

Согласовано:
 Директор школы №
 " 2 " 11 2023 г.



Директор ООО "Феникс Групп"

" 01 " ноября 2023 г.



Примерное десятидневное меню на осенний 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 слив. 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	131	0	0	0	0	11,67	46,42	6,25	1,2
171	Суп молочный с вермишелью	200	6,7	8,6	44,8	167	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	19,4	19,94	83,9	588,6	0	0,33	0,1	7,27	234,1	279,77	59,8	8,94
Обед														
73	Салат " из св. капусты с морковью"	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	16,4	106		0,05			18,5	167,3	15	0,02
292	Жаркое с птицей	90/150	15,9	19,5	20,4	365	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 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	23,16	23,88	100,56	709,4	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	178	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	280	0	0,04	0	0,1	9,9	35,2	10,7	0,22
	Всего:		50,46	51,12	218,26	1578	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	156	0	0,02	0	17,5	15,06	27,67	13,87	0,95
278	Каша молочная с маслом	200/5	2,3	11	14,5	211	0	0,1	0,05	0	9	54	11,5	0,6

	Итого:		23,87	23,88	100,84	723,2	0,06	0,42	0,45	80,73	566,65	610,82	130,1	8,84
	Полдник													
413	Штоли с изюмом	75	5,9	5,5	17,9	178	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	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
	Итого:	300	7,2	8,2	32,9	276		0,24	0,04	0,1	161,85	114,74	19,6	1,05
	Всего:		50,85	51,86	217,74	1592,8	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	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	12,7	35,6	273	0,03	0,19	0,07	2,2	40	170,1	63,04	1,66
388	Чай с молоком	200	3,6	2,5	34,2	115,3	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	19,9	19,9	83,6	606,3	0,03	0,28	0,13	79,7	107,76	256,89	90,41	7,9
	Обед													
54	Икра овощная	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	240	17,6	15,2	42,79	375	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 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	23,58	23,32	100,39	721,8	0,28	0,13	0,14	37,67	153,3	219,1	114,2	30,13
	Полдник													
415	Крендель сахарный	100	5,9	5,6	26,4	135	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
	Итого:	300	6,59	8,3	34	233	0,07	0,12	0,37	1,4	249,96	196,02	64,82	0,7
	Всего:		50,07	51,52	217,99	1561,1	0,38	0,53	0,64	118,77	511,02	672,01	269,5	38,73
	Пятница-1													
	Завтрак													
55	Винегрет овощной	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	16,3	29,35	325	64	0,26	0,11	1,01	40,3	209,5	46,8	2,03
357	Чай с сахаром	200	2,24	0,06	28	115	0	0	0,02	20	2,72	18	10	0,12
	Хлеб ржаной, пшеничный	24/20	2,43	0,4	12,6	63,6	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	Итого:	544	19,25	19,76	83,75	590	64	0,33	0,17	28,65	112,59	314,75	85,84	9,67
	Обед													
73	Салат из свеклы с сол. огурцом	60	1,02	2,76	5,46	73	0,01	0,02	0,02	5,52	22,79	38,39	13,19	0,61

	Всего:		43,45	51,75	217,62	1532,4	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	6,9	156	0	0,02	0	17,5	15,06	27,67	13,87	0,95
268	Запеканка творожно-рисовая со сг. Молоком	200/20	15,4	13,25	42,5	253	0	0,048	0,032	48	51,2	36,8	20,8	0,48
349	Кофейный напиток с молоком	200	0,25	2,5	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	19,25	19,75	83,82	587,6	0	0,168	0,122	75,3	140,07	177,93	68,97	2,7
	Обед													
51	Салат из св. капусты с морковью	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	1,6	5	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	14,3	10,06	20,13	185	1,72	0,11	0,09	0,07	32,25	22,08	65,67	0,82
312	Картофельное пюре	150	3,1	5,1	15,8	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:	746	23,88	23,76	101,83	715,6	1,78	0,38	0,33	7,995	166,61	242,47	178,3	23,6
	Полдник													
424	Булочка домашняя	100	4,4	5,5	24	158	0	0	0,01	0,1	45,2	87,2	35,1	0,01
386	Ряженка, 2,5%	200	2,7	2,5	7,6	110	0,04	0,06	0,34	1,4	240	190	28	0,2
	Итого:	300	7,1	8	31,6	268	0,04	0,06	0,35	1,5	285,2	277,2	63,1	0,21
	Всего:		50,23	51,51	217,25	1571,2	1,78	0,548	0,802	84,795	591,88	697,6	310,3	26,51
	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	9,5	25,83	165	0,02	0,13	0,2	0,29	111,22	145	35,59	2,49
	Каша гречневая	150	3,58	2,68	18	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 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	19,66	19,86	83,93	589,6	0,11	0,46	0,53	1,49	538,02	472,1	89,39	3,54
	Обед													
67	Салат из св. моркови с сахаром	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	12,46	95	0,16	0,05	0,05	19,87	39,43	21,63	43,87	26,62
294	Плов из птицы	90/150	17	17,7	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 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	23,2	23,78	100,54	716,4	0,18	0,15	0,17	45,695	148,62	278,97	114,8	28,62
	Полдник													
429	Запеканка со сг. Молоком	100/20	7,8	8,2	23,7	135	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	33,4	224	0,02	0,07	0,05	20	118,12	273,35	72,1	3,06
	Всего:		50,86	51,84	217,87	1530	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	6,5	116	0,01	0,02	0,02	5,52	22,79	38,39	13,19	0,61
175	Каша молочная с маслом	200/5	13,2	3,9	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	15,75	95	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 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	19,76	19,86	84,65	588	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	131	0,02	0,227	0,073	5,81	35,3	87,17	71,55	2,02
278	Птица тушеная в соусе	90/30	9,2	8,2	16,7	258	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	155	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 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	23,76	23,68	100,98	707	0,02	0,557	0,483	9,62	155,2	416,9	261	9,65
	Полдник													
	Крендель с сахаром	75	1,8	5,32	19	157	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	7,82	32,2	252	0	0,01	0,1	45,2	87,2	35,1	0,01	0,1
	Всего:		50,52	51,36	217,83	1547	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	9,84	74,4	0	7,3	0,01		10,1	6	7,1	0,1
212	Омлет натуральный с маслом	150/2	6,65	4,6	13,38	220	0,09	2,39	0,26	0	88,88	194,9	18,26	2,2
379	Какао со сг. молоком	200	3,58	2,68	28,34	114	0,01	0,04	0	1,3	122	14	90	0,56
	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:	501	19,78	19,78	83,76	589	0,15	10,02	0,34	1,3	419,08	377,4	143,3	4,12
	Обед													
42	Салат из " Рубин"	60	1,2	3,6	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	106	0,01	0,1		9,56	23,33	98,12	30,27	1,21
290	Тефтели тушеные в соусе	90/30	3,9	12,68	5,28	144		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 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:	824	23,49	23,75	100,6	705,6	0,04	0,35	0,2	80,605	322,68	554,35	127,4	8,8
	Полдник													
421	Ватрушка с творогом	100	4	5,6	18,2	172	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	7,5	8,1	33,5	233	0	0,01	0,11	45,3	92,45	43,34	6,81	0,62
	Всего:		50,77	51,63	217,86	1527,6	0,19	10,38	0,65	127,21	834,21	975,09	277,5	13,54

Примерное десятидневное меню на осенний период 2023-2024 гг для школьников с 12 до 18 лет Пролетарского района г.о.Саранск 1 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-1,2													
	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	150	0	0	0	0	11,67	46,42	6,25	1,2
171	Суп молочный с вермишелью	250	8,04	10,72	55	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	22,62	23,04	95,8	680	0	0,24	0,37	7,27	242,31	353,02	89,93	11,5
	Обед													
67	Салат " из св. капусты с морковью"	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	4,78	24,03	138	0	0,05	0,01	0,2	18,5	167,3	15	0,02
289	Жаркое с птицей	100/180	23,8	24,24	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	31,55	32,22	134,21	952	0,02	0,24	0,19	12,57	151,04	523,49	172,9	3,54
	Всего:		54,17	55,26	230,01	1632	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	11	12,1	15,9	223	0	0,1	0,05	0	9	54	11,5	0,6
	Фрукт свежий (поштучно)	150	6,3	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	3,7	0,6	20,6	85	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	Итого:	625	22,5	23,06	96	680	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	1,6	4,93	11,3	115	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	69,69	521	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 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
	Аскорбиновая кислота, мг	0,035								0,035				
	Итого:	914	31,5	32,2	134,01	952,6	0,16	0,25	0,26	33,135	155,09	387,8	153,8	8,18
	Всего:		54	55,26	230,01	1632,6	0,2	0,48	0,39	46,235	198,55	569,98	205,8	11,22
	Среда-1,2													
	Завтрак													
67	Салат из св. капусты с зел. горошком	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	26	248	0,09	0,08	0,12	0,61	267,74	327,18	44,11	0,91
309	Рожки отварные	180	4,52	7,23	29	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 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:	650	22,5	23,01	95,8	680	20,11	0,18	0,35	3,31	456,34	554,58	101,6	2,06
	Обед													
73	Салат из св. моркови с сахаром	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	2,73	20,93	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	320	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	92	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	31,51	32,2	134	952,6	0,1	0,41	0,46	76,23	544,97	594,88	123,1	7,87
	Всего:		54,01	55,21	229,8	1632,6	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	23	150	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	25	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 ржаной, пшеничный	30/20	2,4	0,4	12,6	102	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	Итого:	550	22,5	23	95,86	680	0,07	0,27	0,14	75,2	114,48	246,02	84,76	7,26
	Обед													
40	Икра овощная порц.	100	1,8	5	55	130	0	7,3	0,01	0,1	10,1	6	7,1	0,1
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	10	6,5	25	112,25	0,16	0,05	0,05	19,87	39,43	21,63	43,87	26,62
285	Макаронник с мясом	280	15,9	20,4	18,4	518	0,12	0	0,03	0,2	40,95	60,06	24,59	0,99
376	Напиток из шиповника	200	0,1	0	15	90	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:	884	31,5	32,5	134	952,85	0,28	7,41	0,15	20,27	148,34	197,43	107,5	29,28
	Всего:		54	55,5	229,86	1632,9	0,35	7,68	0,29	95,47	262,82	443,45	192,2	36,54
	Пятница-1,2													
	Завтрак													
51	Винегрет овощной	100	1,8	5	15	118	0	0,02	0	7,64	28,07	31,25	18,54	1,2
291	Плов из птицы	100/180	18,2	17,6	37,2	345	64	0,26	0,11	1,01	40,3	209,5	46,8	2,03
357	Чай с сахаром	200	0,14	0,06	31	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	22,54	23,06	95,8	680	64	0,33	0,17	28,65	112,59	314,75	85,84	3,85
	Обед													
73	Салат из свеклы с сол. огурцом	100	1,07	3,47	5,8	105	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	14,2	18	38	266,2	0,02	0,16	0,21	0,42	52,75	136,59	37,23	1,1
321	Рагу овощное	180	7,4	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	31,52	32,23	134,19	952,17	0,21	0,557	0,443	41,42	224,08	397,24	200,1	1,27

	Всего:		54,06	55,29	229,99	1632,2	64,21	0,887	0,613	70,07	336,67	711,99	286	5,12
2 неделя														
Понедельник-2,2														
Завтрак														
1	Бутерброд с маслом	10/30	1,4	4,6	10,3	122	0,04	0,01	0,01	13	21,78	16,8	8,22	0,31
243	Яйцо вареное	40	7,52	6,1	0,8	105	0	0	0	0	11,67	46,42	6,25	0,6
204	Спагетти с сыром	180/10	10,2	9,45	42	275,4	0,24	0,03	0,19	0,14	32,55	57,94	7,79	0,53
389	Какао со сг. молоком	200	1	2,5	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	22,52	23,05	95,9	680	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	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	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:	914	31,59	32,23	134,7	952,2	20,12	0,22	0,24	76,595	276,24	236,43	76,61	3,33
	Всего:		54,11	55,28	230,6	1632,2	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	35	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	330	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 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	22,5	23	95,82	680	0,09	0,54	0,22	9,8	235,11	310,56	72,6	2,82
Обед														
51	Салат из св. капусты с морковью	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	4,4	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 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	31,52	32,23	134	952	21,77	7,65	0,37	2,385	147,04	238,51	194,63	22,8
	Всего:		54,02	55,23	229,82	1632	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	26,5	271	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	16,8	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
	Итого:	804	22,5	23,18	95,85	680	0,09	0,65	0,67	1,04	455,66	583,85	128,3	7,92
	Обед													
	Салат из св. моркови с сахаром	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	16,5	22,2	45,6	472	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	31,6	32,3	134,14	952,4	0,18	0,16	0,16	57,45	137,94	258,05	109	28,44
	Всего:		54,1	55,48	229,99	1632,4	0,27	0,81	0,83	58,49	593,6	841,9	237,4	36,36
	Четверг-2,2													
	Завтрак													
1	Бутерброд с маслом слив.	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	22,8	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	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	22,58	23,3	95,8	680,8	0,04	0,22	0,34	12,9	146,92	313,15	77,48	1,13
	Обед													
67	Икра овощная	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	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	45,16	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	31,52	32,27	134,01	952	0,04	0,527	0,423	11,79	182,89	455,25	194,9	8,69
	Всего:		54,1	55,57	229,81	1632,8	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	22,8	85	0,05	0,24	0,03	0	143,3	89,1	15,3	0,35
54	Зеленый горошек порц.	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	8,77	7,3	15,7	255,6	0,02	0,02	0,13	0,6	121	91	14	0,1
382	Какао со сг. 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	22,5	23,08	95,84	680	0,09	0,488	0,432	48,89	468,22	417,9	96,19	3,92
	Обед													
42	Салат "Рубин"	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	14,2	164	0,1	0,01	0,01	25,5	146	25,2	1,28	0,2
290	Тефтели с соусом	100/30	7,6	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 с/ф	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 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	31,57	32,21	134	952,2	0,1	0,27	0,22	112,8	448,49	321,27	91,91	5,9
	Всего:		54,07	55,29	229,84	1632,2	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)