



Директор МБОУ "Атьминская СОШ" П.С.Ермаков
1.09.2023

Примерное повозрастное меню и основные показатели пищевой и энергетической ценности приготовляемых блюд для горячего питания учащихся 1-4, 5-9 классов МБОУ "Атьминская СОШ" на 2023-2024 уч.год(осенне-зимний период)

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	День/неделя: Понедельник - 1 Младшие				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Масса порции	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
	Икра овощная	60	1,02	5,4	5,4	81,6	0,012	4,2		1,86	24,6	22,2	9	0,42
229	Котлета рыбная с мас. слив.	110	7,3	3,44	3,84	175	0,03	0,09		1,38	28,03	139,3	19,99	0,03
202	Рожки отварные	150	6,412	3,654	40,942	222,476	0,099		18	0,91	19,34	53,16	9,72	0,998
377	Чай с лимоном	200	0,245	0,056	13,193	55,105	0,003	2,1		0,01	6,95	9,34	5	0,889
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,064		0,784	9,2	34,8	13,2	0,8	
	Итого за Завтрак	560	18,017	12,91	81,855	622,581	0,208	6,39	18,09	4,944	88,12	258,8	56,91	3,137
Обед														
70	Помидоры свежие порц.	60	1,32	0,12	4,2	24								
88	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,784	4,666	9,928	89,66	0,072	23,912	111	1,919	34,6	48,57	20,91	0,8
291	Плов из мяса птицы	200	23,127	21,831	36,365	432,847	0,11	5,58	242,8	0,451	26,48	192,22	28,51	1,906
348	Компот из яблок	180	0	0	20,1	83,61					7,30		1,40	0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,22	0,39	12,96	63,3	0,06		0,3	9,9	58,2	17,1	1,35	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,3	0,048		0,588	6,9	26,1	9,9	0,6	
	Кислота аскорбиновая	0,035						35						
	Итого за Обед	700	30,731	27,277	97,413	759,717	0,29	29,492	353,8	3,238	83,18	325,09	77,82	4,656
	Всего за Понедельник - 1 Младшие	1260	48,748	40,187	179,268	1382,298	0,498	35,882	371,89	8,202	173,3	583,89	134,73	7,793
День/неделя: Вторник - 1 Младшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Понедельник - 1 Младшие				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Масса порции	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
15	Сыр порционный	15	4,16	4,176		54,224	0,006	0,128	41,6	0,08	160	102,4	7,2	0,16
174	Каша рисовая молочная	200	5,637	6,263	33,276	212,826	0,168	1,235	37	0,344	133,84	212,09	57,6	0,531
384	Какао с молоком	200	2,952	2,7	19,656	114,732	0,036	0,468	10,8	0,072				
	Батон йодированный	40	2,8	0,4	18,4	88	0,044			0,68	7,6	26	5,2	0,48
	Яблоко свежее	150	0,4	0	12,6	52	0	0,048	0,032	48	51,2	36,8	20,8	0,48
	Итого за Завтрак	605	15,549	13,539	71,332	469,782	0,254	1,831	89,4	1,176	301,44	340,49	70	1,171
Обед														
67	Винегрет овощной	60	1,099	4,124	5,547	64,14	0,044	6,95	103,2	1,87	14,91	31,81	14,52	0,556
103	Суп картофельный с вермишелью	200	1,53	2,208	10,247	67,25	0,047	5,3	103,8	1,079	16,58	30,82	11,29	0,507
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	16,073	21,239	13,026	306,237	0,137	5,08	65,3	2,665	30,21	180,54	29,61	1,951
128	Картофельное пюре	150	3,247	3,831	23,429	141,566	0,173	27,995	48,8	0,179	40,22	96,82	34,51	1,336
376	Чай с сахаром	180	0,18	0,046	12,038	49,262	0,001	0,09		0,3	4,455	7,416	3,96	0,774
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,22	0,39	12,96	63,3	0,06		0,588	6,9	26,1	9,9	1,35	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,3	0,048		0,588	6,9	26,1	9,9	0,6	
	Итого за Обед	740	26,629	32,108	91,107	758,055	0,51	45,415	321,1	6,681	123,175	431,706	126,89	7,074
	Всего за Вторник - 1 Младшие	1495	53,258	64,216	182,214	1516,11	1,02	90,83	642,2	13,362	246,35	863,412	241,78	14,148

День/неделя: Среда - I Младшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)					ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						
		Масса порции	Б	Ж	У	В1		С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,001	45	0,1	2,4	3			
279	Тефтели мясные с томатным соусом	120	15,537	22,928	14,102	324,21	0,126	5,46	4,959	33,44	190,77	35,21	2,059	
173	Каша гречневая вязкая	150	4,694	4,121	21,179	140,396	0,16	18	0,336	12,04	112,21	74,22	2,52	
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	13,043	53,405	0,001	0,1		4,95	8,24	4,4	0,859	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,064		0,784	9,2	34,8	13,2	0,8	
	Итого за Завтрак	520	23,551	34,71	66,934	672,501	0,352	133,1	6,179	62,03	349,02	127,03	6,268	
Обед														
42	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,265	4,172	6,499	69,04	0,058	8,8	1,846	11,38	33,42	13,13	0,515	
96	Суп картофельный с курицей с бобовыми	200	2,036	4,022	13,475	98,97	0,064	8,27	1,544	23,24	67,2	18,91	0,719	
234	Гуляш из птицы	90	10,56	14,88	9,28	112	0,02	0,16	0,42	52,75	136,59	37,23	1,1	
202	Рожки отварные	150	6,412	3,654	40,942	222,476	0,099	18	0,91	19,34	53,16	9,72	0,998	
348	Компот из сухофруктов	180	0	0	20,1	83,61				7,3		1,4	0	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,22	0,39	12,96	63,3	0,06		0,3	9,9	58,2	17,1	1,35	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,3	0,048		0,588	6,9	26,1	9,9	0,6	
	Кислота аскорбиновая	0,035					35							
	Итого за Обед	920	24,773	27,388	137,216	799,306	0,349	52,23	5,608	138,11	374,67	108,79	5,282	
	Всего за Среда - I Младшие	1440	48,324	62,098	204,15	1471,807	0,701	57,79	11,787	200,14	723,69	235,82	11,55	
День/неделя: Четверг - I Младшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)					ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						
		Масса порции	Б	Ж	У	В1		С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
223	Запеканка творожно-рисовая со ступленным молоком	120	25,6	8,6	49,5	405	0,09	0,08	0,61	267,74	327,18	44,11	0,91	
210	Суп молочный вермишелевый	200	20,702	28,421	4,315	355,887	0,217	0,936	1,718	166,4	343,91	32,44	3,492	
377	Чай с лимоном и сахаром	200	0,245	0,056	13,193	55,105	0,003	2,1	0,01	6,95	9,34	5	0,889	
	Батон йодированный	40	2,8	0,4	18,4	88	0,044		0,68	7,6	26	5,2	0,48	
	Итого за Завтрак	560	49,347	37,477	85,408	903,992	0,354	3,116	3,018	448,69	706,43	86,75	5,771	
Обед														
95	Салат из свежей капусты	60	1,062	3,091	2,82	45,09	0,022	26	1,43	42,65	30,31	14,73	0,702	
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	1,704	4,636	10,586	91,55	0,061	19,412	1,919	36,2	48,27	21,41	0,933	
289	Рагу овощное из птицы	200	22,534	24,767	20,632	394,15	0,245	27,2	2,829	41,02	268,64	57,79	3,041	
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	11	53,405	0,001	0,1		4,95	8,24	4,4	0,859	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,22	0,39	12,96	63,3	0,06		0,3	9,9	58,2	17,1	1,35	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,3	0,048		0,588	6,9	26,1	9,9	0,6	
	Кислота аскорбиновая	0,035					35							
	Итого за Обед	720	30	33,205	71,858	713,795	0,437	107,712	7,066	141,62	439,76	125,33	7,485	
	Всего за Четверг - I Младшие	1280	79,347	70,682	157,266	1617,787	0,791	110,828	10,084	590,31	1146,19	212,08	13,256	

День/неделя: Пятница - 1 Младшие														
№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)		
		Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
15	Бутерброд с сыром	45	5,9	8,5	14,2	0,05	0,24	0,03	0	156,6	106,5	17,4	0,76	
175	Каша молочная "Дружба"	200	5,897	6,915	32,249	0,162	1,209	41,1	0,211	126,81	172,86	44,09	0,801	
384	Кофейный напиток	200	2,664	2,7	19,584	0,036	0,468	10,8	0,072					
	Батон йодированный	40	2,8	0,4	18,4	0,044			0,68	7,6	26	5,2	0,48	
	Кондитерское изделие	35			120									
	Итого за Завтрак	520	17,261	18,515	84,433	0,292	1,917	51,93	0,963	291,01	305,36	66,69	2,041	
Обед														
33	Салат из свежесы отварной с чесноком	60	1,225	4,079	7,022	0,015	7,3		1,833	27,01	31,47	16,06	1,022	
102	Суп картофельный с горохом	200	5,05	5,441	15,384	0,195	7,9	106,4	2,418	37,06	90,68	32,26	1,72	
268	Котлеты рубленые из мяса	90	15,373	23,104	12,016	0,288	1,52	28,7	1,605	19,93	163,56	26,69	1,939	
173	Каша гречневая вязкая	150	4,694	4,121	21,179	0,16		18	0,336	12,04	112,21	74,22	2,52	
348	Компот из яблок	180	0	0	20,1					7,3		1,4	0	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,22	0,39	12,96	0,06			0,3	9,9	58,2	17,1	1,35	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	0,048			0,588	6,9	26,1	9,9	0,6	
	Кислота аскорбиновая	0,035				35								
	Итого за Обед	740	30,842	37,405	102,521	0,766	51,72	153,1	7,08	120,14	482,22	177,63	9,151	
	Всего за Пятница - 1 Младшие	1260	48,103	55,92	186,954	1,058	53,637	205,03	8,043	411,15	787,58	244,32	11,192	
День/неделя: Понедельник - 2 Младшие														
№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)		
		Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
	Бутерброд с маслом	40	5,1	4,6	0,3	0,12	0,03	0,22	0,21	39,74	50,89	5,51	1,29	
	Кондитерское изделие	25	0,025		19,85									
204	Рожки отварные с сыром	200	13,69	10,995	45,89	0,121	0,2	87,5	1,15	270,91	219,55	22,09	1,363	
377	Чай с лимоном	200	0,245	0,056	13,193	0,003	2,1		0,01	6,95	9,34	5	0,889	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	0,064			0,784	9,2	34,8	13,2	0,8	
	Итого за Завтрак	505	22,1	16,011	97,713	0,308	2,33	87,72	2,154	326,8	314,58	45,8	4,342	
Обед														
7,46	Икра овощная	60	1,02	5,4	5,4	0,012	4,2		1,86	24,6	22,2	9	0,42	
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	1,704	4,636	10,586	0,061	19,412	109	1,919	36,2	48,27	21,41	0,933	
260	Ульяш из птицы	90	13,306	12,603	3,966	0,097	5,93	33,6	2,58	20,73	161,29	22,1	1,394	
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,007	4,278	33,071	0		18	0,04	4,64	1,95	0,22	0,041	
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	11	0,001	0,1		4,95	8,24	4,4	0,859		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,22	0,39	12,96	0,06			0,3	9,9	58,2	17,1	1,35	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	0,048			0,588	6,9	26,1	9,9	0,6	
	Кислота аскорбиновая	0,035				35								
	Итого за Обед	740	24,771	27,591	98,196	0,278	64,542	160,6	7,287	102,97	318,01	79,73	4,786	
	Всего за Понедельник - 2 Младшие	1495	49,712	50,75	252,386	0,63	92,892	307,4	11,71	442,436	684,882	154,936	9,178	

День/неделя: Вторник - 2 Младшие													
№ реч.	Наименование дней недели, блюдец	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg
Завтрак													
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	63	0,01	0,1	0,1	9,56	23,33	98,12	30,27	1,21
173	Каша пшеничная молочная	200	8,797	7,083	282,786	0,255	1,3	38	0,193	138,41	210,78	56,55	1,539
384	Кофейный напиток	200	2,664	2,7	113,4	0,036	0,468	10,8	0,072				
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	88,4	0,064			0,784	9,2	34,8	13,2	0,8
	Фрукт свежий-яблоко	100	0,4	0	52	0	0,048	0,032	48	51,2	36,8	20,8	0,48
	Итого за Завтрак	580	20,001	14,743	599,586	0,365	1,916	48,832	58,609	222,14	380,5	120,82	4,029
Обед													
52	Салат из свежих овощей	60	1,08	3,069	57,21	0,014	7,2		1,392	26,64	31,02	15,84	1,008
102	Суп картофельный с вермишелью	200	5,05	5,441	131,01	0,195	7,9	106,4	2,418	37,06	90,68	32,26	1,72
290	Тфтели с соусе	120	20,96	23,68	188		0,08		51,66	154,55	25,77	1,09	1,2
173	Каша гречневая вязкая	150	4,694	4,121	140,396	0,16		18	0,336	12,04	112,21	74,22	2,52
377	Чай с лимоном	180	0,225	0,051	50,962	0,003	2,09		0,01	6,455	8,516	4,56	0,804
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,22	0,39	63,3	0,06			0,3	9,9	58,2	17,1	1,35
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	66,3	0,048			0,588	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого за Обед	770	36,509	37,022	697,178	0,48	17,27	124,48	56,704	253,545	352,496	154,97	9,202
	Всего за Вторник - 2 Младшие	1570	69,45	68,92	1962,405	1,359	20,238	270,9	10,681	674,909	1172,052	325,992	14,708
День/неделя: Среда - 2 Младшие													
№ реч.	Наименование дней недели, блюдец	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg
Завтрак													
73	Огурец св. порц.	60	0,8	2,6	68	0,01	0,02	0,02	5,52	22,79	38,39	13,19	0,61
291	Плов из мяса птицы	200	23,127	21,831	432,847	0,11	5,58	242,8	0,451	26,48	192,22	28,51	1,906
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	53,405	0,001	0,1			4,95	8,24	4,4	0,859
	Батон йодированный	40	2,8	0,4	88	0,044			0,68	7,6	26	5,2	0,48
	Фрукт свежий-яблоко	100	0,4	0	52	0	0,048	0,032	48	51,2	36,8	20,8	0,48
	Итого за Завтрак	600	27,327	24,882	694,252	0,165	5,748	242,852	54,651	113,02	301,65	72,1	4,335
Обед													
40	Салат картофельный с морковью	60	2,088	2,876	61,967	0,066	8	221	1,056	14,732	48,601	17,919	0,651
88	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,784	4,666	89,66	0,072	23,912	111	1,919	34,6	48,57	20,91	0,8
	Рыба запеченая	120	21,9	17,5	272,6	0,03	2,67	0	3,22	30,98	116,05	19,87	0,54
202	Рожки отварные	150	6,412	3,654	222,476	0,099	18	0,91	0,91	19,34	53,16	9,72	0,998
348	Компот из яблок	180	0	0	83,61					7,3		1,4	0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,22	0,39	63,3	0,06			0,3	9,9	58,2	17,1	1,35
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	66,3	0,048			0,588	6,9	26,1	9,9	0,6
	Кислота аскорбиновая	0,035					35						
	Итого за Обед	770	36,684	29,356	859,913	0,375	69,582	350	7,993	123,752	350,681	96,819	4,939
	Всего за Среда - 2 Младшие	1370	64,011	54,238	1554,165	0,54	75,33	592,852	62,644	236,772	652,331	168,919	9,274

День/неделя: Четверг - 2 Младшие														
№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
294	Бутерброд с маслом	40	5,1	4,6	0,3	105	0,12	0,03	0,22	0,21	39,74	50,89	5,51	1,29
171	Котлеты рубленные из мяса птицы	90	16,073	21,239	13,026	306,237	0,137	5,08	65,3	2,665	30,21	180,54	29,61	1,951
377	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,007	4,278	33,071	187,026	0	18	0,04	0,04	4,64	1,95	0,22	0,041
	Чай с лимоном	200	0,245	0,056	13,193	55,105	0,003	2,1	0,01	0,01	6,95	9,34	5	0,889
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,064		0,784		9,2	34,8	13,2	0,8
	Итого за Завтрак	520	28,465	30,533	78,07	741,768	0,324	7,21	83,52	3,709	90,74	277,52	53,54	4,971
Обед														
67	Винегрет овощной	60	1,099	4,124	5,547	64,14	0,044	6,95	103,2	1,87	14,91	31,81	14,52	0,556
103	Суп картофельный с вермишелью	200	1,53	2,208	10,247	67,25	0,047	5,3	103,8	1,079	16,58	30,82	11,29	0,507
259	Жаркое по-домашнему	200	20,497	22,649	23,424	378,14	0,255	32,11	90,7	2,707	35,55	251,3	52,93	2,95
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	11	53,405	0,001	0,1			4,95	8,24	4,4	0,859
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,22	0,39	12,96	63,3	0,06		0,3	0,3	9,9	58,2	17,1	1,35
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,3	0,048		0,588		6,9	26,1	9,9	0,6
	Кислота аскорбиновая	0,035						35						
	Итого за Обед	720	27,826	29,692	77,038	692,535	0,455	79,46	297,7	6,544	88,79	406,47	110,14	6,822
	Всего за Четверг - 2 Младшие	1240	56,291	60,225	155,108	1434,303	0,779	86,67	381,22	10,253	179,53	683,99	163,68	11,793

День/неделя: Пятница - 2 Младшие														
№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
15	Бутерброд с сыром	45	5,9	8,5	14,2	85	0,05	0,24	0,03	0	156,6	106,5	17,4	0,76
175	Каша молочная "Дружба"	200	5,897	6,915	30	215,565	0,162	1,209	41,1	0,211	126,81	172,86	44,09	0,801
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	11	53,405	0,001	0,1			4,95	8,24	4,4	0,859
	Батон йодированный	40	2,8	0,4	17	88	0,044		0,68		7,6	26	5,2	0,48
	Фрукт свежий-яблоко	100	0,4	0	11,6	52	0	0,048	0,032	48	51,2	36,8	20,8	0,48
	Итого за Завтрак	585	15,197	15,866	83,8	493,97	0,257	1,597	41,162	48,891	347,16	350,4	91,89	3,38
Обед														
95	Салат из капусты	60	1,062	3,091	2,82	45,09	0,022	26		1,43	42,65	30,31	14,73	0,702
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	1,704	4,636	10,586	91,55	0,061	19,412	109	1,919	36,2	48,27	21,41	0,933
293	Цыпленок запеченный	90	20,853	22,422	0,38	284,2	0,103	3,12	77,7	1,233	19,62	196,4	22,31	1,851
128	Картофельное пюре	150	3,247	3,831	23,429	141,566	0,173	27,995	48,8	0,179	40,22	96,82	34,51	1,336
384	Каша с молоком	200	2,952	2,7	19,656	114,732	0,036	0,468	10,8	0,072				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,22	0,39	12,96	63,3	0,06		0,3	0,3	9,9	58,2	17,1	1,35
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,3	0,048		0,588		6,9	26,1	9,9	0,6
	Кислота аскорбиновая	0,035						35						
	Итого за Обед	760	34,318	37,34	83,691	806,738	0,503	111,995	246,3	5,721	155,49	456,1	119,96	6,772
	Всего за Пятница - 2 Младшие	1345	49,515	53,206	167,491	1300,708	0,76	113,592	287,462	54,612	502,65	806,5	211,85	10,152
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. - 628 с." и ТИ по производству кулинарной продукции для питания детей школьного возраста в организованных коллективах/ т.т. Изд Москва 2006)														
*Горюшек зеленый используется как дополнительный гарнир, термически обработанный.														
*Химико-энергетические характеристики сыра зависят от наименования данного продукта														

Возрастная группа с 11 до 17 лет												
День/неделя: Понедельник - 1 Старшие												
№ рел.	Наименование дней недели, блю	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
		Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р
Завтрак												
	Яйца овощная	100	1,7	9	136	0,02	7	3,1	41	37	15	0,7
294	Коплета рыбная с мас.слив.	100	12,96	19,36	176	0,02	0,03	0,04	28,12	89,25	13,8	0,24
202	Рожки отварные	180	7,74	4,535	269,645	0,12		22,5	21,86	63,9	11,64	1,193
377	Чай с лимоном	200	0,245	0,056	55,105	0,003	2,1	0,01	6,95	9,34	5	0,889
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	88,4	0,064		0,784	9,2	34,8	13,2	0,8
	Итого за Завтрак	620	25,685	33,311	725,15	0,227	9,13	22,54	107,13	234,29	58,64	3,822
Обед												
	Помидоры соленые	100	2,2	0,2	40							
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,283	5,872	113,51	0,091	30,416	144	45,94	62,3	26,86	1,037
291	Плов из мяса птицы	250	29,002	27,53	545,026	0,138	7,03	304,8	32,43	240,89	35,7	2,384
348	Компот из яблок	180	0	0	83,61				7,3		1,4	0
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,96	0,52	84,4	0,08		0,4	13,2	77,6	22,8	1,8
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	88,4	0,064		0,784	9,2	34,8	13,2	0,8
	Киселота аскорбиновая	0,035					35					
	Итого за Обед	860	39,485	34,482	954,946	0,373	72,446	448,8	108,07	415,59	99,96	6,021
	Всего за Понедельник - 1 Старшие	1480	65,17	67,793	1680,096	0,6	81,576	471,34	215,2	649,88	158,6	9,843
дети												
№ рел.	Наименование дней недели, блю	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
		Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р
Завтрак												
15	Сыр порционный	15	4,16	4,176	54,224	0,006	0,128	41,6	160	102,4	7,2	0,16
174	Каша рисовая молочная	250	7,091	7,848	266,685	0,211	1,547	46,3	166,88	266,79	72,56	0,661
384	Какао с молоком	200	2,952	2,7	114,732	0,036	0,468	10,8	0,072			
	Багон йодированный	40	2,8	0,4	88	0,044		0,68	7,6	26	5,2	0,48
	Фрукт свежий-яблоко	100	0,4	0	52	0	0,048	0,032	51,2	36,8	20,8	0,48
	Итого за Завтрак	605	17,003	15,124	523,641	0,297	2,143	98,7	334,48	395,19	84,96	1,301
Обед												
67	Винегрет овощной	100	1,846	7,208	110,17	0,073	11,65	175,4	24,89	53,35	24,4	0,929
103	Суп картофельный с вермишелью	250	1,931	3,262	89,13	0,06	6,75	134,8	22,88	1,572	39,62	0,658
294	Коплеты рубленые из мяса птицы	100	17,748	24,476	345,936	0,15	5,64	75,4	33,08	199,51	32,52	2,141
128	Картофельное пюре	180	3,902	4,743	171,355	0,208	33,634	59,5	46,86	116,06	41,37	1,594
376	Чай с сахаром	180	0,18	0,046	49,262	0,001	0,09		4,455	7,416	3,96	0,774
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,96	0,52	84,4	0,08		0,4	13,2	77,6	22,8	1,8
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	88,4	0,064		0,784	9,2	34,8	13,2	0,8
	Итого за Обед	890	31,607	40,615	938,653	0,636	57,764	445,1	9,388	154,565	528,356	152,79
	Всего за Вторник - 1 Старшие	1495	48,61	55,739	1018,378	2,779	59,907	447,243	10,654	923,546	237,75	9,997

День/неделя: Среда - 1 Старшие															
№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,001		45	0,1	2,4			3	0,03
279	Тертели мясные с томатным соусом	130	17,161	24,362	15,053	347,32	0,138	5,96	73,6	5,002	36,05	210,76	38,54		2,262
173	Каша гречневая вязкая	180	5,584	5,077	25,189	168,565	0,19		22,5	0,402	13,68	133,37	88,22		2,992
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	13,043	53,405	0,001	0,1			4,95	8,24	4,4		0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,064			0,784	9,2	34,8	13,2		0,8
	Итого за Завтрак	560	26,065	37,1	71,895	723,78	0,394	6,06	141,1	6,288	66,28	390,17	144,36		6,943
Обед															
42	Салат картофельный с зеленым горошком	100	2,113	7,287	10,859	118,2	0,097	14,7	10	3,224	19,07	55,9	21,93		0,861
96	Суп картофельный с курицей	250	2,586	5,245	17,179	127,17	0,08	10,324	144	2,046	28,1	85,35	23,88		0,9
294	Биточки куриные с маслом	100	12,96	19,36	12,48	285	0,02	0,03	0,04	0,08	28,12	89,25	13,8		0,24
202	Рожки отварные	180	7,74	4,535	49,415	269,645	0,12		22,5	1,1	21,86	63,9	11,64		1,193
348	Компот из яблок	180	0	0	20,1	83,61					7,3		1,4		0
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,96	0,52	17,28	84,4	0,08			0,4	13,2	77,6	22,8		1,8
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,064			0,784	9,2	34,8	13,2		0,8
	Кислота аскорбиновая	0,035						35							
	Итого за Обед	890	31,399	37,507	145,793	1056,425	0,461	60,054	176,54	7,634	126,85	406,8	108,65		5,794
	Всего за Среда - 1 старшие	1450	57,464	74,407	217,688	1780,205	0,855	66,114	317,64	13,922	193,13	796,97	253,01		12,737
День/неделя: Четверг - 1 Старшие															
№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
223	Запеканка творожно-рисовая со ступенчатым молоком	200	23,1	9,7	49,5	405	0,09	0,08	0,12	0,61	267,74	327,18	44,11		0,91
210	Суп молочный вермишелевый	250	25,938	36,321	5,398	452,266	0,272	1,17	361	2,372	207,34	430,63	40,6		4,367
377	Чай с лимоном	200	0,245	0,056	13,193	55,105	0,003	2,1		0,01	6,95	9,34	5		0,889
	Батон йодированный	40	2,8	0,4	18,4	88	0,044			0,68	7,6	26	5,2		0,48
	Итого за Завтрак	690	52,083	46,477	86,491	1000,371	0,409	3,35	361,12	3,672	489,63	793,15	94,91		6,646
Обед															
95	Салат из квашеной капусты	100	1,778	5,15	4,672	75,05	0,037	43,1		2,382	70,76	50,43	24,43		1,154
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	2,184	5,836	13,244	115,12	0,078	24,666	141,6	2,408	47,75	62,06	27,52		1,204
289	Рагу овощное из тыквы	250	28,106	30,66	25,666	489,28	0,306	34,12	425,7	3,423	50,32	335,06	72,09		3,793
348	Компот из яблок	180	0	0	20,1	83,61					7,3		1,4		0
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,96	0,52	17,28	84,4	0,08			0,4	13,2	77,6	22,8		1,8
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,064			0,784	9,2	34,8	13,2		0,8
	Кислота аскорбиновая	0,035						35							
	Итого за Обед	860	38,068	42,526	99,442	935,86	0,565	136,886	567,3	9,397	198,53	559,95	161,44		8,751
	Всего за Четверг - 1 Старшие	1550	90,151	89,003	185,933	1936,231	0,974	140,236	928,42	13,069	688,16	1353,1	256,35		15,397

День/неделя: Пятница - 1 Старшие														
№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
15	Бутерброд с сыром	35	5,9	8,5	14,2	85	0,05	0,24	0,03	0	156,6	106,5	17,4	0,76
175	Каша молочная "Дружба"	250	7,372	8,458	40,556	268,764	0,202	1,508	50,2	0,26	157,2	215,35	54,94	0,998
384	Кофейный напиток	200	2,664	2,7	19,584	113,4	0,036	0,468	10,8	0,072				
	Батон йодированный	40	2,8	0,4	18,4	88	0,044			0,68	7,6		26	5,2
	Итого за Завтрак	525	18,736	20,058	92,74	555,164	0,332	2,216	61,03	1,012	321,4	347,85	77,54	2,238
Обед														
33	Салат из свежкл отварной с чесноком	100	2,09	2,14	11,932	75,18	0,024	12,2		1,002	45,14		52,5	26,84
102	Суп картофельный с горохом	250	6,441	6,561	19,546	163,39	0,249	9,95	138	2,919	49,03		115,93	41,23
268	Котлеты рубленые из мяса	100	16,971	25,206	13,697	348,32	0,318	1,7	31,5	1,693	21,85		180,68	29,68
173	Каша гречневая вязкая	180	5,584	5,077	25,189	168,565	0,19		22,5	0,402	13,68		133,37	88,22
348	Компот из яблок	180	0	0	20,1	83,61					7,3		1,4	0
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,96	0,52	17,28	84,4	0,08			0,4	13,2		77,6	22,8
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,064			0,784	9,2		34,8	13,2
	Кислота аскорбиновая	0,035						35						
	Итого за Обед	890	37,086	39,864	126,224	1011,865	0,925	58,85	192	7,2	159,4	594,88	223,37	11,658
Всего за Пятница - 1 Старшие														
		1415	55,822	59,922	218,964	1567,029	1,257	61,066	253,03	8,212	480,8	942,73	300,91	13,896
День/неделя: Понедельник - 2 Старшие														
№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
209	Бутерброд с маслом	40	5,1	4,6	0,3	105	0,12	0,03	0,22	0,21	39,74		50,89	5,51
	Кондитерское изделие	25	0,025		19,85	80,25								1,29
204	Рожки отварные с сыром	200	15,248	12,594	50,838	379,334	0,134	0,224	99,8	1,28	302,48		245,14	24,56
377	Чай с лимоном	200	0,245	0,056	13,193	55,105	0,003	2,1		0,01	6,95		9,34	5
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,064			0,784	9,2		34,8	13,2
	Итого за Завтрак	505	23,658	17,61	102,661	708,089	0,321	2,354	100,02	2,284	358,37	340,17	48,27	4,487
Обед														
	Икра овощная	100	1,7	9	9	136	0,02	7		3,1	41		37	15
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	2,184	5,836	13,244	115,12	0,078	24,666	141,6	2,408	47,75		62,06	27,52
260	Гуляш из птицы	100	14,718	13,415	4,274	195,84	0,107	6,66	37,2	2,619	22,5		178,3	24,45
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,682	4,512	38,678	214,296	0		18	0,04	4,64		1,95	0,22
348	Компот из яблок	180	0	0	20,1	83,61					7,3		1,4	0
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,96	0,52	17,28	84,4	0,08			0,4	13,2		77,6	22,8
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,064			0,784	9,2		34,8	13,2
	Кислота аскорбиновая	0,035						35						
	Итого за Обед	890	29,284	33,643	121,056	917,666	0,349	73,326	196,8	9,351	145,59	391,71	104,59	6,087
Всего за Понедельник - 2 Старшие														
		1395	52,942	51,253	223,717	1625,755	0,67	75,68	296,82	11,635	503,96	731,88	152,86	10,574

День/неделя: Вторник - 2 Старшие													
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg
Завтрак													
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	63	0,12	0,03	0,22	0,21	39,74	50,89	5,51	1,29
173	Каша пшеничная молочная	250	11,025	8,862	355,335	0,319	1,625	47,5	0,242	172,16	263,87	70,84	1,924
384	Кофейный напиток	200	2,664	2,7	113,4	0,036	0,468	10,8	0,072				
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	88,4	0,064			0,784	9,2	34,8	13,2	0,8
	Итого за Завтрак	530	21,829	16,522	620,135	0,539	2,123	58,52	1,308	221,1	349,56	89,55	4,014
Обед													
52	Салат из свежely отварной	100	1,8	5,115	95,35	0,027	13,4		0,134	49,58	57,62	29,48	1,876
102	Суп картофельный с рисом	250	6,441	6,561	163,39	0,249	9,95	138	2,919	49,03	115,93	41,23	2,206
290	Тертель в соусе	100	18,1	20,2	199		0,08		51,66	154,55	25,77	1,09	1,2
173	Каша гречневая вязкая	180	5,584	5,077	168,565	0,19		22,5	0,402	13,68	133,37	88,22	2,992
377	Чай с лимоном	180	0,225	0,051	50,962	0,003	2,09		0,01	6,455	8,516	4,56	0,804
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,96	0,52	84,4	0,08			0,4	13,2	77,6	22,8	1,8
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	88,4	0,064			0,784	9,2	34,8	13,2	0,8
	Итого за Обед	890	38,15	37,884	850,067	0,613	25,52	160,58	56,309	295,695	453,606	200,58	11,678
	Всего за Вторник - 2 Старшие	1420	59,979	54,406	1470,202	1,152	27,643	219,1	57,617	516,795	803,166	290,13	15,692
День/неделя: Среда - 2 Старшие													
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg
Завтрак													
73	Огурец свежий порц.	100	0,8	2,6	113	0,01	0,02	0,02	5,52	22,79	38,39	13,19	0,61
291	Плов из мяса птицы	250	29,002	27,53	545,026	0,138	7,03	304,8	0,568	32,43	240,89	35,7	2,384
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	53,405	0,001	0,1			4,95	8,24	4,4	0,859
	Батон йодированный	40	2,8	0,4	88	0,044			0,68	7,6	26	5,2	0,48
	Фрукт свежий-яблоко	100	0,4		52	0	0,048	0,032	48	51,2	36,8	20,8	0,48
	Итого за Завтрак	690	32,802	30,581	799,431	0,193	7,15	304,82	6,768	67,77	313,52	58,49	4,333
Обед													
40	Салат картофельный с морковью	100	3,487	4,46	100,298	0,111	13,35	365	1,613	24,53	81,018	29,808	1,085
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,283	5,872	113,51	0,091	30,416	144	2,408	45,94	62,3	26,86	1,037
268	Биточки мясные с томатным соусом	120	17,335	30,231	403,39	0,329	2,8	71,5	3,965	27,49	187,39	33,3	2,279
202	Рожки отварные	180	7,74	4,535	269,645	0,12		22,5	1,1	21,86	63,9	11,64	1,193
348	Компот из яблок	180	0	0	83,61					7,3		1,4	0
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,96	0,52	84,4	0,08			0,4	13,2	77,6	22,8	1,8
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	88,4	0,064			0,784	9,2	34,8	13,2	0,8
	Кислота аскорбиновая	0,035					35						
	Итого за Обед	920	36,845	45,978	1143,253	0,795	81,566	603	10,27	149,52	507,008	139,008	8,194
	Всего за Среда - 2 Старшие	1610	69,647	76,559	1942,684	0,988	88,716	907,82	17,038	217,29	820,528	197,498	12,527

День/неделя: Четверг - 2 Старшие		Пищевые вещества (г)					ЭЦ (ккал)		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции		Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	P	Mg	Fe	
		Б	Ж													
Завтрак																
	Бутерброд с маслом	40	5,1	4,6	0,3	105	0,12	0,03	0,22	0,21	39,74	50,89	5,51	1,29		
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	17,748	24,476	14,032	345,936	0,15	5,64	75,4	3,15	33,08	199,51	32,52	2,141		
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,682	4,512	38,678	214,296	0		18	0,04	4,64	1,95	0,22	0,041		
377	Чай с лимоном	200	0,245	0,056	13,193	55,105	0,003	2,1	0,01	0,01	6,95	9,34	5	0,889		
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,064		0,784	9,2	34,8	13,2	0,8			
	Итого за Завтрак	560	30,815	34,004	84,683	808,737	0,337	7,77	93,62	4,194	93,61	296,49	56,45	5,161		
Обед																
67	Винегрет овощной	100	1,846	7,208	9,293	110,17	0,073	11,65	175,4	3,265	24,89	53,35	24,4	0,929		
103	Суп картофельный с вермишелью	250	1,931	3,262	12,925	89,13	0,06	6,75	134,8	1,572	22,88	39,62	14,54	0,658		
259	Жаркое по-домашнему	250	25,59	28,016	29,348	470,19	0,319	40,27	113,2	3,276	43,61	313,81	66,22	3,684		
348	Компот из яблок	180	0	0	20,1	83,61	0,08		0,4	13,2	77,6	22,8	1,8	0		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,96	0,52	17,28	84,4	0,064		0,784	9,2	34,8	13,2	0,8			
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4										
	Кислота аскорбиновая	0,035						35								
	Итого за Обед	860	35,367	39,366	107,426	925,9	0,596	93,67	423,4	9,297	121,08	519,18	142,56	7,871		
	Всего за Четверг - 2 Старшие	1420	66,182	73,37	192,109	1734,637	0,933	101,44	517,02	13,491	214,69	815,67	199,01	13,032		
День/неделя: Пятница - 2 Старшие																
№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции		Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	P	Mg	Fe	
		Б	Ж													
Завтрак																
15	Бутерброд с сыром	35	5,9	8,5	14,2	85	0,05	0,24	0,03	0	156,6	106,5	17,4	0,76		
175	Каша молочная "Дружба"	250	7,372	8,458	40,556	268,764	0,202	1,508	50,2	0,26	157,2	215,35	54,94	0,998		
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	13,043	53,405	0,001	0,1			4,95	8,24	4,4	0,859		
	Батон йодированный	40	2,8	0,4	18,4	88	0,044			0,68	7,6	26	5,2	0,48		
	Фрукт свежий - яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0,3	0,3	24	16,5	13,5	3,3		
	Итого за Завтрак	675	16,872	18,009	100,899	565,669	0,342	16,848	50,23	1,24	350,35	372,59	95,44	6,397		
Обед																
95	Салат из капусты	100	1,778	5,15	4,672	75,05	0,037	43,1		2,382	70,76	50,43	24,43	1,154		
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	2,184	5,836	13,244	115,12	0,078	24,666	141,6	2,408	47,75	62,06	27,52	1,204		
293	Цыпленок запеченный	100	32,821	34,198	0,38	436,52	0,161	4,4	122,5	1,425	28,58	308,4	34,47	2,875		
128	Картофельное пюре	180	3,902	4,743	28,15	171,355	0,208	33,634	59,5	0,217	46,86	116,06	41,37	1,594		
384	Каша с молоком	200	2,952	2,7	19,656	114,732	0,036	0,468	10,8	0,072						
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,96	0,52	17,28	84,4	0,08		0,4	13,2	77,6	22,8	1,8			
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,064		0,784	9,2	34,8	13,2	0,8			
	Кислота аскорбиновая	0,035						35								
	Итого за Обед	910	49,637	53,507	101,862	1085,577	0,664	141,268	334,4	7,688	216,35	649,35	163,79	9,427		
	Всего за Пятница - 2 Старшие	1585	66,509	71,516	202,761	1651,246	1,006	158,116	384,63	8,928	566,7	1021,94	259,23	15,824		
Рецептуры блюд и показатели энергетической ценности указаны на основании "Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/под р.М.П.Могильного. - М.:Д.С.Ли принт, 2007. - 628с." и ТИ по производству кулинарной продукции для питания детей школьного возраста в организованных коллективах/т.п. Изд.Москва 2006)																
*Горошек зеленый используется как дополнительный гарнир, термически обработанный.																
*Химико-энергетические характеристики сырья зависят от наименования данного продукта																