,03	0,01	0,01	1,62	256,19	236,1	26,56	0,61
290	Поджарка из мяса	80	20,96	13,68	5,28	255	0,03	0,08	0,08	51,66	154,55	25,77	1,09	1,2
171	Каша гречневая	150	6,7	10,6	49,8	255	0	0,21	0,27	0,15	38,64	202,75	52,93	4,48
349	Компот из св. 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 ржаной, пшеничный	24/30	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75

		744												
	Итого:		33,87	29,96	119,34	843,2	0,06	0,42	0,45	80,73	566,65	610,82	130,1	8,84
	Полдник													
413	Булочка Выборгская	100	5,9	8,5	14,2	228	0,05	0,24	0,03	0	156,6	106,5	15,2	0,23
376	Кисель витаминизированный	200	0,1	0	15	98	0	0	0,01	0,1	5,25	8,24	4,4	0,82
	Итого:		6		29,2	326		0,24	0,04	0,1	161,85	114,74	19,6	1,05
	Всего:		77,65	29,96	239,88	1775,8	0,17	0,858	0,812	130,04	1209,94	1199,7	239,1	11,88
	Четверг-1													
	Завтрак													
3	Бутерброд(батон йодированный) с сыром	15/30	1,1	1,3	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	12,48	2,4	273	0,03	0,19	0,07	2,2	40	170,1	63,04	1,66
388	Напиток из шиповника	200	0,68	0	35,26	123,3	0	0,02	0,02	60	11,2	3,12	3	4,79
	Хлеб ржаной, пшеничный	30/20	2,4	0,4	12,6	115	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	Итого:	500	16,98	14,18	51,46	614,3	0,03	0,28	0,13	79,7	107,76	256,89	90,41	7,9
	Обед													
54	Винегрет овощной	60	0,72	3,6	9,84	94	0	0,02	0	17,5	15,06	27,67	13,87	0,95
82	Борщ из свежей капусты, сметан.	200/10	1,46	3,92	12,16	89,8	0,16	0,05	0,05	19,87	39,43	21,63	43,87	26,62
285	Макаронник с мясом	90/150	29,08	33,02	2,79	425,5	0,12	0	0,03	0,2	40,95	60,06	24,59	0,99
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 ржаной, пшеничный	24/20	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Итого:	754	35,06	41,14	60,39	772,3	0,28	0,13	0,14	37,67	153,3	219,1	114,2	30,13
	Полдник													
415	Крендель сахарный	100	3,5	5,6	29,4	235	0,03	0,06	0,03	0	9,96	6,02	36,82	0,5
389	Сок фруктовый	200	5,6	5	7,6	113	0,04	0,06	0,34	1,4	240	190	28	0,2
	Итого:		9,1	10,6	37	348	0,07	0,12	0,37	1,4	249,96	196,02	64,82	0,7
	Всего:		61,14	65,92	148,85	1734,6	0,38	0,53	0,64	118,77	511,02	672,01	269,5	38,73
	Пятница-1													
	Завтрак													
55	Салат " Рубин"	60	1,08	3	13,8	86,4	0	0,02	0	7,64	28,07	31,25	18,54	1,2
291	Плов из птицы	90/150	13,5	20,3	38,2	420	64	0,26	0,11	1,01	40,3	209,5	46,8	2,03
357	Кофейный напиток со сг. молоком	200	0,14	0,06	38	115	0	0	0,02	20	2,72	18	10	0,12
	Хлеб ржаной, пшеничный	24/20	2,4	0,4	12,6	63,6	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	Итого:	544	17,12	23,76	102,6	685	64	0,33	0,17	28,65	112,59	314,75	85,84	9,67
	Обед													
73	Салат картофельный с зел. горошком	60	1,02	2,76	5,46	133	0,01	0,02	0,02	5,52	22,79	38,39	13,19	0,61

1	Бутерброд(батон йодированный) со слив. маслом	10/30	1,2	2,4	1,2	107	0,01	0,01	0	0	0,12	32	5,1	1,1
243	Яйцо вареное	40	5,64	14,04	0,6	151,2	0	0	0	0	11,67	46,42	6,25	0,6
204	Спагетти с сыром	150/10	12,3	15,45	37,5	189	0,24	0,03	0,19	0,14	32,55	57,94	7,79	0,53
389	Какао со сг. молоком	200	1	0	30,2	115		0,01		2	12,58	9	5,9	0,27
	Хлеб ржаной, пшеничный	24/40	2,4	0,4	12,6	63,6	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	Итого:	504	22,54	32,29	82,1	625,8	0,25	0,1	0,23	2,14	98,42	201,36	35,54	3
	Обед													
42	Салат из св. капусты 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 перл. Круп	200	1,28	3,94	9,2	77,4	0,16	0,04	0,07	3,79	21,96	11,2	72,39	3,27
290	Гуляш из курицы	90/30	20,96	23,68	15,28	260	0,03	0,08	0,08	51,66	154,55	25,77	1,09	1,2
304	Рис отварной	150	3,8	6,11	41,4	235,7	20	0,03	0,06	2,1	26,1	80,4	33	0,55
389	Сок фруктовый	200	0,07	0	21,82	87,6	0	0,04	0,04	9,8	21,2	11,96	6,8	0,52
	Аскорбиновая кислота, мг	0,035								0,035				
	Хлеб ржаной, пшеничный	24/20	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Итого:	774	31,01	37,93	117,42	837,1	20,89	0,27	0,32	82,585	305,72	250,35	150,2	6,69
	Полдник													
	Кондитерское изделие	100	0,8	21,1	0,7	252	0	0	0,01	0,1	45,2	87,2	35,1	0,01
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
	Итого:		0,9		15,7	312,4	0	0	0,02	0,2	50,45	95,44	39,5	0,83
	Всего:		54,45	70,22	215,22	1775,3	21,14	0,37	0,57	84,925	454,59	547,15	225,2	10,52
	Вторник-2													
	Завтрак													
2	Бутерброд с повидлом	20/30	1,2	3,6	4,62	156	0	0,02	0	17,5	15,06	27,67	13,87	0,95
268	Запеканка творожно-рисовая со сг. Молоком	200/20	0,4	0	12,6	352	0	0,048	0,032	48	51,2	36,8	20,8	0,48
349	Кофейный напиток с молоком	200	0,07	0	21,82	115	0	0,04	0,04	9,8	21,2	11,96	6,8	0,52
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,4	0,4	12,6	63,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Итого:	510	4,07	4	51,64	686,6	0	0,168	0,122	75,3	140,07	177,93	68,97	2,7
	Обед													
51	Винегрет овощной	60	1,08	3	13,8	86,4	0	0,02	0	7,64	28,07	31,25	18,54	1,2
96	Борщ из св. капусты со сметаной	200/10	1,6	4,08	16,5	109,2	0,05	0,15	0,15	0,08	20,73	20,29	56,96	19,76
234	Биточки из рыбы с маслом	90/2	26,3	30,06	25,13	260	1,72	0,11	0,09	0,07	32,25	22,08	65,67	0,82
312	Картофельное пюре	150	3,1	5,1	21,8	172	0,01	0,04	0,03	0,07	27,7	59,11	5,19	0,25
376	Компот из с/ф	200	0,1	0	15	60,4	0	0	0,01	0,1	5,25	8,24	4,4	0,82
	Хлеб ржаной, пшеничный	24/20	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Аскорбиновая кислота, мг	0,035								0,035				
	Итого:	756	35,88	42,84	112,83	790,6	1,78	0,38	0,33	7,995	166,61	242,47	178,3	23,6

	Полдник													
424	Булочка домашняя	100	7,4	8,5	24	180	0	0	0,01	0,1	45,2	87,2	35,1	0,01
386	Ряженка, 2,5%	200	5,6	5	7,6	110	0,04	0,06	0,34	1,4	240	190	28	0,2
	Итого:		13	13,5	31,6	290	0,04	0,06	0,35	1,5	285,2	277,2	63,1	0,21
	Всего:		52,95	60,34	196,07	1767,2	1,78	0,548	0,802	84,795	591,88	697,6	310,3	26,51
	Среда-2													
	Завтрак													
2	Салат из св. капусты с морковью	60	2,6	4,6	29,3	99	0,05	0,24	0,03	0	143,3	89,1	15,3	0,35
268	Котлета мясная с соусом	90/30	4,5	8,93	25,83	255	0,02	0,13	0,2	0,29	111,22	145	35,59	2,49
	Каша гречневая	150	3,58	2,68	28,34	172	0,02	0,02	0,13	0,6	121	91	14	0,1
382	Чай с сахаром	200	3,58	2,68	28,34	90	0,02	0,02	0,13	0,6	121	91	14	0,1
	Хлеб ржаной, пшеничный	24/20	2,4	0,4	12,6	63,6	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	Итого:	574	16,66	19,29	124,41	679,6	0,11	0,46	0,53	1,49	538,02	472,1	89,39	3,54
	Обед													
67	Огурец консервированный порц.	60	0,84	1,56	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	1,46	3,92	12,16	95	0,16	0,05	0,05	19,87	39,43	21,63	43,87	26,62
294	Плов из птицы	90/150	12,96	19,36	12,48	376	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 св. ягод	200	0,2	0	29,74	119,8	0	0	0,02	20	2,72	18	10	0,12
	Хлеб ржаной, пшеничный	24/20	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Итого:	754	19,16	25,44	80,14	816,4	0,18	0,15	0,17	45,695	148,62	278,97	114,8	28,62
	Полдник													
429	Запеканка со сг. Молоком	100/20	3,8	3,1	28,2	185	0,02	0,07	0,03		115,4	255,35	62,1	2,94
350	Сок фруктовый	200	0,2	0	29,74	89	0	0	0,02	20	2,72	18	10	0,12
	Итого:		4	3,1	57,94	274	0,02	0,07	0,05	20	118,12	273,35	72,1	3,06
	Всего:		39,82	47,83	262,49	1770	0,31	0,68	0,75	67,185	804,76	1024,4	276,3	35,22
	Четверг-2													
	Завтрак													
74	Бутерброд с маслом слив.	10/30	1,02	2,76	5,46	136	0,01	0,02	0,02	5,52	22,79	38,39	13,19	0,61
175	Каша молочная с маслом	200/5	7,2	3,44	3,84	211	0,03	0,09	0,09	1,38	28,03	139,3	19,99	0,03
143	Кондитерское изделие	30	2,1	12,3	15,75	95	0	0,04	0,16	5,4	42	67,5	27	0,24
348	Напиток из шиповника	200	1,04	0	34	115	0	0,04	0,04	9,8	21,2	11,96	6,8	0,52
	Хлеб ржаной, пшеничный	24/20	2,4	0,4	12,6	82	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	Итого:	519	13,76	18,9	71,65	639	0,04	0,24	0,35	22,1	155,52	313,15	77,48	1,9
	Обед													
67	Салат " Свеколка"	60	0,84	1,56	5,16	125	0	0,02	0	17,5	15,06	27,67	13,87	0,95

75	Яйцо вареное	40	0,8	2,6	4,5	98	0,01	0,02	0,02	5,52	22,79	38,39	13,19	0,61
232	Рыба, запеченная с яйцом	90/30	19,3	10,21	4,55	205,9	0	0,09	0,1	2,01	15,86	230,4	31,93	2,36
204	Гороховое пюре	150	12,3	15,45	37,5	139	0	0,07	0,02	0	11,34	47,14	17,35	0,81
389	Кофейный напиток на молоке	200	1	2,5	24,4	101,6	0	0,01	0,05	160	10,08	2,72	2,72	0,53
	Хлеб ржаной, пшеничный	24/20	2,4	0,4	12,6	63,6	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	Итого:	554	35,8	31,16	83,55	608,1	0,01	0,24	0,23	167,53	101,57	374,65	75,69	4,81
	Обед													
70	Огурец свежий порционный	60	0,32	0,08	1,28	7,2	0,12	0,03	0,22	0,21	39,74	50,89	5,51	1,29
120	Суп овощной со сметаной	200/10	3,4	3,82	16,56	114,2	30,6	0,09		0,91	161,62	137,98	24,14	0,51
268	Гуляш с соусом	90/30	11,84	15,52	17,76	280	0,04	0,2	0,1	0	18			
312	Картофельное пюре	150	3,1	5,1	21,8	145,5	0,01	0,04	0,03	0,07	27,7	59,11	5,19	0,25
376	Сок фруктовый	200	0,1	0	15	60,4	0	0	0,01	0,1	5,25	8,24	4,4	0,82
	Хлеб ржаной, пшеничный	24/20	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Итого:	784	22,46	25,12	93	709,9	30,77	0,42	0,41	1,29	304,92	357,72	66,74	3,62
	Полдник													
15	Йогурт 2,5 %	115	2,53	2,5	19,55	140,3	0	0,01	0,01	0,03	3,2	168,13	2,3	0,22
	Печенье Ароматное	100	1,8	2,3	21	112	0	0,01	0,01	0,01	0	137,13	1,7	0,1
	Итого:		4,33	4,8	40,55	252,3	0	0,02	0,02	0,04	3,2	305,26	4	0,32
	Всего:		62,59	61,08	217,1	1570,3	30,78	0,68	0,66	168,86	409,69	1037,6	146,4	8,75

Примерное двухнедельное меню на 2023-2024 учебный год для школьников с 12 до 18 лет Пролетарского района г.о.Саранск 1 неделя

№ реп	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества (г)			Ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Понедельник-1,2													
	Завтрак													
1	Бутерброд с маслом	10/30	1,4	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	18,72	0,8	159	0	0	0	0	11,67	46,42	6,25	1,2
171	Суп молочный с вермишелью	250	8,04	12,72	59,76	306	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 ржаной, пшеничный	20/20	2,4	0,4	12,6	85	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	Итого:	570	21,42	35,34	99,06	689	0	0,24	0,37	7,27	242,31	353,02	89,93	11,5
	Обед													
67	Помидор свежий порционный	100	1,4	2,6	8,6	105	0	0,01	0,01	5,71	25,74	48,59	19,64	0,89
103	Суп картофельный с рисом	250	2,65	2,78	24,23	132,5	0	0,05	0,01	0,2	18,5	167,3	15	0,02
289	Жаркое с птицей	100/180	26,69	24,64	35,28	470,4	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 ржаной, пшеничный	20/24	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Итого:	814	34,44	30,62	122,71	946,5	0,02	0,24	0,19	12,57	151,04	523,49	172,9	3,54
	Всего:		55,86	65,96	221,77	1635,5	0,02	0,48	0,56	19,84	393,35	876,51	262,8	15,04
	Вторник-1,2													
	Завтрак													
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	250/5	14	20,33	20,83	250	0	0,1	0,05	0	9	54	11,5	0,6
	Фрукт свежий (поштучно)	150	6,48	5,76	34,2	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 ржаной, пшеничный	20/20	3,7	0,6	20,6	85	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	Итого:	695	25,68	31,29	100,93	707	0,04	0,23	0,13	13,1	88,87	182,18	51,97	3,04
	Обед													
74	Огурец св. порц.	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	1,6	4,93	11,5	115	0,16	0,04	0,07	3,79	21,96	11,2	72,39	3,27
251	Рыба запеченая с яйцом	100/30	24,15	12,77	5,69	245	0	0,09	0,1	2,01	15,86	230,4	31,93	2,36
304	Картофельное пюре	180	4,52	7,23	49,68	283	20	0,03	0,06	2,1	26,1	80,4	33	0,55
349	Компот из с/ф	200	0,07	0	21,82	87,6	0	0,04	0,04	9,8	21,2	11,96	6,8	0,52
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/24	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75

	Завтрак													
51	Салат " Витаминный"	100	1,8	5	23	144	0	0,02	0	7,64	28,07	31,25	18,54	1,2
291	Плов из птицы	100/180	28,56	32,85	44,61	345	64	0,26	0,11	1,01	40,3	209,5	46,8	2,03
357	Кофейный напиток с молоком	200	0,14	0,06	38	153,4	0	0	0,02	20	2,72	18	10	0,12
	Хлеб ржаной, пшеничный	24/20	2,4	0,4	12,6	63,6	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	Итого:	624	32,9	38,31	118,21	706	64	0,33	0,17	28,65	112,59	314,75	85,84	3,85
	Обед													
73	Помидор свежий порционный	100	1,07	3,47	6	133	0,01	0,02	0,02	5,52	22,79	38,39	13,19	0,61
102	Суп картофельный с вермишелью	250	5,08	5,35	23,85	163,75	0,02	0,227	0,073	5,81	35,3	87,17	71,55	2,02
234	Биточки из птицы с маслом	100	13,2	18,6	11,6	266	0,02	0,16	0,21	0,42	52,75	136,59	37,23	1,1
321	Гороховое пюре	180	37,26	4,81	24,12	154,62	0,16	0,05	0,05	19,87	39,43	21,63	43,87	26,62
349	Кисель витаминизированный	200	0,07	0	21,82	160	0	0,04	0,04	9,8	21,2	11,96	6,8	0,52
	Хлеб ржаной, пшеничный	24/20	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Итого:	874	60,38	32,83	107,99	979,97	0,21	0,557	0,443	41,42	224,08	397,24	200,1	1,27
	Всего:		93,28	71,14	226,2	1686	64,21	0,887	0,613	70,07	336,67	711,99	286	5,12
	Суббота-1,2													
	Завтрак													
	Яйцо вареное	40	1,1	1,3	1,5	78	0	0	0,02	20	2,72	18	10	0,12
268	Тефтели в соусе	100/30	27	34,2	7,6	204	0,03	0,08	0,08	51,66	154,55	25,77	1,09	1,2
304	Капуста тушеная	180	4,46	7,33	49,68	283	20	0,03	0,06	2,1	26,1	80,4	33	0,55
389	Молоко кипяченое	200	1	0	24,4	101,6	0	0	0,02	20	2,72	18	10	0,12
	Хлеб ржаной, пшеничный	24/20	2,4	0,4	12,6	63,6	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	Итого:	594	35,96	43,23	95,78	730,2	20,03	0,16	0,22	93,76	227,59	198,17	64,59	2,49
	Обед													
52	Салат из моркови с сахаром	100	1,6	6	11	104	0,01	0,02	0,02	5,52	22,79	38,39	13,19	0,61
99	Суп овощной со сметаной	250/10	1,62	4,93	13,7	105,8	0,02	0,227	0,073	5,81	35,3	87,17	71,55	2,02
290	Птица в соусе	100/30	14,8	19,4	22,2	322	0,02	0,16	0,21	0,42	52,75	136,59	37,23	1,1
317	Овощи тушеные	180	3,67	3,4	20,65	128	0	0,21	0,27	0,15	38,64	202,75	52,93	4,48
376	Сок фруктовый	200	0,1	0	15	60,4	0	0,04	0,04	9,8	21,2	11,96	6,8	0,52
	Хлеб ржаной, пшеничный	24/20	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Итого:	914	25,49	34,33	103,15	822,8	0,05	0,717	0,663	21,7	223,29	578,36	209,2	5,75
	Всего:		61,45	77,56	198,93	1553	20,08	0,877	0,883	115,46	450,88	776,53	273,8	8,24
	2 неделя													
	Понедельник-2,2													
	Завтрак													
1	Бутерброд с маслом	10/30	1,4	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	18,72	0,8	159	0	0	0	0	11,67	46,42	6,25	0,6
204	Спагетти с сыром	180/10	12,3	15,45	50	275	0,24	0,03	0,19	0,14	32,55	57,94	7,79	0,53
389	Какао с молоком	200	1	0	30,2	114	0	0	0,02	20	2,72	18	10	0,12
	Хлеб ржаной, пшеничный	30/50	2,4	0,4	12,6	63,6	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	Итого:	550	24,62	39,17	103,9	699,6	20,12	0,09	0,26	33,14	110,22	195,16	42,76	2,06
	Обед													
42	Салат из свежей капусты с зеленым горошком	100	1,5	6	16,5	126	0,09	0,01	0,01	13	21,78	16,8	8,22	0,31
96	Рассольник по-Ленинградски со сметаной	250/10	1,6	2,43	11,5	96,75								
290	Гуляш из кур с соусом	100/30	26,6	34,2	6,8	242	0,03	0,08	0,08	51,66	154,55	25,77	1,09	1,2
304	Рис отварной	180	4,52	7,33	49,68	282	20	0,03	0,06	2,1	26,1	80,4	33	0,55
349	Сок фруктовый	200	0,07	0	21,82	87,6	0	0,04	0,04	9,8	21,2	11,96	6,8	0,52
	Аскорбиновая кислота, мг	0,035								0,035				
	Хлеб ржаной, пшеничный	24/20	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Итого:	814	37,99	50,56	126,9	936,95	20,12	0,22	0,24	76,595	276,24	236,43	76,61	3,33
	Всего:		62,61	89,73	230,8	1636,6	40,24	0,31	0,5	109,74	386,46	431,59	119,4	5,39
	Вторник-2,2													
	Завтрак													
2	Бутерброд с повидлом	20/30	1,2	1,3	0,8	161	0,05	0,24	0,03	0	143,3	89,1	15,3	0,35
188	Запеканка творожно-рисовая сг. Мол.	250/20	11,84	15,52	17,76	358	0,04	0,2	0,1	0	18	108	23	1,2
349	Кофейный напиток с молоком	200	0,07	0	21,82	114	0	0,04	0,04	9,8	21,2	11,96	6,8	0,52
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,4	0,4	12,6	75	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Итого:	560	15,51	17,22	52,98	708	0,09	0,54	0,22	9,8	235,11	310,56	72,6	2,82
	Обед													
51	Огурец свежий порционный	100	1,8	5	23	55	0	7,3	0,01	0	10,1	6	7,1	0,1
82	Борщ из св. капусты со сметаной	250/10	2	5,1	20,63	136,5	0,05	0,15	0,15	0,08	20,73	20,29	56,96	19,76
234	Котлета рыбная с маслом	100/2	32	36,6	30,6	259	1,72	0,11	0,09	0,07	32,25	22,08	65,67	0,82
312	Картофельное пюре	180	4,52	7,23	49,68	283	20	0,03	0,06	2,1	26,1	80,4	33	0,55
349	Компот из с/ф	200	0,1	0	15	132	0	0	0,01	0,1	5,25	8,24	4,4	0,82
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	3,7	0,6	20,6	123	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Аскорбиновая кислота, мг	0,035								0,035				
	Итого:	882	44,12	54,53	159,51	988,5	21,77	7,65	0,37	2,385	147,04	238,51	194,6	22,8
	Всего:		59,63	71,75	212,49	1696,5	21,86	8,19	0,59	12,185	382,15	549,07	267,2	25,62
	Среда-2,2													
	Завтрак													
67	Винегрет овощной	100	2,6	4,6	29,3	129	0,05	0,24	0,03	0	143,3	89,1	15,3	0,35
175	Котлета мясная с соусом	100/30	6,1	12,1	35	273	0,02	0,13	0,2	0,29	111,22	145	35,59	2,49
179	Каша гречневая	180	3,67	3,4	20,65	128	0	0,21	0,27	0,15	38,64	202,75	52,93	4,48

382	Чай с сахаром	200	3,58	2,68	28,34	60	0,02	0,02	0,13	0,6	121	91	14	0,1
	Хлеб ржаной, пшеничный	24/20	2,4	0,4	12,6	102	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	Фрукт свежий-яблоко	150	0,4	0	12,6	0	0	0,048	0,032	48	51,2	36,8	20,8	0,48
	Итого:	804	18,75	23,18	138,49	692	0,09	0,698	0,702	49,04	506,86	620,65	149,1	8,4
	Обед													
	Икра овощная порц.	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	1,83	4,9	15,2	135	0,16	0,05	0,05	19,87	39,43	21,63	43,87	26,62
291	Плов из птицы	100/180	16,2	24,2	15,6	474	0,02	0,03	0,04	0,08	28,12	89,25	13,8	
321	Компот из св. ягод	200	0,2	0	29,74	119,8	0	0	0,02	20	2,72	18	10	0,12
	Хлеб ржаной, пшеничный	24/20	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Итого:	874	23,33	34,3	91,44	954,4	0,18	0,16	0,16	57,45	137,94	258,05	109	28,44
	Всего:		42,08	57,48	229,93	1646,4	0,27	0,858	0,862	106,49	644,8	878,7	258,2	36,84
	Четверг-2,2													
	Завтрак													
1	Бутерброд с маслом слив.	10/30	1,12	3,84	6,8	66,4	0,01	0,02	0,02	5,52	22,79	38,39	13,19	0,61
229	Каша молочная с маслом	250/5	9	4,3	4,8	294	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	125	0	0,04	0,16	5,4	42	67,5	27	0
348	Напиток из шиповника	200	1,04	0	34	140,2	0	0,02	0,03	0,6	12,6	11,96	6,8	0,01
	Хлеб ржаной, пшеничный	24/20	2,4	0,4	12,6	63,6	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	Итого:	569	16,08	23,3	77,1	689,2	0,04	0,22	0,34	12,9	146,92	313,15	77,48	1,13
	Обед													
67	Салат " Картофельный с сол. Оур."	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	5,08	5,35	23,85	163,75	0,02	0,227	0,073	5,81	35,3	87,17	71,55	2,02
278	Птица тушеная в соусе	100/30	14	20,33	20,8	321,7	0,01	0,01	0	0,21	28,3	17,2	25,3	0,01
171	Рагу овощное	180	8,04	12,72	59,76	254	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 ржаной, пшеничный	24/20	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Итого:	904	32,32	41,6	148,61	965,45	0,04	0,527	0,423	11,79	182,89	455,25	194,9	8,69
	Всего:		48,4	64,9	225,71	1654,7	0,08	0,747	0,763	24,69	329,81	768,4	272,4	9,82
	Пятница-2,2													
	Завтрак													
3	Бутерброд с сыром	15/30	5,9	8,5	14,2	85	0,05	0,24	0,03	0	143,3	89,1	15,3	0,35
54	Яйцо вареное	50	1,2	6	16,4	124	0,02	0,13	0,2	0,29	111,22	145	35,59	2,49
212	Каша молочная "Дружба"	200/3	18,77	30,3	14,91	280	0,02	0,02	0,13	0,6	121	91	14	0,1
382	Какао с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,8	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	Хлеб ржаной, пшеничный	24/30	2,4	0,4	12,6	63,6	0	0,048	0,032	48	51,2	36,8	20,8	0,48
	Итого:	552	31,85	47,88	86,45	704,4	0,09	0,488	0,432	48,89	468,22	417,9	96,19	3,92

	Обед													
42	Винегрет овощной	100	2	6	15,2	123	0	0,02	0	17,5	15,06	27,67	13,87	0,95
106	Суп картофельный с рыбой	250	9,8	3,2	24,1	164	0,1	0,01	0,01	25,5	146	25,2	1,28	0,2
290	Тефтели с соусом	100/30	20,96	23,68	5,28	218		0,08	0,08	51,66	154,55	25,77	1,09	1,2
321	Каша гречневая	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 с/ф	200	1,04	0	34	140,2	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 ржаной, пшеничный	24/20	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Итого:	854	44,93	38,89	143,9	975,4	0,1	0,27	0,22	112,8	448,49	321,27	91,91	5,9
	Всего:		76,78	86,77	230,35	1679,8	0,19	0,758	0,652	161,69	916,71	739,17	188,1	9,82
	Суббота-2,2													
	Завтрак													
209	Яйцо вареное	40	1,12	3,84	6,8	66,4	0,01	0,02	0,02	5,52	22,79	38,39	13,19	0,61
239	Рыба, запеченая с яйцом	100/50	14,8	19,4	22,2	213	0,03	0,08	0,08	51,66	154,55	25,77	1,09	1,2
309	Гороховое пюре	180	6,43	5,81	34,29	215,28	0	0,07	0,02	0	11,34	47,14	17,35	0,81
388	Кофейный напиток с молоком	200	0,68	0	35,26	123	0	0,02	0,02	60	11,2	3,12	3	4,79
	Хлеб ржаной, пшеничный	24/20	2,4	0,4	12,6	63,6	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	Итого:	614	25,43	29,45	111,15	681,28	0,18	0,24	0,18	117,18	241,38	170,42	45,13	7,91
	Обед													
209	Капуста кваш. Порц.	100	5,1	4,6	0,3	85	0,12	0,03	0,22	0,21	39,74	50,89	5,51	1,29
120	Суп овощной	250	3,4	3,82	16,56	154	0,02	0,16	0,48	4,6	198,52	142	28,82	0,73
268	Биточки мясные с маслом	100/2	23,4	22,8	1,8	306	0,03	0,08	0,08	51,66	154,55	25,77	1,09	1,2
312	Картофельное пюре	180	3,72	6,12	26,16	174,6	0,01	0,04	0,03	0,07	27,7	59,11	5,19	0,25
376	Сок фруктовый	200	0,1	0	15	110	0	0	0,01	0,1	5,25	8,24	4,4	0,82
	Хлеб ржаной, пшеничный	24/20	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Итого:	876	39,42	37,94	80,42	932,2	0,18	0,37	0,87	56,64	478,37	387,51	72,51	5,04
	Всего:		64,85	67,39	191,57	1613,5	0,36	0,61	1,05	173,82	719,75	557,93	117,6	12,95

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)