

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Красноузельская СОШ"

Скачкова Л.Х.

«12» сентября 2024г.

Примерное по возрасту меню и основные показатели пищевой и энергетической ценности приготовляемых блюд для горячего питания учащихся МБОУ "Красноузельская СОШ" на 2024 - 2025 учебный год

Осенне-зимний период

Возрастная группа с 7 до 11 лет

Возрастная группа с 11 до 17 лет

Возрастная группа с 7 до 11 лет							Возрастная группа с 11 до 17 лет						
День/№	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	День/№	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
№			Б	Ж	У		№			Б	Ж	У	
Завтрак							Завтрак						
	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,13	66,100		Масло порционное	10	0,080	7,250	0,13	66,100
204	Рожки отварные с сыром	180	13,690	10,995	45,890	338,750	204	Рожки отварные с сыром	200	15,248	12,594	50,838	379,340
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	53,299	377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	53,299
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000		Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000
348	Сок 200 мл инд. Уп	200			22,400	90,000	348	Сок 200 мл инд. Уп	200			22,400	90,000
Итого за Завтрак							Итого за Завтрак						
		630	16,806	18,700	99,983	636,149			0	18,364	20,299	104,931	676,739
Обед							Обед						
	Икра овощная	60	1,020	5,400	5,400	81,600		Икра овощная	100	1,700	9,000	9,000	136,000
88/201	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,622	4,654	3,224	86,460	88/201	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,058	5,855	4,134	108,990
291	Плов из мяса птицы	200	16,865	18,572	35,955	377,560	291	Плов из мяса птицы	250	21,303	24,079	45,760	483,940
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,702	0,054	21,102	88,740	349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,702	0,054	21,102	88,740
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300		Хлеб ржано-пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Хлеб пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300		Хлеб пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Кислота аскорбиновая	0,035						Кислота аскорбиновая	0,035				
Итого за Обед							Итого за Обед						
		700	24,709	29,340	92,501	763,960			860	31,763	39,868	115,756	990,470
Всего за Обед							Всего за Обед						
		1330	41,515	48,040	192,484	1400,109			50,127	60,167	220,687	1667,209	
День/неделя: Вторник - 1 Младшие							День/неделя: Вторник - 1 Старшие						
№	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
№			Б	Ж	У		№			Б	Ж	У	
Завтрак							Завтрак						
	Кондитерское изделие	60	0,480	0,06	47,880	195,600		Кондитерское изделие	60	0,480	0,06	47,880	195,600
174	Каша рисовая молочная	200	5,637	6,263	33,276	212,830	174	Каша рисовая молочная	250	7,091	7,848	41,669	266,690
384	Какао из консервов "Какао со сгущенным молоком и сахаром"	200	2,952	2,700	19,656	114,732	384	Какао из консервов "Какао со сгущенным молоком и сахаром"	200	2,952	2,700	19,656	114,732
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
Итого за Завтрак							Итого за Завтрак						
		500	12,109	9,383	71,412	611,562			550	13,563	10,968	79,805	665,422
Обед							Обед						
	Салат из свеклы отварной	60	0,870	3,055	5,104	51,330		Салат из свеклы отварной	100	1,440	5,091	8,448	85,270
103	Суп картофельный с вермишелью	200	1,476	2,202	7,038	76,529	103	Суп картофельный с вермишелью	250	1,850	3,253	8,800	86,848
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	11,501	16,811	12,534	246,660	294	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	12,615	19,496	13,540	279,220
128	Картофельное пюре	150	3,247	3,831	2,162	141,570	128	Картофельное пюре	180	3,902	4,743	2,599	171,360
357	Кисель витаминизированный	180			21,762	88,110	357	Кисель витаминизированный	180			21,762	88,110
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300		Хлеб ржано-пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Хлеб пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300		Хлеб пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Кислота аскорбиновая	0,035						Кислота аскорбиновая	0,035				
Итого за Обед							Итого за Обед						
		740	21,594	26,559	75,420	670,499			890	25,807	33,463	90,909	883,608
Всего за Вторник - 1 Младшие							Всего за Вторник - 1 Старшие						
			33,703	35,942	146,832	1282,061				39,370	44,431	170,714	1549,030

День/неделя: Среда - 1 Младшие							День/неделя: Среда - 1 Старшие						
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У					Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>							<i>Завтрак</i>						
	Горошек зеленый отварной	30	0,930	0,060	1,95	12,000		Горошек зеленый отварной	40	1,240	0,080	2,6	15,999
279	Тефтели мясные с томатным соусом	120	12,919	20,352	14,102	290,890	279	Тефтели мясные с томатным соусом	130	14,072	21,405	14,492	306,430
173	Каша гречневая	150	4,694	4,121	21,179	140,400	173	Каша гречневая	180	5,584	5,077	25,189	168,000
378	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	53,299	378	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	53,299
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
<i>Итого за Завтрак</i>		540	21,819	24,948	68,874	584,989	<i>Итого за Завтрак</i>		590	24,172	26,977	73,924	632,128
<i>Обед</i>							<i>Обед</i>						
65	Салат из моркови с яблоком	60	0,550	3,091	6,988	58,820	65	Салат из моркови с яблоком	100	0,919	6,157	12,785	111,680
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,518	4,622	5,154	87,229	82	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,938	5,817	6,302	109,338
289	Рагу овощное из птицы	200	15,896	18,318	5,435	308,280	289	Рагу овощное из птицы	250	19,870	22,897	6,793	385,350
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240	342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300		Хлеб ржано-пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Хлеб пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300		Хлеб пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Кислота аскорбиновая	0,035						Кислота аскорбиновая	0,035				
<i>Итого за Обед</i>		700,000	22,662	26,745	56,949	641,169	<i>Итого за Обед</i>		860	28,925	35,805	74,192	836,408
Всего за Среда - 1 Младшие		1240	44,481	51,693	125,823	1226,158	Всего за Среда - 1 Старшие		1450	53,097	62,782	148,116	1468,536
День/неделя: Четверг - 1 Младшие							День/неделя: Четверг - 1 Старшие						
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У					Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>							<i>Завтрак</i>						
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,754	0,058	6,996	32,270	62	Салат из моркови с сахаром	100	1,248	0,096	11,614	53,550
210	Омлет натуральный	150	25,716	27,353	4,564	367,580	210	Омлет натуральный	200	34,236	36,757	6,067	492,400
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,052	13,043	51,939	376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	51,939
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
<i>Итого за Завтрак</i>		450	29,710	27,823	43,083	540,189	<i>Итого за Завтрак</i>		540	38,724	37,264	49,204	686,289
<i>Обед</i>							<i>Обед</i>						
67	Винегрет овощной	60	0,919	4,109	2,472	60,670	67	Винегрет овощной	100	1,557	7,184	4,150	104,569
96	Рассольник московский	200	1,956	4,013	8,274	97,209	96	Рассольник московский	250	2,392	5,223	9,999	121,779
290	Курица тушеная	90	12,750	22,450	1,400	258,340	290	Курица тушеная	100	14,150	24,910	1,550	286,750
202	Рожки отварные	150	6,412	3,654	40,942	222,480	202	Рожки отварные	180	7,740	4,535	49,415	269,650
349	Компот из сухофруктов	180	0,702	0,054	21,102	88,740	349	Компот из сухофруктов	180	0,702	0,054	21,102	88,740
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300		Хлеб ржано-пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Хлеб пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300		Хлеб пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Кислота аскорбиновая	0,035						Кислота аскорбиновая	0,035				
<i>Итого за Обед</i>		740	27,239	34,940	101,010	857,039	<i>Итого за Обед</i>		890	32,541	42,786	121,976	1044,288
Всего за Четверг - 1 Младшие		56,949	62,763	144,093	1397,228	Всего за Четверг - 1 Старшие		71,265	80,050	171,180	1730,577		

День/неделя: Пятница - 1 Младшие						День/неделя: Пятница - 1 Старшие							
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У					Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						<i>Завтрак</i>							
175	Каша молочная "Дружба"	200	5,897	6,915	32,249	215,570	175	Каша молочная "Дружба"	250	7,372	8,458	40,556	268,770
384	Кофейный напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400	384	Кофейный напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000		Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000
338	Фрукт	150	0,600	0,600	14,700	70,500	338	Фрукт	150	0,600	0,600	14,700	70,500
<i>Итого за Завтрак</i>						<i>Итого за Завтрак</i>							
		590	11,961	10,615	84,933	487,470			640	13,436	12,158	93,240	540,670
<i>Обед</i>						<i>Обед</i>							
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,851	3,054	5,899	55,060	45	Салат из белокочанной капусты	100	1,443	5,098	10,225	93,540
102	Суп картофельный с горохом	200	4,996	5,435	10,186	129,489	102	Суп картофельный с горохом	250	6,130	5,537	12,492	149,128
268	Котлета рубленая из мяса	90	12,741	20,526	10,934	282,660	268	Котлета рубленая из мяса	100	14,152	22,444	13,615	312,210
173	Каша гречневая	150	4,694	4,121	21,179	140,400	173	Каша гречневая	180	5,584	5,077	25,189	168,570
349	Компот их связях яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800	349	Компот их связях яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300		Хлеб ржано-пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Хлеб пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300		Хлеб пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Кислота аскорбиновая	0,035						Кислота аскорбиновая	0,035				
<i>Итого за Обед</i>						<i>Итого за Обед</i>							
		740	27,926	33,940	90,522	802,009			890	33,453	39,180	112,785	961,048
Всего за Пятница - 1 Младшие			39,887	44,555	175,455	1289,479	Всего за Пятница - 1 Старшие			46,889	51,338	206,025	1501,718
День/неделя: Понедельник - 2 Младшие						День/неделя: Понедельник - 2 Старшие							
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У					Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						<i>Завтрак</i>							
	Икра овощная	60	1,020	5,400	5,400	81,600		Икра овощная	100	1,700	9,000	9,000	136,000
204	Рожки отварные с сыром	180	13,690	10,995	45,890	338,750	204	Рожки отварные с сыром	200	15,248	12,594	50,838	379,340
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,052	13,043	51,939	376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	51,939
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
<i>Итого за Завтрак</i>						<i>Итого за Завтрак</i>							
		480	17,950	16,807	82,813	560,689			540	20,188	22,005	91,361	655,679
<i>Обед</i>						<i>Обед</i>							
	Горошек зеленый отварной	30	0,930	0,060	1,95	12,000		Горошек зеленый отварной	50	1,550	0,100	3,25	20,001
	Кукуруза порционно	30	0,861	0,180	2,970	17,340		Кукуруза порционно	50	1,435	0,300	4,950	28,897
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,518	4,622	5,154	87,229	82	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,938	5,817	6,302	109,338
260	Гуляш	90	10,728	11,069	3,734	156,929	260	Гуляш	100	11,840	11,701	4,034	168,228
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,007	4,278	33,071	187,030	171	Рис отварной	180	4,840	5,289	39,937	226,970
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240	304	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300		Хлеб ржано-пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Хлеб пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300		Хлеб пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Кислота аскорбиновая	0,035						Кислота аскорбиновая	0,035				
<i>Итого за Обед</i>						<i>Итого за Обед</i>							
		740	22,742	20,923	86,251	647,368			890	27,801	24,141	106,785	783,474
Всего за Понедельник - 2 Младшие			40,692	37,730	169,064	1208,057	Всего за Понедельник - 2 Старшие			47,989	46,146	198,146	1439,153

День/неделя: Вторник - 2 Младшие						День/неделя: Вторник - 2 Старшие							
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У					Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						<i>Завтрак</i>							
	Сыр порционный	15	3,9	3,915		51,6		Сыр порционный	15	3,9	3,915		51,600
173	Каша пшеничная молочная	200	8,797	7,083	45,753	282,79	173	Каша пшеничная молочная	250	11,025	8,862	57,607	355,340
384	Кофейный напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400	384	Кофейный напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000		Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>495</i>	<i>21,201</i>	<i>14,458</i>	<i>102,217</i>	<i>624,190</i>		<i>Итого за Завтрак</i>	<i>545</i>	<i>23,429</i>	<i>16,237</i>	<i>114,071</i>	<i>696,740</i>
<i>Обед</i>						<i>Обед</i>							
54	Салат из свеклы с яблоками	60	0,675	4,097	7,074	68,21	54	Салат из свеклы с яблоками	100	1,135	6,163	11,516	106,640
102	Суп картофельный с горохом	200	4,996	5,435	10,186	129,489	102	Суп картофельный с горохом	250	6,13	5,537	12,492	149,128
294	Котлета рубленая из мяса птицы	90	11,501	16,811	12,534	246,660	294	Котлета рубленая из мяса птицы	100	18,496	20,434	12,366	304,980
173	Каша гречневая	150	4,694	4,121	21,179	140,400	173	Каша гречневая	180	5,584	5,077	25,189	168,570
349	Компот из сухофруктов	180	0,702	0,054	21,102	88,740	349	Компот из сухофруктов	180	0,702	0,054	21,102	88,740
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300		Хлеб ржано-пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Хлеб пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300		Хлеб пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Кислота аскорбиновая	0,035						Кислота аскорбиновая	0,035				
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740</i>	<i>27,068</i>	<i>31,178</i>	<i>98,895</i>	<i>803,099</i>		<i>Итого за Обед</i>	<i>890,035</i>	<i>38,047</i>	<i>38,145</i>	<i>118,425</i>	<i>990,858</i>
Всего за Вторник - 2 Младшие			66,264	63,342	205,348	1660,656	Всего за Вторник - 2 Старшие			61,476	54,382	232,496	1687,598
День/неделя: Среда - 2 Младшие						День/неделя: Среда - 2 Старшие							
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У					Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						<i>Завтрак</i>							
222	Пудинг из творога	170	22,400	17,070	51,470	449,320	222	Пудинг из творога	200	26,210	19,970	60,220	525,700
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	53,299	377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	53,299
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000		Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000
348	Сок 200 мл инд. Уп	200			22,400	90,000	348	Сок 200 мл инд. Уп	200			22,400	90,000
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>610</i>	<i>25,436</i>	<i>17,525</i>	<i>105,433</i>	<i>680,619</i>		<i>Итого за Завтрак</i>	<i>640</i>	<i>29,246</i>	<i>20,425</i>	<i>114,183</i>	<i>756,999</i>
<i>Обед</i>						<i>Обед</i>							
67	Винегрет овощной	60	0,919	4,109	2,472	60,670	67	Винегрет овощной	100	1,557	7,184	4,150	104,569
88/201 1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,622	4,654	3,224	86,460	88/201 1	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,058	5,855	4,134	108,990
268	Биточки мясные с томатным соусом	120	13,092	25,550	13,919	337,381	268	Биточки мясные с томатным соусом	130	14,503	27,468	15,600	366,935
202	Рожки отварные	150	6,412	3,654	40,942	222,480	202	Рожки отварные	180	7,740	4,535	49,415	269,650
349	Компот их свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800	349	Компот их свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300		Хлеб ржано-пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Хлеб пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300		Хлеб пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Кислота аскорбиновая	0,035						Кислота аскорбиновая	0,035				
	<i>Итого за Обед</i>	<i>770</i>	<i>26,689</i>	<i>38,771</i>	<i>102,881</i>	<i>901,391</i>		<i>Итого за Обед</i>	<i>920</i>	<i>32,002</i>	<i>46,066</i>	<i>124,563</i>	<i>1087,744</i>
Всего за Среда - 2 Младшие			52,125	56,296	208,314	1582,010	Всего за Среда - 2 Старшие			61,248	66,491	238,746	1844,743

День/неделя: Четверг - 2 Младшие							День/неделя: Четверг - 2 Старшие						
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У					Б	Ж	У	
Завтрак							Завтрак						
	Горошек зеленый отварной	30	0,930	0,060	1,95	12,000		Горошек зеленый отварной	40	1,240	0,080	2,6	15,999
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	11,501	16,811	12,534	246,660	294	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	12,615	19,496	13,540	279,220
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,007	4,278	33,071	187,030	171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,840	5,289	39,937	226,970
357	Кисель витаминизированный	200			24,180	97,900	357	Кисель витаминизированный	200			24,180	97,900
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Итого за Завтрак	510	19,478	21,509	90,215	631,990		Итого за Завтрак	560	21,735	25,225	98,737	708,489
Обед							Обед						
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,754	0,058	6,996	32,270	62	Салат из моркови с сахаром	100	1,248	0,096	11,614	53,550
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,518	4,622	5,154	87,229	82	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,938	5,817	6,302	109,338
289	Рагу овощное из птицы	200	15,896	18,318	5,435	308,280	289	Рагу овощное из птицы	250	19,870	22,897	6,793	385,350
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240	304	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300		Хлеб ржано-пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Хлеб пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300		Хлеб пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Кислота аскорбиновая	0,035						Кислота аскорбиновая	0,035				
	Итого за Обед	700	22,866	23,712	56,957	614,619		Итого за Обед	860	29,254	29,744	73,021	778,278
Всего за Четверг - 2 Младшие							Всего за Четверг - 2 Старшие						
			42,344	45,221	147,172	1246,609				50,989	54,969	171,758	1486,767
День/неделя: Пятница - 2 Младшие							День/неделя: Пятница - 2 Старшие						
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У					Б	Ж	У	
Завтрак							Завтрак						
	Джем	20	0,080		13,000	50,000		Джем	20	0,080		13,000	50,000
181	Каша манная молочная	200	6,091	5,707	33,162	209,184	181	Каша манная молочная	250	7,613	7,133	41,439	261,426
384	Какао из консервов "Какао со сгущенным молоком и сахаром"	200	2,952	2,700	19,656	114,732	384	Какао из консервов "Какао со сгущенным молоком и сахаром"	200	2,952	2,700	19,656	114,732
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000		Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Итого за Завтрак	500	14,963	9,167	102,698	550,316		Итого за Завтрак	550	16,485	10,593	110,975	602,558
Обед							Обед						
20	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	60	1,250	4,109	7,964	74,622	20	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	100	2,015	7,176	13,238	126,830
103	Суп картофельный с вермшелью	200	4,176	2,277	7,038	76,529	103	Суп картофельный с вермшелью	250	4,550	3,328	8,800	97,648
229	Рыба тушеная с овощами	120	18,153	5,526	1,332	128,281	229	Рыба тушеная с овощами	130	20,171	6,140	1,480	142,540
128	Картофельное пюре	150	3,247	3,831	2,162	141,570	128	Картофельное пюре	180	3,902	4,743	2,599	171,360
349	Компот из сухофруктов	180	0,702	0,054	21,102	88,740	349	Компот из сухофруктов	180	0,702	0,054	21,102	88,740
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300		Хлеб ржано-пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Хлеб пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300		Хлеб пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Кислота аскорбиновая	0,035						Кислота аскорбиновая	0,035				
	Итого за Обед		32,028	16,457	66,418	639,342		Итого за Обед		37,340	17,578	82,979	799,918
Всего за Пятница - 2 Младшие							Всего за Пятница - 2 Старшие						
			46,991	25,624	169,116	1189,658				53,825	28,171	193,954	1402,476

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)

*Горошек зеленый используется как дополнительный гарнир, термически обработанный.

*Химико-энергетические характеристики сырья зависят от наименования данного продукта

Возрастная группа с 7 до 11 лет				
	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
	Б	Ж	У	
Понедельник - 1	44,515	48,040	192,484	1400,109
Вторник - 1	33,703	35,942	194,712	1334,561
Среда - 1	44,481	51,693	125,823	1226,158
Четверг - 1	56,949	62,762	144,093	1397,228
Пятница - 1	39,887	44,555	176,455	1289,479
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	43,907	48,598	166,713	1329,507
Понедельник - 2	4,692	37,729	169,064	1208,057
Вторник - 2	48,269	45,636	201,112	1427,289
Среда - 2	52,125	56,296	208,314	1582,010
Четверг - 2	42,344	45,221	147,172	1245,609
Пятница - 2	46,991	25,624	169,116	1189,658
СРЕДНЕЕ за 2 недели	38,884	42,101	178,956	1330,525
ИТОГО среднее за 2 недели	41,396	45,350	172,83	1330,016
Норма СанПин	38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410

6647,535

1329,507

Возрастная группа с 11 лет и старше				
	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
	Б	Ж	У	
Понедельник - 1	50,127	60,167	220,687	1667,209
Вторник - 1	39,370	44,431	218,594	1549,030
Среда - 1	52,985	62,437	147,969	1464,986
Четверг - 1	71,265	80,050	171,180	1730,577
Пятница - 1	46,889	51,338	206,025	1501,718
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	52,127	59,685	192,891	1582,704
Понедельник - 2	46,578	46,146	198,146	1439,153
Вторник - 2	61,476	54,382	232,496	1687,598
Среда - 2	61,248	66,491	238,743	1844,734
Четверг - 2	50,989	54,969	171,758	1486,767
Пятница - 2	53,825	32,914	193,954	1402,476
СРЕДНЕЕ за 2 недели	54,823	50,980	207,019	1572,146
ИТОГО среднее за 2 недели	53,475	53,333	199,955	1577,425
Норма СанПин	45-54	46-55,2	191,5-229,8	1356,5-1627,8

7913,520

1582,704