



Согласовано:
Директор школы № _____
" _____ " 2023 г.

Утверждаю:
Директор ООО "Феникс Групп"
" _____ " _____ " 2023 г.

Примерное десятидневное меню на осенний период учебный 2023-2024 гг для школьников с 7 до 12 лет Пролетарского района г.о. Саранск 1-я неделя

№ реп.	Наименование Блюда	Вес порции	Пищевые вещества (г)			Ккал.	Витамины, мг							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
			Понедельник-1															
			Завтрак															
1	Бутерброд(батон йодированный) со слив. маслом	10/30	1,2	2,4	1,2	107	0,01	0,01	0	0	0	0,12	32	5,1	1,1			
209	Його вареное	40	5,64	14,04	0,6	151,2	0	0	0	0	11,67	46,42	6,25	1,2				
171	Суп молочный с вермишелью	200	6,7	10,6	49,8	160	0	0	0	0,15	19,2	84	22,8	1,92				
380	Кофейный напиток со сухим молоком	200	3,46	3,5	25,9	120	0	0,06	0,05	7,12	150,5	47,85	20,25	5,32				
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,4	0,4	12,6	63,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	10,5	0,5				
	Итого:	520	18,2	28,54	88,9	601,8	0	0,33	0,1	7,27	234,1	279,77	59,8	8,94				
	Обед																	
73	Помидор порционный	60	0,84	1,56	5,16	37,8	0	0,01	0,01	5,71	25,74	48,59	19,64	0,89				
103	Суп картофельный с рисом	200	2,12	2,22	19,38	106		0,05			18,5	167,3	15	0,02				
292	Жаркое с птицей	90/150	22,88	21,12	30,24	403	0,04	0,1	0,16	7,37	50,02	154,56	36,34	2,93				
389	Сок фруктовый	200	0,6	0	38	154,4	0	0,01		2	12,58	9	5,9	0,27				
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75				
	Итого:	740	30,14	25,5	113,38	803,8	0,04	0,23	0,22	15,08	159,45	480,95	104,4	4,86				
	Полдник																	
1	Ватрушка с повидлом	75	2,7	8,8	29,3	250,4	0,05	0,04	0,04	0	7,8	27,4	7,5	0,02				
	Снежок 2,5%	200	1,2	2,5	2,1	102	0	0	0,01	0,1	2,1	7,8	3,2	0,2				
	Итого:		3,9	11,3	31,4	352,4	0	0,04	0	0,1	9,9	35,2	10,7	0,22				
	Всего:		52,24	65,34	233,68	1758	0,04	0,6	0,32	22,45	403,45	795,92	174,9	14,02				
	Вторник-1																	
	Завтрак																	
2	Бутерброд с повидлом	20/30	1,2	3,6	4,62	156	0	0,02	0	17,5	15,06	27,67	13,87	0,95				
278	Оладьи со сл. молоком	150/20	10,9	18	16,3	235	0	0,1	0,05	0	9	54	11,5	0,6				

	Итого:		33,87	29,96	119,34	843,2	0,06	0,42	0,45	80,73	566,65	610,82	130,1	8,84
	Полдник													
413	Широли с изюмом	75	5,9	8,5	14,2	228	0,05	0,24	0,03	0	156,6	106,5	15,2	0,23
376	Ряженка 2,5%	200	0,1	0	15	98	0	0	0,01	0,1	5,25	8,24	4,4	0,82
	Хлеб пшеничный	25	1,2	0,2	6,3	31,5	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Итого:	300	6		29,2	326		0,24	0,04	0,1	161,85	114,74	19,6	1,05
	Всего:		77,65	29,96	239,88	1775,8	0,17	0,858	0,812	130,04	1209,94	1199,7	239,1	11,88
	Четверг-1													
	Завтрак													
3	Бутерброд(батон йодированный) с сыром	15/30	1,1	1,3	1,2	103	0	0,02	0	17,5	15,06	27,67	13,87	0,95
175	Каша молочная с маслом	200/5	12,8	12,48	2,4	273	0,03	0,19	0,07	2,2	40	170,1	63,04	1,66
388	Чай с молоком	200	0,68	0	35,26	123,3	0	0,02	0,02	60	11,2	3,12	3	4,79
	Хлеб ржаной, пшеничный	30/20	2,4	0,4	12,6	115	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	Итого:	500	16,98	14,18	51,46	614,3	0,03	0,28	0,13	79,7	107,76	256,89	90,41	7,9
	Обед													
54	Салат из св. помидор, св. огурцов р/м	60	0,72	3,6	9,84	94	0	0,02	0	17,5	15,06	27,67	13,87	0,95
82	Борщ из свежей капусты, сметан.	200/10	1,46	3,92	12,16	89,8	0,16	0,05	0,05	19,87	39,43	21,63	43,87	26,62
285	Макаронник с мясом	240	29,08	33,02	2,79	425,5	0,12	0	0,03	0,2	40,95	60,06	24,59	0,99
376	Напиток из шиповника	200	0,1	0	15	60,4	0	0	0,01	0,1	5,25	8,24	4,4	0,82
	Хлеб ржаной, пшеничный	24/20	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Итого:	754	35,06	41,14	60,39	772,3	0,28	0,13	0,14	37,67	153,3	219,1	114,2	30,13
	Полдник													
415	Крендель сахарный	100	3,5	5,6	29,4	235	0,03	0,06	0,03	0	9,96	6,02	36,82	0,5
389	Сок фруктовый	200	5,6	5	7,6	113	0,04	0,06	0,34	1,4	240	190	28	0,2
	Итого:	300	9,1	10,6	37	348	0,07	0,12	0,37	1,4	249,96	196,02	64,82	0,7
	Всего:		61,14	65,92	148,85	1734,6	0,38	0,53	0,64	118,77	511,02	672,01	269,5	38,73
	Пятница-1													
	Завтрак													
55	Салат "Витаминный"	60	1,08	3	13,8	86,4	0	0,02	0	7,64	28,07	31,25	18,54	1,2
291	Плов из птицы	90/150	13,5	20,3	38,2	420	64	0,26	0,11	1,01	40,3	209,5	46,8	2,03
357	Кофейный напиток со ст. молоком	200	0,14	0,06	38	115	0	0	0,02	20	2,72	18	10	0,12
	Хлеб ржаной, пшеничный	24/20	2,4	0,4	12,6	63,6	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	Итого:	544	17,12	23,76	102,6	685	64	0,33	0,17	28,65	112,59	314,75	85,84	9,67
	Обед													
73	Помидор свежий порционный	60	1,02	2,76	5,46	133	0,01	0,02	0,02	5,52	22,79	38,39	13,19	0,61

	Хлеб ржаной, пшеничный	24/20	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Итого:	754	19,16	25,44	80,14	816,4	0,18	0,15	0,17	45,695	148,62	278,97	114,8	28,62
	Полдник													
429	Запеканка со ст. Молоком	100/20	3,8	3,1	28,2	185	0,02	0,07	0,03		115,4	255,35	62,1	2,94
350	Сок фруктовый	200	0,2	0	29,74	89	0	0	0,02	20	2,72	18	10	0,12
	Итого:	320	4	3,1	57,94	274	0,02	0,07	0,05	20	118,12	273,35	72,1	3,06
	Всего:		39,82	47,83	262,49	1770	0,31	0,68	0,75	67,185	804,76	1024,4	276,3	35,22
	Четверг-2													
	Завтрак													
74	Бутерброд с маслом слив.	10/30	1,02	2,76	5,46	136	0,01	0,02	0,02	5,52	22,79	38,39	13,19	0,61
175	Каша молочная с маслом	200/5	7,2	3,44	3,84	211	0,03	0,09	0,09	1,38	28,03	139,3	19,99	0,03
143	Кондитерское изделие	30	2,1	12,3	15,75	95	0	0,04	0,16	5,4	42	67,5	27	0,24
348	Напиток из шиповника	200	1,04	0	34	115	0	0,04	0,04	9,8	21,2	11,96	6,8	0,52
	Хлеб ржаной, пшеничный	24/20	2,4	0,4	12,6	82	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	Итого:	519	13,76	18,9	71,65	639	0,04	0,24	0,35	22,1	155,52	313,15	77,48	1,9
	Обед													
67	Салат из свежих овощей	60	0,84	1,56	5,16	125	0	0,02	0	17,5	15,06	27,67	13,87	0,95
102	Суп картофельный с горохом	200	4,06	4,28	19,08	131	0,02	0,227	0,073	5,81	35,3	87,17	71,55	2,02
278	Птица тушенная в соусе	90/30	11,2	16,27	16,7	258	0	0,06	0,08	3,56	23,4	17,24	104,6	1,58
171	Рагу овощное	150	6,7	10,6	49,8	255	0	0,21	0,27	0,15	38,64	202,75	52,93	4,48
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4	0	0	0,01	0,1	5,25	8,24	4,4	0,82
	Хлеб ржаной, пшеничный	24/20	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Итого:	774	25,76	31,75	121,18	807	0,02	0,557	0,483	9,62	155,2	416,9	261	9,65
	Полдник													
	Крендель с сахаром	75	1,8	2,3	21	257	0	0,01	0,1	45,2	87,2	35,1	0,01	0,1
	Чай с молоком	200	0,2	0	29,74	95	0	0	0,02	20	2,72	18	10	0,12
	Итого:		1,8	2,3	21	352	0	0,01	0,1	45,2	87,2	35,1	0,01	0,1
	Всего:		41,32	52,95	213,83	1798	0,06	0,807	0,933	76,92	397,92	765,15	338,4	11,65
	Пятница-2													
	Завтрак													
3	Бутерброд с сыром	15/30	5,9	8,5	14,2	137	0,05	0,24	0,03	0	156,6	106,5	17,4	0,76
54	Зеленый горошек консерв.	40	0,72	3,6	9,84	74,4	0	7,3	0,01		10,1	6	7,1	0,1
212	Омлет натуральный с маслом	150/2	16,15	27,23	13,38	220	0,09	2,39	0,26	0	88,88	194,9	18,26	2,2
379	Какао со ст. Молоком	200	3,58	2,68	28,34	114	0,01	0,04	0	1,3	122	14	90	0,56
	Хлеб ржаной, пшеничный	24/40	2,4	0,4	12,6	63,6	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	Итого:	501	28,75	42,41	78,36	609	0,15	10,02	0,34	1,3	419,08	377,4	143,3	4,12

		Обед														
42	Салат из св. моркови с сахаром	60	1,2	3,6	9,12	73,8	0	0,01	0	9,5	12,06	12,2	5,8	0,25		
106	Суп картофельный с рыбой	200	7,84	2,56	19,28	131,2	0,01	0,1	9,56	23,33	98,12	30,27	1,21			
290	Тертые тушеные в соусе	90/30	20,96	23,68	5,28	184	0,08	0,08	51,66	154,55	25,77	1,09	1,2			
321	Картофельное пюре	150	3,11	4,01	20,1	128,9	0,03	0,01	0,05	17,23	207,5	38,75	4,67			
348	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	34	115	0	0,04	0,04	9,8	21,2	11,96	6,8	0,52		
	Аскорбиновая кислота, мг	0,035							0,035							
	Сдоба обыкновенная	50	2,7	0,3	25,1	87	0	0,05	0,02	0	41,7	97,3	17,2	0,2		
	Хлеб ржаной, пшеничный	24/20	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75		
	Итого:	824	40,55	34,75	133,48	822,5	0,04	0,35	0,2	80,605	322,68	554,35	127,4	8,8		
	Поддник															
421	Ватрушка с творогом	100	4	2,6	27,1	198	0	0,01	0,1	45,2	87,2	35,1	0,01	0,1		
376	Снежок 2,5%	200	0,1	0	15	60,4	0	0	0,01	0,1	5,25	8,24	6,8	0,52		
	Итого:	300	4,1	2,6	42,1	258,4	0	0,01	0,11	45,3	92,45	43,34	6,81	0,62		
	Всего:		73,4	79,76	253,94	1689,9	0,19	10,38	0,65	127,21	834,21	975,09	277,5	13,54		

Примерное десятидневное меню на осенний период 2023-2024 гг для школьников с 12 до 18 лет Пролетарского района г.о.Саранск 1 неделя

№ реч	Наименование Блюда	Вес порции	Пищевые вещества (г)					Ккал.	Витамины, мг					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	А	В1		В2	С	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	Понедельник-1,2																	
	Завтрак																	
1	Бутерброд с маслом	10/30	1,4	4,6	10,3	88	0,04	0,01	0,01	13	21,78	16,8	8,22	0,31				
243	Яйцо вареное	40	7,52	18,72	0,8	159	0	0	0	0	11,67	46,42	6,25	1,2				
171	Суп молочный с вермишелью	250	8,04	12,72	59,76	306	0	0,21	0,27	0,15	38,64	202,75	52,93	4,48				
380	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	3,46	3,5	25,9	139	0	0,06	0,06	7,12	150,5	47,85	20,25	5,32				
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,4	0,4	12,6	85	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5				
	Итого:	570	21,42	35,34	99,06	689	0	0,24	0,37	7,27	242,31	353,02	89,93	11,5				
	Обед																	
67	Помидор свежий порционный	100	1,4	2,6	8,6	105	0	0,01	0,01	5,71	25,74	48,59	19,64	0,89				
103	Суп картофельный с рисом	250	2,65	2,78	24,23	132,5	0	0,05	0,01	0,2	18,5	167,3	15	0,02				
289	Жаркое с птицей	100/180	26,69	24,64	35,28	470,4	0,02	0,07	0,02	0,66	32,99	200,2	82,43	1,63				
389	Сок фруктовый	200	0	0	34	136	0	0,05	0,1	6	21,2	5,9	28,3	0,25				
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/24	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75				

	Итого:	814	34,44	30,62	122,71	946,5	0,02	0,24	0,19	12,57	151,04	523,49	172,9	3,54
	Всего:	55,86	65,96	221,77	1635,5	0,02	0,48	0,56	19,84	393,35	876,51	262,8	15,04	
	Вторник-1,2													
	Завтрак													
55	Бутерброд с повидлом	20/30	1,4	4,6	10,3	156	0,04	0,01	0,01	13	21,78	16,8	8,22	0,31
278	Оладьи со ст. Молоком	200/20	14	20,33	20,83	250	0	0,1	0,05	0	9	54	11,5	0,6
376	Фрукт свежий (поштучно)	150	6,48	5,76	34,2	98	0	0,07	0,02	0	11,34	47,14	17,35	0,81
	Какао с молоком	200	0,1	0	15	118	0	0	0,01	0,1	5,25	8,24	4,4	0,82
	Хлеб ржаной, пшеничный	20	3,7	0,6	20,6	85	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	Итого:	640	25,68	31,29	100,93	707	0,04	0,23	0,13	13,1	88,87	182,18	51,97	3,04
	Обед													
74	Огурец св. порц.	100	1,8	6	10,6	104	0	0,02	0	17,5	43,46	32,74	15,22	1,28
88	Ши из свежей капуста со сметаной	250/10	1,6	4,93	11,5	115	0,16	0,04	0,07	3,79	21,96	11,2	72,39	3,27
251	Рыба запеченая с яйцом	100/30	24,15	12,77	5,69	245	0	0,09	0,1	2,01	15,86	230,4	31,93	2,36
304	Картофельное пюре	180	4,52	7,23	49,68	283	20	0,03	0,06	2,1	26,1	80,4	33	0,55
349	Компот из с/ф	200	0,07	0	21,82	87,6	0	0,04	0,04	9,8	21,2	11,96	6,8	0,52
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/24	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Аскорбиновая кислота, мг	0,035								0,035				
	Итого:	914	35,84	31,53	119,89	937,2	20,16	0,28	0,32	35,235	181,19	468,2	186,8	8,73
	Всего:		61,52	62,82	220,82	1644,2	20,2	0,51	0,45	48,335	224,65	650,38	238,8	11,77
	Среда-1,2													
	Завтрак													
	Нарезка из св. овощей (помидор, огурец)	100	1,4	4,6	10,3	125	0,04	0,01	0,01	13	21,78	16,8	8,22	0,31
223	Шницель мясной с соусом	100/30	40,8	16,8	66	248	0,09	0,08	0,12	0,61	267,74	327,18	44,11	0,91
309	Рожки отварные	180	4,52	7,23	49,68	198	20	0,03	0,06	2,1	26,1	80,4	33	0,55
376	Чай с сахаром	200	3,58	2,68	28,34	82	0,02	0,02	0,13	0,6	121	91	14	0,1
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,4	0,4	12,6	63,6	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	Итого:	650	51,3	27,11	156,62	716,6	20,11	0,18	0,35	3,31	456,34	554,58	101,6	2,06
	Обед													
73	Салат из св. моркови с сахаром	100	1,4	4,6	10,3	92	0,04	0,01	0,01	13	21,78	16,8	8,22	0,31
101	Суп картофельный с горохом	250	2	2,73	20,93	116,25	0,03	0,01	0,01	1,62	256,19	236,1	26,56	0,61
290	Поджарка из мяса	100	27	34,2	7,6	215	0,03	0,08	0,08	51,66	154,55	25,77	1,09	1,2
171	Каша гречневая	180	8,04	12,72	59,76	320	0	0,21	0,27	0,15	38,64	202,75	52,93	4,48
349	Компот из св. ягод	200	0,07	0	21,82	87,6	0	0,04	0,04	9,8	21,2	11,96	6,8	0,52
	Хлеб ржаной, пшеничный	24/20	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75

	Итого:	874	42,21	54,85	141,01	933,45	0,1	0,41	0,46	76,23	544,97	594,88	123,1	7,87
	Всего:	93,51	81,96	297,63	1650,1	20,21	0,59	0,81	79,54	1001,31	1149,5	224,7	9,93	
	Четверг-1,2													
	Завтрак													
3	Бутерброд с сыром	15/30	1,8	5	23	155	0,04	0,01	0,01	13	21,78	16,8	8,22	0,31
234	Каша молочная с маслом	250/5	11,5	6,13	1,63	305	0,03	0,19	0,07	2,2	40	170,1	63,04	1,66
388	Чай с молоком	200	0,68	0	35,26	123	0	0,02	0,02	60	11,2	3,12	3	4,79
	Хлеб ржаной, пшеничный	30/20	2,4	0,4	12,6	102	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	Итого:	550	16,38	11,53	72,49	685	0,07	0,27	0,14	75,2	114,48	246,02	84,76	7,26
	Обед													
40	Салат из св. помидор и огурцов р/м	100	1,8	5	23	144	0	7,3	0,01	0,1	10,1	6	7,1	0,1
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	1,83	4,9	15,2	112,25	0,16	0,05	0,05	19,87	39,43	21,63	43,87	26,62
285	Макаронник с мясом	280	35,4	40,2	3,4	518	0,12	0	0,03	0,2	40,95	60,06	24,59	0,99
376	Напиток из шиповника	200	0,1	0	15	60,4	0	0	0,01	0,1	5,25	8,24	4,4	0,82
	Хлеб ржаной, пшеничный	24/20	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Итого:	884	42,83	50,7	77,2	937,25	0,28	7,41	0,15	20,27	148,34	197,43	107,5	29,28
	Всего:	59,21	62,23	149,69	1622,3	0,35	7,68	0,29	95,47	262,82	443,45	192,2	36,54	
	Питание-1,2													
	Завтрак													
51	Салат "Витаминный"	100	1,8	5	23	144	0	0,02	0	7,64	28,07	31,25	18,54	1,2
291	Плов из птицы	100/180	28,56	32,85	44,61	345	64	0,26	0,11	1,01	40,3	209,5	46,8	2,03
357	Кофейный напиток со сг. молоком	200	0,14	0,06	38	153,4	0	0	0,02	20	2,72	18	10	0,12
	Хлеб ржаной, пшеничный	24/20	2,4	0,4	12,6	63,6	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	Итого:	624	32,9	38,31	118,21	706	64	0,33	0,17	28,65	112,59	314,75	85,84	3,85
	Обед													
73	Помидор свежий порционный	100	1,07	3,47	6	133	0,01	0,02	0,02	5,52	22,79	38,39	13,19	0,61
102	Суп картофельный с вермишелью	250	5,08	5,35	23,85	163,75	0,02	0,227	0,073	5,81	35,3	87,17	71,55	2,02
234	Биточки из птицы с маслом	100	13,2	18,6	11,6	266	0,02	0,16	0,21	0,42	52,75	136,59	37,23	1,1
321	Рагу овощное	180	37,26	4,81	24,12	154,62	0,16	0,05	0,05	19,87	39,43	21,63	43,87	26,62
349	Кисель витаминизированный	200	0,07	0	21,82	160	0	0,04	0,04	9,8	21,2	11,96	6,8	0,52
	Хлеб ржаной, пшеничный	24/20	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Итого:	874	60,38	32,83	107,99	979,97	0,21	0,557	0,443	41,42	224,08	397,24	200,1	1,27
	Всего:	93,28	71,14	226,2	1686	64,21	0,887	0,613	70,07	336,67	711,99	286	5,12	

2 неделя

Понедельник-2,2		Завтрак		Итого:		Обед		Итого:		Итого:		Итого:		Итого:		Итого:		Итого:		Итого:	
1	Бутерброд с маслом	10/30	1,4	4,6	10,3	88	0,04	0,01	0,01	13	21,78	16,8	8,22	0,31							
243	Йогурт вареное	40	7,52	18,72	0,8	159	0	0	0	0	11,67	46,42	6,25	0,6							
204	Спагетти с сыром	180/10	12,3	15,45	50	275	0,24	0,03	0,19	0,14	32,55	57,94	7,79	0,53							
389	Какао со ст. молоком	200	1	0	30,2	114	0	0	0,02	20	2,72	18	10	0,12							
	Хлеб ржаной, пшеничный	30/50	2,4	0,4	12,6	63,6	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5							
	Итого:		550	24,62	39,17	103,9	699,6	20,12	0,09	33,14	110,22	195,16	42,76	2,06							
	Обед																				
42	Салат из свежей капусты с зеленым горошком	100	1,5	6	16,5	126	0,09	0,01	0,01	13	21,78	16,8	8,22	0,31							
96	Рассолыник по-Ленинградски со сметаной	250/10	1,6	2,43	11,5	96,75															
290	Гуляш из кур с соусом	100/30	26,6	34,2	6,8	242	0,03	0,08	0,08	51,66	154,55	25,77	1,09	1,2							
304	Рис отварной	180	4,52	7,33	49,68	282	20	0,03	0,06	2,1	26,1	80,4	33	0,55							
349	Сок фруктовый	200	0,07	0	21,82	87,6	0	0,04	0,04	9,8	21,2	11,96	6,8	0,52							
	Аскорбиновая кислота, мг		0,035							0,035											
	Хлеб ржаной, пшеничный	24/20	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75							
	Итого:		914	37,99	50,56	126,9	936,95	20,12	0,22	76,595	276,24	236,43	76,61	3,33							
	Всего:		62,61	89,73	230,8	1636,6	40,24	0,31	0,5	109,74	386,46	431,59	119,4	5,39							
	Вторник-2,2																				
	Завтрак																				
2	Бутерброд с повидлом	20/30	1,2	1,3	0,8	161	0,05	0,24	0,03	0	143,3	89,1	15,3	0,35							
188	Запеканка творожно-рисовая ст. Мол.	250/20	11,84	15,52	17,76	358	0,04	0,2	0,1	0	18	108	23	1,2							
	Итого:																				
349	Кофейный напиток с молоком	200	0,07	0	21,82	114	0	0,04	0,04	9,8	21,2	11,96	6,8	0,52							
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,4	0,4	12,6	75	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75							
	Итого:		560	15,51	17,22	52,98	708	0,09	0,54	9,8	235,11	310,56	72,6	2,82							
	Обед																				
51	Огурец свежий порционный	100	1,8	5	23	55	0	7,3	0,01	0	10,1	6	7,1	0,1							
82	Борщ из св. капусты со сметаной	250/10	2	5,1	20,63	136,5	0,05	0,15	0,15	0,08	20,73	20,29	56,96	19,76							
234	Котлета рыбная с маслом	100/2	32	36,6	30,6	259	1,72	0,11	0,09	0,07	32,25	22,08	65,67	0,82							
312	Картофельное пюре	180	4,52	7,23	49,68	283	20	0,03	0,06	2,1	26,1	80,4	33	0,55							
349	Компот из с/ф	200	0,1	0	15	132	0	0	0,01	0,1	5,25	8,24	4,4	0,82							

	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	3,7	0,6	20,6	123	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Аскорбиновая кислота, мг	0,035								0,035				
	Итого:	882	44,12	54,53	159,51	988,5	21,77	7,65	0,37	2,385	147,04	238,51	194,63	22,8
	Всего:		59,63	71,75	212,49	1696,5	21,86	8,19	0,59	12,185	382,15	549,07	267,23	25,62
	Среда-2,2													
	Завтрак													
67	Салат " Витаминный"	100	2,6	4,6	29,3	129	0,05	0,24	0,03	0	143,3	89,1	15,3	0,35
175	Котлета мясная с соусом	100/30	6,5	12,1	47,6	273	0,02	0,13	0,2	0,29	111,22	145	35,59	2,49
179	Каша гречневая	180	3,67	3,4	20,65	128	0	0,21	0,27	0,15	38,64	202,75	52,93	4,48
382	Чай с сахаром	200	3,58	2,68	28,34	60	0,02	0,02	0,13	0,6	121	91	14	0,1
	Хлеб ржаной, пшеничный	24/20	2,4	0,4	12,6	102	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	Итого:	804	18,75	23,18	138,49	692	0,09	0,65	0,67	1,04	455,66	583,85	128,3	7,92
	Обед													
	Помидор св. порц.	100	1,4	4,6	10,3	123	0	0,02	0	17,5	15,06	27,67	13,87	0,95
82	Щи из свежей капусты	250	1,83	4,9	15,2	135	0,16	0,05	0,05	19,87	39,43	21,63	43,87	26,62
291	Плов из птицы	100/180	16,2	24,2	15,6	474	0,02	0,03	0,04	0,08	28,12	89,25	13,8	
321	Компот из св. ягод	200	0,2	0	29,74	119,8	0	0	0,02	20	2,72	18	10	0,12
	Хлеб ржаной, пшеничный	24/20	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Итого:	874	23,33	34,3	91,44	954,4	0,18	0,16	0,16	57,45	137,94	258,05	109	28,44
	Всего:		42,08	57,48	229,93	1646,4	0,27	0,81	0,83	58,49	593,6	841,9	237,4	36,36
	Четверг-2,2													
	Завтрак													
1	Бутерброд с маслом слив.	10/30	1,12	3,84	6,8	66,4	0,01	0,02	0,02	5,52	22,79	38,39	13,19	0,61
229	Каша молочная с маслом	250/5	9	4,3	4,8	294	0,03	0,09	0,09	1,38	28,03	139,3	19,99	0,01
	Кондитерское изделие	30	2,52	14,76	18,9	125	0	0,04	0,16	5,4	42	67,5	27	0
348	Напиток из шиповника	200	1,04	0	34	140,2	0	0,02	0,03	0,6	12,6	11,96	6,8	0,01
	Хлеб ржаной, пшеничный	24/20	2,4	0,4	12,6	63,6	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	Итого:	569	16,08	23,3	77,1	689,2	0,04	0,22	0,34	12,9	146,92	313,15	77,48	1,13
	Обед													
67	Салат из св. помидор, огурцов	100	1,4	2,6	8,6	63	0,01	0,02	0,02	5,52	22,79	38,39	13,19	0,61
102	Суп картофельный с горохом	250	5,08	5,35	23,85	163,75	0,02	0,227	0,073	5,81	35,3	87,17	71,55	2,02
278	Птица тушенная в соусе	100/30	14	20,33	20,8	321,7	0,01	0,01	0	0,21	28,3	17,2	25,3	0,01
171	Рагу овощное	180	8,04	12,72	59,76	254	0	0,21	0,27	0,15	38,64	202,75	52,93	4,48
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4	0	0	0,01	0,1	5,25	8,24	4,4	0,82
	Хлеб ржаной, пшеничный	24/20	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Итого:	904	32,32	41,6	148,61	965,45	0,04	0,527	0,423	11,79	182,89	455,25	194,9	8,69

	Всего:		48,4	64,9	225,71	1654,7	0,08	0,747	0,763	24,69	329,81	768,4	272,4	9,82	
	Питание-2,2														
	Завтрак														
3	Бутерброд с сыром	15/30	5,9	8,5	14,2	85	0,05	0,24	0,03	0	143,3	89,1	15,3	0,35	
54	Зеленый горошек порц.	50	1,2	6	16,4	124	0,02	0,13	0,2	0,29	111,22	145	35,59	2,49	
212	Омлет натуральный с маслом	200/3	18,77	30,3	14,91	280	0,02	0,02	0,13	0,6	121	91	14	0,1	
382	Какао со сл. молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,8	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5	
	Хлеб ржаной, пшеничный	24/30	2,4	0,4	12,6	63,6	0	0,048	0,032	48	51,2	36,8	20,8	0,48	
	Итого:	552	31,85	47,88	86,45	704,4	0,09	0,488	0,432	48,89	468,22	417,9	96,19	3,92	
	Обед														
42	Салат из св. моркови с сахаром	100	2	6	15,2	123	0	0,02	0	17,5	15,06	27,67	13,87	0,95	
106	Суп картофельный с рыбой	250	9,8	3,2	24,1	164	0,1	0,01	0,01	25,5	146	25,2	1,28	0,2	
290	Тфтели с соусом	100/30	20,96	23,68	5,28	218		0,08	0,08	51,66	154,55	25,77	1,09	1,2	
321	Картофельное пюре	180	3,73	4,81	24,12	125	0	0,02	0	17,5	15,06	27,67	13,87	0,95	
348	Компот из с/ф	200	1,04	0	34	140,2	0	0,02	0,03	0,6	12,6	11,96	6,8	1,1	
	Аскорбиновая кислота, мг	0,035								0,035					
	Сдоба обыкновенная	50	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75	
	Хлеб ржаной, пшеничный	24/20	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75	
	Итого:	854	44,93	38,89	143,9	975,4	0,1	0,27	0,22	112,8	448,49	321,27	91,91	5,9	
	Всего:		76,78	86,77	230,35	1679,8	0,19	0,758	0,652	161,69	916,71	739,17	188,1	9,82	

Рецептуры блюд и показатели энергетической ценности указаны на основании "Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/год ред. М.П. Могильного. - М.: Дели принт, 2007. - 628с." и ТИ по производству кулинарной продукции для питания детей школьного возраста в организованных коллективах/г.г. 1и2 Москва 2006)