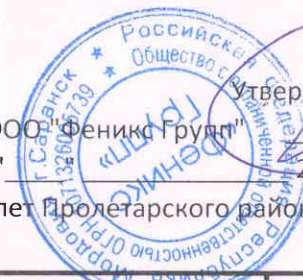


Согласовано:
 Директор школы № _____
 " ____ " _____ 2024 г.



Утверждаю:
 Директор ООО "Феникс Групп"
 " ____ " _____ 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
Понедельник-1														
Завтрак														
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	8,45	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	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	10,5	0,5
	Итого:	520	19,3	19,81	84,04	589,74	0	0,33	0,1	7,27	234,1	279,77	59,8	8,94
Обед														
73	Соленый огурец порционный	60	0,84	1,56	5,16	39	0	0,01	0,01	5,71	25,74	48,59	19,64	0,89
103	Суп картофельный с рисом	200	7,12	6,22	16,4	176		0,05			18,5	167,3	15	0,02
292	Жаркое с птицей	90/150	15,2	19,5	33	395	0,04	0,1	0,16	7,37	50,02	154,56	36,34	2,93
389	Сок фруктовый	200	0,6	0	38	98	0	0,01		2	12,58	9	5,9	0,27
	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
	Итого:	740	27,02	27,81	117,04	823,73	0,04	0,23	0,22	15,08	159,45	480,95	104,4	4,86
Полдник														
1	Ватрушка с повидлом	75	2,7	4,8	29,3	133	0,05	0,04	0,04	0	7,8	27,4	7,5	0,02
	Снежок 2,5%	200	5,2	2,5	4,5	102	0	0	0,01	0,1	2,1	7,8	3,2	0,2
	Итого:		7,9	7,3	33,8	235	0	0,04	0	0,1	9,9	35,2	10,7	0,22
	Всего:		54,22	54,92	234,88	1648,5	0,04	0,6	0,32	22,45	403,45	795,92	174,9	14,02
Вторник-1														
Завтрак														

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
	Итого:	625	19,8	20,02	84,06	588,74	0	0,288	0,142	0,1	128,1	221,61	74,02	3,34
	Обед													
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				
	Итого:	712	27,63	28,19	117,31	823,73	0,16	0,25	0,26	33,135	155,09	387,8	153,8	8,18
	Полдник													
	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
	Итого:		3,37	8	33,5	254,5	0	0,12	0,09	27,3	117,27	146,2	49,52	2,55
	Всего:		50,8	56,21	234,87	1667	20,16	0,658	0,492	60,535	400,46	755,61	277,4	14,07
	Среда-1													
	Завтрак													
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
	Итого:	574	19,08	20	84,94	589,74	0,11	0,198	0,322	49,21	481,44	474,18	89,41	1,99
	Обед													
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

	Среда-2													
	Завтрак													
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
	Итого:	574	19,96	20,03	84,04	588,74	0,11	0,46	0,53	1,49	538,02	472,1	89,39	3,54
	Обед													
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
	Итого:	754	27,76	28,03	117,16	823,53	0,18	0,15	0,17	45,695	148,62	278,97	114,8	28,62
	Полдник													
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
	Итого:	320	8	8,2	34,4	234	0,02	0,07	0,05	20	118,12	273,35	72,1	3,06
	Всего:		55,72	56,26	235,6	1646,3	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	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
	Итого:	519	19,56	20,18	84,03	588,74	0,04	0,24	0,35	22,1	155,52	313,15	77,48	1,9
	Обед													
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
	Итого:	774	27,32	28,01	117,06	824,13	0,02	0,557	0,483	9,62	155,2	416,9	261	9,65
	Полдник													
	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
	Итого:		7,1	7,82	35,2	233	0	0,01	0,1	45,2	87,2	35,1	0,01	0,1
	Всего:		53,98	56,01	236,29	1645,9	0,06	0,807	0,933	76,92	397,92	765,15	338,4	11,65
	Пятница-2													
	Завтрак													
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
	Итого:	501	19,33	20	84,02	588,14	0,15	10,02	0,34	1,3	419,08	377,4	143,3	4,12
	Обед													
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
	Итого:	824	27,05	28	117,2	823,73	0,04	0,35	0,2	80,605	322,68	554,35	127,4	8,8
	Полдник													
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
	Итого:	300	7,6	8,1	34,3	235	0	0,01	0,11	45,3	92,45	43,34	6,81	0,62
	Всего:		53,98	56,1	235,52	1646,9	0,19	10,38	0,65	127,21	834,21	975,09	277,5	13,54

№ реп	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
Понедельник-1,2														
Завтрак														
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
	Итого:	570	22,92	23,06	96,24	680,74	0	0,24	0,37	7,27	242,31	353,02	89,93	11,5
Обед														
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
	Итого:	814	31,81	32,2	134,06	954,73	0,02	0,24	0,19	12,57	151,04	523,49	172,9	3,54
	Всего:		54,73	55,26	230,3	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	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
	Итого:	625	22,5	23,18	95,94	680,74	0,04	0,23	0,13	13,1	88,87	182,18	51,97	3,04
Обед														
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				
	Итого:	914	31,56	32,2	134,9	952,73	0,16	0,25	0,26	33,135	155,09	387,8	153,8	8,18
	Всего:		54,06	55,38	230,84	1633,5	0,2	0,48	0,39	46,235	198,55	569,98	205,8	11,22
	Среда-1,2													
	Завтрак													
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
	Итого:	650	22,8	23,03	96,24	680,14	20,11	0,18	0,35	3,31	456,34	554,58	101,6	2,06
	Обед													
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								
	Итого:	874	31,56	32,23	134,88	952,73	0,1	0,41	0,46	76,23	544,97	594,88	123,1	7,87
	Всего:		54,36	55,26	231,12	1632,9	20,21	0,59	0,81	79,54	1001,31	1149,5	224,7	9,93
	Четверг-1,2													
	Завтрак													
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
	Итого:	550	22,8	23,02	95,8	680,74	0,07	0,27	0,14	75,2	114,48	246,02	84,76	7,26

	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
	Итого:	550	22,82	23,07	95,84	680,14	20,12	0,09	0,26	33,14	110,22	195,16	42,76	2,06
	Обед													
42	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,6	6,1	16,5	113	0,09	0,01	0,01	13	21,78	16,8	8,22	0,31
96	Рассольник по-Ленинградски со сметаной	250/10	1,9	2,43	11,5	112								
290	Гуляш из кур с соусом	100/30	20,2	16,2	14,6	242	0,03	0,08	0,08	51,66	154,55	25,77	1,09	1,2
304	Рис отварной	180	4,52	7	46	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 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
	Итого:	914	31,55	32,26	134,9	952,33	20,12	0,22	0,24	76,595	276,24	236,43	76,61	3,33
	Всего:		54,37	55,33	230,74	1632,5	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	2,5	28,1	161	0,05	0,24	0,03	0	143,3	89,1	15,3	0,35
188	Запеканка творожно-рисовая сг. Мол.	250/20	16,2	17,6	26,4	313	0,04	0,2	0,1	0	18	108	23	1,2
349	Кофейный напиток с молоком	200	2,7	2,5	21,82	114	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	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Итого:	560	22,8	23,02	95,86	680,74	0,09	0,54	0,22	9,8	235,11	310,56	72,6	2,82
	Обед													
51	Огурец соленый порционный	100	1,8	5	20	63	0	7,3	0,01	0	10,1	6	7,1	0,1
82	Борщ из св. капусты со сметаной	250/10	2,5	4,5	15,2	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	19,4	15	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	29,6	246,5	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 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				
	Итого:	882	31,58	32,26	134,88	952,73	21,77	7,65	0,37	2,385	147,04	238,51	194,63	22,8
	Всего:		54,38	55,28	230,74	1633,47	21,86	8,19	0,59	12,185	382,15	549,07	267,23	25,62

	Среда-2,2													
	Завтрак													
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
	Итого:	804	22,8	23,2	96,14	680,74	0,09	0,65	0,67	1,04	455,66	583,85	128,3	7,92
	Обед													
	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
	Итого:	874	31,56	32,23	134,02	952,03	0,18	0,16	0,16	57,45	137,94	258,05	109	28,44
	Всего:		54,36	55,43	230,16	1632,8	0,27	0,81	0,83	58,49	593,6	841,9	237,4	36,36
	Четверг-2,2													
	Завтрак													
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
	Итого:	569	22,88	23,32	95,94	680,74	0,04	0,22	0,34	12,9	146,92	313,15	77,48	1,13
	Обед													
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

	Итого:	904	31,5	32,2	134,89	952,13	0,04	0,527	0,423	11,79	182,89	455,25	194,9	8,69
	Всего:		54,38	55,52	230,83	1632,9	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	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
	Итого:	552	22,53	23,1	95,98	680,34	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	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
	Итого:	854	31,53	32,14	137,88	952,33	0,1	0,27	0,22	112,8	448,49	321,27	91,91	5,9
	Всего:		54,06	55,24	233,86	1632,7	0,19	0,758	0,652	161,69	916,71	739,17	188,1	9,82

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)