

Утверждаю:
 директор МОУ «Новоакшинская средняя
 общеобразовательная школа»
 _____/С.В. Старостина/
 «_____» _____ 2022г

**Примерное меню и основные показатели пищевой и энергетической ценности приготовляемых блюд для горячего питания
 учащихся 7-10 лет МОУ «Новоакшинская средняя общеобразовательная школа» Старошайговского муниципального района
 Республики Мордовия на учебный год**

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Выход, г	И				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак			Понедельник 1 неделя											
131	Икра овощная	100	0,94	7,05	7,07	102	28,08	18,54	31,25	1,2	0,02	7,64		
171	Каша рассыпчатая гречневая	150	11,1	11,9	49,8	350	32,98	175,6	254,37	5,91	0,26		36,9	6,4
332	Кисель	200	0,31		39,4	160	22,46	5,58	18,5	0,19	0,012	2,4		0,2
	Хлеб пшеничный	40	3,9	0,25	25,1	118,4	11,5	16,5	42	1	0,125			1
	Кондитерское изделие (вафли)	20	1,7	2,26	13,94	82,9	8,2	3	17,4	0,2	0,02		13	0,26
	ИТОГО:		38,15	39,4	121,37	1002	106,66	250,17	347,23	8,3	0,417	10,04	61,4	7,74
Обед														
20	Салат из свежих овощей	100	0,75	6,02	2,35	66,6	22,32	13,2	39,59	0,57	0,03	4,69		2,74
204	Суп рыбный	200	21,1	20,7	32,8	401,95	79,2	115,1	126,75	3,1	0,27	17,2	0,375	
203	Макароны отварные с (подливом)	150	7,40	6	35,30	224,80	4,86	8,62	55,87	1,10	0,06		23,60	1,60
99	Котлета мясная	100	21,6	17,496	11,4	315	39,192	38,57	228	1,548	0,096	1,344	31,89	1,035
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	14,18	5,14	4,4	0,95	0,012	0,9		0,2
	Кислота аскорбиновая	0,070												
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,13	0,24	13,56	63,42	9,15	12,3	36	0,69	0,06			0,3
	Хлеб пшеничный 1 сорта	60	4,65	0,3	30,15	142,05	13,8	19,8	50,4	1,2	0,15			1,2
	ИТОГО:		57,79	50,916	159,44	1328,42	182,702	212,73	541,01	9,158	0,678	24,134	55,527	7,075
Завтрак			Вторник (1 неделя)											
1	Бутерброд с маслом	22/10	1,18	3,74	7,44	68	4,2	3,2	19,87	0,18	0,017	20	43,27	0,6
210	Омлет натуральный с зеленым горошком	150	11,1	19,8	2,08	231,8	82,48	12,9	180,6	2,1	0,08	0,206	259,65	0,4
377	Чай с лимоном	200/15	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36		2,83	0,1	
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	9,2	13,2	33,6	0,8	0,1			0,8

	Фрукты свежие (яблоки)	100	1,6		70	137	10,4	15,6	36,4	0,08	0,05	15	0,03	0,39
	ИТОГО:		17,11	23,76	114,82	593,5	120,48	47,3	274,87	3,52	0,247	2319	303,05	2,19
Обед														
15	Салат из капусты с морковью	100	0,98	6,15	3,73	74,2	18,68	16,26	34,61	0,74	0,05	16,76		
201	Суп крестьянский с крупой, с мясом говядины	200/20	4,79	6,03	12,42	118,62	32,07	5,42	34,98	0,3	0,06	0,03	1,02	
312	Картофельное пюре	150	3,09	4,85	20,6	138,6	37,3	28	85,95	112	0,14	18,34	25,5	0,3
260	Гуляш	100	11,64	13,43	2,31	176,8	17,44	17,62	123,3	2,45	0,02	0,74		0,45
382	Какао на молоке	200	4	3,54	17,57	118,6	152,2	10,67	124,6	0,48	0,06	1,58	24,4	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,42	0,16	9,04	42,28	6,1	8,2	24	0,46	0,04			0,2
	Хлеб пшеничный 1 сорта	40	3,1	0,2	20,1	94,7	9,2	13,2	33,6	0,8	0,1			
	ИТОГО:		25,06	30,82	92,96	739,4	127,18	88,7	340,04	116,93	0,42	36,95	26,52	1,75
Завтрак		Среда (1 неделя)												
424	Яйцо варёное	1 шт(0,45)	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	76,8	1	0,03		0,1	0,7
206	Макаронь отварные с сыром	150	8,46	9,95	21,32	209	184,5	12,7	109,7	0,77	0,05	0,14	0,1	1,75
379	Какао на молоке	200	3,16	2,67	15,94	100,6	125,8	14	90	0,134	0,04	1,3	20	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,84	0,32	18,08	84,56	12,2	16,4	48	0,92	0,08			0,4
	Фрукты свежие	120	1,6		70	137	10,4	15,6	36,4	0,08	0,05	15	0,03	0,39
	ИТОГО:		21,16	17,54	125,64	594,16	354,9	63,5	360,9	2,904	0,25	16,44	20,23	3,24
Обед														
	Икра кабачковая консервированная	60	1,1	5,3	4,6	71,4	24,6	9	22,2	0,4		4,2	91,8	
102	Суп картофельный с горохом с мясом кур	200/35	7,8	48	15,94	552,3	53	35,5	64,1	2,6	0,29	1	161,8	1,5
304	Рис отварной с овощами	150	8,73	11,61	75	447	140,76	115,2	392,09	3,59	0,59		0,1	1,5
229	Рыба тушеная с овощами	90/40	7,8	3,96	3,04	84	31,26	38,8	127,18	0,68	0,04	2,98	0,01	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28		0,3		
	Кислота аскорбиновая	0,035												
	Хлеб пшеничный 1 сорта	40	3,1	0,2	20,1	94,7	9,2	13,2	33,6	0,8	0,01			0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,42	0,16	9,04	42,28	6,1	8,2	24	0,46	0,04			0,2
	ИТОГО:		30,02	69,25	142,72	1352,38	276,02	221,3	665,97	8,81	1,06	8,48	253,71	4
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины			
			Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	Энерг. Ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	E
Завтрак		Четверг (1 неделя)												
1	Винегрет овощной с растительным маслом	100	0,75	6,08	4,99	77,55	12,3	9,7	17,36	0,396	0,024	1,35	0,06	4,54
182	Каша манная с маслом	150/5	7,3	9,2	30,46	234	190,46	24,4	149,2	0,45	0,09	0,828	27,9	0,72
8	Бутерброд с сыром	30/20	16	1	70	250	250	50	250	2	0,02		0,01	5,99
382	Какао на молоке	200	4	3,54	17,57	118,6	152,2	10,67	124,6	0,48	0,06	1,58	24,4	

	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,84	0,32	18,08	84,56	12,2	16,4	48	0,92	0,08			0,4
	ИТОГО:		30,89	20,14	141,1	764,71	617,16	111,17	589,16	4,246	0,274	2,758	52,37	11,65
Обед														
59	Салат из моркови с яблоками	100	1,06	0,17	8,52	39,9								
82	Борщ из свежей капусты с мясом говядины	200/40	1,8	4,92	10,93	199	49,73	26,1	54,6	1,2	0,05	10,68	0,03	2,75
97	Плов с мясом курицы	150	29,4	29,82	56,91	618,87	28,5	40,53	131,5	4,47	0,12	0,72	14,6	0,49
377	Чай с лимоном	200/7/15	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36		2,83	0,1	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,42	0,16	9,04	42,28	6,1	8,2	24	0,46	0,04			0,2
	Хлеб пшеничный 1 сорта	40	3,1	0,2	20,1	94,7	9,2	13,2	33,6	0,8	0,01			0,8
	ИТОГО:		35,85	35,12	112,18	1016,85	107,73	248,1	90,43	7,29	0,31	14,23	14,73	4,24
Пятница (1 неделя)														
Завтрак														
	Икра кабачковая консервированная	60	1,1	5,3	4,6	71,4	24,6	9	22,2	0,4		4,2	91,8	
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,2	161,62	137,98	24,14	0,51	0,09	0,91	30,6	
332	Кисель	200	0,31		39,4	160	22,46	18,5	5,58	0,19	0,012	2,4		0,2
	Фрукты свежие	170												
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	9,2	13,2	33,6	0,8	0,01			0,8
	ИТОГО:		10,52	9,95	94,67	471,44	221,98	230,08	68,22	2,23	0,247	7,33	30,6	3,05
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины			
			Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	Энерг. Ценность, ккал	Ca	P	Mg	Fe	B ₁	C	A	E
Обед														
23	Салат из свежих помидоров	100	1,11	6,18	4,62	78,56	17,21		17,62	0,83	0,09	20,3		3,37
96	Рассольник Ленинградский	200	2	5,09	11,98	107,3	29,2	64,7	24,2	0,9	0,09	8,38	161,8	2,5
279	Тефтели мясные	100	58,5	6,36	7,45	109,8	20,3	64,3	7,3	0,63	0,04	0,52	24,6	
171	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,3	8,9	37,35	262,5	24,7	190,78	131,7	4,4	0,19		27,7	4,8
868	Чай с лимоном	200	0,04		24,76	94,2	6,4	3,6		0,18	0,01	1,08		
	Кислота аскорбиновая	0,035												
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,42	0,16	9,04	42,28	6,1	8,2	24	0,46	0,04			0,2
	Хлеб пшеничный 1 сорта	40	3,1	0,2	20,1	94,7	9,2	13,2	33,6	0,8	0,01			0,8
	Итого		74,47	26,89	115,3	789,34	113,11	380,98	202,22	8,2	0,56	30,28	214,1	11,67
	Итого		7,5	7,26	22,34	190,9	256,2	201,4	31	83,1	0,06	0,6	13,8	0,36

<i>Завтрак</i>		<i>Понедельник (2 неделя)</i>														
9	Салат овощной	100	1,14	10,08	10,38	136,80	36	37	26	1,1	0,04	4,4	0,1	4,75		
173	Каша рисовая вязкая на молоке	150/5	6,98	9,00	39,17	266,40	175,64	50,60	16,40	0,56	0,07	0,77	20,00			
377	Чай с лимоном	200/7/15	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36		2,83	0,1			
	Бутерброд с сыром	40/20	2,84	0,32	18,08	84,56	12,2	16,4	48	0,92	0,08			0,4		
	Фрукты свежие	140	1,6		70	137	10,4	36,4	15,6	0,08	0,05	15	0,03	0,39		
	Итого		18,2	39,32	83,15	759,96	261,74	107,2	107,6	4,04	0,3	8	37,9	5,25		
			<i>Обед</i>													
67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,4	10,04	7,29	125,1	31,23	43,2	19,5	0,82	0,04	9,63		2,95		
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	5,83	4,56	13,59	118,8	25,52	103,97	32,01	1,29	0,12	9,87	3,96			
321	Капуста тушеная с мясом	150/30	3,1	6,47	18,85	150,2	110,9	59,83	31	1,6	0,06	45,8	66,58	2,3		
346	Чай с сахаром	200	0,46	0,1	33,99	141,1	23,02	11,5	7,62	0,24	0,02	12	3,2	0,2		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,42	0,16	9,04	42,28	6,1	8,2	24	0,46	0,04			0,2		
	Хлеб пшеничный 1 сорта	40	3,1	0,2	20,1	94,7	9,2	13,2	33,6	0,8	0,01			0,8		
	Итого		15,31	21,35	102,86	672,18	205,97	276,1	111,53	5,21	0,38	77,3	73,74	6,45		
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины					
			Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	Энерг. Ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	E		
	<i>Завтрак</i>		<i>Вторник (2 неделя)</i>													
	Салат из капусты и моркови	100	0,84	5,06	5,32	70,06	43,17	17,24	31,74	0,59	0,03	38,30	0,20	4,52		
8	Бутерброд с сыром	30/20	16	1	70	250	250	250	50	2	0,2		0,01	5,99		
173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	150	7,85	10,1	49,4	320	133,7	201,2	42,2	2,15	0,127	0,87	49,8	0,4		
332	Кисель фруктовый	200	0,31		39,4	160	22,46	18,5	5,58	0,19	0,012	2,4		0,2		
	Фрукты свежие	100	1,6		70	137	10,4	36,4	15,6	0,08	0,05	15	0,03	0,39		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,84	0,32	18,08	84,56	12,2	16,4	48	0,92	0,08			0,4		
	Итого		27,84	16,48	182,2	884,62	461,53	131,42	549,44	5,85						
			<i>Обед</i>													
131	Икра овощная	100	0,94	7,05	7,07	102	28,08	18,54	31,25	1,2	0,02	7,64				
	Суп картофельный с бобовыми с мясом кур	200	7,8	48	15,94	552,3	53	64,1	35,5	2,6	0,29	1	161,8	1,5		
312	Картофельное пюре	150	3,09	4,85	20,6	138,6	37,3	28	85,95	112	0,14	18,34	25,5	0,3		
637	Птица запеченная с овощами	80	16,88	10,88		165	31,2	16	114,4	1,44	0,03		16			
868	Чай с сахаром	200	0,04		24,76	94,2	6,4		3,6	0,18	0,01	1,08				
	Кислота аскорбиновая	0,035														
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,42	0,16	9,04	42,28	6,1	8,2	24	0,46	0,04			0,2		
	Хлеб пшеничный 1 сорта	40	3,1	0,2	20,1	94,7	9,2	13,2	33,6	0,8	0,01			0,8		

	Итого		33,27	71,14	97,51	1189,08	171,28	119,44	356,9	118,68	0,63	28,06	203,3	2,8	
Завтрак		Среда (2 неделя)													
	Салат из варенной свеклы	100	1,43	5,09	9,5	75,35	31,65	18,82	36,88	1,20	0,01	1,90		2,30	
6	Бутерброд с сыром	30/20	17,64	17,05	41,17	378,52	151,17	39,7	229,41	2,2	0,2			3,52	
210	Омлет натуральный с зеленым горошком	150	11,1	19,8	2,08	231,8	82,48	12,9	83	2,1	0,08	0,21		1,6	
868	Чай с сахаром	200	0,04		24,76	94,2	6,4		3,6	0,18	0,01	1,08			
	Фрукты свежие	180	1,6		70	137	10,4	36,4	15,6	0,08	0,05	15	0,03	0,39	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,84	0,32	18,08	84,56	12,2	16,4	48	0,92	0,08			0,4	
	Итого		33,05	42,26	95,59	864,43	283,9	87,82	400,89	6,6	0,38	3,19		7,82	
		Обед													
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,24	6,46	60,4	24,9	27,61	15	0,46	0,02	17			
103	Суп с макаронными изделиями и мясом	200/30	2,38	5,07	12,99	117	27,3	27,2	53,32	0,73	0,112	0,95			
199	Пюре гороховое	150	9,09	4,57	23,35	170	63,14	41,13	142,05	3,13	0,33		20	1,95	
243	Тефтели мясные	100	7,11	19,90	0,32	210,20	23,70	12,80	0,80	1,10	0,11		17,70	0,10	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28		0,3			
	Кислота аскорбиновая	0,035													
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,42	0,16	9,04	42,28	6,1	8,2	24	0,46	0,04			0,2	
№ ре- цептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины				
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. Ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E	
	Хлеб пшеничный 1 сорта	40	3,1	0,2	20,1	94,7	9,2	13,2	33,6	0,8	0,01			0,8	
	Итого		24,48	33,16	87,26	754,58	165,44	118,93	284,18	6,96	0,712	18,25	37,7	3,05	
Завтрак		Четверг (2 неделя)													
	Салат из свежих овощей	100	0,63	9,09	6,22	109,91	54,67	14,12	8,06	0,55	0,02	9,84		4,04	
1	Бутерброд с маслом	22/10	1,18	3,74	7,44	68	4,2	3,2	19,87	0,18	0,017	20	43,27	0,6	
175	Каша из пшена и риса «Дружба»	150	5,79	10,64	31,88	247,6	127	35,4	184,2	0,77	0,09	0,914	31	0,1	
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36		2,83	0,1		
	Фрукты свежие	200	1,6		70	137	10,4	36,4	15,6	0,08	0,05	15	0,03	0,39	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,84	0,32	18,08	84,56	12,2	16,4	48	0,92	0,08			0,4	
	Итого		10,57	23,81	78,82	572,07	212,27	71,52	264,53	2,78	0,207	9,84	74,37	5,14	
		Обед													
48	Салат из моркови и яблок	100	0,83	6,1	5,27	79,4	19,3	18,2	30,76	1,04	0,035	8,78		2,74	
88	Щи из свежей капусты с мясом	200/40	1,8	4,92	10,93	100,99	49,73	26,1	49,97	1,2	0,05	10,68	0,03		
312	Картофельное пюре	150	3,09	4,85	20,6	138,6	37,3	28	85,95	112	0,14	18,34	25,5	0,3	
260	Тефтели мясные	80	11,64	13,43	2,31	176,8	17,44	17,62	123,3	2,45	0,02	0,74		0,45	
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	14	8	14	2,8	0,02	4		0,2	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,42	0,16	9,04	42,28	6,1	8,2	24	0,46	0,04			0,2	

Утверждаю:
 директор МОУ «Новоакшинская средняя
 общеобразовательная школа»
 _____/С.В. Старостина/
 « _____ » _____ 2022г

**Примерное меню и основные показатели пищевой и энергетической ценности приготовляемых блюд для горячего питания
 учащихся 11 – 17 лет МОУ «Новоакшинская средняя общеобразовательная школа» Старошайговского муниципального района
 Республики Мордовия на учебный год**

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Выход, г	И				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак			Понедельник 1 неделя											
131	Икра овощная	120	0,94	7,05	7,07	102	28,08	18,54	31,25	1,2	0,02	7,64		
171	Каша рассыпчатая гречневая	200	11,1	11,9	49,8	350	32,98	175,6	254,37	5,91	0,26		36,9	6,4
332	Кисель	200	0,31		39,4	160	22,46	5,58	18,5	0,19	0,012	2,4		0,2
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,25	25,1	118,4	11,5	16,5	42	1	0,125			1
	Кондитерское изделие (вафли)	30												
	ИТОГО:		38,15	39,4	121,37	1002	106,66	250,17	347,23	8,3	0,417	10,04	61,4	7,74
Обед														
20	Салат из свежих овощей	120	0,75	6,02	2,35	66,6	22,32	13,2	39,59	0,57	0,03	4,69		2,74
204	Суп рыбный	250	21,1	20,7	32,8	401,95	79,2	115,1	126,75	3,1	0,27	17,2	0,375	
203	Макаронные отварные с (подливом)	200	7,40	6	35,30	224,80	4,86	8,62	55,87	1,10	0,06		23,60	1,60
99	Котлета мясная	120	21,6	17,496	11,4	315	39,192	38,57	228	1,548	0,096	1,344	31,89	1,035
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	14,18	5,14	4,4	0,95	0,012	0,9		0,2
	Кислота аскорбиновая	0,070												
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,13	0,24	13,56	63,42	9,15	12,3	36	0,69	0,06			0,3
	Хлеб пшеничный 1 сорта	60	4,65	0,3	30,15	142,05	13,8	19,8	50,4	1,2	0,15			1,2
	ИТОГО:		57,79	50,916	159,44	1328,42	182,702	212,73	541,01	9,158	0,678	24,134	55,527	7,075

Завтрак			Вторник (1 неделя)											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Бутерброд с маслом	30/10	1,77	5,61	11,16	102	6,3	4,2	27,1	0,27	0,02	30	59	0,82
210	Омлет натуральный с зеленым горошком	200	13,9	6,8	2,08	289,7	82,48	12,9	180,6	2,1	0,107	0,26	346,2	0,53
377	Чай с лимоном	200/15	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36		2,83	0,1	

	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,25	25,1	118,4	11,5	16,5	42	1	0,125			1
	Фрукты свежие (яблоки)	100	1,6		70	137	10,4	15,6	36,4	0,08	0,05	15	0,03	0,39
	ИТОГО:		18,71	23,76	184,82	730,5	130,88	62,9	311,27	3,6	0,297	2334	303,08	2,58
Обед														
15	Салат из капусты с морковью	120	0,98	6,15	3,73	74,2	18,68	16,26	34,61	0,74	0,05	16,76		
201	Суп крестьянский с крупой, с мясом говядины	250/35	5,99	7,54	15,53	148,28	40,09	6,78	43,73	0,38	0,08	0,04	1,28	
312	Картофельное пюре	200	4,12	6,4	27,4	184,8	49,7	37,3	114,6	149,3	0,18	24,4	34	0,4
260	Гуляш	120	14,55	16,79	2,89	221	21,81	22,03	154,125	3,06	0,03	0,92		0,56
382	Какао на молоке	200	0,04		24,76	94,2	6,4	3,6		0,18	0,01	1,08		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,13	0,24	13,56	63,42	9,15	12,3	36	0,69	0,06			0,3
	Хлеб пшеничный 1 сорта	60	4,65	0,3	30,15	142,05	13,8	19,8	50,4	1,2	0,15			1,2
	ИТОГО:		32,46	37,42	118,02	927,95	159,63	88,7	437,065	114,47	0,56	43,2	35,28	2,46
Завтрак														
Среда (1 неделя)														
424	Яйцо варёное	1 шт(0,45)	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	76,8	1	0,03		0,1	0,7
206	Макароны отварные с сыром	200	13,50	15,92	34,1	334,4	295,2	14,5	175,52	1,23	0,08	0,224	0,16	2,8
379	Какао на молоке	200	3,16	2,67	15,94	100,6	125,8	14	90	0,134	0,04	1,3	20	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,9	0,25	25,1	118,4	11,5	16,5	42	1	0,125			1
	Фрукты свежие	100	1,6		70	137	10,4	15,6	36,4	0,08	0,05	15	0,03	0,39
	ИТОГО:		27,26	23,44	145,44	753,4	464,9	65,4	420,42	3,444	0,325	16,524	20,29	4,89
Обед														
	Икра кабачковая консервированная	90	1,1	5,3	4,6	71,4	24,6	9	22,2	0,4		4,2	91,8	
102	Суп картофельный с горохом с мясом кур	250/40	9,4	57,6	19,2	662,8	63,6	42,7	76,92	3,2	0,35	1,2	194,16	1,8
304	Рис отварной с овощами	200	11,64	15,48	100	596,9	187,68	153,6	522,79	4,79	0,79		0,13	2
229	Рыба тушеная с овощами	120/40	11,7	5,94	4,56	126	46,8	58,2	190,77	1,02	0,06	4,47	0,015	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28		0,3		
	Кислота аскорбиновая	0,070												
	Хлеб пшеничный 1 сорта	30	2,13	0,24	13,56	63,42	9,15	12,3	36	0,69	0,06			0,3
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,65	0,3	30,15	142,05	13,8	19,8	50,4	1,2	0,15			1,2
	ИТОГО:		40,69	84,88	187,07	1722,57	356,73	297	901,88	11,58	1,41	10,17	286,10	5,3
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины			
			Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	Энерг. Ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	E

<i>Завтрак</i>		<i>Четверг (1 неделя)</i>												
1	Винегрет овощной с пастительным маслом	120	0,75	6,08	4,99	77,55	12,3	9,7	17,36	0,396	0,024	1,35	0,06	4,54
182	Каша манная с маслом	200/5	10,2	12,8	42,3	325	264,5	33,9	207,2	0,625	0,125	1,15	38,75	1
8	Бутерброд с сыром	30/20	16	1	70	250	250	50	250	2	0,02		0,01	5,99
382	Какао на молоке	200	4	3,54	17,57	118,6	152,2	10,67	124,6	0,48	0,06	1,58	24,4	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,9	0,25	25,1	118,4	11,5	16,5	42	1	0,125			1
	ИТОГО:		34,85	18,59	224,97	842,26	629,46	120,87	606,52	4,642	0,298	4,108	52,43	16,19
<i>Обед</i>														
59	Салат из моркови с яблоками	120	1,06	0,17	8,52	39,9								
82	Борщ из свежей капусты с мясом говядины	250/40	2,16	5,9	13,11	124,6	59,68	31,4	65,52	1,44	0,06	12,81		3,3
97	Плов с мясом курицы	200	34,3	34,79	66,395	722,015	33,25	47,285	153,42	5,215	0,14	0,84	17	0,57
377	Чай с лимоном	200/7/15	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36		2,83	0,1	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,13	0,24	13,56	63,42	9,15	12,3	36	0,69	0,06			0,3
	Хлеб пшеничный 1 сорта	60	4,65	0,3	30,15	142,05	13,8	19,8	50,4	1,2	0,15			1,2
	ИТОГО:		43,37	41,25	138,41	114,085	130,08	113,74	309,74	8,905	0,41	16,48	17,1	5,37
<i>Завтрак</i>		<i>Пятница (1 неделя)</i>												
	Икра кабачковая консервированная	90	1,36	4,54	16,33	71,54	28,7	40	25,3	0,73	0,045	4,02		2,05
93	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,19	6,51	23,55	181,5	202,03	30,18	172,48	0,64	0,11	1,14	38,25	
332	Кисель	200	0,31		39,4	160	22,46	5,58	18,5	0,19	0,012	2,4		0,2
	Фрукты свежие	170	1,6		70	137	10,4	36,4	15,6	0,08	0,05	15	0,03	0,39
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,25	25,1	118,4	11,5	16,5	42	1	0,125			1
	ИТОГО:		12,76	1395	111,6	531,44	264,69	260,26	93,52	2,96	0,292	7,56	38,25	3,25
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины			
			Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	Энерг. Ценность, ккал	Ca	P	Mg	Fe	B ₁	C	A	E
<i>Обед</i>														
23	Салат из свежих помидоров	120	1,11	6,18	4,62	78,56	17,21		17,62	0,83	0,09	20,3		3,37
96	Рассольник Ленинградский	250	2,4	6,1	14,38	128,8	35,04	77,64	29	1,1	1,108	10	194,16	3
279	Тефтели мясные	100	73,2	7,95	9,32	137,2	25,4	102,88	12,1	0,79	0,05	0,65	39,36	
171	Каша рассыпчатая гречневая	200	11,1	11,9	49,8	350	32,98	254,37	175,6	5,91	0,26		36,9	6,4

868	Чай с лимоном	200	0,04		24,76	94,2	6,4	3,6		0,18	0,01	1,08		
	Кислота аскорбиновая	0,070												
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,13	0,24	13,56	63,42	9,15	12,3	36	0,69	0,06			0,3
	Хлеб пшеничный 1 сорта	60	4,65	0,3	30,15	142,05	13,8	19,8	50,4	1,2	0,15			1,2
	Итого		94,63	32,67	146,59	99,4,23	139,98	524,89	266,42	10,7	1,728	32,03	270,42	14,27
Завтрак		Понедельник (2 неделя)												
9	Салат овощной	100	1,14	10,08	10,38	136,80	36	37	26	1,1	0,04	4,4	0,1	4,75
173	Каша рисовая вязкая на молоке	200/7	9,70	12,50	54,40	370,00	243,95	67,00	16,40	0,78	0,10	1,075	20,00	
377	Чай с лимоном	200/7/15	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36		2,83	0,1	
	Бутерброд с сыром	50/20	3,9	0,25	25,1	118,4	11,5	16,5	42	1	0,125			1
	Фрукты свежие	140	24,77	50,65	105,52	981,4	338,65	151,54	62,84	5,715	0,825	8,305	45,5	5,89
		Обед												
67	Винегрет овощной с растительным маслом	120	1,4	10,04	7,29	125,1	31,23	43,2	19,5	0,82	0,04	9,63		2,95
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/20	7,29	5,7	16,99	148,5	31,9	129,96	40,01	1,61	0,15	12,34	4,95	
321	Капуста тушеная с мясом	200/40	4,13	8,6	25,13	200,3	149,9	79,77	41,3	2,1	0,08	52,3	88,77	3,07
346	Чай с сахаром	200	0,46	0,1	33,99	141,1	23,02	11,5	7,62	0,24	0,02	12	3,2	0,2
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,13	0,24	13,56	63,42	9,15	12,3	36	0,69	0,06			0,3
	Хлеб пшеничный 1 сорта	60	4,65	0,3	30,15	142,05	13,8	19,8	50,4	1,2	0,15			1,2
	Итого		20,06	24,98	127,11	820,47	257	350,83	140,53	6,66	0,5	86,27	96,92	7,72
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины			
			Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	Энерг. Ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	E
Завтрак		Вторник (2 неделя)												
	Салат из капусты и моркови	120	0,84	5,06	5,32	70,06	43,17	17,24	31,74	0,59	0,03	38,30	0,20	4,52
8	Бутерброд с сыром	30/20	16	1	70	250	250	250	50	2	0,2		0,01	5,99
173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	200	9,8	12,6	61,7	400	167,1	288,6	52,7	2,68	0,158	1,08	37	0,4
332	Кисель фруктовый	200	0,31		39,4	160	22,46	18,5	5,58	0,19	0,012	2,4		0,2
	Фрукты свежие	100	1,6		70	137	10,4	36,4	15,6	0,08	0,05	15	0,03	0,39
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,9	0,25	25,1	118,4	11,5	16,5	42	1	0,125			1
	Итого		30,85	18,91	201,52	998,46	494,23	142,02	630,84	6,46	0,525	41,78	37,21	11,71
		Обед												
131	Икра овощная	90	0,94	7,05	7,07	102	28,08	18,54	31,25	1,2	0,02	7,64		
	Суп картофельный с бобовыми с мясом кур	250	9,4	57,6	19,2	662,8	63,6	42,7	76,92	3,2	0,35	1,2	194,16	1,8

312	Картофельное пюре	200	4,12	6,4	27,4	184,8	49,7	37,3	114,6	149,3	0,18	24,4	34	0,4
637	Птица запеченная с овощами	120	21,1	13,6		206,25	39	20	143	1,8	0,04		20	
868	Чай с сахаром	200	0,04		24,76	94,2	6,4		3,6	0,18	0,01	1,08		
	Кислота аскорбиновая	0,070												
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,13	0,24	13,56	63,42	9,15	12,3	36	0,69	0,06			0,3
	Хлеб пшеничный 1 сорта	60	4,65	0,3	30,15	142,05	13,8	19,8	50,4	1,2	0,15			1,2
	Итого		42,38	85,19	122,14	1455,52	209,73	150,64	155,77	157,57	0,81	34,32	248,16	3,7
Завтрак		Среда (2 неделя)												
	Салат из варенной свеклы	90	1,43	5,09	9,5	75,35	31,65	18,82	36,88	1,20	0,01	1,90		2,30
6	Бутерброд с сыром	30/20	17,64	17,05	41,17	378,52	151,17	39,7	229,41	2,2	0,2			3,52
210	Омлет натуральный с зеленым горошком	200	13,9	24,8	2,6	289,7	103,1	16,14	240,8	2,6	0,107	0,26	346,2	0,53
868	Чай с сахаром	200/15	0,04		24,76	94,2	6,4		3,6	0,18	0,01	1,08		
	Фрукты свежие	180	1,6		70	137	10,4	36,4	15,6	0,08	0,05	15	0,03	0,39
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,9	0,25	25,1	118,4	11,5	16,5	42	1	0,125			1
	Итого		37,23	47,19	103,13	956,17	303,82	91,16	552,69	7,18	0,452	3,24	346,2	7,35
		Обед												
45	Салат из белокочанной капусты	120	1,31	3,24	6,46	60,4	24,9	27,61	15	0,46	0,02	17		
103	Суп с макаронными изделиями и мясом	250/40	2,85	6,08	15,58	140,4	23,76	66,65	32,8	0,87	0,135	1,14		
199	Пюре гороховое	200	10,38	5,22	26,68	194,28	72,16	47	162,34	3,57	0,37		23,86	2,23
243	Тефтели мясные	120	9,90	27,80	0,44	94,20	33,00	1,54	1,14	1,79	0,56		25,30	0,14
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28		0,3		
	Кислота аскорбиновая	0,070												
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,13	0,24	13,56	63,42	9,15	12,3	36	0,69	0,06			0,3
№ ре- цептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины			
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. Ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
	Хлеб пшеничный 1 сорта	60	4,65	0,3	30,15	142,05	13,8	19,8	50,4	1,2	0,15			1,2
	Итого		31,29	42,9	107,87	954,75	196,87	129,84	346,94	6,96	129,84	18,44	48,16	3,87
Завтрак		Четверг (2 неделя)												
	Салат из свежих овощей	120	0,63	9,09	6,22	109,91	54,67	14,12	8,06	0,55	0,02	9,84		4,04
1	Бутерброд с маслом	30/10	1,77	5,61	11,16	102	6,3	4,2	27,1	0,27	0,02	30	59	0,82
175	Каша из пшена и риса «Дружба»	200	6,9	12,7	19,3	340,9	151,9	44,3	230,25	0,95	0,11	1,09	38,75	0,125
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36		2,83	0,1	
	Фрукты свежие	250	1,6		70	137	10,4	36,4	15,6	0,08	0,05	15	0,03	0,39
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,9	0,25	25,1	118,4	11,5	16,5	42	1	0,125			1
	Итого		13,33	27,67	106,98	733,21	238,57	81,52	311,81	3,13	0,275	43,76	97,85	5,985

		<i>Обед</i>												
48	Салат из моркови и яблок	120	0,83	6,1	5,27	79,4	19,3	18,2	30,76	1,04	0,035	8,78		2,74
88	Щи из свежей капусты с мясом	250/40	2,16	5,9	13,11	124,6	59,68	31,4	59,96	1,44	0,06	12,81	0,036	
312	Картофельное пюре	200	4,12	6,4	27,4	184,8	49,7	37,3	114,6	149,3	0,18	24,4	34	0,4
260	Тефтели мясные	120	14,55	16,79	2,89	221	21,81	22,03	154,125	3,06	0,03	0,92		0,56
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	14	8	14	2,8	0,02	4		0,2
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,13	0,24	13,56	63,42	9,15	12,3	36	0,69	0,06			0,3
	Хлеб пшеничный 1 сорта	60	4,65	0,3	30,15	142,05	13,8	19,8	50,4	1,2	0,15			1,2
	Итого		29,44	35,73	112,58	900,07	187,44	149,03	459,845	159,53	0,535	50,91	34,036	5,4
		<i>Пятница (2 неделя)</i>												
	Икра кабачковая	120	1,07	3,15	7,55	63,06	15,99	15,88	33,68	0,64	0,05		5,70	1,42
173	Каша рисовая вязкая на молоке	150/5	9,70	12,50	54,40	370,00	243,95	16,40	67,00	0,78	0,10	1,075	20,00	
342	Чай с сахаром	200	0,16	0,16	27,88	114,6	14,18	5,14	4,4	0,95	0,012	0,9		0,2
	Кислота аскорбиновая	0,035	1,6		70	137	10,4	36,4	15,6	0,08	0,05	15	0,03	0,39
	Хлеб ржано-пшеничный	40												
	Фрукты свежие	100	3,9	0,25	25,1	118,4	11,5	16,5	42	1	0,125			1
	Итого		14,83	16,06	114,93	666,06	285,62	53,92	147,08	3,365	0,287	1,674	25,70	2,62
№ ре- цептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины			
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. Ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
		<i>Обед</i>												
	Икра кабачковая консервированная	120	1,09	6,04	3,78	73,9	25,4	18,9	35,6	0,63	0,03	13,2		2,74
82	Борщ из свежей капусты с мясом кур	250/40	2,16	5,9	13,11	124,6	59,68	31,4	59,96	1,44	0,06	12,81	0,036	
203	Макароны отварные с овощами	200	7,40	6,00	35,30	224,80	4,86	8,62	55,87	1,10	0,06		23,60	1,60
279	Тефтели	120	73,2	7,95	9,32	137,2	25,4	12,1	102,88	0,79	0,05	0,65	39,36	
382	Какао на молоке	200	4	3,54	17,57	118,6	152,2	10,67	124,6	0,48	0,06	1,58	24,4	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,13	0,24	13,56	63,42	9,15	12,3	36	0,69	0,06			0,3
	Хлеб пшеничный 1 сорта	60	4,65	0,3	30,15	142,05	13,8	19,8	50,4	1,2	0,15			1,2
	Итого		94,63	29,97	122,79	884,57	290,49	113,79	470,87	6,33	0,47	28,24	87,36	9,14

Примечание: 1. 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

2. С 01.03. следующего года салаты из свежих овощей будут заменены на салаты из варёных овощей.

