



Согласовано:
 Директор МОУ "Средняя школа № 27" *Ю.Н. Юрченкова* О.Н.Юрченкова
 "01" 07 2022 г.



Директор ФГБН "Феникс Групп" *А.В. Козлов*
 "31" 07 2022 г.

Примерное двенадцатидневное меню на осенний период учебный 2022-2023 гг для школьников с 7 до 12 лет Пролетарского района г.о. Саранск 1-я неделя

№ рец	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества (г)			Ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Са	Р	Mg	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	0.12	32	5.1	1.1
209	Яйцо 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 сгущенным 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	2.6	8.8	14.3	190	0.05	0.04	0.04	0	7.8	27.4	7.5	0.02
376	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60.4	0	0	0.01	0.1	5.25	8.24	5.9	0.27
	Йогурт 2,5%	115	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	0.2	15.15	43.44	16.6	0.49
	Всего:		52.24	65.34	233.68	1758	0.04	0.6	0.32	22.55	408.7	804.16	180.8	14.29

	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	Каша молочная с маслом	200/5	10.9	18	16.3	235	0	0.1	0.05	0	9	54	11.5	0.6
309	Какао с молоком	200	5.4	4.8	28.5	115	0	0.07	0.02	0	11.34	47.14	17.35	0.81
	Фрукт свежий (поштучно)	150	1.5	0	23.6	48	0	0.048	0.032	48	51.2	36.8	20.8	0.48
	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:	645	21.4	26.8	85.62	617.6	0	0.288	0.142	0.1	128.1	221.61	74.02	3.34
	Обед													
74	Огурец свежий порционный	60	1.02	2.76	5.46	85	0	0.02	0	17.5	43.46	32.74	15.22	1.28
88	Щи из свежей капусты, сметан.	200/10	1.28	3.94	9.2	95	0.16	0.04	0.07	3.79	21.96	11.2	72.39	3.27
232	Рыба, запеченная с яйцом	90/30	19.3	10.21	4.55	205.9	0	0.09	0.1	2.01	15.86	230.4	31.93	2.36
304	Картофельное пюре	150	3.8	6.11	41.4	235.7	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	102	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
	Аскорбиновая кислота, мг	0.035								0.035				
	Итого:	784	29.17	23.62	103.03	826.2	20.16	0.28	0.32	35.235	181.19	468.2	186.8	8.73
	Полдник													
	Пирожок с капустой	75	2.1	0.8	15.4	190	0	0.02	0	17.5	43.46	32.74	15.22	1.28
349	Сок фруктовый	200	0.07	0	21.82	98	0	0.04	0.04	9.8	21.2	11.96	6.8	0.52
	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:		3.37	1	43.52	319.5	0	0.12	0.09	27.3	117.27	146.2	49.52	2.55
	Всего:		53.94	51.42	232.17	1763.3	20.16	0.688	0.552	62.635	426.56	836.01	310.4	14.62
	Среда-1													
	Завтрак													
67	Нарезка св. овощей (св. помидор,св. огурец)	60	1.1	1.3	1.2	87	0	0.06	0.05	0	52.61	101.5	27.5	0.75
268	Шницель мясной с соусом	90/30	1.2	2.4	0.9	198	0	0.048	0.032	48	51.2	36.8	20.8	0.48
223	Рожки отварные	150	30.6	12.6	49.5	265	0.09	0.08	0.12	0.61	267.74	327.18	44.11	0.91
376	Чай с сахаром	200	3.58	2.68	28.34	80	0.02	0.02	0.13	0.6	121	91	14	0.1
	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:	574	37.78	0	91.34	606.6	0.11	0.198	0.322	49.21	481.44	474.18	89.41	1.99
	Обед													
70	Салат из моркови с сахаром	60	0.84	2.9	5.1	50	0	0.02	0	17.5	43.46	32.74	15.22	1.28
101	Суп картофельный с горохом	200	1.6	2.18	16.74	93	0.03	0.01	0.01	1.62	256.19	236.1	26.56	0.61
290	Поджарка из мяса	80	20.96	13.68	5.28	255	0.03	0.08	0.08	51.66	154.55	25.77	1.09	1.2
171	Каша гречневая	150	6.7	10.6	49.8	255	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	24/30	3.7	0.6	20.6	102.6	0	0.06	0.05	0	52.61	101.5	27.5	0.75
		744												
	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	Пицца с колбасой	100	5.9	8.5	14.2	228	0.05	0.24	0.03	0	156.6	106.5	15.2	0.23
376	Кисель витаминизированный	200	0.1	0	15	98	0	0	0.01	0.1	5.25	8.24	4.4	0.82
	Итого:		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	Напиток из шиповника	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	Огурец свежий порционный	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	90/150	29.08	33.02	2.79	425.5	0.12	0	0.03	0.2	40.95	60.06	24.59	0.99
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:	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

52	Салат из св. моркови с сахаром	60	0.96	3.6	6.6	123	0	7.3	0.01	2.1	10.1	6	7.1	0.1
99	Суп овощной, со сметаной	200	1.3	3.94	10.96	86.6	0.16	0.04	0.07	3.79	21.96	11.2	72.39	3.27
290	Птица в соусе	90/30	20.96	23.68	45.28	275	0.01	0.01	0.03	0.2	25.11	2.75	16.74	0.09
317	Картофельное пюре	150	3.06	2.84	17.21	135	0.02	0.11	0.09	17.27	32.25	22.08	65.67	0.82
376	Сок фруктовый	200	0.1	0	15	76	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	30.08	34.66	115.65	798.2	0.19	7.52	0.26	23.46	147.28	151.77	193.8	5.85
	Полдник													
222	Пудинг творожный со сг. Мол.	75/20	3.8	4	0	225	0.03	0.05	0.05	0.24	156.6	106.5	17.4	0.76
	Хлеб пшеничный	15	1.2	0.2	6.3	32	0	0.05	0.04	0	41.5	56	10.5	0.5
388	Напиток из шиповника	200	0.68	0	35.26	123.3	0	0.02	0.02	60	11.2	3.12	3	4.79
	Итого:		5.68	4.2	41.56	380.3		0.12	0.11	60.24	209.3	165.62	30.9	6.05
	Всего:		57.16	59.97	245.71	1778.7	20.22	7.79	0.47	88.9	458.02	574.54	400.9	14.47
	2 неделя													
	Понедельник-2													
	Завтрак													
1	Бутерброд(батон йодированный) со слив. маслом	10/30	1.2	2.4	1.2	107	0.01	0.01	0	0	0.12	32	5.1	1.1
243	Яйцо вареное	40	5.64	14.04	0.6	151.2	0	0	0	0	11.67	46.42	6.25	0.6
204	Спагетти с сыром	150/10	12.3	15.45	37.5	189	0.24	0.03	0.19	0.14	32.55	57.94	7.79	0.53
389	Какао с молоком	200	1	0	30.2	115		0.01		2	12.58	9	5.9	0.27
	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:	504	22.54	32.29	82.1	625.8	0.25	0.1	0.23	2.14	98.42	201.36	35.54	3
	Обед													
42	Салат из св. капусты с зел. Горошком	60	1.2	3.6	9.12	73.8	0.7	0.02	0.02	15.2	29.3	19.52	9.4	0.4
88	Рассольник с перл. Круп	200	1.28	3.94	9.2	77.4	0.16	0.04	0.07	3.79	21.96	11.2	72.39	3.27
290	Гуляш из курицы	90/30	20.96	23.68	15.28	260	0.03	0.08	0.08	51.66	154.55	25.77	1.09	1.2
304	Рис отварной	150	3.8	6.11	41.4	235.7	20	0.03	0.06	2.1	26.1	80.4	33	0.55
389	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:	774	31.01	37.93	117.42	837.1	20.89	0.27	0.32	82.585	305.72	250.35	150.2	6.69

	Полдник													
	Кондитерское изделие	100	0.8	21.1	0.7	252	0	0	0.01	0.1	45.2	87.2	35.1	0.01
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
	Итого:		0.9		15.7	312.4	0	0	0.02	0.2	50.45	95.44	39.5	0.83
	Всего:		54.45	70.22	215.22	1775.3	21.14	0.37	0.57	84.925	454.59	547.15	225.2	10.52
	Вторник-2													
	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
268	Запеканка творожно-рисовая со сг. Молоком	200/20	0.4	0	12.6	352	0	0.048	0.032	48	51.2	36.8	20.8	0.48
349	Кофейный напиток с молоком	200	0.07	0	21.82	115	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	63.6	0	0.06	0.05	0	52.61	101.5	27.5	0.75
	Итого:	510	4.07	4	51.64	686.6	0	0.168	0.122	75.3	140.07	177.93	68.97	2.7
	Обед													
51	Огурец свежий порц.	60	1.08	3	13.8	86.4	0	0.02	0	7.64	28.07	31.25	18.54	1.2
96	Борщ из св. капусты со сметаной	200/10	1.6	4.08	16.5	109.2	0.05	0.15	0.15	0.08	20.73	20.29	56.96	19.76
234	Биточки из рыбы с маслом	90/2	26.3	30.06	25.13	260	1.72	0.11	0.09	0.07	32.25	22.08	65.67	0.82
312	Картофельное пюре	150	3.1	5.1	21.8	172	0.01	0.04	0.03	0.07	27.7	59.11	5.19	0.25
376	Компот из с/ф	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
	Аскорбиновая кислота, мг	0.035								0.035				
	Итого:	756	35.88	42.84	112.83	790.6	1.78	0.38	0.33	7.995	166.61	242.47	178.3	23.6
	Полдник													
424	Булочка домашняя	100	7.4	8.5	24	180	0	0	0.01	0.1	45.2	87.2	35.1	0.01
386	Ряженка, 2,5%	200	5.6	5	7.6	110	0.04	0.06	0.34	1.4	240	190	28	0.2
	Итого:		13	13.5	31.6	290	0.04	0.06	0.35	1.5	285.2	277.2	63.1	0.21
	Всего:		52.95	60.34	196.07	1767.2	1.78	0.548	0.802	84.795	591.88	697.6	310.3	26.51
	Среда-2													
	Завтрак													
2	Салат " Витаминный"	60	2.6	4.6	29.3	99	0.05	0.24	0.03	0	143.3	89.1	15.3	0.35
268	Котлета мясная с соусом	90/30	4.5	8.93	25.83	255	0.02	0.13	0.2	0.29	111.22	145	35.59	2.49

	Каша гречневая	150	3.58	2.68	28.34	172	0.02	0.02	0.13	0.6	121	91	14	0.1
382	Чай с сахаром	200	3.58	2.68	28.34	90	0.02	0.02	0.13	0.6	121	91	14	0.1
	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:	574	16.66	19.29	124.41	679.6	0.11	0.46	0.53	1.49	538.02	472.1	89.39	3.54
	Обед													
67	Помидор свежий порционный	60	0.84	1.56	5.16	123	0	0.01	0.01	5.71	25.74	48.59	19.64	0.89
82	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1.46	3.92	12.16	95	0.16	0.05	0.05	19.87	39.43	21.63	43.87	26.62
294	Плов из птицы	90/150	12.96	19.36	12.48	376	0.02	0.03	0.04	0.08	28.12	89.25	13.8	0.24
199	Аскорбиновая кислота, мг	0.035								0.035				
342	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:	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 сг. 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:		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 тушеная 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													
	Сосиска в тесте	100	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 с колбасой	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 с 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	Тефтели 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	Каша гречневая	150	3.11	4.01	20.1	128.9	0.03	0.01	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
	Полдник													
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	Кисель витаминизированный	200	0.1	0	15	60.4	0	0	0.01	0.1	5.25	8.24	6.8	0.52
	Итого:		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
	Суббота-2													
	Завтрак													
75	Яйцо вареное	40	0.8	2.6	4.5	98	0.01	0.02	0.02	5.52	22.79	38.39	13.19	0.61
232	Рыба, запеченная с яйцом	90/30	19.3	10.21	4.55	205.9	0	0.09	0.1	2.01	15.86	230.4	31.93	2.36

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	Каша молочная с маслом	250/5	14	20.33	20.83	250	0	0.1	0.05	0	9	54	11.5	0.6
	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
376	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	20/20	3.7	0.6	20.6	85	0	0.05	0.04	0	41.5	56	10.5	0.5
	Итого:	695	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	Щи из свежей капусты 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													
67	Салат 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	85	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	Напиток из шиповника	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	Огурец свежий порционный	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	100/180	35.4	40.2	3.4	518	0.12	0	0.03	0.2	40.95	60.06	24.59	0.99
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:	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
	Пятница-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

	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	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 с 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	0.26	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	Рассольник 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:	814	37.99	50.56	126.9	936.95	20.12	0.22	0.24	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 сг. Мол.	250/20	11.84	15.52	17.76	358	0.04	0.2	0.1	0	18	108	23	1.2
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	0.22	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

67	Салат " Картофельный с сол. Оур."	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 тушеная 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
	Пятница-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 с колбасой, 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 с 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	Винегрет овощной	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	Тефтели 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	Каша гречневая	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
	Суббота-2,2													
	Завтрак													
209	Яйцо вареное	40	1.12	3.84	6.8	66.4	0.01	0.02	0.02	5.52	22.79	38.39	13.19	0.61
239	Рыба, запеченная с яйцом	100/50	14.8	19.4	22.2	213	0.03	0.08	0.08	51.66	154.55	25.77	1.09	1.2
309	Гороховое пюре	180	6.43	5.81	34.29	215.28	0	0.07	0.02	0	11.34	47.14	17.35	0.81

388	Кофейный напиток 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	24/20	2.4	0.4	12.6	63.6	0	0.05	0.04	0	41.5	56	10.5	0.5
	Итого:	614	25.43	29.45	111.15	681.28	0.18	0.24	0.18	117.18	241.38	170.42	45.13	7.91
	Обед													
209	Капуста кваш. Порц.	100	5.1	4.6	0.3	85	0.12	0.03	0.22	0.21	39.74	50.89	5.51	1.29
120	Суп овощной	250	3.4	3.82	16.56	154	0.02	0.16	0.48	4.6	198.52	142	28.82	0.73
268	Биточки мясные с маслом	100/2	23.4	22.8	1.8	306	0.03	0.08	0.08	51.66	154.55	25.77	1.09	1.2
312	Картофельное пюре	180	3.72	6.12	26.16	174.6	0.01	0.04	0.03	0.07	27.7	59.11	5.19	0.25
376	Сок фруктовый	200	0.1	0	15	110	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:	876	39.42	37.94	80.42	932.2	0.18	0.37	0.87	56.64	478.37	387.51	72.51	5.04
	Всего:		64.85	67.39	191.57	1613.5	0.36	0.61	1.05	173.82	719.75	557.93	117.6	12.95

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