



Утверждаю:
Директор МОУ «Богдановская ООШ»

Е.Б. Мешерякова

«31» 08 2022 г.

Примерное меню и основные показатели пищевой и энергетической ценности приготовляемых блюд для горячего питания учащихся 7 – 11 лет МОУ «Богдановская основная общеобразовательная школа» Старошайговского муниципального района Республики Мордовия на 2022-2023 учебный год

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			
			Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	Энерг. Ценность, ккал	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	80	0,94	7,05	7,07	102	28,08	18,54	31,25	1,2	0,02	7,64		
16	Сыр порционный	60	11	10		134,4	5,76	16,8	0,55		0,03	0,00	12,1	0,0
171	Каша рассыпчатая гречневая	200	8,3	8,9	37,35	262,5	24,7	131,7	190,78	4,4	0,19		27,7	4,8
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	3,1	0,2	20,1	94,7	9,2	8,77	33,6	0,8	0,1			0,8
	ИТОГО:		23,65	26,15	103,92	753,6	90,2	274,68	185,82	6,59	0,322	10,04	39,8	5,87
Обед														
20	Салат из свежих огурцов	60	0,75	6,02	2,35	66,6	22,32	13,2	39,59	0,57	0,03	4,69		2,74
204	Суп картофельный с рыбными консервами	200/20	8,45	8,28	13,13	160,78	31,7	46,05	50,7	1,25	0,11	6,88	0,03	
203	Макаронь отварные (с подливом)	200	5,60	4,51	26,47	168,60	4,86	8,62	41,90	1,10	0,05		17,70	1,20
99	Котлета мясная	100	14,4	11,664	11,6	210	26,128	25,71	152	1,032	0,064	0,896	21,26	0,69
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	0,035												
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,42	0,16	9,04	42,28	6,1	24	8,2	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			0,8
	ИТОГО:		33,88	30,994	110,57	857,56	114,49	120,12	346,19	6,162	0,406	13,37	38,99	5,83
Завтрак			Вторник (1 неделя)											
1	Бутерброд с маслом	30/20	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	180	11,1	19,8	2,08	231,8	82,48	12,9	180,6	2,1	0,08	0,206	259,65	0,4

210	Омлет натуральный	180	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	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 свежих помидоров и огурцов	60	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 куриным мясом	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	80	11,64	13,43	2,31	176,8	17,44	17,62	123,3	2,45	0,02	0,74		0,45
868	Чай	200	0,04		24,76	94,2	6,4	3,6		0,18	0,01	1,08		
41	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	4,10	0,05	37,50	0,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	29,50	
	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	Макароны 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	Кофейный напиток	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	100	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	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	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
Завтрак		Четверг (1 неделя)												
1	Винегрет овощной	60	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	60	1,06	0,17	8,52	39,9								
82	Борщ из свежей капусты с мясом	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 из отварной говядины	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
Завтрак														
Пятница (1 неделя)														
	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
	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
Обед														
23	Салат из свежих помидоров	60	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	90	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 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		74,47	26,89	115,3	789,34	113,11	380,98	202,22	8,2	0,56	30,28	214,1	11,67
Полдник														
	Кондитерское изделие(печенье)	20	1,7	2,26	13,94	82,9	8,2	17,4	3	82,9	0,02		13	0,26
966	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	248	184	28	0,2	0,04	0,6	0,1	248
	Итого		7,5	7,26	22,34	190,9	256,2	201,4	31	83,1	0,06	0,6	13,8	0,36
Завтрак														
Понедельник (2 неделя)														
9	Салат из моркови	60	1,14	10,08	10,38	136,80	36	37	26	1,1	0,04	4,4	0,1	4,75
8	Бутерброд с сыром, маслом	150/30	7,11	19,90	0,32	210,20	23,70	0,80	12,80	1,10	0,11		17,70	0,10
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	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,84	0,32	18,08	84,56	12,2	16,4	48	0,92	0,08			0,4
	Итого		18,2	39,32	83,15	759,96	261,74	107,2	107,6	4,04	0,3	8	37,9	5,25
Обед														

67	Винегрет овощной с растительным маслом	60	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
Завтрак		Вторник (2 неделя)												
	Салат из капусты и моркови	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
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	200	0,31		39,4	160	22,46	18,5	5,58	0,19	0,012	2,4		0,2
	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				
		Обед												
131	Икра овощная	60	0,94	7,05	7,07	102	28,08	18,54	31,25	1,2	0,02	7,64		
	Суп картофельный с бобовыми	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 отварная	90	16,88	10,88		165	31,2	16	114,4	1,44	0,03		16	
868	Чай	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 свеклы	60	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 маслом	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	150	11,1	19,8	2,08	231,8	82,48	12,9	83	2,1	0,08	0,21		1,6
868	Чай	200	0,04		24,76	94,2	6,4		3,6	0,18	0,01	1,08		
	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	60	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	Голень тушеная	90	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 огурцов	60	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	
	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	60	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	Гуляш	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
	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		22,88	29,66	88,45	815,58	153,07	119,32	361,58	120,75	0,405	42,54	25,53	4,69
		Пятница (2 неделя)												
	Салат из свежих огурцов и помидор	60	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	6,98	9,00	39,17	266,40	175,64	16,40	50,60	0,56	0,07	0,77	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												
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,84	0,32	18,08	84,56	12,2	16,4	48	0,92	0,08			0,4
	Итого		9,98	9,48	85,13	465,56	202,02	37,94	103	2,428	0,164	1,674	20	0,6
		Обед												
	Икра кабачковая консервированная	60	1,1	5,3	4,6	71,4	24,6	9	22,2	0,4		4,2	91,8	
82	Борщ из свежей капусты с мясом	200/40	1,8	4,92	10,93	100,99	49,73	26,1	54,6	1,2	0,05	10,68	0,03	2,75
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

279	Тефтели	80	58,5	6,36	7,45	109,8	20,3	64,3	7,3	0,63	0,04	0,52	24,6	
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	0,01			0,8
	Итого		75,51	25,73	95,34	806,88	267,79	92,99	378,6	5,3	0,37	25,98	66,73	7,69

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.



Утверждаю:
Директор МОУ «Богдановская ООШ»
Е.Б. Мещерякова
« 31 » 08.1 2022 г.

Примерное меню и основные показатели пищевой и энергетической ценности приготовляемых блюд для горячего питания учащихся 11 – 17 лет МОУ МОУ «Богдановская основная общеобразовательная школа» Старошайговского муниципального района Республики Мордовия на 2022-2023 учебный год

№ рецептуры	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	60	0,94	7,05	7,07	102	28,08	18,54	31,25	1,2	0,02	7,64		
16	Сыр порционный	20	21,9	20,2		271,6	11,64	33,95	1,11				24,5	0,14
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
	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 огурцов	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 картофельный с рыбными консервами	250	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)	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	100	21,6	17,496	11,4	315	39,192	38,57	228	1,548	0,096	1,344	31,89	1,035
342	Чай 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	0,070												
	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 I 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	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	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	200/175	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 свежих помидоров и огурцов	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 куриным мясом	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	100	14,55	16,79	2,89	221	21,81	22,03	154,125	3,06	0,03	0,92		0,56
868	Чай	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	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	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 в томате 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	
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
Завтрак		Четверг (1 неделя)												
1	Винегрет овощной	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	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
Обед														
59	Салат из моркови с яблоками	100	1,06	0,17	8,52	39,9								
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
97	Плов из отварной говядины	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
Завтрак		Пятница (1 неделя)												
	Икра кабачковая консервированная	60	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
	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
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	250	2,4	6,1	14,38	128,8	35,04	77,64	29	1,1	1,108	10	194,16	3
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	
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	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 из моркови	100	1,14	10,08	10,38	136,80	36	37	26	1,1	0,04	4,4	0,1	4,75
243		100	9,90	27,80	0,44	294,20	33,00	1,14	1,54	1,79	0,56		25,30	0,14
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	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,9	0,25	25,1	118,4	11,5	16,5	42	1	0,125			1
	Итого		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	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	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
	Итого		3,37	2,28	98,94	279,9	29,7	56,6	20	0,56	0,07	15,3	13,03	0,65
Завтрак		Вторник (2 неделя)												
	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	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	200	0,31		39,4	160	22,46	18,5	5,58	0,19	0,012	2,4		0,2
	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	60	0,94	7,05	7,07	102	28,08	18,54	31,25	1,2	0,02	7,64		
	Суп картофельный с бобовыми	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	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 свеклы	60	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 колбасой	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	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 лимоном	200/15	0,04		24,76	94,2	6,4		3,6	0,18	0,01	1,08		
	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	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	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	Сосиски отварные	100	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
	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 огурцов	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	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	
	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
Обед														
48	Салат из моркови с яблоками	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	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	Гуляш	100	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>												
	Салат из свежих помидор и огурцов	100	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	200/7	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	0,070												
	Хлеб ржано-пшеничный	50	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
		<i>Обед</i>												
	Икра кабачковая консервированная	100	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	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	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	100	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 рецептур 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.