

	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,13	0,24	13,56	63,42	9,15	12,3	36	0,69	0,06			0,3
	Хлеб пшеничный 1 сорта	40	4,65	0,3	30,15	142,05	13,8	19,8	50,4	1,2	0,15			1,2
	Фрукты свежие (яблоки)	100	1,6		70	137	10,4	15,6	36,4	0,08	0,05	15	0,03	0,39
	ИТОГО:	1030	59,39	50,916	229,44	146,42	193,102	282,33	577,41	9,328	0,728	39,134	55,557	7,465
5														
<i>Завтрак</i>		<i>Вторник (1 неделя)</i>												
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
1	Бутерброд с маслом	40	1,77	5,61	11,16	102	6,3	4,2	27,1	0,27	0,02	30	59	0,82
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	3,9	0,25	25,1	118,4	11,5	16,5	42	1	0,125			1
	Кондитерское изделие (печенье)	50	1,7	2,26	13,96	82,9	8,2	3	17,4	82,9	0,02		13	0,26
	ИТОГО:	530	20,41	26,02	198,78	813,4	139,08	65,9	328,67	86,5	0,317	2334	316,08	2,84
<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	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	40	2,13	0,24	13,56	63,42	9,15	12,3	36	0,69	0,06			0,3
	Хлеб пшеничный 1 сорта	40	4,65	0,3	30,15	142,05	13,8	19,8	50,4	1,2	0,15			1,2
	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,1	2,4	3		0,02	0,01		40	0,1
	Фрукты свежие	100	1,6		70	137	10,4	15,6	36,4	0,08	0,05	15	0,03	0,39
	ИТОГО:	1050	34,06	37,42	180,02	1064,95	170,03	104,3	473,465	114,15	0,61	58,2	35,11	2,85
<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	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	3,9	0,25	25,1	118,4	11,5	16,5	42	1	0,125			1
	Кондитерское изделие	50	1	8,8	18,8	154,2	2,2	0,5	8,9	0,2				
	ИТОГО:	490	28,26	32,24	164,24	907,6	467,1	65,9	429,32	3,644	0,325	16,524	20,29	4,89
<i>Обед</i>														
	Икра кабачковая консервированная	100	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	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	160	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	40	2,13	0,24	13,56	63,42	9,15	12,3	36	0,69	0,06			0,3

	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,65	0,3	30,15	142,05	13,8	19,8	50,4	1,2	0,15			1,2
	Фрукты свежие	100	1,6		70	137	10,4	15,6	36,4	0,08	0,05	15	0,03	0,39
	ИТОГО:	1060	42,29	84,88	257,07	1859,57	367,13	312,6	938,28	11,66	1,46	25,17	286,13	5,69
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	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	40	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	3,9	0,25	25,1	118,4	11,5	16,5	42	1	0,125			1
	Кондитерское изделие	50	1	8,8	18,8	154,2	2,2	0,5	8,9	0,2				
	ИТОГО:	630	35,85	27,93	243,77	999,46	631,66	121,37	615,42	4,842	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	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	250	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	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36		2,83	0,1	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,13	0,24	13,56	63,42	9,15	12,3	36	0,69	0,06			0,3
	Хлеб пшеничный 1 сорта	40	4,65	0,3	30,15	142,05	13,8	19,8	50,4	1,2	0,15			1,2
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	248	184	28	0,2	0,04	0,6	0,1	248
	ИТОГО:	1080	49,17	46,25	146,81	222,085	378,08	297,74	337,74	9,105	0,45	17,18	17,2	253,37
Завтрак		Пятница (1 неделя)												
	Икра кабачковая консервированная	100	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	40	3,9	0,25	25,1	118,4	11,5	16,5	42	1	0,125			1
	Кондитерское изделие(печенье)	50	1,7	2,26	13,94	82,9	8,2	17,4	3	82,9	0,02		13	0,26
	ИТОГО:	640	14,46	13,56	125,54	614,34	272,89	277,66	9,52	85,86	0,112	7,56	51,25	3,51
		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	130	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	40	2,13	0,24	13,56	63,42	9,15	12,3	36	0,69	0,06			0,3
	Хлеб пшеничный 1 сорта	40	4,65	0,3	30,15	142,05	13,8	19,8	50,4	1,2	0,15			1,2
	Фрукты свежие	100	1,6		70	137	10,4	36,4	15,6	0,08	0,05	15	0,03	0,39

	Итого	1060	96,23	32,67	216,59	1131,23	150,38	561,29	282,02	10,78	1,778	47,03	270,45	14,66
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
173	Каша рисовая вязкая на молоке	200	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	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36		2,83	0,1	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,9	0,25	25,1	118,4	11,5	16,5	42	1	0,125			1
	Кондитерское изделие (печенье)	50	1,7	2,26	13,94	82,9	8,2	17,4	3	0,2	0,02		13	0,26
	Итого	590	26,47	52,91	139,46	1064,3	346,85	168,94	65,84	5,915	0,845	8,305	58,5	6,15
		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	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	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	40	2,13	0,24	13,56	63,42	9,15	12,3	36	0,69	0,06			0,3
	Хлеб пшеничный 1 сорта	40	4,65	0,3	30,15	142,05	13,8	19,8	50,4	1,2	0,15			1,2
	Фрукты свежие	100	1,6		70	137	10,4	36,4	15,6	0,08	0,05	15	0,03	0,39
	Итого	930	21,66	24,98	197,11	957,47	267,4	387,23	156,13	6,74	0,55	101,27	96,95	8,11
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	40	16	1	70	250	250	250	50	2	0,2		0,01	5,99
173	Каша вязкая молочная из пшеничной 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	40	3,9	0,25	25,1	118,4	11,5	16,5	42	1	0,125			1
	Кондитерское изделие (вафли)	50	1	8,8	18,8	154,2	2,2	0,5	8,9	0,2				
	Итого	630	31,85	27,71	220,32	1152,66	496,43	142,52	639,74	6,66	0,525	41,78	37,21	11,71
		Обед												
131	Икра овощная	100	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	150	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	2,13	0,24	13,56	63,42	9,15	12,3	36	0,69	0,06			0,3
	Хлеб пшеничный 1 сорта	40	4,65	0,3	30,15	142,05	13,8	19,8	50,4	1,2	0,15			1,2
	Фрукты свежие	100	1,6		70	137	10,4	36,4	15,6	0,08	0,05	15	0,03	0,39
	Итого	1080	43,98	85,19	192,14	1592,52	220,13	187,04	171,37	157,65	0,86	49,32	248,19	4,09

<i>Завтрак</i>		<i>Среда (2 неделя)</i>													
	Салат из свеклы	120	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	40	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	0,04		24,76	94,2	6,4		3,6	0,18	0,01	1,08			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,9	0,25	25,1	118,4	11,5	16,5	42	1	0,125			1	
	Кондитерское изделие (печенье)	50	1,7	2,26	13,94	82,9	8,2	17,4	3	0,2	0,02		13	0,26	
	Итого	650	38,93	49,45	117,07	1039,07	312,02	108,56	555,69	7,38	0,472	3,24	359,2	7,61	
		<i>Обед</i>													
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	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	Голень тушеная	130	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	40	2,13	0,24	13,56	63,42	9,15	12,3	36	0,69	0,06			0,3	
	Хлеб пшеничный 1 сорта	40	4,65	0,3	30,15	142,05	13,8	19,8	50,4	1,2	0,15			1,2	
	Бананы	100	2,25	0,75	31,5	144	12	25	34	0,8	0,06	15	0,015	0,3	
	Итого	1060	33,54	43,65	139,37	1098,75	208,87	154,84	380,94	7,76	129,9	33,44	48,175	4,17	
<i>Завтрак</i>		<i>Четверг (2 неделя)</i>													
	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	40	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	40	3,9	0,25	25,1	118,4	11,5	16,5	42	1	0,125			1	
	Кондитерское изделие (пряники)	50	1,7	2,26	13,94	82,9	8,2	3	17,4	0,2	0,02		13	0,26	
	Итого	630	15,03	29,93	120,92	816,11	246,77	84,52	339,21	3,33	0,295	43,76	103,85	6,245	
		<i>Обед</i>													
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	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	150	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	40	2,13	0,24	13,56	63,42	9,15	12,3	36	0,69	0,06			0,3	
	Хлеб пшеничный 1 сорта	40	4,65	0,3	30,15	142,05	13,8	19,8	50,4	1,2	0,15			1,2	
	Фрукты свежие	100	1,6		70	137	10,4	36,4	15,6	0,08	0,05	15	0,03	0,39	
	Итого	1080	31,04	35,73	182,58	1037,07	197,84	185,43	475,445	159,61	0,585	65,91	34,066	5,79	

<i>Завтрак</i>		<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	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	40	3,9	0,25	25,1	118,4	11,5	16,5	42	1	0,125			1	
	Кондитерское изделие (зефир)	50	1,7	2,26	13,94	82,9	8,2	3	17,4	0,2	0,02		13	0,26	
	Итого	590	16,53	18,32	128,87	748,96	293,82	56,92	164,48	3,565	0,307	1,674	38,70	2,88	
		Обед													
	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	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	130	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	40	2,13	0,24	13,56	63,42	9,15	12,3	36	0,69	0,06			0,3	
	Хлеб пшеничный 1 сорта	40	4,65	0,3	30,15	142,05	13,8	19,8	50,4	1,2	0,15			1,2	
	Бананы	100	2,25	0,75	31,5	144	12	25	34	0,8	0,06	15	0,015	0,3	
	Итого	1060	96,88	30,72	154,29	1028,57	302,49	138,79	504,87	7,13	0,53	43,24	87,375	9,44	

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.