

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Мельцанская средняя общеобразовательная школа» имени Е.Д. Трубкиной
Старошайговского муниципального района Республики Мордовия

431560, Республика Мордовия, Старошайговский район, с. Мельцаны, ул. Ремесленная 1, д. 1
т. 8(83432) 2-42-86 E-mail: sch.melcan@e-mordovia.ru

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «Мельцанская СОШ»
имени Е.Д.Трубкиной

_____ Котельникова С.А.

«01» марта 2024 года

**Примерное повозрастное меню и основные показатели пищевой и энергетической ценности
приготавливаемых блюд горячего питания обучающихся
МОУ «Мельцанская СОШ» им.Е.Д.Трубкиной
на 2023-2024 учебный год**

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|------------------------------------|------------------------|-------|--------|-------------|---------|---------|--------|--------|--------|-------|-------|--------|------|
| 201 | Рассольник московский | 200 | 2,586 | 5,245 | 17,179 | 127,170 | 32,07 | 5,42 | 34,98 | 0,3 | 0,06 | 0,03 | 1,02 | |
| 321 | Капуста тушённая с мясом | 200 | 3,1 | 10,08 | 10,38 | 136,80 | 36 | 37 | 26 | 1,1 | 0,04 | 4,4 | 0,1 | 4,75 |
| 349 | Кисель | 200 | 0,07 | 0 | 21,82 | 116 | 0 | 0,04 | 0,04 | 9,8 | 21,2 | 11,96 | 6,8 | 0,52 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | 0,8 | 0,01 | | | 0,8 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,42 | 0,16 | 9,04 | 42,28 | 6,1 | 8,2 | 24 | 0,46 | 0,04 | | | 0,2 |
| 8 | Бутерброд с сыром | 60 | 16 | 1 | 70 | 250 | 25 0 | 50 | 250 | 2 | 0,02 | | 0,01 | 5,99 |
| | ИТОГО: | 730 | 32,07 | 41,594 | 108,12 3 | 966,146 | 120,79 | 88,7 | 336,48 | 126,55 | 21,52 | 47,83 | 33,32 | 2,27 |
| Завтрак | | Среда(Неделя) | | | | | | | | | | | | |
| 424 | Яйцо варёное | 60 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 22 | 4,8 | 76,8 | 1 | 0,03 | | 0,1 | 0,7 |
| 248 | Макароны запеченные с сыром | 150 | 8,46 | 9,95 | 21,32 | 209 | 184,5 | 12,7 | 109,7 | 0,77 | 0,05 | 0,14 | 0,1 | 1,75 |
| 379 | Какао на молоке | 200 | 3,16 | 2,67 | 15,94 | 100,6 | 125,8 | 14 | 90 | 0,134 | 0,04 | 1,3 | 20 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,84 | 0,32 | 18,08 | 84,56 | 12,2 | 16,4 | 48 | 0,92 | 0,08 | | | 0,4 |
| | Фрукты | 100 | 1,6 | | 70 | 137 | 10,4 | 15,6 | 36,4 | 0,08 | 0,05 | 15 | 0,03 | 0,39 |
| | ИТОГО: | 550 | 19,56 | 17,54 | 55,64 | 512,18 | 344,50 | 47,9 | 324,50 | 2,824 | 0,25 | 1,44 | 20,2 | 2,85 |
| | | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,96 | 3,6 | 6,6 | 62,4 | 0 | 0,02 | 0 | 17,5 | 43,46 | 32,74 | 15,22 | |
| 102 | Суп картофельный с горохом с мясом | 200 | 7,8 | 48 | 15,94 | 552,3 | 53 | 35,5 | 64,1 | 2,6 | 0,29 | 1 | 161,8 | 1,5 |
| 312 | Картофельное пюре | 150 | 3,09 | 4,85 | 20,6 | 138,6 | 37,3 | 28 | 85,959 | 112 | 0,14 | 18,34 | 25,5 | 0,3 |
| 229 | Рыба тушеная с овощами | 130 | 7,8 | 3,96 | 3,04 | 84 | 31,26 | 38,8 | 127,18 | 0,68 | 0,04 | 2,98 | 0,01 | |
| 346 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,46 | 0,1 | 33,99 | 141,1 | 23,02 | 7,62 | 11,5 | 0,24 | 0,02 | 12 | 3,2 | 0,2 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | 0,8 | 0,01 | | | 0,8 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,42 | 0,16 | 9,04 | 42,28 | 6,1 | 8,2 | 24 | 0,46 | 0,04 | | | 0,2 |
| | ИТОГО: | 810 | 30,27 | 66,93 | 163,71 | 1423,78 | 276,02 | 221,3 | 665,97 | 8,81 | 1,06 | 8,48 | 253,71 | 4 |
| Завтрак | | Четверг(Неделя) | | | | | | | | | | | | |
| 182 | Каша манная с маслом | 150 | 7,3 | 9,2 | 30,46 | 234 | 190,46 | 24,4 | 149,2 | 0,45 | 0,09 | 0,828 | 27,9 | 0,72 |
| 6 | Бутерброд с сыром | 60 | 17,64 | 17,05 | 41,17 | 378,52 | 151,17 | 39,7 | 229,41 | 2,2 | 0,2 | | | 3,52 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 14,2 | 2,4 | 4,4 | 0,36 | | 2,83 | 0,1 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,84 | 0,32 | 18,08 | 84,56 | 12,2 | 16,4 | 48 | 0,92 | 0,08 | | | 0,4 |
| | Фрукты | 100 | 1,6 | | 70 | 137 | 10,4 | 15,6 | 36,4 | 0,08 | 0,05 | 15 | 0,03 | 0,39 |
| | ИТОГО: | 540 | 26,27 | 10,54 | 133,74 | 630,56 | 466,86 | 93,2 | 451,6 | 3,730 | 0,190 | 3,658 | 28,01 | 7,11 |
| | | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,96 | 3,6 | 6,6 | 62,4 | 0 | 0,02 | 0 | 17,5 | 43,46 | 32,74 | 15,22 | |
| 82 | Борщ из свежей капусты с мясом | 250 | 1,8 | 4,92 | 10,93 | 199 | 49,73 | 26,1 | 54,6 | 1,2 | 0,05 | 10,68 | 0,03 | 2,75 |
| 492 | Плов из мяса птицы | 150 | 29,4 | 29,82 | 56,91 | 618,87 | 28,5 | 40,53 | 131,5 | 4,47 | 0,12 | 0,72 | 14,6 | 0,49 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | | 20,2 | 84,8 | 14 | 14 | 8 | 2,8 | 0,02 | 4 | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | 0,8 | 0,01 | | | 0,8 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,42 | 0,16 | 9,04 | 42,28 | 6,1 | 8,2 | 24 | 0,46 | 0,04 | | | 0,2 |
| | ИТОГО: | 730 | 37,78 | 35,27 | 125,70 | 1079,62 | 107,53 | 102,03 | 251,7 | 9,73 | 0,55 | 15,4 | 14,63 | 4,24 |
| Завтрак | | Пятница(Неделя) | | | | | | | | | | | | |
| 93 | Суп молочный с макаронными | 200 | 5,75 | 5,21 | 18,84 | 145,2 | 161,62 | 137,98 | 24,14 | 0,51 | 0,09 | 0,91 | 30,6 | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|---------------------------------------|-----------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| | изделиями | | | | | | | | | | | | | |
| 332 | Кисель | 200 | 0,31 | | 39,4 | 160 | 22,46 | 18,5 | 5,58 | 0,19 | 0,012 | 2,4 | | 0,2 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | 0,8 | 0,01 | | | 0,8 |
| | Фрукт | 80 | 1 | 8,8 | 18,8 | 154,2 | 2,2 | 0,5 | 8,9 | 0,2 | | | | |
| | ИТОГО: | 520 | 10,26 | 14,21 | 97,14 | 554,1 | 195,48 | 170,18 | 72,22 | 1,7 | 0,112 | 3,31 | 30,6 | 1 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 23 | Икра кабачковая | 60 | 1,11 | 6,18 | 4,62 | 78,56 | 17,21 | | 17,62 | 0,83 | 0,09 | 20,3 | | 3,37 |
| 102 | Суп картофельный с крупой | 200 | 4,06 | 4,28 | 19,08 | 131 | 0,02 | 0,227 | 0,073 | 5,81 | 35,3 | 87,17 | 71,55 | 2,02 |
| 279 | Тефтели | 90 | 58,5 | 6,36 | 7,45 | 109,8 | 20,3 | 64,3 | 7,3 | 0,63 | 0,04 | 0,52 | 24,6 | |
| 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 |
| 382 | Чай с сахаром | 200 | 4 | 3,54 | 17,57 | 118,6 | 152,2 | 10,67 | 124,6 | 0,48 | 0,06 | 1,58 | 24,4 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | 0,8 | 0,01 | | | 0,8 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,42 | 0,16 | 9,04 | 42,28 | 6,1 | 8,2 | 24 | 0,46 | 0,04 | | | 0,2 |
| | Итого | 770 | 80,49 | 29,62 | 115,21 | 837,44 | 229,73 | 284,377 | 338,89 | 13,41 | 35,73 | 109,57 | 148,25 | 11,19 |
| Завтрак | | Понедельник(2неделя) | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| 321 | Капуста тушённая с мясом | 180 | 3,1 | 6,47 | 18,85 | 150,2 | 110,9 | 59,83 | 31 | 1,6 | 0,06 | 45,8 | 66,58 | 2,3 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 14,2 | 2,4 | 4,4 | 0,36 | | 2,83 | 0,1 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,84 | 0,32 | 18,08 | 84,56 | 12,2 | 16,4 | 48 | 0,92 | 0,08 | | | 0,4 |
| | Фрукты свежие | 100 | 1,6 | | 70 | 137 | 10,4 | 15,6 | 36,4 | 0,08 | 0,05 | 15 | 0,03 | 0,39 |
| | Итого | 580 | 31,97 | 24,136 | 79,98 | 686,36 | 70,452 | 65,99 | 336,27 | 3,92 | 0,236 | 4,174 | 31,99 | 1,64 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 101 | Суп с рыбой | 250 | 2,586 | 5,245 | 17,179 | 127,170 | 32,07 | 5,42 | 34,98 | 0,3 | 0,06 | 0,03 | 1,02 | |
| 175 | Каша молочная из пшена ириса «Дружба» | 150 | 5,79 | 10,64 | 31,88 | 247,6 | 127 | 35,4 | 184,2 | 0,77 | 0,09 | 0,914 | 31 | 0,1 |
| | Кондитерские изделия | 30 | 1,7 | 2,26 | 13,94 | 82,9 | 8,2 | 17,4 | 3 | 0,2 | 0,02 | | 13 | 0,26 |
| 346 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,46 | 0,1 | 33,99 | 141,1 | 23,02 | 7,62 | 11,5 | 0,24 | 0,02 | 12 | 3,2 | 0,2 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | 0,8 | 0,01 | | | 0,8 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,42 | 0,16 | 9,04 | 42,28 | 6,1 | 8,2 | 24 | 0,46 | 0,04 | | | 0,2 |
| | Итого | 700 | 16,306 | 28,545 | 138,82 | 879,75 | 236,26 | 141,32 | 304,86 | 1,058 | 0,272 | 12,974 | 45,02 | 4,51 |
| Завтрак | | Вторник(2неделя) | | | | | | | | | | | | |
| 8 | Бутерброд с сыром | 60 | 16 | 1 | 70 | 250 | 250 | 250 | 50 | 2 | 0,2 | | 0,01 | 5,99 |
| 173 | Каша вязкая молочная из пшенной крупы | 150 | 7,85 | 10,1 | 49,4 | 320 | 133,7 | 201,2 | 42,2 | 2,15 | 0,127 | 0,87 | 49,8 | 0,4 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | | 20,2 | 84,8 | 14 | 14 | 8 | 2,8 | 0,02 | 4 | | |
| | Хлеб 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 | 550 | 29,85 | 14,09 | 153,42 | 754,56 | 521,7 | 481,6 | 230,2 | 5,204 | 0,447 | 2,17 | 69,81 | 6,79 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 131 | Икра овощная | 60 | 0,94 | 7,05 | 7,07 | 102 | 28,08 | 18,54 | 31,25 | 1,2 | 0,02 | 7,64 | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--------------------------------|-------------------------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|------|--|
| | Итого | 700 | 25,51 | 29,23 | 149,52 | 993,27 | 278,75 | 225,1 | 679,4 | 8,33 | 0,785 | 25,27 | 13,24 | 5,5 | |
| | | Пятница(2неделя) | | | | | | | | | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 173 | Каша рисовая вязкая на молоке | 150 | 6,98 | 9,00 | 39,17 | 266,40 | 175,64 | 16,40 | 50,60 | 0,56 | 0,07 | 0,77 | 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 | | |
| 6 | Бутерброд с маслом | 60 | 17,64 | 17,05 | 41,17 | 378,52 | 151,17 | 39,7 | 229,41 | 2,2 | 0,2 | | | 3,52 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,84 | 0,32 | 18,08 | 84,56 | 12,2 | 16,4 | 48 | 0,92 | 0,08 | | | 0,4 | |
| | Фрукты свежие | 100 | 1,6 | | 70 | 137 | 10,4 | 15,6 | 36,4 | 0,08 | 0,05 | 15 | 0,03 | 0,39 | |
| | Итого | 550 | 27,59 | 26,39 | 113,62 | 791,48 | 353,21 | 74,9 | 332,41 | 3,74 | 0,35 | 3,6 | 20,1 | 3,92 | |
| | | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 23 | Икра кабачковая | 60 | 1,11 | 6,18 | 4,62 | 78,56 | 17,21 | | 17,62 | 0,83 | 0,09 | 20,3 | | 3,37 | |
| 82 | Борщ из свежей капусты с мясом | 200 | 1,8 | 4,92 | 10,93 | 100,99 | 49,73 | 26,1 | 54,6 | 1,2 | 0,05 | 10,68 | 0,03 | 2,75 | |
| 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 | |
| 99 | Котлета мясная | 100 | 21,6 | 17,496 | 11,4 | 315 | 39,192 | 38,17 | 228 | 1,548 | 0,096 | 1,344 | 31,89 | 1,04 | |
| 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 пшеничный I сорта | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | 0,8 | 0,01 | | | 0,8 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,42 | 0,16 | 9,04 | 42,28 | 6,1 | 8,2 | 24 | 0,46 | 0,04 | | | 0,2 | |
| | Итого | 770 | 28,52 | 30,36 | 93,02 | 464,37 | 239,53 | 84,43 | 402 | 23,99 | 43,69 | 45,74 | 57,35 | 5,4 | |

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

Возрастная группа 1 до 17 лет

| №рецептуры | Наименование блюда | Выход,г | Пищевые вещества,г | | | | Мин.вещества,мг | | | | Витамины,мг | | | |
|------------------------|--|------------|--------------------|---------------|----------------|-----------------|-----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| | | | Белки г | Жиры, г | Углево ды,г | Ккал | Са | Р | Mg | Fe | А | В1 | В2 | С |
| 8 | Бутерброд с сыром | 60 | 16 | 1 | 70 | 250 | 250 | 250 | 50 | 2 | 0,2 | | 0,01 | 5,99 |
| 210 | Каша молочная «Дружба» | 200 | 5,897 | 6,915 | 32,249 | 215,565 | 127 | 35,4 | 184,23 | 2,77 | 0,09 | 0,914 | 31 | 0,1 |
| 349 | Кисель | 200 | 0,07 | 0 | 21,82 | 116 | 0 | 0,04 | 0,04 | 9,8 | 21,2 | 11,96 | 6,8 | 0,52 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | 0,8 | 0,01 | | | 0,8 |
| | Фрукты свежие | 100 | 1,6 | | 70 | 137 | 10,4 | 15,6 | 36,4 | 0,08 | 0,05 | 15 | 0,03 | 0,39 |
| | Итого | 600 | 44,57 | 18,6 | 145,02 | 966,2 | 453,6 | 534,84 | 148,84 | 13,64 | 21,46 | 27,02 | 6,84 | 7,7 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| | Зеленый горошек | 100 | 0,98 | 6,15 | 3,73 | 74,2 | 18,68 | 16,26 | 34,61 | 0,74 | 0,05 | 16,76 | | |
| 88 | Щи из свежей капусты с мясом | 250 | 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 | 35,30 | 224,8 | 4,86 | 8,62 | 55,87 | 1,1 | 0,06 | | | 0,2 |
| 260 | Гуляш из птицы | 100 | 17,748 | 24,476 | 17,179 | 127,170 | 32,07 | 5,42 | 34,98 | 0,3 | 0,06 | 0,03 | 1,02 | |
| 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 | 40 | 2,960 | 0,520 | 17,280 | 84,400 | 0,50 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 29,50 | |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,560 | 0,540 | 27,720 | 132,600 | 6,1 | 8,2 | 24 | 0,46 | 0,04 | | | 0,2 |
| | ИТОГО: | 950 | 40,12 | 36,706 | 142,53 | 1096,7 | 152,032 | 114,55 | 411,06 | 5,528 | 1,19 | 42,914 | 107,54 | 1,64 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| Вторник(Неделя) | | | | | | | | | | | | | | |
| | Кондитерское изделие | 25 | 0,025 | | 19,850 | 80,250 | 3 | 17,4 | 0,2 | 0,02 | | 13 | 0,26 | 0,025 |
| 224 | Запеканка из творога с сгущённым молоком | 180 | 23,8 | 17,40 | 33,10 | 368,50 | 184,0 | 256,0 | 28,80 | 0,96 | 21,26 | 11,96 | 26,8 | 0,52 |
| 346 | Чай с сахаром | 200 | 0,46 | 0,1 | 33,99 | 141,1 | 23,02 | 11,5 | 7,62 | 0,24 | 0,02 | 12 | 3,2 | 0,2 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,800 | 0,400 | 18,400 | 88,000 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | 0,8 | 0,1 | | | 0,8 |
| | ИТОГО: | 445 | 9,182 | 7,415 | 104,489 | 629,404 | 85,02 | 226,3 | 42,19 | 43,34 | 1,034 | 56 | 4,46 | 11,414 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | Бутерброд с сыром | 60 | 17,64 | 17,05 | 41,17 | 348,52 | 151,17 | 39,7 | 229,41 | 2,2 | 0,2 | | | 2,30 |
| 201 | Рассольник московский | 250 | 2,586 | 5,245 | 17,179 | 127,170 | 32,07 | 5,42 | 34,98 | 0,3 | 0,06 | 0,03 | 1,02 | |
| 321 | Капуста тушённая с мясом | 240 | 4,13 | 8,6 | 25,13 | 200,13 | 149,9 | 79,77 | 41,3 | 2,1 | 0,08 | 52,3 | 88,77 | 3,07 |
| 349 | Кисель | 200 | 0,07 | 0 | 21,82 | 116 | 0 | 0,04 | 0,04 | 9,8 | 21,2 | 11,96 | 6,8 | 0,52 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,960 | 0,520 | 17,280 | 84,400 | 0,50 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 29,50 | |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,560 | 0,540 | 27,720 | 132,600 | 6,1 | 8,2 | 24 | 0,46 | 0,04 | | | 0,2 |
| | ИТОГО: | 930 | 35,200 | 42,294 | 123,983 | 1046,166 | 1112,09 | 75,54 | 303,88 | 125,75 | 21,54 | 47,83 | 62,82 | 1,45 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| Среда(Неделя) | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|--------------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|---------------|----------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| 424 | Яйцо варёное | 1шт(60 г) | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 22 | 4,8 | 76,8 | 1 | 0,03 | | 0,1 | 0,7 |
| 206 | Макаронны 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 пшеничный | 50 | 3,9 | 0,25 | 25,1 | 118,4 | 11,5 | 16,5 | 42 | 1 | 0,125 | | | 1 |
| | Фрукты свежие | 100 | 1,6 | | 70 | 137 | 10,4 | 15,6 | 36,4 | 0,08 | 0,05 | 15 | 0,03 | 0,39 |
| | ИТОГО: | 550,45 | 27,26 | 23,44 | 145,44 | 753,4 | 464,9 | 65,4 | 420,42 | 3,444 | 0,325 | 16,524 | 20,29 | 4,89 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Салат из свеклы отварной | 100 | 0,96 | 3,6 | 6,6 | 62,4 | 0 | 0,02 | 0 | 17,5 | 43,46 | 32,74 | 15,22 | |
| 102 | Суп картофельный с горохом с мясом | 250 | 9,4 | 57,6 | 19,2 | 662,8 | 63,6 | 42,7 | 76,92 | 3,2 | 0,35 | 1,2 | 194,16 | 1,8 |
| 312 | Картофельное пюре | 200 | 4,12 | 6,4 | 27,4 | 184,8 | 49,7 | 37,3 | 114,6 | 149,3 | 0,18 | 24,4 | 34 | 0,4 |
| 229 | Рыба тушеная с овощами | 150 | 11,7 | 5,94 | 4,56 | 126 | 46,8 | 58,2 | 190,77 | 1,02 | 0,06 | 4,47 | 0,015 | |
| 346 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,46 | 0,1 | 33,99 | 141,1 | 23,02 | 7,62 | 11,5 | 0,24 | 0,02 | 12 | 3,2 | 0,2 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,960 | 0,520 | 17,280 | 84,400 | 0,50 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 29,50 | |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,560 | 0,540 | 27,720 | 132,600 | 6,1 | 8,2 | 24 | 0,46 | 0,04 | | | 0,2 |
| | ИТОГО: | 800 | 41,68 | 83,78 | 209,35 | 1806,2 | 327,7 | 270,34 | 826,98 | 27,21 | 44,72 | 50,41 | 242,22 | 4,2 |
| Завтрак Четверг(Неделя) | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 60 | 16 | 1 | 70 | 250 | 250 | 50 | 250 | 2 | 0,02 | | 0,01 | 5,99 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 14,2 | 2,4 | 4,4 | 0,36 | | 2,83 | 0,1 | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,9 | 0,25 | 25,1 | 118,4 | 11,5 | 16,5 | 42 | 1 | 0,125 | | | 1 |
| | Фрукты свежие | 100 | 1,6 | | 70 | 137 | 10,4 | 15,6 | 36,4 | 0,08 | 0,05 | 15 | 0,03 | 0,39 |
| | ИТОГО: | 600 | 31,83 | 14,07 | 236,67 | 892,4 | 550,6 | 118,4 | 540 | 4,065 | 0,320 | 18,98 | 38,89 | 8,38 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Салат из свеклы отварной | 100 | 0,96 | 3,6 | 6,6 | 62,4 | 0 | 0,02 | 0 | 17,5 | 43,46 | 32,74 | 15,22 | |
| 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 |
| 492 | Плов из мяса птицы | 200 | 34,3 | 34,79 | 66,395 | 722,015 | 33,25 | 47,285 | 153,42 | 5,215 | 0,14 | 0,84 | 17 | 0,57 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | | 20,2 | 84,8 | 14 | 14 | 8 | 2,8 | 0,02 | 4 | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,960 | 0,520 | 17,280 | 84,400 | 0,50 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 29,50 | |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,560 | 0,540 | 27,720 | 132,600 | 6,1 | 8,2 | 24 | 0,46 | 0,04 | | | 0,2 |
| | ИТОГО: | 850 | 46,04 | 41,92 | 153,22 | 1188,315 | 113,53 | 100,885 | 251,94 | 9,915 | 0,26 | 17,65 | 46,5 | 4,07 |
| Завтрак Пятница(Неделя) | | | | | | | | | | | | | | |
| 93 | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 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 | 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: | 500 | 9,96 | 5,46 | 83,34 | 423,6 | 195,58 | 355,64 | 84,64 | 1,7 | 0,227 | 3,31 | 30,6 | 3,25 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 23 | Икра кабачковая | 100 | 1,11 | 6,18 | 4,62 | 78,56 | 17,21 | | 17,62 | 0,83 | 0,09 | 20,3 | | 3,37 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|--|-------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,560 | 0,540 | 27,720 | 132,600 | 6,1 | 8,2 | 24 | 0,46 | 0,04 | | | 0,2 |
| | Итого | 910 | 43,39 | 85,71 | 138,07 | 1532,85 | 209,44 | 145,24 | 396,35 | 156,15 | 0,642 | 35,64 | 277,66 | 2,6 |
| Завтрак | | Среда(2неделя) | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с маслом | 60 | 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 пшеничный | 50 | 3,9 | 0,25 | 25,1 | 118,4 | 11,5 | 16,5 | 42 | 1 | 0,125 | | | 1 |
| | Итого | 500 | 35,48 | 45,1 | 93,63 | 880,82 | 272,17 | 72,34 | 515,81 | 5,98 | 0,442 | 1,782 | 346,2 | 5,05 |
| | | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Салат из свеклы отварной | 100 | 0,96 | 3,6 | 6,6 | 62,4 | 0 | 0,02 | 0 | 17,5 | 43,46 | 32,74 | 15,22 | |
| 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 | | |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11,1 | 11,9 | 49,8 | 350 | 32,98 | 254,37 | 175,6 | 5,91 | 0,26 | | 36,9 | 6,4 |
| 243 | Тефтели | 100 | 9,90 | 27,80 | 0,44 | 94,20 | 33,00 | 1,54 | 1,14 | 1,79 | 0,56 | | 25,30 | 0,14 |
| 346 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,46 | 0,1 | 33,99 | 141,1 | 23,02 | 7,62 | 11,5 | 0,24 | 0,02 | 12 | 3,2 | 0,2 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,960 | 0,520 | 17,280 | 84,400 | 0,50 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 29,50 | |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,560 | 0,540 | 27,720 | 132,600 | 6,1 | 8,2 | 24 | 0,46 | 0,04 | | | 0,2 |
| | Итого | 950 | 32,42 | 43,5 | 128,85 | 847,38 | 183,44 | 158,62 | 247,78 | 7,39 | 8,532 | 30,14 | 81,86 | 2,57 |
| Завтрак | | Четверг(2неделя) | | | | | | | | | | | | |
| 6 | Бутерброд с сыром | 60 | 17,64 | 17,05 | 41,17 | 378,52 | 15,117 | 39,7 | 229,41 | 2,2 | 0,2 | | | 3,52 |
| 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 из птицы | 100 | 17,748 | 24,476 | 14,032 | 345,936 | 34,3 | 28 | 85,95 | 112 | 0,14 | 18,34 | 25,5 | 0,3 |
| 349 | Кисель | 200 | 0,07 | 0 | 21,82 | 116 | 0 | 0,04 | 0,04 | 9,8 | 21,2 | 11,96 | 6,8 | 0,52 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,9 | 0,25 | 25,1 | 118,4 | 11,5 | 16,5 | 42 | 1 | 0,125 | | | 1 |
| | Итого | 500 | 12,7 | 18,58 | 70,76 | 623,3 | 183,9 | 67,4 | 303,75 | 2,58 | 2,835 | 33,92 | 97,85 | 1,945 |
| | | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| 224 | Запеканка из творога с молоком сгущённым | 180 | 23,8 | 17,40 | 33,10 | 368,50 | 40,76 | 236,0 | 28,80 | 0,996 | 21,2 | 11,96 | 6,8 | 0,52 |
| | Кислота аскорбиновая | 0,070 | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 2,960 | 0,520 | 17,280 | 84,400 | 0,50 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 29,50 | |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,560 | 0,540 | 27,720 | 132,600 | 6,1 | 8,2 | 24 | 0,46 | 0,04 | | | 0,2 |
| | Итого | 930 | 28,13 | 29,66 | 115,02 | 856,6 | 273,58 | 153,8 | 459,09 | 5,09 | 0,285 | 29,804 | 60,651 | 3,04 |
| | | Пятница(2неделя) | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 14,2 | 2,4 | 4,4 | 0,36 | | 2,83 | 0,1 | |
| 1 | Бутерброд с маслом | 60 | 1,77 | 5,61 | 11,16 | 102 | 6,3 | 4,2 | 27,1 | 0,27 | 0,02 | 30 | 59 | 0,82 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,9 | 0,25 | 25,1 | 118,4 | 11,5 | 16,5 | 42 | 1 | 0,125 | | | 1 |
| | Итого | 500 | 13,73 | 12,77 | 94,7 | 550,40 | 269,65 | 35,3 | 113,40 | 2,14 | 0,225 | 3,905 | 20,1 | 1 |
| | | Обед | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|------------|------------|--------------|---------------|-------------|
| 23 | Икра кабачковая | 60 | 1,11 | 6,18 | 4,62 | 78,56 | 17,21 | | 17,62 | 0,83 | 0,09 | 20,3 | | 3,37 |
| 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 | 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 | 40 | 2,960 | 0,520 | 17,280 | 84,400 | 0,50 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 29,50 | |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,560 | 0,540 | 27,720 | 132,600 | 6,1 | 8,2 | 24 | 0,46 | 0,04 | | | 0,2 |
| | Итого | 930 | 95,37 | 30,49 | 127,08 | 896,10 | 274,14 | 89,89 | 403,91 | 4,9 | 0,3 | 28,24 | 145,14 | 4,54 |

Примечание: 1. Рецептуры блюд по показателю энергетической ценности указаны на основании «Сборника рецептов блюд кулинарных изделий для питания школьников» по ред. М.П. Могильного, М: Де Липринт, 2007-628с

