



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Красноузельская СОШ"

Л.Х. Скачкова

«1» сентября 2022г.

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

**Осенне-зимний период  
Возрастная группа с 7 до 11 лет**

День/ №	Наименование дней недели, блюд	Масса	Пищевые			Энергетическая
			Б	Ж	У	
<b>Завтр</b>						
	Горошек зелёный отварной	25	1,054	0,068	2,210	13,600
243	Тефтели мясные	90	10,560	22,944	0,384	250,560
202	Рожки отварные	150	6,412	3,654	47,942	222,476
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				
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>21,291</b>	<b>27,077</b>	<b>81,204</b>	<b>625,998</b>
<b>Обед</b>						
71	Помидоры соленные	60	1,320	0,120	4,200	24,000
88	Ши 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				
<b>Итого за Обед</b>			<b>30,965</b>	<b>27,291</b>	<b>99,151</b>	<b>750,657</b>
<b>Итого за день</b>			<b>52,256</b>	<b>54,368</b>	<b>180,355</b>	<b>1376,655</b>
<b>День/неделя: Вторник - 1 Младшие</b>						
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
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	100				
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>13,842</b>	<b>11,680</b>	<b>65,378</b>	<b>406,205</b>
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за Обед</b>			<b>26,629</b>	<b>31,108</b>	<b>91,107</b>	<b>758,055</b>
<b>Всего за Вторник - 1 Младшие</b>			<b>40,471</b>	<b>42,788</b>	<b>156,485</b>	<b>1164,260</b>

**Возрастная группа с 11 до 17 лет**

<b>День/неделя: Понедельник - 1 Старшие</b>						
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
	Горошек зелёный отварной	25	1,054	0,068	2,210	13,600
243	Тефтели мясные	100	11,660	25,334	0,424	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
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>23,719</b>	<b>30,348</b>	<b>82,717</b>	<b>699,267</b>
<b>Обед</b>						
	помидоры соленные	100	2,200	0,200	7,000	40,000
88	Ши из свежей капусты со сметаной	250	2,281	5,872	12,613	113,510
291	Плов из мяса птицы	250	29,002	27,530	49,812	545,026
349	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				
<b>Итого за Обед</b>			<b>39,717</b>	<b>34,496</b>	<b>123,538</b>	<b>945,886</b>
<b>Всего:</b>			<b>63,436</b>	<b>64,844</b>	<b>206,255</b>	<b>1645,153</b>
<b>День/неделя: Вторник - 1 Старшие</b>						
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>15,221</b>	<b>13,239</b>	<b>75,213</b>	<b>457,034</b>
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за Обед</b>			<b>31,607</b>	<b>40,615</b>	<b>112,198</b>	<b>938,653</b>
<b>Всего за Вторник - 1 Старшие</b>			<b>46,828</b>	<b>53,854</b>	<b>187,411</b>	<b>1395,687</b>



№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,13	66,090
279	Тефтели 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				
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>23,531</b>	<b>34,705</b>	<b>68,241</b>	<b>668,358</b>
<b>Обед</b>						
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	Сосиска отварная	90	10,560	22,944	0,384	250,560
199	Рожки отварные	150	6,412	3,654	47,942	222,476
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
	аскорбиновая кислота	0				
<b>Итого за Обед</b>			<b>27,722</b>	<b>35,799</b>	<b>111,230</b>	<b>849,156</b>
<b>Всего за Среда - 1 Младшие</b>			<b>51,253</b>	<b>70,504</b>	<b>179,471</b>	<b>1517,514</b>
<b>День/неделя: Четверг - 1 Младшие</b>						
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
	Масло порционный	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				
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>19,858</b>	<b>31,729</b>	<b>43,972</b>	<b>501,270</b>
<b>Обед</b>						
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
289	Рагу овощное из птицы	200	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	0,035				
<b>Итого за Обед</b>			<b>29,908</b>	<b>30,149</b>	<b>89,353</b>	<b>727,020</b>
<b>Всего за Четверг - 1 Младшие</b>			<b>49,766</b>	<b>61,878</b>	<b>133,325</b>	<b>1228,290</b>
<b>День/неделя: Пятница - 1 Младшие</b>						
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
15	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				
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>13,750</b>	<b>12,348</b>	<b>59,750</b>	<b>405,390</b>
<b>Обед</b>						
52	Салат из свеклы отварной	60	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	Котлеты рубленые из мяса	90	15,373	23,104	12,016	316,390
173	Каша гречневая вязкая	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
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
<b>Итого за Обед</b>			<b>27,629</b>	<b>35,674</b>	<b>91,143</b>	<b>790,496</b>
<b>Всего за Пятница - 1 Младшие</b>			<b>41,379</b>	<b>48,022</b>	<b>150,893</b>	<b>1195,886</b>

<b>День/неделя: Среда - 1 Старшие</b>						
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,13	66,090
279	Тефтели 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
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>26,065</b>	<b>37,095</b>	<b>73,890</b>	<b>719,637</b>
<b>Обед</b>						
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	Сосиска отварная	100	11,660	25,334	0,424	276,660
199	Рожки отварные	180	7,740	4,535	57,530	269,645
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	0,035				
<b>Итого за Обед</b>			<b>33,730</b>	<b>42,489</b>	<b>138,599</b>	<b>1038,245</b>
<b>Всего за Среда - 1 Старшие</b>			<b>59,795</b>	<b>79,584</b>	<b>212,489</b>	<b>1757,882</b>
<b>День/неделя: Четверг - 1 Старшие</b>						
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
	Масло порционный	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
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>23,807</b>	<b>36,122</b>	<b>47,286</b>	<b>560,939</b>
<b>Обед</b>						
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
289	Рагу овощное из птицы	250	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				
<b>Итого за Обед</b>			<b>38,084</b>	<b>37,510</b>	<b>112,676</b>	<b>913,700</b>
<b>Всего за Четверг - 1 Старшие</b>			<b>61,891</b>	<b>73,632</b>	<b>159,962</b>	<b>1474,639</b>
<b>День/неделя: Пятница - 1 Старшие</b>						
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
15	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
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>15,225</b>	<b>13,891</b>	<b>68,057</b>	<b>458,589</b>
<b>Обед</b>						
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	Котлеты рубленые из мяса	100	16,971	25,206	13,697	348,320
173	Каша гречневая вязкая	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
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
<b>Итого за Обед</b>			<b>32,836</b>	<b>42,204</b>	<b>113,371</b>	<b>955,785</b>
<b>Всего за Пятница - 1 Старшие</b>			<b>48,061</b>	<b>56,095</b>	<b>181,428</b>	<b>1414,374</b>



День/неделя: Суббота - 1 Младшие						
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
1	Масло порционно	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	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Фрукт 1 шт	100				
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>22,832</b>	<b>32,867</b>	<b>66,206</b>	<b>650,506</b>
<b>Обед</b>						
	Огурцы соленые порционные	60	0,696	0,087	1,479	11,310
103	Суп картофельный с вермишелью	200	1,530	2,208	10,247	67,250
274	Зразы рубленые из мяса	90	13,454	24,026	11,608	315,903
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				
<b>Итого за Обед</b>			<b>26,790</b>	<b>30,689</b>	<b>110,648</b>	<b>803,779</b>
<b>Всего за Суббота - 1 Младшие</b>			<b>49,622</b>	<b>63,556</b>	<b>176,854</b>	<b>1454,285</b>
День/неделя: Понедельник - 2 Младшие						
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
	Кондитерское изделие	25	0,025		19,850	80,250
1	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,13	66,090
204	Рожки отварные с сыром	150	11,172	8,822	43,122	277,756
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				
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>14,542</b>	<b>16,483</b>	<b>93,770</b>	<b>563,458</b>
<b>Обед</b>						
7,46	Икра овощная	60	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 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				
<b>Итого за Обед</b>			<b>24,771</b>	<b>27,591</b>	<b>102,196</b>	<b>746,046</b>
<b>Всего за Понедельник - 2 Младшие</b>			<b>39,313</b>	<b>44,074</b>	<b>195,966</b>	<b>1309,504</b>
День/неделя: Вторник - 2 Младшие						
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
8	Пицца ленивая	80	8,557	7,898	23,042	197,320
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
	Фрукт 1 шт	100				
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>17,494</b>	<b>15,602</b>	<b>74,349</b>	<b>508,357</b>
<b>Обед</b>						
45	Салат из белокочанной капусты	60	1,066	3,068	6,611	59,040
103	Суп картофельный с вермишелью	200	1,530	2,208	10,247	67,250
243	тефтели мясные	90	10,560	22,944	0,384	250,560
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
<b>Итого за Обед</b>			<b>22,575</b>	<b>33,052</b>	<b>79,741</b>	<b>697,808</b>
<b>Всего за Вторник - 2 Младшие</b>			<b>66,264</b>	<b>63,342</b>	<b>205,348</b>	<b>1660,656</b>

День/неделя: Суббота - 1 Старшие						
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
1	Масло порционно	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
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>25,198</b>	<b>36,193</b>	<b>70,031</b>	<b>705,365</b>
<b>Обед</b>						
	Огурцы соленые порционные	100	1,160	0,145	2,465	18,850
103	Суп картофельный с вермишелью	250	1,931	3,262	12,925	89,130
274	Зразы рубленые из мяса	100	14,872	25,785	13,002	342,942
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				
<b>Итого за Обед</b>			<b>31,901</b>	<b>34,661</b>	<b>134,234</b>	<b>950,607</b>
<b>Всего за Суббота - 1 Старшие</b>			<b>57,099</b>	<b>70,854</b>	<b>204,265</b>	<b>1655,972</b>
День/неделя: Понедельник - 2 Старшие						
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
	Кондитерское изделие	25	0,025		19,850	80,250
1	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,13	66,090
204	Рожки отварные с сыром	180	13,690	10,995	45,890	338,745
377	Чай с лимоном	180	0,225	0,051	12,188	50,962
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>17,060</b>	<b>18,656</b>	<b>96,538</b>	<b>624,447</b>
<b>Обед</b>						
	Икра овощная	100	1,700	9,000	9,000	136,000
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	2,184	5,836	13,244	115,120
260	Гуляш из птицы	100	14,718	13,415	4,274	195,840
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,682	4,152	44,485	214,296
348	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				
<b>Итого за Обед</b>			<b>29,518</b>	<b>33,297</b>	<b>125,116</b>	<b>908,606</b>
<b>Всего за Понедельник - 2 Старшие</b>			<b>46,578</b>	<b>51,953</b>	<b>221,654</b>	<b>1533,053</b>
День/неделя: Вторник - 2 Старшие						
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
8	Пицца ленивая	80	8,557	7,898	23,042	197,320
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
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>19,722</b>	<b>17,381</b>	<b>86,203</b>	<b>580,906</b>
<b>Обед</b>						
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	тефтели мясные	100	11,660	25,334	0,424	276,660
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
<b>Итого за Обед</b>			<b>27,155</b>	<b>39,721</b>	<b>100,736</b>	<b>857,397</b>
<b>Всего за Вторник - 2 Старшие</b>			<b>46,877</b>	<b>57,102</b>	<b>186,939</b>	<b>1438,303</b>



День/неделя: Среда - 2 Младшие						
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
1	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,13	66,090
223	запеканка творожная с молоком сгущенным	150/20	21,366	17,607	36,419	393,764
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	100				
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>24,426</b>	<b>25,303</b>	<b>66,987</b>	<b>597,116</b>
<b>Обед</b>						
67	Винегрет овощной	60	1,099	4,124	5,547	64,140
88	Щи из свежей капусты со сметаной	200	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				
<b>Итого за Обед</b>			<b>29,730</b>	<b>41,287</b>	<b>116,859</b>	<b>934,576</b>
<b>Всего за Среда - 2 Младшие</b>			<b>54,156</b>	<b>66,590</b>	<b>183,846</b>	<b>1531,692</b>

День/неделя: Четверг - 2 Младшие						
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
1	Масло порционно	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				
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>23,425</b>	<b>33,178</b>	<b>80,895</b>	<b>698,715</b>
<b>Обед</b>						
	Огурцы соленые порционные	60	0,696	0,087	1,479	11,310
102	Суп картофельный с горохом	200	5,050	5,441	15,384	131,010
259	Жаркое по-домашнему	200	20,497	22,649	23,424	378,140
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	0.035				
<b>Итого за Обед</b>			<b>30,977</b>	<b>28,851</b>	<b>85,460</b>	<b>724,610</b>
<b>Всего за Четверг - 2 Младшие</b>			<b>54,402</b>	<b>62,029</b>	<b>166,355</b>	<b>1423,325</b>

День/неделя: Пятница - 2 Младшие						
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>12,162</b>	<b>10,594</b>	<b>69,080</b>	<b>424,352</b>
<b>Обед</b>						
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				
<b>Итого за Обед</b>			<b>35,290</b>	<b>18,747</b>	<b>86,322</b>	<b>655,096</b>
<b>Всего за Пятница - 2 Младшие</b>			<b>47,452</b>	<b>29,341</b>	<b>155,402</b>	<b>1079,448</b>

День/неделя: Среда - 2 Старшие						
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
1	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,13	66,090
223	запеканка творожная с молоком сгущенным	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
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>28,397</b>	<b>29,320</b>	<b>70,354</b>	<b>663,484</b>
<b>Обед</b>						
67	Винегрет овощной	100	1,846	7,208	9,293	110,170
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250	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				
<b>Итого за Обед</b>			<b>35,402</b>	<b>48,780</b>	<b>143,499</b>	<b>1126,755</b>
<b>Всего за Среда - 2 Старшие</b>			<b>63,799</b>	<b>78,100</b>	<b>213,853</b>	<b>1790,239</b>

День/неделя: Четверг - 2 Старшие						
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
1	Масло порционно	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
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>25,775</b>	<b>36,649</b>	<b>89,315</b>	<b>765,684</b>
<b>Обед</b>						
	Огурцы соленые порционные	100	1,160	0,145	2,465	18,850
102	Суп картофельный с горохом	250	6,441	6,561	19,546	163,390
259	Жаркое по-домашнему	250	25,590	28,016	29,348	470,190
348	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				
<b>Итого за Обед</b>			<b>39,425</b>	<b>35,616</b>	<b>105,472</b>	<b>899,780</b>
<b>Всего за Четверг - 2 Старшие</b>			<b>65,200</b>	<b>72,265</b>	<b>194,787</b>	<b>1665,464</b>

День/неделя: Пятница - 2 Старшие						
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>13,637</b>	<b>12,137</b>	<b>77,387</b>	<b>477,551</b>
<b>Обед</b>						
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				
<b>Итого за Обед</b>			<b>41,200</b>	<b>24,322</b>	<b>109,718</b>	<b>823,015</b>
<b>Всего за Пятница - 2 Старшие</b>			<b>54,837</b>	<b>36,459</b>	<b>187,105</b>	<b>1300,566</b>



День/неделя: Суббота - 2 Младшие						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
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
	Фрукт 1 шт	100				
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>30,552</b>	<b>26,418</b>	<b>70,518</b>	<b>626,433</b>
<b>Обед</b>						
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				
<b>Итого за Обед</b>			<b>36,691</b>	<b>36,374</b>	<b>114,009</b>	<b>904,064</b>
<b>Полдник</b>						
<b>Всего за Суббота - 2 Младшие</b>			<b>67,243</b>	<b>62,792</b>	<b>184,527</b>	<b>1530,497</b>

День/неделя: Суббота - 2 Старшие						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>36,427</b>	<b>32,117</b>	<b>80,480</b>	<b>738,612</b>
<b>Обед</b>						
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				
<b>Итого за Обед</b>			<b>53,134</b>	<b>52,526</b>	<b>142,195</b>	<b>1221,436</b>
<b>Всего за Суббота - 2 Старшие</b>			<b>89,561</b>	<b>84,643</b>	<b>222,675</b>	<b>1960,048</b>

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. Ин2 Москва 2006)

\*Горошек зеленый используется как дополнительный гарнир, термически обработанный.

\*Химико-энергетические характеристики сыра зависят от наименования данного продукта

Возрастная группа с 7 до 11 лет				
	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
	Б	Ж	У	
Понедельник - 1	55,362	58,476	178,145	1417,279
Вторник - 1	40,471	42,788	156,485	1164,260
Среда - 1	51,253	70,507	179,471	1517,514
Четверг - 1	49,766	61,878	133,325	1228,290
Пятница - 1	41,379	48,022	150,893	1195,886
Суббота - 1	49,622	63,556	176,854	1454,285
<b>СРЕДНЕЕ за 1 неделю</b>	<b>47,976</b>	<b>57,538</b>	<b>162,529</b>	<b>1329,586</b>
Понедельник - 2	39,313	44,074	195,966	1309,504
Вторник - 2	66,264	63,342	205,348	1660,656
Среда - 2	54,156	66,590	183,846	1531,692
Четверг - 2	54,402	62,029	166,355	1423,325
Пятница - 2	47,452	29,341	155,402	1079,448
Суббота - 2	67,243	62,792	184,527	1530,497
<b>СРЕДНЕЕ за 2 неделю</b>	<b>54,805</b>	<b>54,695</b>	<b>181,907</b>	<b>1422,520</b>
<b>ИТОГО среднее за 2 недели</b>	<b>51,390</b>	<b>56,116</b>	<b>172,22</b>	<b>1376,053</b>
Норма СанПин	38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410

7977,514  
1329,585667

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

325,908  
54,318