

Утверждаю:
Директор МОУ « Богдановская ООШ»

И.Н. Тангаева

«_31_» августа 2023г.

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 2023-2024 учебный год

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | | | Витамины, мг | | | |
|----------------|---------------------------------------|-----------------------------|------------------|--------|--------------|-----------------------|---------------------|--------|--------|-------|----------------|-------|-------|------|
| | | | Белки г | Жиры г | Угле-воды, г | Энерг. Ценность, ккал | Са | 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 | 0,07 |
| 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 | Макаронные 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 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 11,1 | 1,4 | 2,8 | 0,28 | | 0,3 | | |
| | Кондитерское изделие (вафли) | 20 | 1,7 | 2,26 | 13,94 | 82,9 | 8,2 | 3 | 17,4 | 0,2 | 0,02 | | 13 | 0,26 |
| | Итого | | 1,77 | 2,28 | 28,94 | 142,9 | 19,3 | 4,4 | 20,2 | 0,48 | 0,02 | 0,3 | 13 | 0,26 |

| | <i>Завтрак</i> | <i>Вторник (1 неделя)</i> | | | | | | | | | | | | |
|----------------|--|---------------------------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|------|
| 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 |
| 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 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| | Кондитерское изделие (печенье) | 20 | 1,7 | 2,26 | 13,96 | 82,9 | 8,2 | 3 | 17,4 | 82,9 | 0,02 | | 13 | 0,26 |
| | Фрукты свежие | 100 | 1,6 | | 70 | 137 | 10,4 | 15,6 | 36,4 | 0,08 | 0,05 | 15 | 0,03 | 0,39 |
| | ИТОГО: | | 7,3 | 5,8 | 101,51 | 338,5 | 170,8 | 29,27 | 178,4 | 83,46 | 0,13 | 16,58 | 37,43 | 0,65 |
| <i>Завтрак</i> | | <i>Среда (1 неделя)</i> | | | | | | | | | | | | |
| 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 | Макароньы 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 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 |
|----------------|--------------------------------------|---------------------------|------------------|--------|--------------|-----------------------|---------------------|--------|--------|-------|----------------|-------|--------|-------|
| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | | | Витамины | | | |
| | | | Белки г | Жиры г | Угле-воды, г | Энерг. Ценность, ккал | Ca | Mg | P | Fe | B ₁ | C | A | E |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| | Кондитерское изделие | 30 | 1 | 8,8 | 18,8 | 154,2 | 2,2 | 0,5 | 8,9 | 0,2 | | | | |
| 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 |
| | ИТОГО: | | 1,46 | 8,9 | 52,79 | 295,3 | 25,22 | 8,12 | 20,4 | 0,44 | 0,02 | 12 | 3,2 | 0,2 |
| 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 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 399.1 | Блины с маслом | 100 | 5,67 | 8,8 | 2,43 | 216,76 | 23,38 | 109,49 | 2,3 | 0,36 | 0,2 | 0,625 | 158,6 | |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | | 20,2 | 84,8 | 14 | 14 | 8 | 2,8 | 0,02 | 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: | | 9,77 | 9 | 42,73 | 396,26 | 46,58 | 157,09 | 50,3 | 5,9 | 0,32 | 4,625 | 158,6 | 1 |
| 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 |

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | | | Витамины | | | |
|-------------------------------|--|----------|------------------|--------|------------------|-----------------------------|---------------------|--------|--------|------|----------------|-------|-------|-------|
| | | | Белки г | Жиры г | Угле- воды, г | Энерг. Ценность, ккал | Са | Р | Mg | Fe | В ₁ | С | А | Е |
| 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 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| | Фрукты свежие | 100 | 1,6 | | 70 | 137 | 10,4 | 36,4 | 15,6 | 0,08 | 0,05 | 15 | 0,03 | 0,39 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 11,1 | 1,4 | 2,8 | 0,28 | | 0,3 | | |
| | Кондитерское изделие (печенье) | 20 | 1,7 | 2,26 | 13,94 | 82,9 | 8,2 | 17,4 | 3 | 0,2 | 0,02 | | 13 | 0,26 |
| | Итого | | 3,37 | 2,28 | 98,94 | 279,9 | 29,7 | 56,6 | 20 | 0,56 | 0,07 | 15,3 | 13,03 | 0,65 |

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | | | Витамины | | | |
|----------------|--|---------------------------|------------------|--------|------------------|-----------------------------|---------------------|--------|--------|--------|----------------|-------|-------|------|
| | | | Белки г | Жиры г | Угле- воды, г | Энерг. Ценность, ккал | Ca | Mg | P | Fe | B ₁ | C | A | E |
| Завтрак | | Вторник (2 неделя) | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из капусты и моркови | 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 пшениной 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 |
| | | Полдник | | | | | | | | | | | | |
| 342 | Чай | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,6 | 14,18 | 5,14 | 4,4 | 0,95 | 0,012 | 0,9 | | 0,2 |
| | Кондитерское изделие (вафли) | 30 | 1 | 8,8 | 18,8 | 154,2 | 2,2 | 0,5 | 8,9 | 0,2 | | | | |
| | Итого | | 1,16 | 8,96 | 46,68 | 268,8 | 16,38 | 5,64 | 13,3 | 1,15 | 0,012 | 0,9 | | 0,2 |
| 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 |

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | | | Витамины | | | |
|-------------|-----------------------------------|----------|---------------------------|--------|------------------|-----------------------------|---------------------|--------|--------|--------|----------|-------|--------|------|
| | | | Белки г | Жиры г | Угле- воды, г | Энерг. Ценность, ккал | Ca | Mg | P | Fe | 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 |
| | | | Полдник | | | | | | | | | | | |
| | Бананы | 100 | 2,25 | 0,75 | 31,5 | 144 | 12 | 25 | 34 | 0,8 | 0,06 | 15 | 0,015 | 0,3 |
| | Кондитерское изделие (печенье) | 20 | 1,7 | 2,26 | 13,94 | 82,9 | 8,2 | 17,4 | 3 | 0,2 | 0,02 | | 13 | 0,26 |
| 379 | Какао на молоке | 200 | 3,16 | 2,67 | 15,94 | 100,6 | 125,8 | 14 | 90 | 0,134 | 0,04 | 1,3 | 20 | |
| | Итого | | 7,11 | 5,68 | 61,38 | 327,5 | 146 | 42 | 141,4 | 1,134 | 0,12 | 16,3 | 33,015 | 0,56 |
| | | | 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 |
| | | | Полдник | | | | | | | | | | | |
| | Кондитерское изделие (пряники) | 20 | 1,7 | 2,26 | 13,94 | 82,9 | 8,2 | 3 | 17,4 | 0,2 | 0,02 | | 13 | 0,26 |
| 332 | Кисель | 200 | 0,31 | | 39,4 | 160 | 22,46 | 18,5 | 5,58 | 0,19 | 0,012 | 2,4 | | 0,2 |
| | Итого | | 2,01 | 2,26 | 53,34 | 242,9 | 30,66 | 8,58 | 35,9 | 0,39 | 0,032 | 2,4 | 13 | 0,46 |
| | | | 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 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| № ре- | Наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | | | Витамины | | | |

| рецептуры | | Белки г | Жиры г | Угле- воды, г | Энерг. Ценность, ккал | Ca | Mg | P | Fe | В1 | С | А | Е | |
|-----------|----------------------------------|----------------|--------|------------------|-----------------------------|--------|--------|-------|-------|------|------|-------|-------|------|
| | | <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | |
| | 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 |
| | | <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 11,1 | 1,4 | 2,8 | 0,28 | | 0,3 | | |
| | Кондитерское изделие (зефир) | 20 | 1,7 | 2,26 | 13,94 | 82,9 | 8,2 | 3 | 17,4 | 0,2 | 0,02 | | 13 | 0,26 |
| | Итого | | 1,77 | 2,28 | 28,94 | 142,9 | 19,3 | 4,4 | 20,2 | 0,48 | 0,02 | 0,3 | 13 | 0,26 |

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»

_____ И.Н. Тангаева
 «_31 » августа 2023г.

**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 2023-2024 учебный год**

| № ре- цептуры | Наименование блюда | Выход, г | И | | | | Минер. вещества, мг | | | | Витамины, мг | | | |
|------------------|---------------------------------------|----------|-----------------------------|---------------|------------------|----------------|---------------------|---------------|---------------|--------------|----------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Белки г | Жиры г | Угле- воды, г | | Са | 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 1 сорта | 60 | 4,65 | 0,3 | 30,15 | 142,05 | 13,8 | 19,8 | 50,4 | 1,2 | 0,15 | | | 1,2 |
| | ИТОГО: | | 57,79 | 50,916 | 159,44 | 1328,42 | 182,702 | 212,73 | 541,01 | 9,158 | 0,678 | 24,134 | 55,527 | 7,075 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 11,1 | 1,4 | 2,8 | 0,28 | | 0,3 | | |
| | Кондитерское изделие (вафли) | 20 | 1,7 | 2,26 | 13,94 | 82,9 | 8,2 | 3 | 17,4 | 0,2 | 0,02 | | 13 | 0,26 |
| | Итого | | 1,77 | 2,28 | 28,94 | 142,9 | 19,3 | 4,4 | 20,2 | 0,48 | 0,02 | 0,3 | 13 | 0,26 |

| <i>Завтрак</i> | | <i>Вторник (1 неделя)</i> | | | | | | | | | | | | |
|----------------|--|---------------------------|-------|-------|--------|---------|--------|-------|---------|--------|-------|--------|--------|------|
| 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 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| | Кондитерское изделие (печенье) | 20 | 1,7 | 2,26 | 13,96 | 82,9 | 8,2 | 3 | 17,4 | 82,9 | 0,02 | | 13 | 0,26 |
| | Фрукты свежие | 100 | 1,6 | | 70 | 137 | 10,4 | 15,6 | 36,4 | 0,08 | 0,05 | 15 | 0,03 | 0,39 |
| | ИТОГО: | | 7,3 | 5,8 | 101,51 | 338,5 | 170,8 | 29,27 | 178,4 | 83,46 | 0,13 | 16,58 | 37,43 | 0,65 |
| <i>Завтрак</i> | | <i>Среда (1 неделя)</i> | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 |

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | | | Витамины | | | |
|----------------|--------------------------------------|----------|---------------------------|--------|------------------|-----------------------------|---------------------|--------|--------|-------|----------------|-------|-------|-------|
| | | | Белки г | Жиры г | Угле- воды, г | Энерг. Ценность, ккал | Ca | Mg | P | Fe | B ₁ | C | A | E |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| | Кондитерское изделие | 30 | 1 | 8,8 | 18,8 | 154,2 | 2,2 | 0,5 | 8,9 | 0,2 | | | | |
| 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 |
| | ИТОГО: | | 1,46 | 8,9 | 52,79 | 295,3 | 25,22 | 8,12 | 20,4 | 0,44 | 0,02 | 12 | 3,2 | 0,2 |
| 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 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 399.1 | Блины с маслом | 100 | 5,67 | 8,8 | 2,43 | 216,76 | 23,38 | 29,1 | 109,49 | 2,3 | 0,2 | 0,625 | 158,6 | |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | | 20,2 | 84,8 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0,02 | 4 | | 0,2 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,9 | 0,25 | 25,1 | 118,4 | 11,5 | 16,5 | 42 | 1 | 0,125 | | | 1 |
| | ИТОГО: | | 10,57 | 9,05 | 47,73 | 419,96 | 48,88 | 53,6 | 165,49 | 6,1 | 0,345 | 4,625 | 158,6 | 1,2 |
| 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 |

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | | | Витамины | | | |
|-------------------------------|--|----------|------------------|--------|------------------|-----------------------------|---------------------|--------|--------|-------|----------------|-------|--------|-------|
| | | | Белки г | Жиры г | Угле- воды, г | Энерг. Ценность, ккал | Ca | P | Mg | Fe | B ₁ | C | A | E |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 23 | Салат из свежих помидоров | 100 | 1,11 | 6,18 | 4,62 | 78,56 | 17,21 | | 17,62 | 0,83 | 0,09 | 20,3 | | 3,37 |
| 96 | Рассольник Ленинградский | 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 |
| 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 | 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 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| | Фрукты свежие | 100 | 1,6 | | 70 | 137 | 10,4 | 36,4 | 15,6 | 0,08 | 0,05 | 15 | 0,03 | 0,39 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|--|---------------------------|------------------|--------|------------------|-----------------------------|---------------------|--------|--------|--------|----------------|-------|--------|-------|
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 11,1 | 1,4 | 2,8 | 0,28 | | 0,3 | | |
| | Кондитерское изделие (печенье) | 20 | 1,7 | 2,26 | 13,94 | 82,9 | 8,2 | 17,4 | 3 | 0,2 | 0,02 | | 13 | 0,26 |
| | Итого | | 3,37 | 2,28 | 98,94 | 279,9 | 29,7 | 56,6 | 20 | 0,56 | 0,07 | 15,3 | 13,03 | 0,65 |
| № 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 | B ₁ | C | A | E |
| 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 пшениной 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 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 342 | | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,6 | 14,18 | 5,14 | 4,4 | 0,95 | 0,012 | 0,9 | | 0,2 |
| | Кондитерское изделие (вафли) | 30 | 1 | 8,8 | 18,8 | 154,2 | 2,2 | 0,5 | 8,9 | 0,2 | | | | |
| | Итого | | 1,16 | 8,96 | 46,68 | 268,8 | 16,38 | 5,64 | 13,3 | 1,15 | 0,012 | 0,9 | | 0,2 |
| 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 | Голени 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 |
| № ре- цептуры | Наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | | | Витамины | | | |
| | | | Белки г | Жиры г | Угле- воды, г | Энерг. Ценность, ккал | Ca | Mg | P | Fe | B1 | C | A | E |
| | Хлеб пшеничный 1 сорта | 60 | 4,65 | 0,3 | 30,15 | 142,05 | 13,8 | 19,8 | 50,4 | 1,2 | 0,15 | | | 1,2 |
| | Итого | | 31,29 | 42,9 | 107,87 | 954,75 | 196,87 | 129,84 | 346,94 | 6,96 | 129,84 | 18,44 | 48,16 | 3,87 |
| | | | Полдник | | | | | | | | | | | |
| | Бананы | 100 | 2,25 | 0,75 | 31,5 | 144 | 12 | 25 | 34 | 0,8 | 0,06 | 15 | 0,015 | 0,3 |
| | Кондитерское изделие (печенье) | 20 | 1,7 | 2,26 | 13,94 | 82,9 | 8,2 | 17,4 | 3 | 0,2 | 0,02 | | 13 | 0,26 |
| 379 | Какао на молоке | 200 | 3,16 | 2,67 | 15,94 | 100,6 | 125,8 | 14 | 90 | 0,134 | 0,04 | 1,3 | 20 | |
| | Итого | | 7,11 | 5,68 | 61,38 | 327,5 | 146 | 42 | 141,4 | 1,134 | 0,12 | 16,3 | 33,015 | 0,56 |
| | | | 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 |
| | | | Полдник | | | | | | | | | | | |
| | Кондитерское изделие (пряники) | 20 | 1,7 | 2,26 | 13,94 | 82,9 | 8,2 | 3 | 17,4 | 0,2 | 0,02 | | 13 | 0,26 |
| 332 | Кисель | 200 | 0,31 | | 39,4 | 160 | 22,46 | 18,5 | 5,58 | 0,19 | 0,012 | 2,4 | | 0,2 |
| | Итого | | 2,01 | 2,26 | 53,34 | 242,9 | 30,66 | 8,58 | 35,9 | 0,39 | 0,032 | 2,4 | 13 | 0,46 |
| | | | Пятница (2 неделя) | | | | | | | | | | | |
| | 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 | |
| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | | | Витамины | | | | |
| | | | Белки г | Жиры г | Угле- воды, г | Энерг. Ценность, ккал | Са | Mg | P | Fe | B1 | C | A | E | |
| | | | <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 | |
| | | | <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 11,1 | 1,4 | 2,8 | 0,28 | | 0,3 | | | |
| | Кондитерское изделие (зефир) | 20 | 1,7 | 2,26 | 13,94 | 82,9 | 8,2 | 3 | 17,4 | 0,2 | 0,02 | | 13 | 0,26 | |
| | Итого | | 1,77 | 2,28 | 28,94 | 142,9 | 19,3 | 4,4 | 20,2 | 0,48 | 0,02 | 0,3 | 13 | 0,26 | |

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.

