

Согласовано:  
 Директор школы № 27  
 "31" 10 2022 г.



Утверждаю:  
 Директор ООО "Феникс Групп"  
 2022 г.



Примерное двенадцатидневное меню на зимний 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
<b>Понедельник-1</b>														
<b>Завтрак</b>														
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
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>18.2</b>	<b>28.54</b>	<b>88.9</b>	<b>601.8</b>	<b>0</b>	<b>0.33</b>	<b>0.1</b>	<b>7.27</b>	<b>234.1</b>	<b>279.77</b>	<b>59.8</b>	<b>8.94</b>
<b>Обед</b>														
73	Салат "Свеколка"	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
	<b>Итого:</b>	<b>740</b>	<b>30.14</b>	<b>25.5</b>	<b>113.38</b>	<b>803.8</b>	<b>0.04</b>	<b>0.23</b>	<b>0.22</b>	<b>15.08</b>	<b>159.45</b>	<b>480.95</b>	<b>104.4</b>	<b>4.86</b>
<b>Полдник</b>														
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
	<b>Итого:</b>		<b>3.9</b>	<b>11.3</b>	<b>31.4</b>	<b>352.4</b>	<b>0</b>	<b>0.04</b>	<b>0</b>	<b>0.2</b>	<b>15.15</b>	<b>43.44</b>	<b>16.6</b>	<b>0.49</b>
	<b>Всего:</b>		<b>52.24</b>	<b>65.34</b>	<b>233.68</b>	<b>1758</b>	<b>0.04</b>	<b>0.6</b>	<b>0.32</b>	<b>22.55</b>	<b>408.7</b>	<b>804.16</b>	<b>180.8</b>	<b>14.29</b>

	<b>Вторник-1</b>													
	<b>Завтрак</b>													
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
	<b>Итого:</b>	<b>645</b>	<b>21.4</b>	<b>26.8</b>	<b>85.62</b>	<b>617.6</b>	<b>0</b>	<b>0.288</b>	<b>0.142</b>	<b>0.1</b>	<b>128.1</b>	<b>221.61</b>	<b>74.02</b>	<b>3.34</b>
	<b>Обед</b>													
74	Огурец консер. 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				
	<b>Итого:</b>	<b>784</b>	<b>29.17</b>	<b>23.62</b>	<b>103.03</b>	<b>826.2</b>	<b>20.16</b>	<b>0.28</b>	<b>0.32</b>	<b>35.235</b>	<b>181.19</b>	<b>468.2</b>	<b>186.8</b>	<b>8.73</b>
	<b>Полдник</b>													
	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
	<b>Итого:</b>		<b>3.37</b>	<b>1</b>	<b>43.52</b>	<b>319.5</b>	<b>0</b>	<b>0.12</b>	<b>0.09</b>	<b>27.3</b>	<b>117.27</b>	<b>146.2</b>	<b>49.52</b>	<b>2.55</b>
	<b>Всего:</b>		<b>53.94</b>	<b>51.42</b>	<b>232.17</b>	<b>1763.3</b>	<b>20.16</b>	<b>0.688</b>	<b>0.552</b>	<b>62.635</b>	<b>426.56</b>	<b>836.01</b>	<b>310.4</b>	<b>14.62</b>
	<b>Среда-1</b>													
	<b>Завтрак</b>													
67	Салат из св. капусты м/р	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
	<b>Итого:</b>	<b>574</b>	<b>37.78</b>	<b>0</b>	<b>91.34</b>	<b>606.6</b>	<b>0.11</b>	<b>0.198</b>	<b>0.322</b>	<b>49.21</b>	<b>481.44</b>	<b>474.18</b>	<b>89.41</b>	<b>1.99</b>

	<b>Обед</b>													
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
		<b>744</b>												
	<b>Итого:</b>		<b>33.87</b>	<b>29.96</b>	<b>119.34</b>	<b>843.2</b>	<b>0.06</b>	<b>0.42</b>	<b>0.45</b>	<b>80.73</b>	<b>566.65</b>	<b>610.82</b>	<b>130.1</b>	<b>8.84</b>
	<b>Полдник</b>													
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
	<b>Итого:</b>		<b>6</b>		<b>29.2</b>	<b>326</b>		<b>0.24</b>	<b>0.04</b>	<b>0.1</b>	<b>161.85</b>	<b>114.74</b>	<b>19.6</b>	<b>1.05</b>
	<b>Всего:</b>		<b>77.65</b>	<b>29.96</b>	<b>239.88</b>	<b>1775.8</b>	<b>0.17</b>	<b>0.858</b>	<b>0.812</b>	<b>130.04</b>	<b>1209.94</b>	<b>1199.7</b>	<b>239.1</b>	<b>11.88</b>
	<b>Четверг-1</b>													
	<b>Завтрак</b>													
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
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>16.98</b>	<b>14.18</b>	<b>51.46</b>	<b>614.3</b>	<b>0.03</b>	<b>0.28</b>	<b>0.13</b>	<b>79.7</b>	<b>107.76</b>	<b>256.89</b>	<b>90.41</b>	<b>7.9</b>
	<b>Обед</b>													
54	Винегрет овощной	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
	<b>Итого:</b>	<b>754</b>	<b>35.06</b>	<b>41.14</b>	<b>60.39</b>	<b>772.3</b>	<b>0.28</b>	<b>0.13</b>	<b>0.14</b>	<b>37.67</b>	<b>153.3</b>	<b>219.1</b>	<b>114.2</b>	<b>30.13</b>
	<b>Полдник</b>													
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





	<b>Полдник</b>													
	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
	<b>Итого:</b>		<b>0.9</b>		<b>15.7</b>	<b>312.4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0.02</b>	<b>0.2</b>	<b>50.45</b>	<b>95.44</b>	<b>39.5</b>	<b>0.83</b>
	<b>Всего:</b>		<b>54.45</b>	<b>70.22</b>	<b>215.22</b>	<b>1775.3</b>	<b>21.14</b>	<b>0.37</b>	<b>0.57</b>	<b>84.925</b>	<b>454.59</b>	<b>547.15</b>	<b>225.2</b>	<b>10.52</b>
	<b>Вторник-2</b>													
	<b>Завтрак</b>													
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
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>4.07</b>	<b>4</b>	<b>51.64</b>	<b>686.6</b>	<b>0</b>	<b>0.168</b>	<b>0.122</b>	<b>75.3</b>	<b>140.07</b>	<b>177.93</b>	<b>68.97</b>	<b>2.7</b>
	<b>Обед</b>													
51	Винегрет овощной	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				
	<b>Итого:</b>	<b>756</b>	<b>35.88</b>	<b>42.84</b>	<b>112.83</b>	<b>790.6</b>	<b>1.78</b>	<b>0.38</b>	<b>0.33</b>	<b>7.995</b>	<b>166.61</b>	<b>242.47</b>	<b>178.3</b>	<b>23.6</b>
	<b>Полдник</b>													
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
	<b>Итого:</b>		<b>13</b>	<b>13.5</b>	<b>31.6</b>	<b>290</b>	<b>0.04</b>	<b>0.06</b>	<b>0.35</b>	<b>1.5</b>	<b>285.2</b>	<b>277.2</b>	63.1	0.21
	<b>Всего:</b>		<b>52.95</b>	<b>60.34</b>	<b>196.07</b>	<b>1767.2</b>	<b>1.78</b>	<b>0.548</b>	<b>0.802</b>	<b>84.795</b>	<b>591.88</b>	<b>697.6</b>	<b>310.3</b>	<b>26.51</b>
	<b>Среда-2</b>													
	<b>Завтрак</b>													
2	Салат из св. капусты с морковью	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
	<b>Итого:</b>	<b>574</b>	<b>16.66</b>	<b>19.29</b>	<b>124.41</b>	<b>679.6</b>	<b>0.11</b>	<b>0.46</b>	<b>0.53</b>	<b>1.49</b>	<b>538.02</b>	<b>472.1</b>	<b>89.39</b>	<b>3.54</b>
	<b>Обед</b>													
67	Огурец консервированный порц.	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
	<b>Итого:</b>	<b>754</b>	<b>19.16</b>	<b>25.44</b>	<b>80.14</b>	<b>816.4</b>	<b>0.18</b>	<b>0.15</b>	<b>0.17</b>	<b>45.695</b>	<b>148.62</b>	<b>278.97</b>	<b>114.8</b>	<b>28.62</b>
	<b>Полдник</b>													
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
	<b>Итого:</b>		<b>4</b>	<b>3.1</b>	<b>57.94</b>	<b>274</b>	<b>0.02</b>	<b>0.07</b>	<b>0.05</b>	<b>20</b>	<b>118.12</b>	<b>273.35</b>	<b>72.1</b>	<b>3.06</b>
	<b>Всего:</b>		<b>39.82</b>	<b>47.83</b>	<b>262.49</b>	<b>1770</b>	<b>0.31</b>	<b>0.68</b>	<b>0.75</b>	<b>67.185</b>	<b>804.76</b>	<b>1024.4</b>	<b>276.3</b>	<b>35.22</b>
	<b>Четверг-2</b>													
	<b>Завтрак</b>													
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
	<b>Итого:</b>	<b>519</b>	<b>13.76</b>	<b>18.9</b>	<b>71.65</b>	<b>639</b>	<b>0.04</b>	<b>0.24</b>	<b>0.35</b>	<b>22.1</b>	<b>155.52</b>	<b>313.15</b>	<b>77.48</b>	<b>1.9</b>
	<b>Обед</b>													
67	Салат " Свеколка"	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
	<b>Итого:</b>	<b>774</b>	<b>25.76</b>	<b>31.75</b>	<b>121.18</b>	<b>807</b>	<b>0.02</b>	<b>0.557</b>	<b>0.483</b>	<b>9.62</b>	<b>155.2</b>	<b>416.9</b>	<b>261</b>	<b>9.65</b>

	<b>Полдник</b>													
	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
	<b>Итого:</b>		<b>1.8</b>	<b>2.3</b>	<b>21</b>	<b>352</b>	<b>0</b>	<b>0.01</b>	<b>0.1</b>	<b>45.2</b>	<b>87.2</b>	<b>35.1</b>	<b>0.01</b>	<b>0.1</b>
	<b>Всего:</b>		<b>41.32</b>	<b>52.95</b>	<b>213.83</b>	<b>1798</b>	<b>0.06</b>	<b>0.807</b>	<b>0.933</b>	<b>76.92</b>	<b>397.92</b>	<b>765.15</b>	<b>338.4</b>	<b>11.65</b>
	<b>Пятница-2</b>													
	<b>Завтрак</b>													
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
	<b>Итого:</b>	<b>501</b>	<b>28.75</b>	<b>42.41</b>	<b>78.36</b>	<b>609</b>	<b>0.15</b>	<b>10.02</b>	<b>0.34</b>	<b>1.3</b>	<b>419.08</b>	<b>377.4</b>	<b>143.3</b>	<b>4.12</b>
	<b>Обед</b>													
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
	<b>Итого:</b>	<b>824</b>	<b>40.55</b>	<b>34.75</b>	<b>133.48</b>	<b>822.5</b>	<b>0.04</b>	<b>0.35</b>	<b>0.2</b>	<b>80.605</b>	<b>322.68</b>	<b>554.35</b>	<b>127.4</b>	<b>8.8</b>
	<b>Полдник</b>													
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
	<b>Итого:</b>		<b>4.1</b>	<b>2.6</b>	<b>42.1</b>	<b>258.4</b>	<b>0</b>	<b>0.01</b>	<b>0.11</b>	<b>45.3</b>	<b>92.45</b>	<b>43.34</b>	<b>6.81</b>	<b>0.62</b>
	<b>Всего:</b>		<b>73.4</b>	<b>79.76</b>	<b>253.94</b>	<b>1689.9</b>	<b>0.19</b>	<b>10.38</b>	<b>0.65</b>	<b>127.21</b>	<b>834.21</b>	<b>975.09</b>	<b>277.5</b>	<b>13.54</b>
	<b>Суббота-2</b>													
	<b>Завтрак</b>													
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
	<b>Итого:</b>	<b>814</b>	<b>34.44</b>	<b>30.62</b>	<b>122.71</b>	<b>946.5</b>	<b>0.02</b>	<b>0.24</b>	<b>0.19</b>	<b>12.57</b>	<b>151.04</b>	<b>523.49</b>	<b>172.9</b>	<b>3.54</b>
	<b>Всего:</b>		<b>55.86</b>	<b>65.96</b>	<b>221.77</b>	<b>1635.5</b>	<b>0.02</b>	<b>0.48</b>	<b>0.56</b>	<b>19.84</b>	<b>393.35</b>	<b>876.51</b>	<b>262.8</b>	<b>15.04</b>
	<b>Вторник-1,2</b>													
	<b>Завтрак</b>													
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
	<b>Итого:</b>	<b>695</b>	<b>25.68</b>	<b>31.29</b>	<b>100.93</b>	<b>707</b>	<b>0.04</b>	<b>0.23</b>	<b>0.13</b>	<b>13.1</b>	<b>88.87</b>	<b>182.18</b>	<b>51.97</b>	<b>3.04</b>
	<b>Обед</b>													
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				
	<b>Итого:</b>	<b>914</b>	<b>35.84</b>	<b>31.53</b>	<b>119.89</b>	<b>937.2</b>	<b>20.16</b>	<b>0.28</b>	<b>0.32</b>	<b>35.235</b>	<b>181.19</b>	<b>468.2</b>	<b>186.8</b>	<b>8.73</b>
	<b>Всего:</b>		<b>61.52</b>	<b>62.82</b>	<b>220.82</b>	<b>1644.2</b>	<b>20.2</b>	<b>0.51</b>	<b>0.45</b>	<b>48.335</b>	<b>224.65</b>	<b>650.38</b>	<b>238.8</b>	<b>11.77</b>
	<b>Среда-1,2</b>													
	<b>Завтрак</b>													
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
	<b>Итого:</b>	<b>650</b>	<b>51.3</b>	<b>27.11</b>	<b>156.62</b>	<b>716.6</b>	<b>20.11</b>	<b>0.18</b>	<b>0.35</b>	<b>3.31</b>	<b>456.34</b>	<b>554.58</b>	<b>101.6</b>	<b>2.06</b>
	<b>Обед</b>													
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
	<b>Итого:</b>	<b>874</b>	<b>42.21</b>	<b>54.85</b>	<b>141.01</b>	<b>933.45</b>	<b>0.1</b>	<b>0.41</b>	<b>0.46</b>	<b>76.23</b>	<b>544.97</b>	<b>594.88</b>	<b>123.1</b>	<b>7.87</b>
	<b>Всего:</b>		<b>93.51</b>	<b>81.96</b>	<b>297.63</b>	<b>1650.1</b>	<b>20.21</b>	<b>0.59</b>	<b>0.81</b>	<b>79.54</b>	<b>1001.31</b>	<b>1149.5</b>	<b>224.7</b>	<b>9.93</b>
	<b>Четверг-1,2</b>													
	<b>Завтрак</b>													
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
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>16.38</b>	<b>11.53</b>	<b>72.49</b>	<b>685</b>	<b>0.07</b>	<b>0.27</b>	<b>0.14</b>	<b>75.2</b>	<b>114.48</b>	<b>246.02</b>	<b>84.76</b>	<b>7.26</b>
	<b>Обед</b>													
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
	<b>Итого:</b>	<b>884</b>	<b>42.83</b>	<b>50.7</b>	<b>77.2</b>	<b>937.25</b>	<b>0.28</b>	<b>7.41</b>	<b>0.15</b>	<b>20.27</b>	<b>148.34</b>	<b>197.43</b>	<b>107.5</b>	<b>29.28</b>
	<b>Всего:</b>		<b>59.21</b>	<b>62.23</b>	<b>149.69</b>	<b>1622.3</b>	<b>0.35</b>	<b>7.68</b>	<b>0.29</b>	<b>95.47</b>	<b>262.82</b>	<b>443.45</b>	<b>192.2</b>	<b>36.54</b>
	<b>Пятница-1,2</b>													
	<b>Завтрак</b>													
51	Салат " Витаминный"	100	1.8	5	23	144	0	0.02	0	7.64	28.07	31.25	18.54	1.2



	<b>Завтрак</b>													
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
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>24.62</b>	<b>39.17</b>	<b>103.9</b>	<b>699.6</b>	<b>20.12</b>	<b>0.09</b>	<b>0.26</b>	<b>33.14</b>	<b>110.22</b>	<b>195.16</b>	<b>42.76</b>	<b>2.06</b>
	<b>Обед</b>													
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
	<b>Итого:</b>	<b>814</b>	<b>37.99</b>	<b>50.56</b>	<b>126.9</b>	<b>936.95</b>	<b>20.12</b>	<b>0.22</b>	<b>0.24</b>	<b>76.595</b>	<b>276.24</b>	<b>236.43</b>	<b>76.61</b>	<b>3.33</b>
	<b>Всего:</b>		<b>62.61</b>	<b>89.73</b>	<b>230.8</b>	<b>1636.6</b>	<b>40.24</b>	<b>0.31</b>	<b>0.5</b>	<b>109.74</b>	<b>386.46</b>	<b>431.59</b>	<b>119.4</b>	<b>5.39</b>
	<b>Вторник-2,2</b>													
	<b>Завтрак</b>													
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
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>15.51</b>	<b>17.22</b>	<b>52.98</b>	<b>708</b>	<b>0.09</b>	<b>0.54</b>	<b>0.22</b>	<b>9.8</b>	<b>235.11</b>	<b>310.56</b>	<b>72.6</b>	<b>2.82</b>
	<b>Обед</b>													
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
	<b>Итого:</b>	<b>904</b>	<b>32.32</b>	<b>41.6</b>	<b>148.61</b>	<b>965.45</b>	<b>0.04</b>	<b>0.527</b>	<b>0.423</b>	<b>11.79</b>	<b>182.89</b>	<b>455.25</b>	<b>194.9</b>	<b>8.69</b>
	<b>Всего:</b>		<b>48.4</b>	<b>64.9</b>	<b>225.71</b>	<b>1654.7</b>	<b>0.08</b>	<b>0.747</b>	<b>0.763</b>	<b>24.69</b>	<b>329.81</b>	<b>768.4</b>	<b>272.4</b>	<b>9.82</b>
	<b>Пятница-2,2</b>													
	<b>Завтрак</b>													
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
	<b>Итого:</b>	<b>552</b>	<b>31.85</b>	<b>47.88</b>	<b>86.45</b>	<b>704.4</b>	<b>0.09</b>	<b>0.488</b>	<b>0.432</b>	<b>48.89</b>	<b>468.22</b>	<b>417.9</b>	<b>96.19</b>	<b>3.92</b>
	<b>Обед</b>													
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
	<b>Итого:</b>	<b>854</b>	<b>44.93</b>	<b>38.89</b>	<b>143.9</b>	<b>975.4</b>	<b>0.1</b>	<b>0.27</b>	<b>0.22</b>	<b>112.8</b>	<b>448.49</b>	<b>321.27</b>	<b>91.91</b>	<b>5.9</b>
	<b>Всего:</b>		<b>76.78</b>	<b>86.77</b>	<b>230.35</b>	<b>1679.8</b>	<b>0.19</b>	<b>0.758</b>	<b>0.652</b>	<b>161.69</b>	<b>916.71</b>	<b>739.17</b>	<b>188.1</b>	<b>9.82</b>
	<b>Суббота-2,2</b>													
	<b>Завтрак</b>													
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
	<b>Итого:</b>	<b>614</b>	<b>25.43</b>	<b>29.45</b>	<b>111.15</b>	<b>681.28</b>	<b>0.18</b>	<b>0.24</b>	<b>0.18</b>	<b>117.18</b>	<b>241.38</b>	<b>170.42</b>	<b>45.13</b>	<b>7.91</b>
	<b>Обед</b>													
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
	<b>Итого:</b>	<b>876</b>	<b>39.42</b>	<b>37.94</b>	<b>80.42</b>	<b>932.2</b>	<b>0.18</b>	<b>0.37</b>	<b>0.87</b>	<b>56.64</b>	<b>478.37</b>	<b>387.51</b>	<b>72.51</b>	<b>5.04</b>
	<b>Всего:</b>		<b>64.85</b>	<b>67.39</b>	<b>191.57</b>	<b>1613.5</b>	<b>0.36</b>	<b>0.61</b>	<b>1.05</b>	<b>173.82</b>	<b>719.75</b>	<b>557.93</b>	<b>117.6</b>	<b>12.95</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.: ДеЛи принт, 2007. - 628с." и ТИ по производству кулинарной продукции для питания детей школьного возраста в организованных коллективах/т.т. 1и2 Москва 2006)