

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «Новотроицкая СОШ»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 4B1D343A0553836A72C3FF9B0A34331B
Владелец: Иванюк Ирина Вячеславовна
Действителен: с 20.07.2023 до 12.10.2024

**Примерное по возрасту меню и основные показатели пищевой и энергетической ценности
приготавливаемых блюд горячего питания обучающихся
МОУ «Новотроицкая СОШ»
на 2024-25 учебный год**

Возрастная группа с 7 до 11 лет

Понедельник (1 неделя)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г				Мин. вещества, мг				Витамины, мг			
			Белки г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	Са	Р	Mg	Fe	А	В1	В2	С
1	Бутерброд с маслом	30/20	16	1	70	250	250	250	50	2	0,2		0,01	5,99
248	Макароны, запеченные 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
349	Кисель	200	0,07	0	21,82	116	0	0,04	0,04	9,8	21,2	11,96	6,8	0,52
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,40	18,40	88,00	9,2	13,2	33,6	0,8	0,1			0,8
	Кондитерское изделие	30	1,7	2,26	13,94	82,9	8,2	17,4	3	82,9	0,02		13	0,26
	Фрукт	200	1		20,2	84,8	14	14	8	2,8	0,02	4		
	ИТОГО:	670	30,03	13,61	165,68	830,70	453,6	534,84	148,84	13,64	21,55	27,02	6,84	7,7
Обед														
45	Салат витаминный	60	0,84	5,06	5,32	70,06	43,17	17,24	31,74	0,59	0,03	38,30	0,20	4,52
88	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,8	4,92	10,93	100,99	49,73	26,1	49,97	1,2	0,05	10,68	0,03	
171	Каша рассыпчатая гречневая	180	8,3	8,9	37,35	262,5	24,7	190,78	131,7	4,4	0,19		27,7	4,8
99	Котлета мясная	100	21,6	17,496	11,4	315	39,192	38,57	228	1,548	0,096	1,344	31,89	1,04
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36		2,83	0,1	
	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	30	1,42	0,16	9,04	42,28	6,1	8,2	24	0,46	0,04			0,2
	ИТОГО:	810	37,19	36,76	109,34	947,53	175,272	123,43	430,8	5,938	0,306	62,324	35,32	6,96
Завтрак		Вторник (1 неделя)												
	Кондитерское изделие	25	0,025		19,850	80,250	8,2	3	17,4	0,2	0,02		13	0,26
224	Каша овсяная на молоке	180	15,49	13,26	30,71	204,00	184,0	256,0	28,80	0,96	0,00	0,06	0,00	0,00

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 пшеничный	40	2,800	0,400	18,400	88,000	9,2	13,2	33,6	0,8	0,1			0,8
	Йогурт	95	1	8,8	18,8	154,2	2,2	0,5	8,9	0,2				
	Фрукт	200	1		20,2	84,8	14	14	8	2,8	0,02	4		
	ИТОГО:	510	19,775	22,56	121,75	667,55	167,42	63,1	239,82	2,01	0,23	12,914	47,2	1,36
Обед														
15	Винегрет овощной	60	1,846	7,208	9,293	110,170	18,68	16,26	34,61	0,74	0,05	16,76		
101	Суп крестьянский с крупой	200	2,586	5,245	17,179	127,170	32,07	5,42	34,98	0,3	0,06	0,03	1,02	
311	Гуляш из птицы	100	17,748	24,476	14,032	345,936	37,3	28	85,95	112	0,14	18,34	25,5	0,3
312	Картофельное пюре	180	5,300	4,305	16,659	129,890	17,44	17,62	123,3	2,45	0,02	0,74		0,45
349	Кисель	200	0,07	0	21,82	116	0	0,04	0,04	9,8	21,2	11,96	6,8	0,52
	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	30	1,42	0,16	9,04	42,28	6,1	8,2	24	0,46	0,04			0,2
	ИТОГО:	810	32,07	41,594	108,123	966,146	120,79	88,7	336,48	126,55	21,52	47,83	33,32	2,27
Завтрак		Среда (1 неделя)												
	Фрукт	200	1		20,2	84,8	14	14	8	2,8	0,02	4	Фрукт	200
223	Запеканка из творога	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 пшеничный	40	2,84	0,32	18,08	84,56	12,2	16,4	48	0,92	0,08			0,4
	Кондитерское изделие	35	0,025		19,850	80,250	8,2	3	17,4	0,2	0,02		13	0,26
	ИТОГО:	500	19,59	17,54	75,49	537,41	344,50	47,9	324,50	2,824	0,25	1,44	20,2	2,85
Обед														
52	Салат витаминный	60	0,96	3,6	6,6	62,4	0	0,02	0	17,5	43,46	32,74	15,22	
101	Суп крестьянский с крупой	200	7,8	48	15,94	552,3	53	35,5	64,1	2,6	0,29	1	161,8	1,5
311	Рис отварной	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	7,8	3,96	3,04	84	31,26	38,8	127,18	0,68	0,04	2,98	0,01	
346	Компот из свежих яблок	200	0,46	0,1	33,99	141,1	23,02	7,62	11,5	0,24	0,02	12	3,2	0,2
	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	30	1,42	0,16	9,04	42,28	6,1	8,2	24	0,46	0,04			0,2
	ИТОГО:	1030	30,27	67,63	163,71	1423,78	276,02	221,3	665,97	8,81	1,06	8,48	253,71	4
Завтрак		Четверг (1 неделя)												
182	Каша манная с маслом	150	7,3	9,2	30,46	234	190,46	24,4	149,2	0,45	0,09	0,828	27,9	0,72
	Масло порционнo	20	16	1	70	250	250	50	250	2	0,02		0,01	5,99
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36		2,83	0,1	
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,32	18,08	84,56	12,2	16,4	48	0,92	0,08			0,4
	Фрукт	200	1,6		70	137	10,4	15,6	36,4	0,08	0,05	15	0,03	0,39
	ИТОГО:	610	26,27	10,54	133,74	630,56	466,86	93,2	451,6	3,730	0,190	3,658	28,01	7,11
Обед														

	Икра кабачковая	60	0,96	3,6	6,6	62,4	0	0,02	0	17,5	43,46	32,74	15,22	
82	Борщ из свежей капусты с мясом	200	1,8	4,92	10,93	199	49,73	26,1	54,6	1,2	0,05	10,68	0,03	2,75
492	Плов из мяса птицы	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
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	14	14	8	2,8	0,02	4		
	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	30	1,42	0,16	9,04	42,28	6,1	8,2	24	0,46	0,04			0,2
	Кондитерское изделие	30	1,7	2,26	13,94	82,9	8,2	17,4	3	82,9	0,02		13	0,26
	ИТОГО:	780	39,38	40,96	137,72	1322,67	107,53	102,03	251,7	9,73	0,55	15,4	14,63	4,24
Завтрак		Пятница (1 неделя)												
210	Омлет натуральный	150	8,6	14,7	4,02	300	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
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	9,2	13,2	33,6	0,8	0,01			0,8
	Фрукт	200	1,6		70	137	10,4	15,6	36,4	0,08	0,05	15	0,03	0,39
	ИТОГО:	590	10,51	14,9	133,52	691,7	195,48	170,18	72,22	1,7	0,112	3,31	30,6	1
		Обед												
52	Салат из свеклы отварной	60	0,96	3,6	6,6	62,4	0	0,02	0	17,5	43,46	32,74	15,22	
103	Суп вермишелевый	200	4,06	4,28	19,08	131	0,02	0,227	0,073	5,81	35,3	87,17	71,55	2,02
279	Тефтели	90	58,5	6,36	7,45	109,8	20,3	64,3	7,3	0,63	0,04	0,52	24,6	
203	Макароны отварные	200	7,40	6	35,30	224,8	4,86	8,62	55,87	1,1	0,06			0,2
382	Чай с сахаром	200	4	3,54	17,57	118,6	152,2	10,67	124,6	0,48	0,06	1,58	24,4	
	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	30	1,42	0,16	9,04	42,28	6,1	8,2	24	0,46	0,04			0,2
	Итого	770	80,30	27,04	117,19	821,28	229,73	284,377	338,89	13,41	35,73	109,57	148,25	11,19
Завтрак		Понедельник (2 неделя)												
203	Макароны отварные	200	7,40	6	35,30	224,8	4,86	8,62	55,87	1,1	0,06			0,2
99	Котлета из мяса кур	100	21,6	17,496	11,4	315	39,192	38,57	228	1,548	0,096	1,344	31,89	1,04
377	Чай с сахаром	200/7/15	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36		2,83	0,1	
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,32	18,08	84,56	12,2	16,4	48	0,92	0,08			0,4
	Итого	540	31,97	24,136	79,98	686,36	70,452	65,99	336,27	3,92	0,236	4,174	31,99	1,64
		Обед												
	Икра кабачковая	60	1,4	10,04	7,29	125,1	31,23	43,2	19,5	0,82	0,04	9,63		2,95
88	Щи из свежей капусты с мясом	200	1,8	4,92	10,93	100,99	49,73	26,1	49,97	1,2	0,05	10,68	0,03	
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
310	Гуляш из птицы	100	17,748	24,476	14,032	345,936	37,3	28	85,95	112	0,14	18,34	25,5	0,3
346	Сок фруктовый	200	1	8,8	18,8	154,2	2,2	0,5	8,9	0,2				
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
	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	30	1,42	0,16	9,04	42,28	6,1	8,2	24	0,46	0,04			0,2
	Итого	860	36,468	59,756	131,48	1208,606	236,26	141,32	304,86	1,058	0,272	12,974	45,02	4,51

					2									
Завтрак		Вторник (2 неделя)												
8	Бутерброд с сыром	30/20	16	1	70	250	250	250	50	2	0,2		0,01	5,99
210	Каша молочная "Дружба"	180	5,897	6,915	32,249	215,565	35,4	184,2	0,77	0,09	0,914	31	0,1	5,897
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 пшеничный	40	2,84	0,32	18,08	84,56	12,2	16,4	48	0,92	0,08			0,4
	Итого	420	29,85	14,09	153,42	754,56	521,7	481,6	230,2	5,204	0,447	2,17	69,81	6,79
Обед														
20	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	60	0,94	7,05	7,07	102	28,08	18,54	31,25	1,2	0,02	7,64		
102	Суп картофельный с горохом с мясом	200	7,8	48	15,94	552,3	53	35,5	64,1	2,6	0,29	1	161,8	102
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 отварная	90	16,88	10,88		165	31,2	16	114,4	1,44	0,03		16	
382	Чай с сахаром	200	4	3,54	17,57	118,6	152,2	10,67	124,6	0,48	0,06	1,58	24,4	
	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	30	1,42	0,16	9,04	42,28	6,1	8,2	24	0,46	0,04			0,2
	Итого	795	33,54	71,14	112,15	1254,88	171,28	119,44	356,9	118,68	0,63	28,06	203,3	2,8
Завтрак		Среда (2 неделя)												
	Кондитерское изделие	30/20	17,64	17,05	41,17	378,52	151,17	39,7	229,41	2,2	0,2			3,52
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	
868	Чай	200	0,04		24,76	94,2	6,4		3,6	0,18	0,01	1,08		
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,32	18,08	84,56	12,2	16,4	48	0,92	0,08			0,4
	Фрукт	200	1,6		70	137	10,4	15,6	36,4	0,08	0,05	15	0,03	0,39
	Итого	470	26,27	22,58	102,85	702,48	331,39	194,08	305,15	4,81	0,38	1,99	30,6	3,56
Обед														
52	Салат из свеклы отварной	60	0,96	3,6	6,6	62,4	0	0,02	0	17,5	43,46	32,74	15,22	
96	Рассольник ленинградский на бульоне	200	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	90	7,11	19,90	0,32	210,20	23,70	12,80	0,80	1,10	0,11		17,70	0,10
346	Компот из свежих фруктов	200	0,46	0,1	33,99	141,1	23,02	7,62	11,5	0,24	0,02	12	3,2	0,2
	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	30	1,42	0,16	9,04	42,28	6,1	8,2	24	0,46	0,04			0,2
	Итого	770	24,52	33,60	106,39	837,68	152,46	110,17	265,27	23,96	44,082	45,69	56,12	3,25
Завтрак		Четверг (2 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
312	Картофельное пюре	180	3,09	4,85	20,6	138,6	37,3	28	85,95	112	0,14	18,34	25,5	0,3
243	Тефтели	90	7,11	19,90	0,32	210,20	23,70	12,80	0,80	1,10	0,11		17,70	0,10
332	Кисель	200	0,31		39,4	160	22,46	18,5	5,58	0,19	0,012	2,4		0,2

	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,32	18,08	84,56	12,2	16,4	48	0,92	0,08			0,4
	Итого	572	19,51	31,45	69,85	639,87	140,01	81,74	289,58	116,46	0,430	51,75	68,87	5,14
		Обед												
15	Винегрет овощной	60	0,96	3,6	6,6	62,4	0	0,02	0	17,5	43,46	32,74	15,22	
103	Суп вермишелевый на бульоне	200	1,8	4,92	10,93	100,99	49,73	26,1	49,97	1,2	0,05	10,68	0,03	
304	Рис отварной	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	7,8	3,96	3,04	84	31,26	38,8	127,18	0,68	0,04	2,98	0,01	
	Кислота аскорбиновая	0,035												
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36		2,83	0,1	
	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	30	1,42	0,16	9,04	42,28	6,1	8,2	24	0,46	0,04			0,2
	Кондитерское изделие	20	1,7	2,26	13,94	82,9	8,2	3	17,4	0,2	0,02		13	0,26
	Итого	790	25,51	29,23	149,52	993,27	278,75	225,1	679,4	8,33	0,785	25,27	13,24	5,5
		Пятница (2 неделя)												
		Завтрак												
33	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150	15,49	13,26	30,71	204,00	184,0	256,0	28,80	0,96	0,00	0,06	0,00	0,00
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36		2,83	0,1	
1	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
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,32	18,08	84,56	12,2	16,4	48	0,92	0,08			0,4
	Йогурт	95	1	8,8	18,8	154,2	2,2	0,5	8,9	0,2				
	Итого	535	27,59	26,39	113,62	791,48	353,21	74,9	332,41	3,74	0,35	3,6	20,1	3,92
		Обед												
59	Салат из моркови с сахаром	60	0,96	3,6	6,6	62,4	0	0,02	0	17,5	43,46	32,74	15,22	
82	Борщ из свежей капусты с мясом	200	1,8	4,92	10,93	100,99	49,73	26,1	54,6	1,2	0,05	10,68	0,03	2,75
210	Каша молочная "Дружба"	180	5,897	6,915	32,249	215,565	35,4	184,2	0,77	0,09	0,914	31	0,1	5,89
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	
	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	30	1,42	0,16	9,04	42,28	6,1	8,2	24	0,46	0,04			0,2
	Итого	770	28,52	30,36	93,02	464,37	239,53	84,43	402	23,99	43,69	45,74	57,35	5,4

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

Возрастная группа с 11 до 17 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г				Мин. вещества, мг				Витамины, мг			
			Белки г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	Са	Р	Mg	Fe	А	В1	В2	С
1	Бутерброд с маслом	30/20	16	1	70	250	250	250	50	2	0,2		0,01	5,99
248	Макароны, запеченные с сыром	180	8,46	9,95	21,32	209	184,5	12,7	109,7	0,77	0,05	0,14	0,1	1,75
349	Кисель	200	0,07	0	21,82	116	0	0,04	0,04	9,8	21,2	11,96	6,8	0,52
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	9,2	13,2	33,6	0,8	0,01			0,8
	Фрукты свежие	100	1,6		70	137	10,4	15,6	36,4	0,08	0,05	15	0,03	0,39
	Итого	550	44,57	18,6	145,02	966,2	453,6	534,84	148,84	13,64	21,46	27,02	6,84	7,7
Обед														
45	Салат витаминный	100	0,98	6,15	3,73	74,2	18,68	16,26	34,61	0,74	0,05	16,76		
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	
171	Каша рассыпчатая гречневая	180	8,3	8,9	37,35	262,5	24,7	190,78	131,7	4,4	0,19		27,7	4,8
99	Котлета мясная	100	21,6	17,496	11,4	315	39,192	38,57	228	1,548	0,096	1,344	31,89	1,04
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36		2,83	0,1	
	Кислота аскорбиновая	0,035												
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	29,50	
	Хлеб пшеничный	60	4,560	0,540	27,720	132,600	6,1	8,2	24	0,46	0,04			0,2
	ИТОГО:	950	40,12	36,706	142,53	1096,7	152,032	114,55	411,06	5,528	1,19	42,914	107,54	1,64
	Завтрак		Вторник (1 неделя)											
	Кондитерское изделие	25	0,025		19,850	80,250	8,2	3	17,4	0,2	0,02		13	0,26
224	Каша овсяная на молоке	200	15,49	13,26	30,71	204,00	184,0	256,0	28,80	0,96	0,00	0,06	0,00	0,00
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 пшеничный	40	2,800	0,400	18,400	88,000	9,2	13,2	33,6	0,8	0,1			0,8
	Йогурт	95	1	8,8	18,8	154,2	2,2	0,5	8,9	0,2				
	ИТОГО:	540	9,182	7,415	104,489	629,404	85,02	226,3	42,19	43,34	1,034	56	4,46	11,414
Обед														
15	Винегрет овощной	100	1,846	7,208	9,293	110,170	18,68	16,26	34,61	0,74	0,05	16,76		
101	Суп крестьянский с крупой	250	2,586	5,245	17,179	127,170	32,07	5,42	34,98	0,3	0,06	0,03	1,02	
312	Гуляш из птицы	100	17,748	24,476	14,032	345,936	37,3	28	85,95	112	0,14	18,34	25,5	0,3
312	Картофельное пюре	180	5,300	4,305	16,659	129,890	17,44	17,62	123,3	2,45	0,02	0,74		0,45

349	Кисель	200	0,07	0	21,82	116	0	0,04	0,04	9,8	21,2	11,96	6,8	0,52
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	29,50	
	Хлеб пшеничный	60	4,560	0,540	27,720	132,600	6,1	8,2	24	0,46	0,04			0,2
	ИТОГО:	930	35,200	42,294	123,983	1046,166	1112,09	75,54	303,88	125,75	21,54	47,83	62,82	1,45
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
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	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 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:	550,45	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												
65	Салат из моркови с яблоком	100	0,96	3,6	6,6	62,4	0	0,02	0	17,5	43,46	32,74	15,22	
102	Суп картофельный с горохом с мясом	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	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	100/40	11,7	5,94	4,56	126	46,8	58,2	190,77	1,02	0,06	4,47	0,015	
346	Компот из свежих яблок	200	0,46	0,1	33,99	141,1	23,02	7,62	11,5	0,24	0,02	12	3,2	0,2
	Кислота аскорбиновая	0,070												
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	29,50	
	Хлеб пшеничный	60	4,560	0,540	27,720	132,600	6,1	8,2	24	0,46	0,04			0,2
	ИТОГО:	950,07	41,68	83,78	209,35	1806,2	327,7	270,34	826,98	27,21	44,72	50,41	242,225	4,2
Завтрак		Четверг (1 неделя)												
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
	Масло сливочное	20	16	1	70	250	250	50	250	2	0,02		0,01	5,99
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 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:	600	31,83	14,07	236,67	892,4	550,6	118,4	540	4,065	0,320	18,98	38,89	8,38
		Обед												
	Икра кабачковая	100	0,96	3,6	6,6	62,4	0	0,02	0	17,5	43,46	32,74	15,22	
82	Борщ из свежей капусты с мясом	250/40	2,16	5,9	13,11	124,6	59,68	31,4	65,52	1,44	0,06	12,81		3,3
492	Плов из мяса птицы	200	34,3	34,79	66,395	722,015	33,25	47,285	153,42	5,215	0,14	0,84	17	0,57
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	14	14	8	2,8	0,02	4		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	29,50	
	Хлеб пшеничный	60	4,560	0,540	27,720	132,600	6,1	8,2	24	0,46	0,04			0,2
	ИТОГО:	850	46,04	41,92	153,225	1188,315	113,53	100,885	251,94	9,915	0,26	17,65	46,5	4,07

<i>Завтрак</i>		<i>Пятница (1 неделя)</i>												
210	Омлет натуральный	180	8,6	14,7	4,02	300	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
	Хлеб пшеничный	50	3,1	0,2	20,1	94,7	9,2	13,2	33,6	0,8	0,01			0,8
	Фрукт	200	1,6		70	137	10,4	15,6	36,4	0,08	0,05	15	0,03	0,39
	ИТОГО:	630	9,96	5,46	83,34	423,6	195,58	355,64	84,64	1,7	0,227	3,31	30,6	3,25
<i>Обед</i>														
54	Салат из свеклы отварной с яблоками	60	0,96	3,6	6,6	62,4	0	0,02	0	17,5	43,46	32,74	15,22	
103	Суп вермишелевый	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
279	Тефтели	100	73,2	7,95	9,32	137,2	25,4	102,88	12,1	0,79	0,05	0,65	39,36	
203	Макароны отварные	150	5,60	4,51	26,47	168,60	4,86	8,62	41,90	1,10	0,05		17,70	1,20
382	Чай с сахаром	200	4	3,54	17,57	118,6	152,2	10,67	124,6	0,48	0,06	1,58	24,4	
	Кислота аскорбиновая	0,070												
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	29,50	
	Хлеб пшеничный	60	4,560	0,540	27,720	132,600	6,1	8,2	24	0,46	0,04			0,2
	Итого	850	106,33	88,23	145,51	1564,16	297,99	418,82	431,84	11,67	0,850	23,73	324,32	11,77
<i>Завтрак</i>		<i>Понедельник (2 неделя)</i>												
203	Макароны отварные	200	7,40	6	35,30	224,8	4,86	8,62	55,87	1,1	0,06			0,2
99	Котлета мясная	100	21,6	17,496	11,4	315	39,192	38,57	228	1,548	0,096	1,344	31,89	1,04
377	Чай с сахаром	200/7/15	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
	Итого	565	33,03	23,766	110,766	720,20	39,75	66,09	330,27	4,008	0,281	4,147	31,99	5,89
<i>Обед</i>														
	Икра кабачковая	100	1,4	10,04	7,29	125,1	31,23	43,2	19,5	0,82	0,04	9,63		2,95
88	Щи из свежей капусты с мясом	200	1,8	4,92	10,93	100,99	49,73	26,1	49,97	1,2	0,05	10,68	0,03	
171	Каша рассыпчатая гречневая	180	8,3	8,9	37,35	262,5	24,7	190,78	131,7	4,4	0,19		27,7	4,8
310	Гуляш из птицы	100	17,748	24,476	14,032	345,936	37,3	28	85,95	112	0,14	18,34	25,5	0,3
346	Сок фруктовый	200	1	8,8	18,8	154,2	2,2	0,5	8,9	0,2				
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
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	29,50	
	Хлеб пшеничный	60	4,560	0,540	27,720	132,600	6,1	8,2	24	0,46	0,04			0,2
	Итого	960	21,186	27,605	142,779	903,37	268,74	132,80	102,88	5,14	0,25	14,43	63,52	3,61
<i>Завтрак</i>		<i>Вторник (2 неделя)</i>												
8	Бутерброд с сыром	30/20	16	1	70	250	250	250	50	2	0,2		0,01	5,99
210	Каша молочная "Дружба"	200	5,897	6,915	32,249	215,565	35,4	184,2	0,77	0,09	0,914	31	0,1	5,897
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 пшеничный	50	2,84	0,32	18,08	84,56	12,2	16,4	48	0,92	0,08			0,4

	Итого	503	32,86	16,52	172,74	869	554,4	569,1	803,80	5,814	0,525	2,38	57,01	7,39
Обед														
20	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	100	0,94	7,05	7,07	102	28,08	18,54	31,25	1,2	0,02	7,64		
102	Суп картофельный с горохом с мясом	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 отварная	100	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	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	29,50	
	Хлеб пшеничный	60	4,560	0,540	27,720	132,600	6,1	8,2	24	0,46	0,04			0,2
	Итого	910	43,39	85,71	138,07	1532,85	209,44	145,24	396,35	156,15	0,642	35,64	277,66	2,6
Завтрак		Среда (2 неделя)												
6	Бутерброд с маслом	30/20	17,64	17,05	41,17	378,52	151,17	39,7	229,41	2,2	0,2			3,52
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	
868	Чай с сахаром	200	0,04		24,76	94,2	6,4		3,6	0,18	0,01	1,08		
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,25	25,1	118,4	11,5	16,5	42	1	0,125			1
	Итого	500	35,48	45,1	93,63	880,82	272,17	72,34	515,81	5,98	0,442	1,782	346,2	5,05
Обед														
52	Салат из свеклы отварной	100	0,96	3,6	6,6	62,4	0	0,02	0	17,5	43,46	32,74	15,22	
96	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне	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	100	9,90	27,80	0,44	94,20	33,00	1,54	1,14	1,79	0,56		25,30	0,14
346	Компот из свежих фруктов	200	0,46	0,1	33,99	141,1	23,02	7,62	11,5	0,24	0,02	12	3,2	0,2
	Кислота аскорбиновая	0,070												
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	29,50	
	Хлеб пшеничный	60	4,560	0,540	27,720	132,600	6,1	8,2	24	0,46	0,04			0,2
	Итого	950	32,42	43,5	128,85	847,38	183,44	158,62	247,78	7,39	8,532	30,14	81,86	2,57
Завтрак		Четверг (2 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
312	Картофельное пюре	180	3,09	4,85	20,6	138,6	37,3	28	85,95	112	0,14	18,34	25,5	0,3
243	Тефтели	100	7,11	19,90	0,32	210,20	23,70	12,80	0,80	1,10	0,11		17,70	0,10
332	Кисель	200	0,31		39,4	160	22,46	18,5	5,58	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
	Итого	500	12,7	18,58	70,76	623,3	183,9	67,4	303,75	2,58	2,835	33,92	97,85	1,945
Обед														
15	Винегрет овощной	60	0,96	3,6	6,6	62,4	0	0,02	0	17,5	43,46	32,74	15,22	
103	Суп вермишелевый на бульоне	250/40	2,16	5,9	13,11	124,6	59,68	31,4	59,96	1,44	0,06	12,81	0,036	
304	Рис отварной	180	5,79	10,64	31,88	247,6	127	35,4	184,2	0,77	0,09	0,914	31	0,1
229	Рыба тушеная с овощами	100/40	11,7	5,94	4,56	126	46,8	58,2	190,77	1,02	0,06	4,47	0,015	

	Кислота аскорбиновая	0,070												
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	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	29,50	
	Хлеб пшеничный	60	4,560	0,540	27,720	132,600	6,1	8,2	24	0,46	0,04			0,2
	Итого	930	28,13	29,66	115,02	856,6	273,58	153,8	459,09	5,09	0,285	29,804	60,651	3,04
		Пятница (2 неделя)												
33	Запеканка из творога с молоком сгущенным	180	15,49	13,26	30,71	204,00	184,0	256,0	28,80	0,96	0,00	0,06	0,00	0,00
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36		2,83	0,1	
8	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
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,25	25,1	118,4	11,5	16,5	42	1	0,125			1
	Йогурт	95	1	8,8	18,8	154,2	2,2	0,5	8,9	0,2				
	Итого	575	13,73	12,77	94,7	550,40	269,65	35,3	113,40	2,14	0,225	3,905	20,1	1
		Обед												
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,96	3,6	6,6	62,4	0	0,02	0	17,5	43,46	32,74	15,22	
82	Борщ из свежей капусты с мясом	200	1,8	4,92	10,93	100,99	49,73	26,1	54,6	1,2	0,05	10,68	0,03	2,75
210	Каша молочная «Дружба»	150	5,60	4,51	26,47	168,60	4,86	8,62	41,90	1,10	0,05		17,70	1,20
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	2,960	0,520	17,280	84,400	0,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	29,50	
	Хлеб пшеничный	60	4,560	0,540	27,720	132,600	6,1	8,2	24	0,46	0,04			0,2
	Итого	990	95,37	30,49	127,08	896,10	274,14	89,89	403,91	4,9	0,3	28,24	145,14	4,54

Примечание: 1. Рецептуры блюд и показатели энергетической ценности указаны на основании «Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников» под ред. М.П.Могильного, М: Де Ли принт, 2007-628с

