



Примерное повозрастное меню и основные показатели пищевой ценности блюд для горячего питания учащихся МБОУ "Пятинская СОШ" Роводановского района Республики Мордовия

Осенне-зимний период

Возрастная группа с 7 до 11 лет

№	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
15	Сыр порционно	15	4,160	4,176		54,224
243	Котлета	80	12,440	9,240	12,560	250,560
202	Рожки отварные	180	6,412	3,654	47,942	222,476
377	Чай с лимоном	185	0,225	0,051	12,188	50,962
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Итого за Завтрак	500	26,277	17,481	91,170	666,622
Обед						
71	Овощи свежие порционные	60	1,320	0,120	4,200	24,000
88	Шницель из свежей капусты со сметаной	200	1,784	4,666	9,928	89,660
291	Плов из мяса птицы	200	23,127	21,831	39,850	432,847
349	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,014	18,353	105,250
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	Кислота аскорбиновая	0,035				
	Итого за Обед	700	30,965	27,291	99,151	750,657
	Всего за день		57,242	44,772	190,321	1417,279

Дневник - 1 Младшие

№	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
15	Сыр порционно	15	4,160	4,176		54,224
175	Каша молочная рисовая	150	4,258	4,204	29,506	161,997
384	"Какао с молоком"	180	2,624	2,400	17,472	101,984
	Батон йодированный	40	2,800	0,400	18,400	88,000
	Фрукт, 1 шт	115				
	Итого за Завтрак	500	13,842	11,680	65,378	406,205
Обед						
67	Винегрет овощной	60	1,099	4,124	5,547	64,140
103	Суп картофельный с вермишелью	200	1,530	2,208	10,247	67,250
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	16,073	21,239	13,026	306,237
128	картофельное пюре	150	3,247	2,831	23,429	141,566
376	Чай с сахаром	180	0,180	0,046	12,038	49,262
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	Итого за Обед	740	26,629	31,108	91,107	758,055
	Всего за Вторник - 1 Младшие		40,471	42,788	156,485	1164,260

Возрастная группа с 11 до 17 лет

№	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
15	Сыр порционно	15	4,160	4,176		54,224
243	Котлета	100	15,550	11,550	15,700	276,660
202	Рожки отварные	180	7,740	4,535	49,415	269,645
377	Чай с лимоном	200	0,225	0,051	12,188	50,962
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Итого за Завтрак	535	30,715	20,672	95,783	739,891
Обед						
88	Овощи свежие	100	2,200	0,200	7,000	40,000
291	Шницель из свежей капусты со сметаной	250	2,281	5,872	12,613	113,510
349	Плов из мяса птицы	250	29,002	27,530	49,812	545,026
	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,014	18,353	74,550
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Кислота аскорбиновая	0,035				
	Итого за Обед	39,717	34,496	123,538	945,886	
	Всего за день		70,432	55,168	219,321	1685,777

Дневник - 1 Старшие

№	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
15	Сыр порционно	15	4,160	4,176		54,224
175	Каша молочная рисовая	200	5,637	6,263	39,341	212,826
384	"Какао с молоком"	180	2,624	2,400	17,472	101,984
	Батон йодированный	40	2,800	0,400	18,400	88,000
	Фрукт	100				
	Итого за Завтрак	535	15,221	13,239	75,213	457,034
Обед						
67	Винегрет овощной	100	1,846	7,208	9,293	110,170
103	Суп картофельный с вермишелью	250	1,931	3,262	12,925	89,130
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	17,748	24,476	14,032	345,936
128	картофельное пюре	180	3,902	4,743	28,150	171,355
376	Чай с сахаром	180	0,180	0,046	12,038	49,262
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Итого за Обед	890	31,607	40,615	112,198	938,653
	Всего за Вторник - 1 Старшие		46,828	53,854	187,411	1395,687

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
	Масло порционный	10	0,080	7,250	0,13	66,090
279	Тфтели мясные с томатным соусом	120	15,537	22,928	14,102	324,210
173	Каша гречневая вязкая	150	4,694	4,121	23,491	140,396
376	Чай с сахаром	180	0,180	0,046	12,038	49,262
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Итого за Завтрак	500	23,531	34,705	68,241	668,358
Обед						
45	Салат из белокачанной капусты	60	1,066	3,068	6,611	59,040
102	Суп картофельный с горохом	200	5,050	5,411	15,384	131,010
243	рагу овощное	180	10,560	22,944	0,384	250,560
342	Компот ассорти	180	0,134	0,062	14,089	56,470
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,220	0,390	12,960	63,300
	Хлеб пшеничный	40	2,280	0,270	13,860	66,300
	аскорбиновая кислота	700				
	Итого за Обед	700	21,310	32,145	63,288	626,680
Всего за Среда - 1 Младшие						
			44,841	66,850	131,529	1295,038

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
	Бутерброд с маслом	40\110	0,080	7,250	0,13	66,090
210	Омлет натуральный с колбасой	150	16,753	24,028	13,254	296,218
377	Чай с лимоном	180	0,225	0,051	12,188	50,962
	Батон йодированный	40	2,800	0,400	18,400	88,000
	Фрукт	100				
	Итого за Завтрак	520	19,858	31,729	43,972	501,270
Обед						
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,936	0,072	7,962	37,170
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	1,704	4,636	10,586	91,550
	Каша гречневая	150				
289	Гуляш из говядины	80	22,534	24,767	25,632	394,150
348	Компот из абрикосов	180	0,234	0,014	18,353	74,550
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	Кислота аскорбиновая	730				
	Итого за Обед	730	29,908	30,149	89,353	727,020
Всего за Четверг - 1 Младшие						
			49,766	61,878	133,325	1228,290

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
	Сыр порционный	15	4,160	4,176		54,224
174	Каша молочная "Дружба"	170	4,422	5,372	23,942	162,366
357	Кофейный напиток	180	2,368	2,4	17,408	100,800
	Батон йодированный	40	2,800	0,400	18,400	88,000
	фрукт	100				
	Итого за Завтрак	505	13,750	12,348	59,750	405,390
Обед						
52	Салат из свеклы отварной	50	1,080	3,069	6,336	57,210
88	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,784	4,666	9,928	89,660
268	Рыба тушеная с овощами	100	5,540	0,230	2,360	316,390
173	рис отварной с овощами	150	4,694	4,121	23,491	140,396
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300
	Итого за Обед	710	15,516	12,530	67,627	724,196
Всего за Пятница - 1 Младшие						
			29,266	24,878	127,377	1129,586

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
	Масло порционный	10	0,080	7,250	0,13	66,090
279	Тфтели мясные с томатным соусом	100\30	17,161	24,362	15,053	347,320
173	Каша гречневая вязкая	180	5,584	5,077	28,189	168,565
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,046	12,038	49,262
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Итого за Завтрак	520	26,065	37,095	73,890	719,637
Обед						
45	Салат из белокачанной капусты	100	1,755	5,117	11,250	99,280
102	Суп картофельный с горохом	250	6,441	6,561	19,546	163,390
243	рагу овощное	200	11,660	25,334	0,424	276,660
342	Компот ассорти	200	0,134	0,062	14,089	56,470
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Кислота аскорбиновая	830				
	Итого за Обед	0,035	23,990	37,954	81,069	768,600
Всего за Среда - 1 Старшие						
			52,055	75,049	154,959	1488,237

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
	Бутерброд с маслом	40\110	0,080	7,250	0,13	66,090
210	Омлет натуральный с колбасой	150	20,702	28,421	16,568	355,887
377	Чай с лимоном	200	0,225	0,051	12,188	50,962
	Батон йодированный	40	2,800	0,400	18,400	88,000
	фрукт	100				
	Итого за Завтрак	540	23,807	36,122	47,286	560,939
Обед						
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,560	0,120	13,270	61,950
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	2,184	5,836	13,244	115,120
	Каша гречневая	180				
289	Гуляш из говядины	90	28,106	30,660	32,049	489,280
342	Компот из абрикосов	180	0,234	0,014	18,353	74,550
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Кислота аскорбиновая	0,035				
	Итого за Обед	880	38,084	37,510	112,676	913,700
Всего за Четверг - 1 Старшие						
			61,891	73,632	159,962	1474,639

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
	Сыр порционный	15	4,160	4,176		54,224
174	Каша молочная "Дружба"	200	5,897	6,915	32,249	215,565
357	Кофейный напиток	180	2,368	2,4	17,408	100,800
	Батон йодированный	40	2,800	0,400	18,400	88,000
	фрукт	100				
	Итого за Завтрак	535	15,225	13,891	68,057	458,589
Обед						
52	Салат из свеклы отварной	100	1,800	5,115	10,560	95,350
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,283	5,872	12,613	113,510
268	Рыба тушеная с овощами	100	5,540	0,230	2,360	348,320
173	рис отварной с овощами	180	5,584	5,077	28,189	168,565
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Итого за Обед	880	18,365	16,868	83,554	867,385
Всего за Пятница - 1 Старшие						
			33,590	30,759	151,611	1325,974

День/неделя: Суббота - 1 Младшие		Наименование дней недели, блюдо	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
№ рец.	Завтрак		Б	Ж	У			
1	Бутерброд с маслом	40/10	0,080	7,250	0,13		66,090	
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	16,073	21,239	13,026		306,237	
128	Картофельное пюре	120	2,592	2,919	18,708		111,777	
139	Капуста тушеная	30	0,867	1,053	3,824		28,740	
376	Чай с сахаром	180	0,180	0,046	12,038		49,262	
	Хлеб пшеничный	30	3,040	0,360	18,480		88,400	
	Итого за Завтрак	500	22,832	32,867	66,206		650,506	
	Обед							
103	Овощи свежие порционные	40	0,696	0,087	1,479		11,310	
274	Суп картофельный с вермишелью	180	1,530	2,208	10,247		67,250	
202	Зразы рубленые из мяса	90	13,454	24,026	11,608		315,903	
342	Рожки отварные	150	6,412	3,654	47,942		222,476	
	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552		57,240	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960		63,300	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860		66,300	
	Кислота аскорбиновая	0,035						
	Итого за Обед	700	26,790	30,689	110,648		803,779	
	Всего за Суббота - 1 Младшие							
			49,622	63,556	176,854		1454,285	

День/неделя: Понедельник - 2 Младшие		Наименование дней недели, блюдо	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
№ рец.	Завтрак		Б	Ж	У			
1	Фрукт	100	0,025		19,850		80,250	
204	Бутерброд с маслом	50	0,080	7,250	0,13		66,090	
377	Рожки отварные с сыром	150	11,172	8,822	43,122		277,756	
	Чай с лимоном	180	0,225	0,051	12,188		50,962	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480		88,400	
	Итого за Завтрак	520	14,542	16,483	93,770		563,458	
	Обед							
7,46	Икра овощная	50	1,020	5,400	5,400		81,600	
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	1,704	4,636	10,586		91,550	
260	Гуляш из птицы	90	13,306	12,603	3,966		181,720	
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,007	4,278	37,071		187,026	
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,014	18,353		74,550	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960		63,300	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860		66,300	
	Кислота аскорбиновая	0,035						
	Итого за Обед	730	24,771	27,591	102,196		746,046	
	Всего за Понедельник - 2 Младшие							
			39,313	44,074	195,966		1309,504	

День/неделя: Вторник - 2 Младшие		Наименование дней недели, блюдо	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
№ рец.	Завтрак		Б	Ж	У			
8	Запеканка из творога со ступенкой	150/20	27,840	18,000	32,400		279,600	
173	Каша пшеничная молочная	150	6,569	5,304	33,899		210,237	
384	Кофейный напиток	180	2,368	2,400	17,408		100,800	
	Итого за Завтрак	500	36,777	25,704	83,707		590,637	
	Обед							
45	Салат из белокочанной капусты	50	1,066	3,068	6,611		59,040	
103	Суп картофельный с вермишелью	180	1,530	2,208	10,247		67,250	
243	Фрикадельки в томатном соусе	75/25	10,510	11,780	13,750		202,500	
173	Каша гречневая вязкая	150	4,694	4,121	23,491		140,396	
377	Чай с лимоном	180	0,225	0,051	12,188		50,962	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960		63,300	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860		66,300	
	Итого за Обед	720	22,525	21,888	93,107		649,748	
	Всего за Вторник - 2 Младшие							
			66,264	63,342	205,348		1660,656	

День/неделя: Суббота - 1 Старшие		Наименование дней недели, блюдо	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
№ рец.	Завтрак		Б	Ж	У			
1	Бутерброд с маслом	40/10	0,080	7,250	0,13		66,090	
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	17,748	24,476	14,032		345,936	
128	Картофельное пюре	130	2,801	2,980	20,223		119,247	
139	Капуста тушеная	50	1,349	1,081	5,128		36,430	
376	Чай с сахаром	180	0,180	0,046	12,038		49,262	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480		88,400	
	Итого за Завтрак	510	25,198	36,193	70,031		705,365	
	Обед							
103	Овощи свежие порционные	100	1,160	0,145	2,465		18,850	
274	Суп картофельный с вермишелью	250	1,931	3,262	12,925		89,130	
202	Зразы рубленые из мяса	100	14,872	25,785	13,002		342,942	
342	Рожки отварные	180	7,740	4,535	57,530		269,645	
	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552		57,240	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280		84,400	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480		88,400	
	Кислота аскорбиновая	0,035						
	Итого за Обед	890	31,901	34,661	134,234		950,607	
	Всего за Суббота - 1 Старшие							
			57,099	70,854	204,265		1655,972	

День/неделя: Понедельник - 2 Старшие		Наименование дней недели, блюдо	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
№ рец.	Завтрак		Б	Ж	У			
1	Фрукт	100	0,025		19,850		80,250	
204	Бутерброд с маслом	50	0,080	7,250	0,13		66,090	
377	Рожки отварные с сыром	180	13,690	10,995	45,890		338,745	
	Чай с лимоном	180	0,225	0,051	12,188		50,962	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480		88,400	
	Итого за Завтрак	550	17,060	18,656	96,538		624,447	
	Обед							
82	Икра овощная	100	1,700	9,000	9,000		136,000	
260	Борщ из свежей капусты со сметаной	220	2,184	5,836	13,244		115,120	
171	Гуляш из птицы	100	14,718	13,415	4,274		195,840	
348	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,682	4,152	44,485		214,296	
	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,014	18,353		74,550	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280		84,400	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480		88,400	
	Кислота аскорбиновая	0,035						
	Итого за Обед	860	29,518	33,297	125,116		908,606	
	Всего за Понедельник - 2 Старшие							
			46,578	51,953	221,654		1533,053	

День/неделя: Вторник - 2 Старшие		Наименование дней недели, блюдо	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
№ рец.	Завтрак		Б	Ж	У			
8	Запеканка из творога со ступенкой	150/20	27,840	18,000	32,400		279,600	
173	Каша пшеничная молочная	200	8,797	7,083	45,753		282,786	
384	Кофейный напиток	180	2,368	2,400	17,408		100,800	
	Итого за Завтрак	550	39,005	27,483	95,561		663,186	
	Обед							
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,755	5,117	11,250		99,280	
103	Суп картофельный с вермишелью	250	1,931	3,262	12,925		89,130	
243	Фрикадельки в томатном соусе	75/25	10,510	11,780	13,750		202,500	
173	Каша гречневая вязкая	180	5,584	5,077	28,189		168,565	
377	Чай с лимоном	180	0,225	0,051	12,188		50,962	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280		84,400	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480		88,400	
	Итого за Обед	890	26,005	26,167	114,062		783,237	
	Всего за Вторник - 2 Старшие							
			65,010	53,650	209,623		1446,423	

День/неделя: Среда - 2 Младшие												
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)						
			Б	Ж	У							
Завтрак												
1	Бутерброд с маслом	1040	0,080	7,250	0,13	66,090						
223	сырники со сметаной	180/10	28,440	19,510	17,100	357,160						
376	Чай с сахаром	180	0,180	0,046	12,038	49,262						
	Фрукт	110	2,800	0,400	18,400	88,000						
		500										
Итого за Завтрак			31,500	27,206	47,668	560,512						
Обед												
67	Винегрет овощной	50	1,099	4,124	5,547	64,140						
88	Шницель из свежей капусты со сметаной	180	1,784	4,666	9,928	89,660						
268	Биточки мясные с томатным соусом	90/30	15,737	28,129	14,070	371,460						
202	Рожки отварные	150	6,412	3,654	47,942	222,476						
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240						
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300						
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300						
	Кислота аскорбиновая	0,035										
		740										
Итого за Обед			29,730	41,287	116,859	934,576						
Всего за Среда - 2 Младшие			61,230	68,493	164,527	1,495,088						

День/неделя: Четверг - 2 Младшие

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
1	Бутерброд с маслом	1040	0,080	7,250	0,13	66,090
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	16,073	21,239	13,026	306,237
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,007	4,278	37,071	187,026
377	Чай с лимоном	180	0,225	0,051	12,188	50,962
	Хлеб пшеничный	30	3,040	0,360	18,480	88,400
		500				
Итого за Завтрак			23,425	33,178	80,895	698,715
Обед						
102	Огурцы соевые порционные	60	0,696	0,087	1,479	11,310
259	Суп картофельный с горохом	200	5,050	5,441	15,384	131,010
348	Жаркое по-домашнему	200	20,497	22,649	23,424	378,140
	Компот из абрикосов	180	0,234	0,014	18,353	74,550
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	Кислота аскорбиновая	0,035				
		700				
Итого за Обед			30,977	28,851	85,460	724,610
Всего за Четверг - 2 Младшие			54,402	62,029	166,355	1,423,325

День/неделя: Пятница - 2 Младшие

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
15	Сыр порционный	15	4,160	4,176		54,224
175	Каша молочная "Дружба"	150	4,422	5,372	23,942	162,366
376	Чай с сахаром	180	0,180	0,046	12,038	49,262
	Батон йодированный	40	2,800	0,400	18,400	88,000
	Фрукт, 1 шт	120	0,600	0,600	14,700	70,500
		505				
Итого за Завтрак			12,162	10,594	69,080	424,352
Обед						
65	Салат из моркови с яблоком	50	0,679	3,112	7,903	63,380
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	180	1,704	4,636	10,586	91,550
534	Рыба запеченная	90	25,026	6,446	3,495	172,530
128	Картофельное пюре	150	3,247	3,831	23,429	141,566
342	Компот ассорти	180	0,134	0,062	14,089	56,470
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	Кислота аскорбиновая	0,035				
		710				
Итого за Обед			35,290	18,747	86,322	655,096
Всего за Пятница - 2 Младшие			47,452	29,341	155,402	1,079,448

День/неделя: Среда - 2 Старшие												
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)						
			Б	Ж	У							
Завтрак												
1	Бутерброд с маслом	1040	0,080	7,250	0,13	66,090						
223	сырники со сметаной	180/10	33,640	22,810	20,520	421,200						
376	Чай с сахаром	180	0,180	0,046	12,038	49,262						
	Фрукт	100	2,800	0,400	18,400	88,000						
		520										
Итого за Завтрак			36,700	30,506	51,088	624,552						
Обед												
67	Винегрет овощной	60	1,846	7,208	9,293	110,170						
88	Шницель из свежей капусты со сметаной	220	2,283	5,872	12,613	113,510						
268	Биточки мясные с томатным соусом	100/30	17,335	30,231	15,751	403,390						
202	Рожки отварные	180	7,740	4,535	57,530	269,645						
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240						
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400						
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400						
	Кислота аскорбиновая	0,035										
		850										
Итого за Обед			35,402	48,780	143,499	1,126,755						
Всего за Среда - 2 Старшие			72,102	79,286	194,587	1,751,307						

День/неделя: Четверг - 2 Старшие												
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)						
			Б	Ж	У							
Завтрак												
1	Бутерброд с маслом	1040	0,080	7,250	0,13	66,090						
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	17,748	24,476	14,032	345,936						
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,682	4,512	44,485	214,296						
377	Чай с лимоном	180	0,225	0,051	12,188	50,962						
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400						
		550										
Итого за Завтрак			25,775	36,649	89,315	765,684						
Обед												
102	Огурцы соевые порционные	100	1,160	0,145	2,465	18,850						
259	Суп картофельный с горохом	250	6,441	6,561	19,546	163,390						
348	Жаркое по-домашнему	250	25,590	28,016	29,348	470,190						
	Компот из абрикосов	180	0,234	0,014	18,353	74,550						
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400						
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400						
	Кислота аскорбиновая	0,035										
		860										
Итого за Обед			39,425	35,616	105,472	899,780						
Всего за Четверг - 2 Старшие			65,200	72,265	194,787	1,665,464						

День/неделя: Пятница - 2 Старшие

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
15	Сыр порционный	15	4,160	4,176		54,224
175	Каша молочная "Дружба"	200	5,897	6,915	32,249	215,565
376	Чай с сахаром	180	0,180	0,046	12,038	49,262
	Батон йодированный	40	2,800	0,400	18,400	88,000
	Фрукт, 1 шт	120	0,600	0,600	14,700	70,500
		555				
Итого за Завтрак			13,637	12,137	77,387	477,551
Обед						
65	Салат из моркови с яблоком	100	1,143	6,189	14,281	119,160
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	2,184	5,836	13,244	115,120
534	Рыба запеченная	100	27,837	6,612	4,194	188,110
128	Картофельное пюре	180	3,902	4,743	28,150	171,355
342	Компот ассорти	180	0,134	0,062	14,089	56,470
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Кислота аскорбиновая	0,035				
		890				
Итого за Обед			41,200	24,322	109,718	823,015
Всего за Пятница - 2 Старшие			54,837	36,459	187,105	1,300,566

День/неделя: Суббота - 2 Младшие						
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
15	Сыр порционный	15	4,160	4,176		54,224
291	Плов из мяса птицы	200	23,127	21,831	39,850	432,847
377	Чай с лимоном	180	0,225	0,051	12,188	50,962
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Итого за Завтрак		30,552	26,418	70,518	626,433
<i>Обед</i>						
52	Салат из свеклы отварной	60	1,080	3,069	6,336	57,210
108	Суп картофельный с клецками	200	3,648	6,515	19,979	153,338
293	Цыпленок запеченный	90	20,853	22,422	0,380	284,200
202	Рожки отварные	150	6,412	3,654	47,942	222,476
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	Кислота аскорбиновая	0,035				
	Итого за Обед		36,691	36,374	114,009	904,064
<i>Полдник</i>						
Всего за Суббота - 2 Младшие			67,243	62,792	184,527	1530,497

Рецептуры блюд и показатели энергетической ценности указаны на основании "Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/под ред. М.П.Могильного. - М.:Дети-Принт, 2007. - 628с." и ГИ по производству кулинарной продукции для питания детей школьного возраста в организованных коллективах/ т.т. Ин2 Москва 2006)

*Г Орошек зеленый используется как дополнительный гарнир, термически обработанный.

*Химико-энергетические характеристики сыра зависят от наименования данного продукта

День/неделя: Суббота - 2 Старшие						
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
15	Сыр порционный	15	4,160	4,176		54,224
291	Плов из мяса птицы	250	29,002	27,530	49,812	545,026
377	Чай с лимоном	180	0,225	0,051	12,188	50,962
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Итого за Завтрак		36,427	32,117	80,480	738,612
<i>Обед</i>						
52	Салат из свеклы отварной	100	1,800	5,115	10,560	95,350
108	Суп картофельный с клецками	250	4,575	7,744	25,413	189,881
293	Цыпленок запеченный	100	32,821	34,198	0,380	436,520
202	Рожки отварные	180	7,740	4,535	57,530	269,645
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Кислота аскорбиновая	0,035				
	Итого за Обед		53,134	52,526	142,195	1221,436
Всего за Суббота - 2 Старшие			89,561	84,643	222,675	1960,048

Возрастная группа с 7 до 11 лет				
		Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	
Понедельник - 1		55,362	58,476	178,145
Вторник - 1		40,471	42,788	156,485
Среда - 1		51,253	70,507	179,471
Четверг - 1		49,766	61,878	133,325
Пятница - 1		41,379	48,022	150,893
Суббота - 1		49,622	63,556	176,854
СРЕДНЕЕ за 1 неделю		47,976	57,538	162,529
Понедельник - 2		39,313	44,074	195,966
Вторник - 2		66,264	63,342	205,348
Среда - 2		54,156	66,590	183,846
Четверг - 2		54,402	62,029	166,355
Пятница - 2		47,452	29,341	155,402
Суббота - 2		67,243	62,792	184,527
СРЕДНЕЕ за 2 неделю		54,805	54,695	181,907
ИТОГО среднее за 2 недели		51,390	56,116	172,22
Норма СанПиН		38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201

Возрастная группа с 11 лет и старше				
		Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	
Понедельник - 1		66,542	68,952	204,045
Вторник - 1		46,828	53,854	187,411
Среда - 1		59,795	79,584	212,489
Четверг - 1		61,891	73,632	159,962
Пятница - 1		42,791	59,107	208,515
Суббота - 1		48,061	56,095	181,428
СРЕДНЕЕ за 1 неделю		54,318	65,204	192,308
Понедельник - 2		46,578	51,953	221,654
Вторник - 2		46,877	57,102	186,939
Среда - 2		63,799	78,100	213,853
Четверг - 2		65,200	72,265	194,787
Пятница - 2		54,837	36,459	187,105
Суббота - 2		89,561	84,643	222,675
СРЕДНЕЕ за 2 неделю		61,142	63,420	204,502
ИТОГО среднее за 2 недели		57,730	64,312	198,405
Норма СанПиН		45-54	46-55,2	191,5-229,8