



Утверждаю:

Директор «МОУ «Мельцанская СОШ»

им.Е.Д.Трубкиной

\_\_\_\_\_ С.А. Котельникова

«01» сентября 2023 г.

**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**

## Возрастная группа с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г				Мин. вещества, мг				Витамины, мг			
			Белки г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	Са	Р	Mg	Fe	А	В1	В2	С
8	Бутерброд с сыром	30/20	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	02,77	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	2,80	0,40	18,40	88,00	9,2	13,2	33,6	0,8	0,1			0,8
	Фрукты свежие	100	1,6		70	137	10,4	15,6	36,4	0,08	0,05	15	0,03	0,39
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>44,27</b>	<b>18,8</b>	<b>213,32</b>	<b>959,50</b>	<b>453,6</b>	<b>534,84</b>	<b>148,84</b>	<b>13,64</b>	<b>21,55</b>	<b>27,02</b>	<b>6,84</b>	<b>7,7</b>
<b>Обед</b>														
	Зеленый горошек	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
88	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,8	4,92	10,93	100,99	49,73	26,1	49,97	1,2	0,05	10,68	0,03	
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	90	11,64	13,43	2,31	176,8	17,44	17,62	123,3	2,45	0,02	0,74		0,45
379	Какао на молоке	200	3,16	2,67	15,94	100,6	125,8	14	90	0,134	0,04	1,3	20	
	Кислота аскорбиновая	0,035												
	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>840</b>	<b>36,62</b>	<b>33,93</b>	<b>126,08</b>	<b>988,93</b>	<b>175,272</b>	<b>123,43</b>	<b>430,8</b>	<b>5,938</b>	<b>0,306</b>	<b>62,324</b>	<b>35,32</b>	<b>6,96</b>
<b>Завтрак</b>														
<b>Вторник (Неделя)</b>														
	Кондитерское изделие	25	0,025		19,850	80,250	8,2	3	17,4	0,2	0,02		13	0,26
224	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150	23,8	17,40	33,10	368,50	184,0	256,0	28,80	0,96	21,2	11,96	6,8	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>465</b>	<b>9,177</b>	<b>7,415</b>	<b>104,489</b>	<b>524,915</b>	<b>167,42</b>	<b>63,1</b>	<b>239,82</b>	<b>2,01</b>	<b>0,23</b>	<b>12,914</b>	<b>47,2</b>	<b>1,36</b>
<b>Обед</b>														

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	180	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 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
8	Бутерброд с сыром	50	16	1	70	250	25 0	50	250	2	0,02		0,01	5,99
	<b>ИТОГО:</b>	<b>810</b>	<b>32,07</b>	<b>41,594</b>	<b>108,12 3</b>	<b>966,146</b>	<b>120,79</b>	<b>88,7</b>	<b>336,48</b>	<b>126,55</b>	<b>21,52</b>	<b>47,83</b>	<b>33,32</b>	<b>2,27</b>
<b>Завтрак</b>		<b>Среда(Неделя)</b>												
424	Яйцо варёное	1шт(0,45)	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	76,8	1	0,03		0,1	0,7
248	Макаронны 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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>435</b>	<b>19,56</b>	<b>17,54</b>	<b>55,64</b>	<b>512,18</b>	<b>344,50</b>	<b>47,9</b>	<b>324,50</b>	<b>2,824</b>	<b>0,25</b>	<b>1,44</b>	<b>20,2</b>	<b>2,85</b>
		<b>Обед</b>												
52	Салат и зсвеклы 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	200/35	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 со вощами	90/40	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
	Кислота аскорбиновая	0,035												
	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>845</b>	<b>30,27</b>	<b>66,93</b>	<b>163,71</b>	<b>1423,78</b>	<b>276,02</b>	<b>221,3</b>	<b>665,97</b>	<b>8,81</b>	<b>1,06</b>	<b>8,48</b>	<b>253,71</b>	<b>4</b>
<b>Завтрак</b>		<b>Четверг(Неделя)</b>												
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
6	Бутерброд с сыром	30/2 0	17,64	17,05	41,17	378,52	151,17	39,7	229,41	2,2	0,2			3,52
377	Чай с лимоном	200/7/15	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>437</b>	<b>26,27</b>	<b>10,54</b>	<b>133,74</b>	<b>630,56</b>	<b>466,86</b>	<b>93,2</b>	<b>451,6</b>	<b>3,730</b>	<b>0,190</b>	<b>3,658</b>	<b>28,01</b>	<b>7,11</b>
		<b>Обед</b>												
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	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
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 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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>720</b>	<b>37,78</b>	<b>35,27</b>	<b>125,70</b>	<b>1079,62</b>	<b>107,53</b>	<b>102,03</b>	<b>251,7</b>	<b>9,73</b>	<b>0,55</b>	<b>15,4</b>	<b>14,63</b>	<b>4,24</b>
<b>Завтрак</b>		<b>Пятница(Неделя)</b>												
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	
	Хлебпшеничный	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					
	<b>ИТОГО:</b>	<b>520</b>	<b>10,26</b>	<b>14,21</b>	<b>97,14</b>	<b>554,1</b>	<b>195,48</b>	<b>170,18</b>	<b>72,22</b>	<b>1,7</b>	<b>0,112</b>	<b>3,31</b>	<b>30,6</b>	<b>1</b>	
<b>Обед</b>															
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		
	Кислота аскорбиновая	0,035													
	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	
	<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>80,49</b>	<b>29,62</b>	<b>115,21</b>	<b>837,44</b>	<b>229,73</b>	<b>284,377</b>	<b>338,89</b>	<b>13,41</b>	<b>35,73</b>	<b>109,57</b>	<b>148,25</b>	<b>11,19</b>	
<b>Завтрак</b>		<b>Понедельник(2неделя)</b>													
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	
321	Капуста тушённая 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	
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 пшеничный	40	2,84	0,32	18,08	84,56	12,2	16,4	48	0,92	0,08			0,4	
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>31,97</b>	<b>24,136</b>	<b>79,98</b>	<b>686,36</b>	<b>70,452</b>	<b>65,99</b>	<b>336,27</b>	<b>3,92</b>	<b>0,236</b>	<b>4,174</b>	<b>31,99</b>	<b>1,64</b>	
<b>Обед</b>															
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	
	Кондитерское изделие	20	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	
	Кислота аскорбиновая	0,035													
	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	
	<b>Итого</b>	<b>750</b>	<b>16,306</b>	<b>28,545</b>	<b>138,82</b>	<b>879,75</b>	<b>236,26</b>	<b>141,32</b>	<b>304,86</b>	<b>1,058</b>	<b>0,272</b>	<b>12,974</b>	<b>45,02</b>	<b>4,51</b>	
<b>Завтрак</b>		<b>Вторник(2неделя)</b>													
8	Бутерброд с сыром	30/20	16	1	70	250	250	250	50	2	0,2		0,01	5,99	
173	Каша 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	
	<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>29,85</b>	<b>14,09</b>	<b>153,42</b>	<b>754,56</b>	<b>521,7</b>	<b>481,6</b>	<b>230,2</b>	<b>5,204</b>	<b>0,447</b>	<b>2,17</b>	<b>69,81</b>	<b>6,79</b>	
<b>Обед</b>															
131	Икра овощная	60	0,94	7,05	7,07	102	28,08	18,54	31,25	1,2	0,02	7,64			

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	102
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	
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	14	8	14	2,8	0,02	4		0,2
	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
	<b>Итого</b>	<b>795</b>	<b>33,54</b>	<b>71,14</b>	<b>112,15</b>	<b>1254,88</b>	<b>171,28</b>	<b>119,44</b>	<b>356,9</b>	<b>118,68</b>	<b>0,63</b>	<b>28,06</b>	<b>203,3</b>	<b>2,8</b>
<b>Завтрак</b>		<b>Среда(2неделя)</b>												
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
377	Чай с лимоном	200/7/15	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	64,4	0,36		2,836	0,1	
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,32	18,08	84,56	12,2	16,4	48	0,92	0,08			0,4
	<b>Итого</b>	<b>470</b>	<b>26,27</b>	<b>22,58</b>	<b>102,85</b>	<b>702,48</b>	<b>331,39</b>	<b>194,08</b>	<b>305,15</b>	<b>4,81</b>	<b>0,38</b>	<b>1,99</b>	<b>30,6</b>	<b>3,56</b>
		<b>Обед</b>												
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	
103	Суп с макаронными изделиями с мясом	200/30	2,38	5,07	12,99	117	27,3	27,2	53,32	0,73	0,112	0,95		
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	8,9	37,35	262,5	24,7	190,78	131,7	4,4	0,19		27,7	4,8
243	Тефтели	90	7,11	19,90	0,32	210,20	23,70	12,80	0,80	1,10	0,11		17,70	0,10
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
	Кислота аскорбиновая	0,035												
	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
	<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>24,52</b>	<b>33,60</b>	<b>106,39</b>	<b>837,68</b>	<b>152,46</b>	<b>110,17</b>	<b>265,27</b>	<b>23,96</b>	<b>44,082</b>	<b>45,69</b>	<b>56,12</b>	<b>3,25</b>
<b>Завтрак</b>		<b>Четверг(2неделя)</b>												
1	Бутерброд с сыром	22/10	1,18	3,74	7,44	68	4,2	3,2	19,87	0,18	0,017	20	43,27	0,6
312	Картофельное пюре	180	3,09	4,85	20,6	138,6	37,3	28	85,95	112	0,14	18,34	25,5	0,3
260	Гуляш	90	11,64	13,43	2,31	176,8	17,44	17,62	123,3	2,45	0,02	0,74		0,45
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	2,84	0,32	18,08	84,56	12,2	16,4	48	0,92	0,08			0,4
	<b>Итого</b>	<b>572</b>	<b>19,51</b>	<b>31,45</b>	<b>69,85</b>	<b>639,87</b>	<b>140,01</b>	<b>81,74</b>	<b>289,58</b>	<b>116,46</b>	<b>0,430</b>	<b>51,75</b>	<b>68,87</b>	<b>5,14</b>
		<b>Обед</b>												
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	
224	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150	23,8	17,40	33,10	368,50	40,7618	236,0	28,80	0,96	21,2	11,96	6,8	0,52
	Кислота аскорбиновая	0,035												
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 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
	Кондитерские изделия	20	1,7	2,26	13,94	82,9	8,2	3	17,4	0,2	0,02		13	0,26

	<b>Итого</b>	790	25,51	29,23	149,52	993,27	278,75	225,1	679,4	8,33	0,785	25,27	13,24	5,5
		<b>Пятница(2неделя)</b>												
		<b>Завтрак</b>												
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	
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	
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
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,32	18,08	84,56	12,2	16,4	48	0,92	0,08			0,4
	<b>Итого</b>	450	27,59	26,39	113,62	791,48	353,21	74,9	332,41	3,74	0,35	3,6	20,1	3,92
		<b>Обед</b>												
23	Салат из свежих овощей	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	200/40	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	Макарон ыотварные	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	
	Кислота аскорбиновая	0,035												
	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
	<b>Итого</b>	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 блюдпоказатели 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 с 1 до 17 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г				Мин. вещества, мг				Витамины, мг				
			Белки г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	Ca	P	Mg	Fe	A	B1	B2	C	
8	Бутерброд с сыром	30/20	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	
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>44,57</b>	<b>18,6</b>	<b>145,02</b>	<b>966,2</b>	<b>453,6</b>	<b>534,84</b>	<b>148,84</b>	<b>13,64</b>	<b>21,46</b>	<b>27,02</b>	<b>6,84</b>	<b>7,7</b>	
<b>Обед</b>															
	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	250/40	2,16	5,9	13,11	124,6	59,68	31,4	59,96	1,44	0,06	12,81	0,036		
203	Макаронно-тварные (сподливом)	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		
	Кислота аскорбиновая	0,035													
	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	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>950</b>	<b>40,12</b>	<b>36,706</b>	<b>142,53</b>	<b>1096,7</b>	<b>152,032</b>	<b>114,55</b>	<b>411,06</b>	<b>5,528</b>	<b>1,19</b>	<b>42,914</b>	<b>107,54</b>	<b>1,64</b>	
	<b>Завтрак</b>						<b>Вторник (Неделя)</b>								
	Кондитерские изделия	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	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>445</b>	<b>9,182</b>	<b>7,415</b>	<b>104,489</b>	<b>629,404</b>	<b>85,02</b>	<b>226,3</b>	<b>42,19</b>	<b>43,34</b>	<b>1,034</b>	<b>56</b>	<b>4,46</b>	<b>11,414</b>	
<b>Обед</b>															
8	Бутерброд с сыром	50	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	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>930</b>	<b>35,200</b>	<b>42,294</b>	<b>123,983</b>	<b>1046,166</b>	<b>1112,09</b>	<b>75,54</b>	<b>303,88</b>	<b>125,75</b>	<b>21,54</b>	<b>47,83</b>	<b>62,82</b>	<b>1,45</b>	
	<b>Завтрак</b>						<b>Среда (Неделя)</b>								



424	Яйцо варёное	1шт(0,45)	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	76,8	1	0,03		0,1	0,7
206	Макаронно тварные 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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550,45</b>	<b>27,26</b>	<b>23,44</b>	<b>145,44</b>	<b>753,4</b>	<b>464,9</b>	<b>65,4</b>	<b>420,42</b>	<b>3,444</b>	<b>0,325</b>	<b>16,524</b>	<b>20,29</b>	<b>4,89</b>
<b>Обед</b>														
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	250/40	9,4	57,6	19,2	662,8	63,6	42,7	76,92	3,2	0,35	1,2	194,16	1,8
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	Рыбату шеная 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	
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
	Кислотаа скорбиновая	0,070												
	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>950,07</b>	<b>41,68</b>	<b>83,78</b>	<b>209,35</b>	<b>1806,2</b>	<b>327,7</b>	<b>270,34</b>	<b>826,98</b>	<b>27,21</b>	<b>44,72</b>	<b>50,41</b>	<b>242,22</b>	<b>4,2</b>
<b>Завтрак</b>		<b>Четверг(Неделя)</b>												
182	Каша манная смаслом	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
377	Чай слимоном	200/7/15	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>600</b>	<b>31,83</b>	<b>14,07</b>	<b>236,67</b>	<b>892,4</b>	<b>550,6</b>	<b>118,4</b>	<b>540</b>	<b>4,065</b>	<b>0,320</b>	<b>18,98</b>	<b>38,89</b>	<b>8,38</b>
<b>Обед</b>														
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	250/40	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>850</b>	<b>46,04</b>	<b>41,92</b>	<b>153,22</b>	<b>1188,315</b>	<b>113,53</b>	<b>100,885</b>	<b>251,94</b>	<b>9,915</b>	<b>0,26</b>	<b>17,65</b>	<b>46,5</b>	<b>4,07</b>
<b>Завтрак</b>		<b>Пятница(Неделя)</b>												
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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>9,96</b>	<b>5,46</b>	<b>83,34</b>	<b>423,6</b>	<b>195,58</b>	<b>355,64</b>	<b>84,64</b>	<b>1,7</b>	<b>0,227</b>	<b>3,31</b>	<b>30,6</b>	<b>3,25</b>
<b>Обед</b>														
23	Икракабачковая	100	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	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
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
382	Чай СС ахаром	200	4	3,54	17,57	118,6	152,2	10,67	124,6	0,48	0,06	1,58	24,4	
	Кислота аскорбиновая	0,070												
	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
	<b>Итого</b>	<b>850</b>	<b>106,33</b>	<b>88,23</b>	<b>145,51</b>	<b>1564,16</b>	<b>297,99</b>	<b>418,82</b>	<b>431,84</b>	<b>11,67</b>	<b>0,850</b>	<b>23,73</b>	<b>324,32</b>	<b>11,77</b>
<b>Завтрак</b>		<b>Понедельник(2неделя)</b>												
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
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
377	Чай с сахаром	200/7/15	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
	<b>Итого</b>	<b>565</b>	<b>33,03</b>	<b>23,766</b>	<b>110,76</b>	<b>720,20</b>	<b>39,75</b>	<b>66,09</b>	<b>330,27</b>	<b>4,008</b>	<b>0,281</b>	<b>4,147</b>	<b>31,99</b>	<b>5,89</b>
		<b>Обед</b>												
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 и риса «Дружба»	200/5	6,98	9,00	39,17	266,40	175,64	50,60	16,40	0,56	0,07	0,77	20,00	
	Кондитерские изделие	25	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 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
	<b>Итого</b>	<b>880</b>	<b>21,186</b>	<b>27,605</b>	<b>142,77</b>	<b>903,37</b>	<b>268,74</b>	<b>132,80</b>	<b>102,88</b>	<b>5,14</b>	<b>0,25</b>	<b>14,43</b>	<b>63,52</b>	<b>3,61</b>
<b>Завтрак</b>		<b>Вторник(2неделя)</b>												
8	Бутерброд с сыром	30/20	16	1	70	250	250	250	50	2	0,2		0,01	5,99
173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	200	9,8	12,6	61,7	400	167,1	288,6	52,7	2,68	0,158	1,08	37	0,4
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	8,2	17,4	3	0,2	0,02		13	0,26
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,25	25,1	118,4	11,5	16,5	42	1	0,2	0,02		13
	<b>Итого</b>	<b>503</b>	<b>32,86</b>	<b>16,52</b>	<b>172,74</b>	<b>869</b>	<b>554,4</b>	<b>569,1</b>	<b>803,80</b>	<b>5,814</b>	<b>0,525</b>	<b>2,38</b>	<b>57,01</b>	<b>7,39</b>
		<b>Обед</b>												
131	Икра овощная	60	0,94	7,05	7,07	102	28,08	18,54	31,25	1,2	0,02	7,64		
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
637	Птиц аотварная	100	21,1	13,6		206,25	39	20	143	1,8	0,04		20	
332	Кисель	200	0,31		39,4	160	22,46	18,5	5,58	0,19	0,012	2,4		0,2
	Кислота аскорбиновая	0,070												
	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
	<b>Итого</b>	<b>910</b>	<b>43,39</b>	<b>85,71</b>	<b>138,07</b>	<b>1532,85</b>	<b>209,44</b>	<b>145,24</b>	<b>396,35</b>	<b>156,15</b>	<b>0,642</b>	<b>35,64</b>	<b>277,66</b>	<b>2,6</b>
<b>Завтрак</b>		<b>Среда(2неделя)</b>												
1	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	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 пшеничный	50	3,9	0,25	25,1	118,4	11,5	16,5	42	1	0,125			1
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>35,48</b>	<b>45,1</b>	<b>93,63</b>	<b>880,82</b>	<b>272,17</b>	<b>72,34</b>	<b>515,81</b>	<b>5,98</b>	<b>0,442</b>	<b>1,782</b>	<b>346,2</b>	<b>5,05</b>
		<b>Обед</b>												
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		
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
	Кислота аскорбиновая	0,070												
	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
	<b>Итого</b>	<b>950</b>	<b>32,42</b>	<b>43,5</b>	<b>128,85</b>	<b>847,38</b>	<b>183,44</b>	<b>158,62</b>	<b>247,78</b>	<b>7,39</b>	<b>8,532</b>	<b>30,14</b>	<b>81,86</b>	<b>2,57</b>
<b>Завтрак</b>		<b>Четверг(2неделя)</b>												
6	Бутерброд с сыром	30/20	17,64	17,05	41,17	378,52	15,17	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
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>12,7</b>	<b>18,58</b>	<b>70,76</b>	<b>623,3</b>	<b>183,9</b>	<b>67,4</b>	<b>303,75</b>	<b>2,58</b>	<b>2,835</b>	<b>33,92</b>	<b>97,85</b>	<b>1,945</b>
		<b>Обед</b>												
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	
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	200/7/15	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36		2,83	0,1	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	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
	<b>Итого</b>	<b>930</b>	<b>28,13</b>	<b>29,66</b>	<b>115,02</b>	<b>856,6</b>	<b>273,58</b>	<b>153,8</b>	<b>459,09</b>	<b>5,09</b>	<b>0,285</b>	<b>29,804</b>	<b>60,651</b>	<b>3,04</b>
		<b>Пятница(2неделя)</b>												
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	
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	
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
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,25	25,1	118,4	11,5	16,5	42	1	0,125			1
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>13,73</b>	<b>12,77</b>	<b>94,7</b>	<b>550,40</b>	<b>269,65</b>	<b>35,3</b>	<b>113,40</b>	<b>2,14</b>	<b>0,225</b>	<b>3,905</b>	<b>20,1</b>	<b>1</b>
		<b>Обед</b>												

23	Салат из свежих овощей	100	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	250/40	2,16	5,9	13,11	124,6	59,68	31,4	59,96	1,44	0,06	12,81	0,036	
203	Макароньы 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 н 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
	<b>Итого</b>	<b>990</b>	<b>95,37</b>	<b>30,49</b>	<b>127,08</b>	<b>896,10</b>	<b>274,14</b>	<b>89,89</b>	<b>403,91</b>	<b>4,9</b>	<b>0,3</b>	<b>28,24</b>	<b>145,14</b>	<b>4,54</b>

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

