

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Красноузенская СОШ"

И.Х. Скачкова

«1» марта 2023г.

Примерное повозрастное меню и основные показатели пищевой и энергетической ценности приготовляемых блюд для горячего питания учащихся МБОУ "Красноузенская СОШ"

весенний период

Возрастная группа с 7 до 11 лет

День/реч.	№	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые		Энергетическая	
			Б	Ж	У	ценность (ккал)
Завтрак						
	25	Горошек зелёный отварной	1,054	0,068	2,210	13,600
	90	Тёфтели мясные	10,560	22,944	0,384	250,560
	150	Рожки отварные	6,412	3,654	47,942	222,476
	180	Чай с лимоном	0,225	0,051	12,188	50,962
	377	Хлеб пшеничный	3,040	0,360	18,480	88,400
	100	Фрукт, 1 шт				
Итого за Завтрак			21,291	27,077	81,204	625,998
Обед						
	60	Помидоры соленные	1,320	0,120	4,200	24,000
	88	Пи из свежей капусты со сметаной	1,784	4,666	9,928	89,660
	200	Плов из мяса птицы	23,127	21,831	39,850	432,847
	291	Компот из сухофруктов	0,234	0,014	18,353	105,250
	180	Хлеб ржано-пшеничный	2,220	0,390	12,960	63,300
	30	Хлеб пшеничный	2,280	0,270	13,860	66,300
	0,035	Кислота аскорбиновая				
		Итого за Обед	30,965	27,291	99,151	750,657
Итого за Обед			52,256	54,368	180,355	1376,655
Вторник - 1 Младшие						
День/реч.	№	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У	ценность (ккал)
Завтрак						
	15	Сыр порционный	4,160	4,176	29,506	54,224
	175	Каша молочная рисовая	4,258	4,204	17,472	161,997
	384	"Какао с молоком	2,624	2,400	18,400	101,984
	40	Батон йодированный	2,800	0,400	18,400	88,000
	100	Фрукт, 1 шт				
Итого за Завтрак			13,842	11,680	65,378	406,205
Обед						
	60	Винегрет овощной	1,099	4,124	5,547	64,140
	200	Суп картофельный с вермишелью	1,530	2,208	10,247	67,250
	90	Котлеты рубленые из мяса птицы	16,073	21,239	13,026	306,237
	150	Картофельное пюре	3,247	2,831	23,429	141,566
	180	Хлеб ржано-пшеничный	0,180	0,046	12,038	49,262
	30	Чай с сахаром	2,220	0,390	12,960	63,300
	30	Хлеб пшеничный	2,280	0,270	13,860	66,300
		Итого за Обед	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

День/неделя: Понедельник - 1 Старшие

№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)		
		Б	Ж	У	ценность (ккал)	
Завтрак						
	25	Горошек зелёный отварной	1,054	0,068	2,210	13,600
	100	Тёфтели мясные	11,660	25,334	0,424	276,660
	180	Рожки отварные	7,740	4,535	49,415	269,645
	200	Чай с лимоном	0,225	0,051	12,188	50,962
	40	Хлеб пшеничный	3,040	0,360	18,480	88,400
		Итого за Завтрак	23,719	30,348	83,717	699,267
Обед						
	100	Помидоры соленные	2,200	0,200	7,000	40,000
	250	Пи из свежей капусты со сметаной	2,281	5,872	12,613	113,510
	250	Плов из мяса птицы	29,002	27,530	49,812	545,026
	180	Компот из сухофруктов	0,234	0,014	18,353	74,550
	40	Хлеб ржано-пшеничный	2,960	0,520	17,280	84,400
	40	Хлеб пшеничный	3,040	0,360	18,480	88,400
	0,035	Кислота аскорбиновая				
		Итого за Обед	39,717	34,496	123,538	945,886
Всего:			63,436	64,844	206,255	1645,153
День/неделя: Вторник - 1 Старшие						
№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)		
		Б	Ж	У	ценность (ккал)	
Завтрак						
	15	Сыр порционный	4,160	4,176	39,341	54,224
	200	Каша молочная рисовая	5,637	6,263	17,472	212,826
	180	"Какао с молоком	2,624	2,400	18,400	101,984
	40	Батон йодированный	2,800	0,400	18,400	88,000
		Итого за Завтрак	15,221	13,239	75,213	457,034
Обед						
	100	Винегрет овощной	1,846	7,208	9,293	110,170
	250	Суп картофельный с вермишелью	1,931	3,262	12,925	89,130
	100	Котлеты рубленые из мяса птицы	17,748	24,476	14,032	345,936
	180	Картофельное пюре	3,902	4,743	28,150	171,355
	180	Хлеб ржано-пшеничный	0,180	0,046	12,038	49,262
	40	Чай с сахаром	2,960	0,520	17,280	84,400
	40	Хлеб пшеничный	3,040	0,360	18,480	88,400
		Итого за Обед	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 порционное	10	0,080	7,250	0,13	66,090
279	Тертые мясные с томатным соусом	90/30	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
	Фрукт. 1 шт	100	23,531	34,705	68,241	668,338
Итого за Завтрак						
		60	1,066	3,068	6,611	59,040
45	Салат из белокочанной капусты	131,010	5,050	5,411	15,384	131,010
102	Суп картофельный с горохом	200	10,560	22,944	0,384	250,560
243	Соуска отварная	150	6,412	3,654	47,942	222,476
199	Рожки отварные	180	0,134	0,062	14,089	56,470
342	Компот ассорти	30	2,220	0,390	12,960	63,300
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	Хлеб пшеничный	0	27,722	35,799	111,230	849,156
	аскорбиновая кислота					
	Итого за Обед					
		51,253	70,504	179,471		1517,514
Всего за Среду - 1 Младшие						
День/неделя: Четверг - 1 Младшие						
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,13	66,090
210	Омлет натуральный с колбасой	160	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. 1 шт	100	19,858	31,729	43,972	501,270
Итого за Завтрак						
		60	0,936	0,072	7,962	37,170
62	Салат из моркови с сахаром	200	1,704	4,636	10,586	91,550
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	22,534	24,767	25,632	394,150
289	Рагу овощное из птицы	180	0,234	0,014	18,333	74,550
348	Компот из абрикосов	30	2,220	0,390	12,960	63,300
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	Хлеб пшеничный	0,035	29,908	30,149	89,333	727,020
	Кислота аскорбиновая					
	Итого за Обед		49,766	61,878	133,325	1228,290
Всего за Четверг - 1 Младшие						
День/неделя: Пятница - 1 Младшие						
№ 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"	150	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. 1 шт	100	13,750	12,348	59,750	405,390
Итого за Завтрак						
		60	1,080	3,069	6,336	57,210
52	Салат из свежесы отварной	200	1,784	4,666	9,928	89,660
88	Шницель из свежей капусты со сметаной	90	15,373	23,104	12,016	316,390
268	Котлеты рубленые из мяса	150	4,694	4,121	23,491	140,396
173	Каша гречневая вязкая	180	0,198	0,054	12,552	57,240
342	Компот ассорти	30	2,220	0,390	12,960	63,300
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	Хлеб пшеничный	27,629	35,674	91,143		790,496
	Итого за Обед		41,379	48,022	150,893	1195,886
Всего за Пятницу - 1 Младшие						

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,13	66,090
279	Тертые 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		26,063	37,095	73,890	719,637
Обед						
		100	1,755	5,117	11,250	99,280
45	Салат из белокочанной капусты	250	6,441	6,561	19,546	163,390
102	Суп картофельный с горохом	100	11,660	25,334	0,424	276,660
243	Соуска отварная	180	7,740	4,535	57,530	269,645
199	Рожки отварные	200	0,134	0,062	14,089	56,470
342	Компот ассорти	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Хлеб пшеничный	0,035				
	Кислота аскорбиновая					
	Итого за Обед		33,730	42,489	138,599	1038,243
Всего за Среду - 1 Старшие						
День/неделя: Четверг - 1 Старшие						
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,13	66,090
210	Омлет натуральный с колбасой	200	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
	Итого за Завтрак		23,807	36,122	47,286	560,939
Обед						
		100	1,560	0,120	13,270	61,950
62	Салат из моркови с сахаром	250	2,184	5,836	13,244	115,120
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	28,106	30,660	32,049	489,280
289	Рагу овощное из птицы	180	0,234	0,014	18,353	74,550
342	Компот из абрикосов	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Хлеб пшеничный	0,035	38,084	37,510	112,676	913,700
	Кислота аскорбиновая		61,891	73,632	159,962	1474,639
Всего за Четверг - 1 Старшие						
День/неделя: Пятница - 1 Старшие						
№ 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
	Итого за Завтрак		15,225	13,891	68,037	458,589
Обед						
		100	1,800	5,115	10,560	95,350
52	Салат из свежесы отварной	250	2,283	5,872	12,613	113,510
88	Шницель из свежей капусты со сметаной	100	16,971	25,206	13,697	348,320
268	Котлеты рубленые из мяса	180	5,584	5,077	28,189	168,565
173	Каша гречневая вязкая	180	0,198	0,054	12,552	57,240
342	Компот ассорти	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Хлеб пшеничный	32,836	42,204	113,371		955,785
	Итого за Обед		48,061	56,095	181,423	1414,374
Всего за Пятницу - 1 Старшие						

День/неделя: Суббота - 1 Младшие	№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
1	10	Масло порционное	0,080	7,250	0,13	66,090
294	90	Котлеты рубленые из мяса птицы	16,073	21,239	13,026	306,237
128	120	Картофельное пюре	2,592	2,919	18,708	111,777
139	30	Капуста тушеная	0,867	1,053	3,824	28,740
376	180	Чай с сахаром	0,180	0,046	12,038	49,262
	40	Хлеб пшеничный	3,040	0,360	18,480	88,400
	100	Фрукт 1 шт	22,832	32,867	66,206	650,506
Итого за Завтрак						
			22,832	32,867	66,206	650,506
Обед						
103	60	Огуры соленные порционные	0,696	0,087	1,479	11,310
274	200	Суп картофельный с вермишелью	1,530	2,208	10,247	67,250
202	90	Завяры рубленые из мяса	13,454	24,026	11,608	315,903
342	150	Рожки отварные	6,412	3,654	47,942	222,476
	180	Компот ассорти	0,198	0,054	12,532	57,240
	30	Хлеб ржано-пшеничный	2,220	0,390	12,960	63,300
	30	Хлеб пшеничный	2,280	0,270	13,860	66,300
	0,035	Кислота аскорбиновая				803,779
Итого за Обед						
			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						
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
		Б	Ж	У		
Завтрак						
1	25	Кондитерское изделие	0,025	19,850	0,13	80,250
204	10	Масло порционное	0,080	7,250	0,13	66,090
377	180	Рожки отварные с сыром	11,172	8,822	43,122	277,156
	180	Чай с лимоном	0,225	0,051	12,188	50,962
	40	Хлеб пшеничный	3,040	0,360	18,480	88,400
	100	Фрукт 1 шт	14,542	16,483	93,770	563,458
Итого за Завтрак						
			14,542	16,483	93,770	563,458

Всего за Понедельник - 2 Младшие						
			39,313	44,074	195,966	1309,504
День/неделя: Вторник - 2 Младшие						
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
		Б	Ж	У		
Завтрак						
8	80	Пицца ленивая	8,557	7,898	23,042	197,320
173	150	Каша пшеничная молочная	5,569	5,304	33,899	210,237
384	180	Кофейный напиток	2,368	2,400	17,408	100,800
	100	Фрукт 1 шт	17,494	15,602	74,349	508,357
Итого за Завтрак						
			17,494	15,602	74,349	508,357
Обед						
45	60	Салат из белокочанной капусты	1,066	3,068	6,611	59,040
103	200	Суп картофельный с вермишелью	1,530	2,208	10,247	67,250
243	90	Твердые мясные	10,560	22,944	0,384	250,560
173	150	Каша гречневая вязкая	4,694	4,121	23,491	140,396
377	180	Чай с лимоном	0,225	0,051	12,188	50,962
	30	Хлеб ржано-пшеничный	2,220	0,390	12,960	63,300
	30	Хлеб пшеничный	2,280	0,270	13,860	66,300
	22,575	Итого за Обед	22,575	33,052	79,741	697,808
Итого за Вторник - 2 Младшие						
			66,264	63,342	205,348	1660,656

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

Всего за Понедельник - 2 Старшие						
			17,060	18,656	96,538	624,447
День/неделя: Понедельник - 2 Старшие						
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
		Б	Ж	У		
Завтрак						
1	25	Кондитерское изделие	0,025	19,850	0,13	80,250
204	10	Масло порционное	0,080	7,250	0,13	66,090
377	180	Рожки отварные с сыром	13,690	10,995	45,890	338,745
	180	Чай с лимоном	0,225	0,051	12,188	50,962
	40	Хлеб пшеничный	3,040	0,360	18,480	88,400
Итого за Завтрак						
			17,060	18,656	96,538	624,447
Обед						
82	100	Икра овощная	1,700	9,000	9,000	136,000
260	250	Борщ из свежей капусты со сметаной	2,184	5,836	13,244	115,120
171	100	Удиль из птицы	14,718	13,415	4,274	195,840
348	180	Компот из абрикосов	4,682	4,152	44,485	214,296
	180	Чай с лимоном	0,234	0,014	18,353	74,550
	40	Хлеб ржано-пшеничный	2,960	0,520	17,280	84,400
	40	Хлеб пшеничный	3,040	0,360	18,480	88,400
	0,035	Кислота аскорбиновая				908,606
Итого за Обед						
			29,518	33,297	125,116	908,606
Всего за Понедельник - 2 Старшие						
			46,578	51,953	221,654	1533,053

Всего за Вторник - 2 Старшие						
			29,518	33,297	125,116	908,606
День/неделя: Вторник - 2 Старшие						
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
		Б	Ж	У		
Завтрак						
8	80	Пицца ленивая	8,557	7,898	23,042	197,320
173	200	Каша пшеничная молочная	8,797	7,083	45,753	282,786
384	180	Кофейный напиток	2,368	2,400	17,408	100,800
Итого за Завтрак						
			19,722	17,381	86,203	580,906
Обед						
45	100	Салат из белокочанной капусты	1,755	5,117	11,250	99,280
103	250	Суп картофельный с вермишелью	1,931	3,262	12,925	89,130
243	100	Твердые мясные	11,660	25,334	0,424	276,660
173	180	Каша гречневая вязкая	5,584	5,077	28,189	168,565
377	180	Чай с лимоном	0,225	0,051	12,188	50,962
	40	Хлеб ржано-пшеничный	2,960	0,520	17,280	84,400
	40	Хлеб пшеничный	3,040	0,360	18,480	88,400
	27,155	Итого за Обед	27,155	39,721	100,736	857,397
Итого за Вторник - 2 Старшие						
			46,877	57,102	186,939	1438,303

День/неделя: Среда - 2 Младшие										
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		
		Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У
Завтрак										
1	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,13					66,090
223	запеканка творожная с молоком ступенным	150/20	21,366	17,607	36,419					393,764
376	Чай с сахаром	180	0,180	12,038	49,262					88,000
	Батон йодированный	40	2,800	0,400	18,400					88,000
	Фрукт 1 шт	100								
Итого за Завтрак			24,426	25,303	66,987					597,116
Обед										
67	Винегрет овощной	60	1,099	4,124	5,547					64,140
88	Шницель из свежей капусты со сметаной	200	1,784	4,666	9,928					89,660
268	Выпечка мясная 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								
Итого за Обед			29,730	41,287	116,859					934,576
Всего за Среда - 2 Младшие										
			54,156	66,590	183,846					1531,692

День/неделя: Четверг - 2 Младшие										
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		
		Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У
Завтрак										
1	Масло порционное	10	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	40	3,040	0,360	18,480					88,400
	Фрукт 1 шт	100								
Итого за Завтрак			23,425	33,178	80,895					698,715
Обед										
102	Овощи 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								
Итого за Обед			30,977	28,851	85,460					724,610
Всего за Четверг - 2 Младшие										
			54,402	62,029	166,355					1423,325

День/неделя: Пятница - 2 Младшие										
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		
		Б	Ж	У	Б	Ж	У	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	160	0,600	0,600	14,700					70,500
Итого за Завтрак			12,162	10,594	69,080					424,352
Обед										
65	Салат из моркови с яблоком	60	0,679	3,112	7,903					63,380
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	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								
Итого за Обед			35,290	18,747	86,322					653,096
Всего за Пятница - 2 Младшие										
			47,452	29,341	155,402					1079,448

День/неделя: Среда - 2 Старшие										
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		
		Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У
Завтрак										
1	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,13					66,090
223	запеканка творожная с молоком ступенным	180/20	25,337	21,624	39,786					460,132
376	Чай с сахаром	180	0,180	0,046	12,038					49,262
	Батон йодированный	40	2,800	0,400	18,400					88,000
Итого за Завтрак			28,397	29,320	70,354					663,484
Обед										
67	Винегрет овощной	100	1,846	7,208	9,293					110,170
88	Шницель из свежей капусты со сметаной	250	2,283	5,872	12,613					113,510
268	Выпечка мясная 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								
Итого за Обед			35,402	48,780	143,499					1126,755
Всего за Среда - 2 Старшие										
			63,799	78,100	213,853					1790,239

День/неделя: Четверг - 2 Старшие										
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		
		Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У
Завтрак										
1	Масло порционное	10	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
Итого за Завтрак			25,775	36,649	89,315					765,684
Обед										
102	Овощи 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								
Итого за Обед			39,425	35,616	105,472					899,780
Всего за Четверг - 2 Старшие										
			65,200	72,265	194,787					1665,464

День/неделя: Пятница - 2 Старшие										
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		
		Б	Ж	У	Б	Ж	У	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	140	0,600	0,600	14,700					70,500
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								
Итого за Обед			41,200	24,322	109,718					823,015
Всего за Пятница - 2 Старшие										
			54,837	36,459	187,105					1300,566

День/неделя: Суббота - 2 Младшие		Наименование дней недели, блюда		Масса порции		Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
№ реч.		Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	У
<i>Завтрак</i>									
15	Сыр порционный	4,160	4,176						54,224
291	Плов из мяса птицы	23,127	21,831	39,850					432,847
377	Чай с лимоном	0,225	0,051	12,188					50,962
	Хлеб пшеничный	3,040	0,360	18,480					88,400
	Фрукт 1 шт								
	Итого за Завтрак	30,552	26,418	70,518					626,433
<i>Обед</i>									
52	Салат из свежих отварной	1,080	3,069	6,336					57,210
108	Суп картофельный с клецками	3,648	6,515	19,979					153,338
293	Пышенок запеченный	20,853	22,422	0,380					284,200
202	Рожки отварные	6,412	3,654	47,942					222,476
342	Компот ассорти	0,198	0,054	12,552					57,240
	Хлеб ржано-пшеничный	2,220	0,390	12,960					63,300
	Хлеб пшеничный	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.:Де.Ли принт, 2007. - 628с." и ТИ по производству кулинарной продукции для питания детей школьного возраста в организованных коллективах/т.т. Ив2 Москва 2006)

*Горюшек зеленый используется как дополнительный гарнир, термически обработанный.

*Химико-энергетические характеристики сырья зависят от наименования данного продукта

День/неделя: Суббота - 2 Старшие		Наименование дней недели, блюда		Масса порции		Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
№ реч.		Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	У
<i>Завтрак</i>									
15	Сыр порционный	4,160	4,176						54,224
291	Плов из мяса птицы	29,002	27,550	49,812					545,026
377	Чай с лимоном	0,225	0,051	12,188					50,962
	Хлеб пшеничный	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 свежих отварной	1,800	5,115	10,560					95,350
108	Суп картофельный с клецками	4,575	7,744	25,413					189,881
293	Пышенок запеченный	32,821	34,198	0,380					436,520
202	Рожки отварные	7,740	4,535	57,530					269,645
342	Компот ассорти	0,198	0,054	12,552					57,240
	Хлеб ржано-пшеничный	2,960	0,520	17,280					84,400
	Хлеб пшеничный	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	У	Б	У
Понедельник - 1	55,362	58,476	178,145	1417,279	1417,279
Вторник - 1	40,471	42,788	156,485	1164,260	1164,260
Среда - 1	51,253	70,507	179,471	1517,514	1517,514
Четверг - 1	49,766	61,878	133,323	1228,290	1228,290
Пятница - 1	41,379	48,022	150,893	1195,886	1195,886
Суббота - 1	49,622	63,556	176,854	1454,285	1454,285
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	47,976	57,538	162,529	1329,586	1329,586
Понедельник - 2	39,313	44,074	195,966	1309,504	1309,504
Вторник - 2	66,264	63,342	205,348	1660,656	1660,656
Среда - 2	54,156	66,590	183,846	1531,692	1531,692
Четверг - 2	54,402	62,029	166,355	1423,325	1423,325
Пятница - 2	47,452	29,341	155,402	1079,448	1079,448
Суббота - 2	67,243	62,792	184,527	1530,497	1530,497
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	54,805	54,695	181,907	1422,520	1422,520
Итого среднее за 2 недели	51,390	56,116	172,222	1376,653	1376,653
Норма СанПин	38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410	1175-1410

Возрастная группа с 11 лет и старше		Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)	
	Б	Ж	У	Б	У
Понедельник - 1	66,542	68,952	204,045	1685,777	1685,777
Вторник - 1	46,828	53,854	187,411	1395,687	1395,687
Среда - 1	59,795	79,584	212,489	1757,882	1757,882
Четверг - 1	61,891	73,632	159,962	1474,639	1474,639
Пятница - 1	42,791	59,107	208,515	1536,771	1536,771
Суббота - 1	48,061	56,095	181,428	1414,374	1414,374
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	54,318	65,204	192,308	1544,188	1544,188
Понедельник - 2	46,578	51,953	221,654	1533,053	1533,053
Вторник - 2	46,877	57,102	186,939	1438,303	1438,303
Среда - 2	63,799	78,100	213,853	1790,239	1790,239
Четверг - 2	65,200	72,265	194,787	1665,464	1665,464
Пятница - 2	54,837	36,459	187,105	1300,566	1300,566
Суббота - 2	89,561	84,643	222,675	1960,048	1960,048
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	61,142	63,420	204,502	1614,612	1614,612
Итого среднее за 2 недели	57,730	64,312	198,405	1579,400	1579,400
Норма СанПин	45-54	46-55,2	191,5-229,8	1356,5-1627,8	1356,5-1627,8

325,908
54,318