

Согласовано:
 Директор школы № _____

" 09 " 2022 г.

Утверждаю:

Директор ООО "Феникс Групп"

" ____ " ____ 2022 г.

Примерное двенадцатидневное меню (безмолочная диета) на осенний период учебный 2022-2023 гг для школьников с 7 до 12 лет Пролетарского района г.о. Саранск 1-я неделя

№ рец	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества (г)			Ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Понедельник-1														
Завтрак														
1	Бутерброд(батон йодированный) со слив. маслом	10/30	1,2	2,4	1,2	107	0,01	0,01	0	0	0,12	32	5,1	1,1
209	Повидло порц.	40	5,64	14,04	0,6	151,2	0	0	0	0	11,67	46,42	6,25	1,2
171	Вермишель с овощами	200	6,7	10,6	49,8	160	0	0	0	0,15	19,2	84	22,8	1,92
380	Чай с сахаром	200	3,46	3,5	25,9	120	0	0,06	0,05	7,12	150,5	47,85	20,25	5,32
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,4	0,4	12,6	63,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	10,5	0,5
	Итого:	520	18,2	28,54	88,9	601,8	0	0,33	0,1	7,27	234,1	279,77	59,8	8,94
Обед														
73	Помидор порционный	60	0,84	1,56	5,16	37,8	0	0,01	0,01	5,71	25,74	48,59	19,64	0,89
103	Суп картофельный с рисом	200	2,12	2,22	19,38	106		0,05			18,5	167,3	15	0,02
292	Шницель из мяса с соусом	90/150	22,88	21,12	30,24	175	0,04	0,1	0,16	7,37	50,02	154,56	36,34	2,93
304	Картофельное пюре (без молока)	150	3,8	6,11	41,4	235,7	20	0,03	0,06	2,1	26,1	80,4	33	0,55
389	Сок фруктовый	200	0,6	0	38	154,4	0	0,01		2	12,58	9	5,9	0,27
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Итого:	740	33,94	31,61	154,78	811,5	20,04	0,26	0,28	17,18	185,55	561,35	137,4	5,41
Полдник														
1	Ватрушка с повидлом	75	2,6	8,8	14,3	190	0,05	0,04	0,04	0	7,8	27,4	7,5	0,02
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4	0	0	0,01	0,1	5,25	8,24	5,9	0,27
	Фрукт (поштучно)	150	1,2	2,5	2,1	102	0	0	0,01	0,1	2,1	7,8	3,2	0,2
	Итого:		3,9	11,3	31,4	352,4	0	0,04	0	0,2	15,15	43,44	16,6	0,49
	Всего:		56,04	71,45	275,08	1765,7	20,04	0,63	0,38	24,65	434,8	884,56	213,8	14,84

	Вторник-1													
	Завтрак													
2	Бутерброд с повидлом	20/30	1,2	3,6	4,62	156	0	0,02	0	17,5	15,06	27,67	13,87	0,95
278	Каша безмолочная с маслом	200/5	10,9	18	16,3	235	0	0,1	0,05	0	9	54	11,5	0,6
309	Чай с сахаром	200	5,4	4,8	28,5	115	0	0,07	0,02	0	11,34	47,14	17,35	0,81
	Фрукт свежий (поштучно)	150	1,5	0	23,6	48	0	0,048	0,032	48	51,2	36,8	20,8	0,48
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,4	0,4	12,6	63,6	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	Итого:	645	21,4	26,8	85,62	617,6	0	0,288	0,142	0,1	128,1	221,61	74,02	3,34
	Обед													
74	Огурец свежий порционный	60	1,02	2,76	5,46	85	0	0,02	0	17,5	43,46	32,74	15,22	1,28
88	Щи из свежей капусты, без сметаны	200/10	1,28	3,94	9,2	95	0,16	0,04	0,07	3,79	21,96	11,2	72,39	3,27
232	Рыба, запеченная с овощами	90/30	19,3	10,21	4,55	205,9	0	0,09	0,1	2,01	15,86	230,4	31,93	2,36
304	Картофельное пюре (без молока)	150	3,8	6,11	41,4	235,7	20	0,03	0,06	2,1	26,1	80,4	33	0,55
349	Компот из с/ф	200	0,07	0	21,82	102	0	0,04	0,04	9,8	21,2	11,96	6,8	0,52
	Хлеб ржаной, пшеничный	24/20	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Аскорбиновая кислота, мг	0,035								0,035				
	Итого:	784	29,17	23,62	103,03	826,2	20,16	0,28	0,32	35,235	181,19	468,2	186,8	8,73
	Полдник													
	Пирожок с капустой	75	2,1	0,8	15,4	190	0	0,02	0	17,5	43,46	32,74	15,22	1,28
349	Сок фруктовый	200	0,07	0	21,82	98	0	0,04	0,04	9,8	21,2	11,96	6,8	0,52
	Хлеб пшеничный	25	1,2	0,2	6,3	31,5	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Итого:		3,37	1	43,52	319,5	0	0,12	0,09	27,3	117,27	146,2	49,52	2,55
	Всего:		53,94	51,42	232,17	1763,3	20,16	0,688	0,552	62,635	426,56	836,01	310,4	14,62
	Среда-1													
	Завтрак													
67	Салат из свежей капусты	60	1,1	1,3	1,2	87	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
268	Шницель мясной с соусом	90/30	1,2	2,4	0,9	198	0	0,048	0,032	48	51,2	36,8	20,8	0,48
223	Рожки отварные	150	30,6	12,6	49,5	265	0,09	0,08	0,12	0,61	267,74	327,18	44,11	0,91
376	Чай с сахаром	200	3,58	2,68	28,34	80	0,02	0,02	0,13	0,6	121	91	14	0,1
	Хлеб ржаной, пшеничный	24/20	2,4	0,4	12,6	63,6	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	Итого:	574	37,78	0	91,34	606,6	0,11	0,198	0,322	49,21	481,44	474,18	89,41	1,99

	Обед													
70	Салат из моркови с сахаром	60	0,84	2,9	5,1	50	0	0,02	0	17,5	43,46	32,74	15,22	1,28
101	Суп картофельный с горохом	200	1,6	2,18	16,74	93	0,03	0,01	0,01	1,62	256,19	236,1	26,56	0,61
290	Поджарка из мяса	80	20,96	13,68	5,28	255	0,03	0,08	0,08	51,66	154,55	25,77	1,09	1,2
171	Каша гречневая	150	6,7	10,6	49,8	255	0	0,21	0,27	0,15	38,64	202,75	52,93	4,48
349	Компот из св. ягод	200	0,07	0	21,82	87,6	0	0,04	0,04	9,8	21,2	11,96	6,8	0,52
	Хлеб ржаной, пшеничный	24/30	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
		744												
	Итого:		33,87	29,96	119,34	843,2	0,06	0,42	0,45	80,73	566,65	610,82	130,1	8,84
	Полдник													
413	Пицца с колбасой	100	5,9	8,5	14,2	228	0,05	0,24	0,03	0	156,6	106,5	15,2	0,23
376	Кисель витаминизированный	200	0,1	0	15	98	0	0	0,01	0,1	5,25	8,24	4,4	0,82
	Итого:		6		29,2	326		0,24	0,04	0,1	161,85	114,74	19,6	1,05
	Всего:		77,65	29,96	239,88	1775,8	0,17	0,858	0,812	130,04	1209,94	1199,7	239,1	11,88
	Четверг-1													
	Завтрак													
3	Бутерброд(батон йодированный) с маслом	15/30	1,1	1,3	1,2	103	0	0,02	0	17,5	15,06	27,67	13,87	0,95
175	Каша безмолочная с маслом	200/5	12,8	12,48	2,4	172	0,03	0,19	0,07	2,2	40	170,1	63,04	1,66
388	Напиток из шиповника	200	0,68	0	35,26	123,3	0	0,02	0,02	60	11,2	3,12	3	4,79
	Фрукт (поштучно)	150	1,2	2,5	2,1	102	0	0	0,01	0,1	2,1	7,8	3,2	0,2
	Хлеб ржаной, пшеничный	30/20	2,4	0,4	12,6	115	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	Итого:	500	18,18	16,68	53,56	615,3	0,03	0,28	0,14	79,8	109,86	264,69	93,61	8,1
	Обед													
54	Огурец свежий порционный	60	0,72	3,6	9,84	94	0	0,02	0	17,5	15,06	27,67	13,87	0,95
82	Борщ из свежей капусты, без сметаны	200/10	1,46	3,92	12,16	89,8	0,16	0,05	0,05	19,87	39,43	21,63	43,87	26,62
285	Макаронник с мясом	90/150	29,08	33,02	2,79	425,5	0,12	0	0,03	0,2	40,95	60,06	24,59	0,99
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4	0	0	0,01	0,1	5,25	8,24	4,4	0,82
	Хлеб ржаной, пшеничный	24/20	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Итого:	754	35,06	41,14	60,39	772,3	0,28	0,13	0,14	37,67	153,3	219,1	114,2	30,13
	Полдник													
415	Крендель сахарный	100	3,5	5,6	29,4	235	0,03	0,06	0,03	0	9,96	6,02	36,82	0,5

389	Сок фруктовый	200	5,6	5	7,6	113	0,04	0,06	0,34	1,4	240	190	28	0,2
	Итого:		9,1	10,6	37	348	0,07	0,12	0,37	1,4	249,96	196,02	64,82	0,7
	Всего:		62,34	68,42	150,95	1735,6	0,38	0,53	0,65	118,87	513,12	679,81	272,7	38,93
	Пятница-1													
	Завтрак													
55	Салат "Витаминный"	60	1,08	3	13,8	86,4	0	0,02	0	7,64	28,07	31,25	18,54	1,2
291	Каша рисовая безмолочная с изюмом	200	13,5	20,3	38,2	420	64	0,26	0,11	1,01	40,3	209,5	46,8	2,03
357	Чай с сахаром	200	0,14	0,06	38	115	0	0	0,02	20	2,72	18	10	0,12
	Хлеб ржаной, пшеничный	24/20	2,4	0,4	12,6	63,6	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	Итого:	504	17,12	23,76	102,6	685	64	0,33	0,17	28,65	112,59	314,75	85,84	9,67
	Обед													
73	Помидор свежий порционный	60	1,02	2,76	5,46	133	0,01	0,02	0,02	5,52	22,79	38,39	13,19	0,61
102	Суп картофельный с вермишелью	200	4,06	4,28	19,08	131	0,02	0,227	0,073	5,81	35,3	87,17	71,55	2,02
234	Биточки из мяса с маслом	90/5	10,56	14,88	9,28	212,8	0,02	0,16	0,21	0,42	52,75	136,59	37,23	1,1
131	Рагу овощное	150	3,11	4,01	20,1	128,9	0,03	0,01	0,01	0,05	17,23	207,5	38,75	4,67
350	Кисель	200	0,07	0	21,82	87,6	0	0,04	0,04	9,8	21,2	11,96	6,8	0,52
	Хлеб ржаной, пшеничный	24/20	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Итого:	749	22,52	26,53	96,34	795,9	0,08	0,517	0,403	21,6	201,88	583,11	195	9,67
	Полдник													
	Сосиска в тесте	100	2,4	3,8	24	233	0,01	0,02	0,4	4,25	18,2	145	12,3	0,01
357	Чай с лимоном	200	0,14	0,06	38	70	0	0	0,02	20	2,72	18	10	0,12
	Итого:		2,54	3,86	62	303	0,01	0,02	0,42	24,25	20,92	163	22,3	0,13
	Всего:		42,18	54,15	260,94	1783,9	64,09	0,867	0,993	74,5	335,39	1060,9	303,2	19,47
	Суббота-1													
	Завтрак													
	Джем порционный	40	1,3	1,1	2,5	80	0,01	0,01	0	1,1	8,4	12,1	38	0,15
267	Тефтели в соусе (из мяса)	90/30	12,9	13,5	7,6	204	0,02	0,05	0	0	12,86	99,65	88,75	1,1
304	Капуста тушеная	150	3,8	6,11	41,4	151	20	0,03	0,06	2,1	26,1	80,4	33	0,55
385	Напиток из шиповника	200	1	0	24,4	101,6	0	0,01	0	2	12,58	9	5,9	0,27
	Хлеб ржаной, пшеничный	24/20	2,4	0,4	12,6	63,6	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	Итого:	554	21,4	21,11	88,5	600,2	20,03	0,15	0,1	5,2	101,44	257,15	176,2	2,57

	Обед													
52	Салат из св. моркови с сахаром	60	0,96	3,6	6,6	123	0	7,3	0,01	2,1	10,1	6	7,1	0,1
99	Суп овощной, без сметаны	200	1,3	3,94	10,96	86,6	0,16	0,04	0,07	3,79	21,96	11,2	72,39	3,27
290	Рыба, запеченная с овощами	90/30	20,96	23,68	45,28	275	0,01	0,01	0,03	0,2	25,11	2,75	16,74	0,09
317	Картофельное пюре (без молока)	150	3,06	2,84	17,21	135	0,02	0,11	0,09	17,27	32,25	22,08	65,67	0,82
376	Сок фруктовый	200	0,1	0	15	76	0	0	0,01	0,1	5,25	8,24	4,4	0,82
	Хлеб ржаной, пшеничный	24/20	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Итого:	774	30,08	34,66	115,65	798,2	0,19	7,52	0,26	23,46	147,28	151,77	193,8	5,85
	Полдник													
222	Пудинг рисовый с яблоками	75/20	3,8	4	0	225	0,03	0,05	0,05	0,24	156,6	106,5	17,4	0,76
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,2	6,3	32	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
388	Чай с сахаром	200	0,68	0	35,26	123,3	0	0,02	0,02	60	11,2	3,12	3	4,79
	Итого:		5,68	4,2	41,56	380,3		0,12	0,11	60,24	209,3	165,62	30,9	6,05
	Всего:		57,16	59,97	245,71	1778,7	20,22	7,79	0,47	88,9	458,02	574,54	400,9	14,47
	2 неделя													
	Понедельник-2													
	Завтрак													
1	Бутерброд(батон йодированный) со слив. маслом	10/30	1,2	2,4	1,2	107	0,01	0,01	0	0	0,12	32	5,1	1,1
243	Фрукт (поштучно)	150	5,64	14,04	0,6	151,2	0	0	0	0	11,67	46,42	6,25	0,6
204	Спагетти с маслом	150/10	12,3	15,45	37,5	189	0,24	0,03	0,19	0,14	32,55	57,94	7,79	0,53
389	Компот из с/ф	200	1	0	30,2	115		0,01		2	12,58	9	5,9	0,27
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,4	0,4	12,6	63,6	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	Итого:	570	22,54	32,29	82,1	625,8	0,25	0,1	0,23	2,14	98,42	201,36	35,54	3
	Обед													
42	Салат из св. капусты с зел. Горошком	60	1,2	3,6	9,12	73,8	0,7	0,02	0,02	15,2	29,3	19,52	9,4	0,4
88	Рассольник с перл. Круп (без сметаны)	200	1,28	3,94	9,2	77,4	0,16	0,04	0,07	3,79	21,96	11,2	72,39	3,27
290	Рыба тушеная с овощами	90/30	20,96	23,68	15,28	260	0,03	0,08	0,08	51,66	154,55	25,77	1,09	1,2
304	Рис отварной	150	3,8	6,11	41,4	235,7	20	0,03	0,06	2,1	26,1	80,4	33	0,55
389	Сок фруктовый	200	0,07	0	21,82	87,6	0	0,04	0,04	9,8	21,2	11,96	6,8	0,52
	Аскорбиновая кислота, мг	0,035								0,035				
	Хлеб ржаной, пшеничный	24/20	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75

	Итого:	774	31,01	37,93	117,42	837,1	20,89	0,27	0,32	82,585	305,72	250,35	150,2	6,69
	Полдник													
	Кондитерское изделие	100	0,8	21,1	0,7	252	0	0	0,01	0,1	45,2	87,2	35,1	0,01
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4	0	0	0,01	0,1	5,25	8,24	4,4	0,82
	Итого:		0,9		15,7	312,4	0	0	0,02	0,2	50,45	95,44	39,5	0,83
	Всего:		54,45	70,22	215,22	1775,3	21,14	0,37	0,57	84,925	454,59	547,15	225,2	10,52
	Вторник-2													
	Завтрак													
2	Бутерброд с повидлом	20/30	1,2	3,6	4,62	156	0	0,02	0	17,5	15,06	27,67	13,87	0,95
268	Запеканка -рисовая с яблоками	200	0,4	0	12,6	352	0	0,048	0,032	48	51,2	36,8	20,8	0,48
	Кондитерское изделие	30												
349	Напиток из цикория с сахаром	200	0,07	0	21,82	115	0	0,04	0,04	9,8	21,2	11,96	6,8	0,52
	Хлеб ржаной	20	2,4	0,4	12,6	63,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Итого:	500	4,07	4	51,64	686,6	0	0,168	0,122	75,3	140,07	177,93	68,97	2,7
	Обед													
51	Салат овощной	60	1,08	3	13,8	86,4	0	0,02	0	7,64	28,07	31,25	18,54	1,2
96	Борщ из св. капусты без сметаны	200	1,6	4,08	16,5	109,2	0,05	0,15	0,15	0,08	20,73	20,29	56,96	19,76
234	Биточки из рыбы с маслом	90/2	26,3	30,06	25,13	260	1,72	0,11	0,09	0,07	32,25	22,08	65,67	0,82
312	Картофельное пюре (без молока)	150	3,1	5,1	21,8	172	0,01	0,04	0,03	0,07	27,7	59,11	5,19	0,25
376	Компот из с/ф	200	0,1	0	15	60,4	0	0	0,01	0,1	5,25	8,24	4,4	0,82
	Хлеб ржаной, пшеничный	24/20	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Аскорбиновая кислота, мг	0,035								0,035				
	Итого:	756	35,88	42,84	112,83	790,6	1,78	0,38	0,33	7,995	166,61	242,47	178,3	23,6
	Полдник													
424	Булочка домашняя	100	7,4	8,5	24	180	0	0	0,01	0,1	45,2	87,2	35,1	0,01
386	Чай с сахаром	200	5,6	5	7,6	110	0,04	0,06	0,34	1,4	240	190	28	0,2
	Итого:		13	13,5	31,6	290	0,04	0,06	0,35	1,5	285,2	277,2	63,1	0,21
	Всего:		52,95	60,34	196,07	1767,2	1,78	0,548	0,802	84,795	591,88	697,6	310,3	26,51
	Среда-2													
	Завтрак													
2	Салат " Витаминный"	60	2,6	4,6	29,3	99	0,05	0,24	0,03	0	143,3	89,1	15,3	0,35
268	Котлета мясная с соусом	90/30	4,5	8,93	25,83	255	0,02	0,13	0,2	0,29	111,22	145	35,59	2,49

	Каша гречневая	150	3,58	2,68	28,34	172	0,02	0,02	0,13	0,6	121	91	14	0,1
382	Чай с сахаром	200	3,58	2,68	28,34	90	0,02	0,02	0,13	0,6	121	91	14	0,1
	Хлеб ржаной, пшеничный	24/20	2,4	0,4	12,6	63,6	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	Итого:	574	16,66	19,29	124,41	679,6	0,11	0,46	0,53	1,49	538,02	472,1	89,39	3,54
	Обед													
67	Помидор свежий порционный	60	0,84	1,56	5,16	123	0	0,01	0,01	5,71	25,74	48,59	19,64	0,89
82	Щи из свежей капусты без сметаны	200	1,46	3,92	12,16	95	0,16	0,05	0,05	19,87	39,43	21,63	43,87	26,62
294	Биточки мясные с рисом	90/150	12,96	19,36	12,48	376	0,02	0,03	0,04	0,08	28,12	89,25	13,8	0,24
199	Аскорбиновая кислота, мг	0,035								0,035				
342	Компот из св. ягод	200	0,2	0	29,74	119,8	0	0	0,02	20	2,72	18	10	0,12
	Хлеб ржаной, пшеничный	24/20	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Итого:	754	19,16	25,44	80,14	816,4	0,18	0,15	0,17	45,695	148,62	278,97	114,8	28,62
	Полдник													
429	Запеканка рисовая с яблоками	120	3,8	3,1	28,2	185	0,02	0,07	0,03		115,4	255,35	62,1	2,94
350	Сок фруктовый	200	0,2	0	29,74	89	0	0	0,02	20	2,72	18	10	0,12
	Итого:		4	3,1	57,94	274	0,02	0,07	0,05	20	118,12	273,35	72,1	3,06
	Всего:		39,82	47,83	262,49	1770	0,31	0,68	0,75	67,185	804,76	1024,4	276,3	35,22
	Четверг-2													
	Завтрак													
74	Бутерброд с маслом слив.	10/30	1,02	2,76	5,46	136	0,01	0,02	0,02	5,52	22,79	38,39	13,19	0,61
175	Каша безмолочная с маслом	200/5	7,2	3,44	3,84	211	0,03	0,09	0,09	1,38	28,03	139,3	19,99	0,03
143	Кондитерское изделие	30	2,1	12,3	15,75	95	0	0,04	0,16	5,4	42	67,5	27	0,24
348	Напиток из шиповника	200	1,04	0	34	115	0	0,04	0,04	9,8	21,2	11,96	6,8	0,52
	Хлеб ржаной, пшеничный	24/20	2,4	0,4	12,6	82	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	Итого:	519	13,76	18,9	71,65	639	0,04	0,24	0,35	22,1	155,52	313,15	77,48	1,9
	Обед													
67	Салат из свежих овощей	60	0,84	1,56	5,16	125	0	0,02	0	17,5	15,06	27,67	13,87	0,95
102	Суп картофельный с горохом	200	4,06	4,28	19,08	131	0,02	0,227	0,073	5,81	35,3	87,17	71,55	2,02
278	Шницель мясной с соусом	90/30	11,2	16,27	16,7	258	0	0,06	0,08	3,56	23,4	17,24	104,6	1,58
171	Рагу овощное	150	6,7	10,6	49,8	255	0	0,21	0,27	0,15	38,64	202,75	52,93	4,48
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4	0	0	0,01	0,1	5,25	8,24	4,4	0,82
	Хлеб ржаной, пшеничный	24/20	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Итого:	774	25,76	31,75	121,18	807	0,02	0,557	0,483	9,62	155,2	416,9	261	9,65

	Полдник													
	Сосиска в тесте	100	1,8	2,3	21	257	0	0,01	0,1	45,2	87,2	35,1	0,01	0,1
	Сок фруктовый	200	0,2	0	29,74	95	0	0	0,02	20	2,72	18	10	0,12
	Итого:		1,8	2,3	21	352	0	0,01	0,1	45,2	87,2	35,1	0,01	0,1
	Всего:		41,32	52,95	213,83	1798	0,06	0,807	0,933	76,92	397,92	765,15	338,4	11,65
	Пятница-2													
	Завтрак													
3	Бутерброд с маслом	15/30	5,9	8,5	14,2	137	0,05	0,24	0,03	0	156,6	106,5	17,4	0,76
54	Зеленый горошек консерв.	40	0,72	3,6	9,84	74,4	0	7,3	0,01		10,1	6	7,1	0,1
212	Каша безмолочная с маслом	150/2	16,15	27,23	13,38	220	0,09	2,39	0,26	0	88,88	194,9	18,26	2,2
379	Чай с сахаром	200	3,58	2,68	28,34	114	0,01	0,04	0	1,3	122	14	90	0,56
	Хлеб ржаной, пшеничный	24/40	2,4	0,4	12,6	63,6	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	Итого:	501	28,75	42,41	78,36	609	0,15	10,02	0,34	1,3	419,08	377,4	143,3	4,12
	Обед													
42	Салат из св. моркови с сахаром	60	1,2	3,6	9,12	73,8	0	0,01	0	9,5	12,06	12,2	5,8	0,25
106	Суп картофельный с рыбой	200	7,84	2,56	19,28	131,2	0,01	0,1		9,56	23,33	98,12	30,27	1,21
290	Тефтели тушеные в соусе	90/30	20,96	23,68	5,28	184		0,08	0,08	51,66	154,55	25,77	1,09	1,2
321	Каша гречневая	150	3,11	4,01	20,1	128,9	0,03	0,01	0,01	0,05	17,23	207,5	38,75	4,67
348	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	34	115	0	0,04	0,04	9,8	21,2	11,96	6,8	0,52
	Аскорбиновая кислота, мг	0,035								0,035				
	Сдоба обыкновенная	50	2,7	0,3	25,1	87	0	0,05	0,02	0	41,7	97,3	17,2	0,2
	Хлеб ржаной, пшеничный	24/20	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Итого:	824	40,55	34,75	133,48	822,5	0,04	0,35	0,2	80,605	322,68	554,35	127,4	8,8
	Полдник													
421	Ватрушка с повидлом	100	4	2,6	27,1	198	0	0,01	0,1	45,2	87,2	35,1	0,01	0,1
376	Кисель витаминизированный	200	0,1	0	15	60,4	0	0	0,01	0,1	5,25	8,24	6,8	0,52
	Итого:		4,1	2,6	42,1	258,4	0	0,01	0,11	45,3	92,45	43,34	6,81	0,62
	Всего:		73,4	79,76	253,94	1689,9	0,19	10,38	0,65	127,21	834,21	975,09	277,5	13,54
	Суббота-2													
	Завтрак													
75	Бутерброд с повидлом	40	0,8	2,6	4,5	98	0,01	0,02	0,02	5,52	22,79	38,39	13,19	0,61
232	Рыба, запеченная с овощами	90/30	19,3	10,21	4,55	205,9	0	0,09	0,1	2,01	15,86	230,4	31,93	2,36

67	Помидор свежий порционный	100	1,4	2,6	8,6	105	0	0,01	0,01	5,71	25,74	48,59	19,64	0,89
103	Суп картофельный с рисом	250	2,65	2,78	24,23	132,5	0	0,05	0,01	0,2	18,5	167,3	15	0,02
289	Жаркое с птицей	100/180	26,69	24,64	35,28	470,4	0,02	0,07	0,02	0,66	32,99	200,2	82,43	1,63
389	Сок фруктовый	200	0	0	34	136	0	0,05	0,1	6	21,2	5,9	28,3	0,25
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/24	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Итого:	814	34,44	30,62	122,71	946,5	0,02	0,24	0,19	12,57	151,04	523,49	172,9	3,54
	Всего:		55,86	65,96	221,77	1635,5	0,02	0,48	0,56	19,84	393,35	876,51	262,8	15,04
	Вторник-1,2													
	Завтрак													
55	Бутерброд с повидлом	20/30	1,4	4,6	10,3	156	0,04	0,01	0,01	13	21,78	16,8	8,22	0,31
278	Каша молочная с маслом	250/5	14	20,33	20,83	250	0	0,1	0,05	0	9	54	11,5	0,6
	Фрукт свежий (поштучно)	150	6,48	5,76	34,2	98	0	0,07	0,02	0	11,34	47,14	17,35	0,81
376	Какао с молоком	200	0,1	0	15	118	0	0	0,01	0,1	5,25	8,24	4,4	0,82
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	3,7	0,6	20,6	85	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	Итого:	695	25,68	31,29	100,93	707	0,04	0,23	0,13	13,1	88,87	182,18	51,97	3,04
	Обед													
74	Огурец св. порц.	100	1,8	6	10,6	104	0	0,02	0	17,5	43,46	32,74	15,22	1,28
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,6	4,93	11,5	115	0,16	0,04	0,07	3,79	21,96	11,2	72,39	3,27
251	Рыба запеченая с яйцом	100/30	24,15	12,77	5,69	245	0	0,09	0,1	2,01	15,86	230,4	31,93	2,36
304	Картофельное пюре	180	4,52	7,23	49,68	283	20	0,03	0,06	2,1	26,1	80,4	33	0,55
349	Компот из с/ф	200	0,07	0	21,82	87,6	0	0,04	0,04	9,8	21,2	11,96	6,8	0,52
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/24	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Аскорбиновая кислота, мг	0,035								0,035				
	Итого:	914	35,84	31,53	119,89	937,2	20,16	0,28	0,32	35,235	181,19	468,2	186,8	8,73
	Всего:		61,52	62,82	220,82	1644,2	20,2	0,51	0,45	48,335	224,65	650,38	238,8	11,77
	Среда-1,2													
	Завтрак													
67	Салат из св. овощей (помидор, огурец)	100	1,4	4,6	10,3	125	0,04	0,01	0,01	13	21,78	16,8	8,22	0,31
223	Шницель мясной с соусом	100/30	40,8	16,8	66	248	0,09	0,08	0,12	0,61	267,74	327,18	44,11	0,91
309	Рожки отварные	180	4,52	7,23	49,68	198	20	0,03	0,06	2,1	26,1	80,4	33	0,55
376	Чай с сахаром	200	3,58	2,68	28,34	82	0,02	0,02	0,13	0,6	121	91	14	0,1

	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,4	0,4	12,6	63,6	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	Итого:	650	51,3	27,11	156,62	716,6	20,11	0,18	0,35	3,31	456,34	554,58	101,6	2,06
	Обед													
73	Салат из св. моркови с сахаром	100	1,4	4,6	10,3	92	0,04	0,01	0,01	13	21,78	16,8	8,22	0,31
101	Суп картофельный с горохом	250	2	2,73	20,93	116,25	0,03	0,01	0,01	1,62	256,19	236,1	26,56	0,61
290	Поджарка из мяса	85	27	34,2	7,6	215	0,03	0,08	0,08	51,66	154,55	25,77	1,09	1,2
171	Каша гречневая	180	8,04	12,72	59,76	320	0	0,21	0,27	0,15	38,64	202,75	52,93	4,48
349	Компот из св. ягод	200	0,07	0	21,82	87,6	0	0,04	0,04	9,8	21,2	11,96	6,8	0,52
	Хлеб ржаной, пшеничный	24/20	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Итого:	874	42,21	54,85	141,01	933,45	0,1	0,41	0,46	76,23	544,97	594,88	123,1	7,87
	Всего:		93,51	81,96	297,63	1650,1	20,21	0,59	0,81	79,54	1001,31	1149,5	224,7	9,93
	Четверг-1,2													
	Завтрак													
3	Бутерброд с сыром	15/30	1,8	5	23	155	0,04	0,01	0,01	13	21,78	16,8	8,22	0,31
234	Каша молочная с маслом	250/5	11,5	6,13	1,63	305	0,03	0,19	0,07	2,2	40	170,1	63,04	1,66
388	Напиток из шиповника	200	0,68	0	35,26	123	0	0,02	0,02	60	11,2	3,12	3	4,79
	Хлеб ржаной, пшеничный	30/20	2,4	0,4	12,6	102	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	Итого:	550	16,38	11,53	72,49	685	0,07	0,27	0,14	75,2	114,48	246,02	84,76	7,26
	Обед													
40	Огурец свежий порционный	100	1,8	5	23	144	0	7,3	0,01	0,1	10,1	6	7,1	0,1
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	1,83	4,9	15,2	112,25	0,16	0,05	0,05	19,87	39,43	21,63	43,87	26,62
285	Макаронник с мясом	100/180	35,4	40,2	3,4	518	0,12	0	0,03	0,2	40,95	60,06	24,59	0,99
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4	0	0	0,01	0,1	5,25	8,24	4,4	0,82
	Хлеб ржаной, пшеничный	24/20	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Итого:	884	42,83	50,7	77,2	937,25	0,28	7,41	0,15	20,27	148,34	197,43	107,5	29,28
	Всего:		59,21	62,23	149,69	1622,3	0,35	7,68	0,29	95,47	262,82	443,45	192,2	36,54
	Пятница-1,2													
	Завтрак													
51	Салат "Витаминный"	100	1,8	5	23	144	0	0,02	0	7,64	28,07	31,25	18,54	1,2

	Завтрак													
1	Бутерброд с маслом	10/30	1,4	4,6	10,3	88	0,04	0,01	0,01	13	21,78	16,8	8,22	0,31
243	Яйцо вареное	40	7,52	18,72	0,8	159	0	0	0	0	11,67	46,42	6,25	0,6
204	Спагетти с сыром	180/10	12,3	15,45	50	275	0,24	0,03	0,19	0,14	32,55	57,94	7,79	0,53
389	Какао с молоком	200	1	0	30,2	114	0	0	0,02	20	2,72	18	10	0,12
	Хлеб ржаной, пшеничный	30/50	2,4	0,4	12,6	63,6	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	Итого:	550	24,62	39,17	103,9	699,6	20,12	0,09	0,26	33,14	110,22	195,16	42,76	2,06
	Обед													
42	Салат из свежей капусты с зеленым горошком	100	1,5	6	16,5	126	0,09	0,01	0,01	13	21,78	16,8	8,22	0,31
96	Рассольник по-Ленинградски со сметаной	250/10	1,6	2,43	11,5	96,75								
290	Гуляш из кур с соусом	100/30	26,6	34,2	6,8	242	0,03	0,08	0,08	51,66	154,55	25,77	1,09	1,2
304	Рис отварной	180	4,52	7,33	49,68	282	20	0,03	0,06	2,1	26,1	80,4	33	0,55
349	Сок фруктовый	200	0,07	0	21,82	87,6	0	0,04	0,04	9,8	21,2	11,96	6,8	0,52
	Аскорбиновая кислота, мг	0,035								0,035				
	Хлеб ржаной, пшеничный	24/20	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Итого:	814	37,99	50,56	126,9	936,95	20,12	0,22	0,24	76,595	276,24	236,43	76,61	3,33
	Всего:		62,61	89,73	230,8	1636,6	40,24	0,31	0,5	109,74	386,46	431,59	119,4	5,39
	Вторник-2,2													
	Завтрак													
2	Бутерброд с повидлом	20/30	1,2	1,3	0,8	161	0,05	0,24	0,03	0	143,3	89,1	15,3	0,35
188	Запеканка творожно-рисовая сг. Мол.	250/20	11,84	15,52	17,76	358	0,04	0,2	0,1	0	18	108	23	1,2
349	Кофейный напиток с молоком	200	0,07	0	21,82	114	0	0,04	0,04	9,8	21,2	11,96	6,8	0,52
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,4	0,4	12,6	75	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Итого:	560	15,51	17,22	52,98	708	0,09	0,54	0,22	9,8	235,11	310,56	72,6	2,82
	Обед													
51	Огурец свежий порционный	100	1,8	5	23	55	0	7,3	0,01	0	10,1	6	7,1	0,1
82	Борщ из св. капусты со сметаной	250/10	2	5,1	20,63	136,5	0,05	0,15	0,15	0,08	20,73	20,29	56,96	19,76
234	Котлета рыбная с маслом	100/2	32	36,6	30,6	259	1,72	0,11	0,09	0,07	32,25	22,08	65,67	0,82
312	Картофельное пюре	180	4,52	7,23	49,68	283	20	0,03	0,06	2,1	26,1	80,4	33	0,55

67	Салат " Картофельный с сол. Оур."	100	1,4	2,6	8,6	63	0,01	0,02	0,02	5,52	22,79	38,39	13,19	0,61
102	Суп картофельный с горохом	250	5,08	5,35	23,85	163,75	0,02	0,227	0,073	5,81	35,3	87,17	71,55	2,02
278	Птица тушеная в соусе	100/30	14	20,33	20,8	321,7	0,01	0,01	0	0,21	28,3	17,2	25,3	0,01
171	Рагу овощное	180	8,04	12,72	59,76	254	0	0,21	0,27	0,15	38,64	202,75	52,93	4,48
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4	0	0	0,01	0,1	5,25	8,24	4,4	0,82
	Хлеб ржаной, пшеничный	24/20	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Итого:	904	32,32	41,6	148,61	965,45	0,04	0,527	0,423	11,79	182,89	455,25	194,9	8,69
	Всего:		48,4	64,9	225,71	1654,7	0,08	0,747	0,763	24,69	329,81	768,4	272,4	9,82
	Пятница-2,2													
	Завтрак													
3	Бутерброд с сыром	15/30	5,9	8,5	14,2	85	0,05	0,24	0,03	0	143,3	89,1	15,3	0,35
54	Зеленый горошек порц.	50	1,2	6	16,4	124	0,02	0,13	0,2	0,29	111,22	145	35,59	2,49
212	Омлет с колбасой, с маслом	200/3	18,77	30,3	14,91	280	0,02	0,02	0,13	0,6	121	91	14	0,1
382	Какао с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,8	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	Хлеб ржаной, пшеничный	24/30	2,4	0,4	12,6	63,6	0	0,048	0,032	48	51,2	36,8	20,8	0,48
	Итого:	552	31,85	47,88	86,45	704,4	0,09	0,488	0,432	48,89	468,22	417,9	96,19	3,92
	Обед													
42	Винегрет овощной	100	2	6	15,2	123	0	0,02	0	17,5	15,06	27,67	13,87	0,95
106	Суп картофельный с рыбой	250	9,8	3,2	24,1	164	0,1	0,01	0,01	25,5	146	25,2	1,28	0,2
290	Тефтели с соусом	100/30	20,96	23,68	5,28	218		0,08	0,08	51,66	154,55	25,77	1,09	1,2
321	Каша гречневая	180	3,73	4,81	24,12	125	0	0,02	0	17,5	15,06	27,67	13,87	0,95
348	Компот из с/ф	200	1,04	0	34	140,2	0	0,02	0,03	0,6	12,6	11,96	6,8	1,1
	Аскорбиновая кислота, мг	0,035								0,035				
	Сдоба обыкновенная	50	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Хлеб ржаной, пшеничный	24/20	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Итого:	854	44,93	38,89	143,9	975,4	0,1	0,27	0,22	112,8	448,49	321,27	91,91	5,9
	Всего:		76,78	86,77	230,35	1679,8	0,19	0,758	0,652	161,69	916,71	739,17	188,1	9,82
	Суббота-2,2													
	Завтрак													
209	Яйцо вареное	40	1,12	3,84	6,8	66,4	0,01	0,02	0,02	5,52	22,79	38,39	13,19	0,61
239	Рыба, запеченая с яйцом	100/50	14,8	19,4	22,2	213	0,03	0,08	0,08	51,66	154,55	25,77	1,09	1,2
309	Гороховое пюре	180	6,43	5,81	34,29	215,28	0	0,07	0,02	0	11,34	47,14	17,35	0,81

388	Кофейный напиток с молоком	200	0,68	0	35,26	123	0	0,02	0,02	60	11,2	3,12	3	4,79
	Хлеб ржаной, пшеничный	24/20	2,4	0,4	12,6	63,6	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	Итого:	614	25,43	29,45	111,15	681,28	0,18	0,24	0,18	117,18	241,38	170,42	45,13	7,91
	Обед													
209	Капуста кваш. Порц.	100	5,1	4,6	0,3	85	0,12	0,03	0,22	0,21	39,74	50,89	5,51	1,29
120	Суп овощной	250	3,4	3,82	16,56	154	0,02	0,16	0,48	4,6	198,52	142	28,82	0,73
268	Биточки мясные с маслом	100/2	23,4	22,8	1,8	306	0,03	0,08	0,08	51,66	154,55	25,77	1,09	1,2
312	Картофельное пюре	180	3,72	6,12	26,16	174,6	0,01	0,04	0,03	0,07	27,7	59,11	5,19	0,25
376	Сок фруктовый	200	0,1	0	15	110	0	0	0,01	0,1	5,25	8,24	4,4	0,82
	Хлеб ржаной, пшеничный	24/20	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Итого:	876	39,42	37,94	80,42	932,2	0,18	0,37	0,87	56,64	478,37	387,51	72,51	5,04
	Всего:		64,85	67,39	191,57	1613,5	0,36	0,61	1,05	173,82	719,75	557,93	117,6	12,95

Рецептуры блюд и показатели энергетической ценности указаны на основании "Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/под ред. М.П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2007. - 628с." и ТИ по производству кулинарной продукции для питания детей школьного возраста в организованных коллективах/т.т. 1и2 Москва 2006)