СОГЛАСОВАНО

Директор _____

_____

_____

_____

«1» марта 2021г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ООО "Спартак"

_____ **Бураков Н.В.**

«01 » марта 2021г.

Примерное повозрастное меню и основные показатели пищевой и энергетической ценности приготовляемых блюд для горячего питания учащихся общеобразовательных учреждений Республики Мордовия

Возрастная группа с 7 до 11 лет

День/неделя: Понедельник - 1 Младшие

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
7,46	Икра овощная	60	1,020	5,400	5,400	81,600
243	Сосиска отварная	100	11,660	25,334	0,424	276,660
202	Рожки отварные	150	6,412	3,654	40,942	222,476
377	Чай с лимоном	200	0,245	0,056	13,193	55,105
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Итого за Завтрак		***22,377***	***34,804***	***78,439***	***724,241***
	Обед					
70	Помидоры соленые	60	1,320	0,120	4,200	24,000
88	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,784	4,666	9,928	89,660
291	Плов из мяса птицы	200	23,127	21,831	36,365	432,847
348	Компот из абрикосов	180	0,234	0,014	18,353	74,550
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	Кислота аскорбиновая	0,035				
	Итого за Обед		***30,965***	***27,291***	***95,666***	***750,657***
	Полдник					
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,405
406	Пирожок с яблоком	75	6,850	5,450	47,599	266,848
	Итого за Полдник		***7,050***	***5,501***	***60,642***	***320,253***
	Всего за Понедельник - 1 Младшие		**60,392**	**67,596**	**234,747**	**1795,151**

День/неделя: Вторник - 1 Младшие

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
15	Сыр порционный	15	4,160	4,176		54,224
174	Каша рисовая молочная	200	5,637	6,263	33,276	212,826
384	Какао с молоком	200	2,952	2,700	19,656	114,732
	Батон йодированный	40	2,800	0,400	18,400	88,000
	Итого за Завтрак		***15,549***	***13,539***	***71,332***	***469,782***
	Обед					
67	Винегрет овощной	60	1,099	4,124	5,547	64,140
103	Суп картофельный с вермишелью	200	1,530	2,208	10,247	67,250
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	16,073	21,239	13,026	306,237
128	Картофельное пюре	150	3,247	3,831	23,429	141,566
376	Чай с сахаром	180	0,180	0,046	12,038	49,262
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	Итого за Обед		***26,629***	***32,108***	***91,107***	***758,055***
	Полдник					
	Сок в ассортименте	200	1,100	0,200	24,400	102,000
406	Пирожок с капустой и луком	100	7,641	4,439	43,033	243,081
	Итого за Полдник		***8,741***	***4,639***	***67,433***	***345,081***
	Всего за Вторник - 1 Младшие		**50,919**	**50,286**	**229,872**	**1572,918**

Возрастная группа с 11 до 17 лет

День/неделя: Понедельник - 1 Старшие

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
	Икра овощная	100	1,700	9,000	9,000	136,000
243	Сосиска отварная	100	11,660	25,334	0,424	276,660
202	Рожки отварные	180	7,740	4,535	49,415	269,645
377	Чай с лимоном	200	0,245	0,056	13,193	55,105
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Итого за Завтрак		***24,385***	***39,285***	***90,512***	***825,810***
	Обед					
	Помидоры соленые	100	2,200	0,200	7,000	40,000
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,283	5,872	12,613	113,510
291	Плов из мяса птицы	250	29,002	27,530	45,812	545,026
348	Компот из абрикосов	180	0,234	0,014	18,353	74,550
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Кислота аскорбиновая	0,035				
	Итого за Обед		***39,719***	***34,496***	***119,538***	***945,886***
	Всего за Понедельник - 1 Старшие		**64,104**	**73,781**	**210,050**	**1771,696**

День/неделя: Вторник - 1 Старшие

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
15	Сыр порционный	15	4,160	4,176		54,224
174	Каша рисовая молочная	250	7,091	7,848	41,669	266,685
384	Какао с молоком	200	2,952	2,700	19,656	114,732
	Батон йодированный	40	2,800	0,400	18,400	88,000
	Итого за Завтрак		***17,003***	***15,124***	***79,725***	***523,641***
	Обед					
67	Винегрет овощной	100	1,846	7,208	9,293	110,170
103	Суп картофельный с вермишелью	250	1,931	3,262	12,925	89,130
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	17,748	24,476	14,032	345,936
128	Картофельное пюре	180	3,902	4,743	28,150	171,355
376	Чай с сахаром	180	0,180	0,046	12,038	49,262
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Итого за Обед		***31,607***	***40,615***	***112,198***	***938,653***
	Всего за Вторник - 1 Старшие		**48,610**	**55,739**	**191,923**	**1462,294**

День/неделя: Среда - 1 Младшие						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,090
279	Тефтели мясные с томатным соусом	90/30	15,537	22,928	14,102	324,210
173	Каша гречневая вязкая	150	4,694	4,121	21,179	140,396
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,405
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Итого за Завтрак		***23,551***	***34,710***	***66,934***	***672,501***
	Обед					
42	Салат картофельный с зелёным горошком	60	1,265	4,172	6,499	69,040
96	Рассольник московский	200	2,036	4,022	13,475	98,970
243	Сосиска отварная	100	11,660	25,334	0,424	276,660
202	Рожки отварные	150	6,412	3,654	40,942	222,476
342	Компот ассорти из с/м ягод (яблоки, черная смородина)	180	0,134	0,062	14,089	56,470
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	Кислота аскорбиновая	0.035				
	Итого за Обед		***26,007***	***37,904***	***102,249***	***853,216***
	Полдник					
	Фрукт, 1 шт	1 шт	0,600	0,600	14,700	70,500
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,405
	Итого за Полдник		***0,800***	***0,651***	***27,743***	***123,905***
	Всего за Среда - 1 Младшие		**50,358**	**73,265**	**196,926**	**1649,622**

День/неделя: Среда - 1 Старшие						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,090
279	Тефтели мясные с томатным соусом	100/30	17,161	24,362	15,053	347,320
173	Каша гречневая вязкая	180	5,584	5,077	25,189	168,565
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,405
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Итого за Завтрак		***26,065***	***37,100***	***71,895***	***723,780***
	Обед					
42	Салат картофельный с зелёным горошком	100	2,113	7,287	10,859	118,200
96	Рассольник московский	250	2,586	5,245	17,179	127,170
243	Сосиска отварная	100	11,660	25,334	0,424	276,660
202	Рожки отварные	180	7,740	4,535	49,415	269,645
342	Компот ассорти из с/м ягод (яблоки, черная смородина)	180	0,134	0,062	14,089	56,470
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Кислота аскорбиновая	0.035				
	Итого за Обед		***30,233***	***43,343***	***127,726***	***1020,945***
	Всего за Среда - 1 Старшие		**56,298**	**80,443**	**199,621**	**1744,725**

День/неделя: Четверг - 1 Младшие						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,090
210	Омлет натуральный с колбасой	200	20,702	28,421	4,315	355,887
377	Чай с лимоном	200	0,245	0,056	13,193	55,105
	Батон йодированный	40	2,800	0,400	18,400	88,000
	Итого за Завтрак		***23,827***	***36,127***	***36,038***	***565,082***
	Обед					
95	Салат из квашеной капусты	60	1,062	3,091	2,820	45,090
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	1,704	4,636	10,586	91,550
289	Рагу овощное из птицы	200	22,534	24,767	20,632	394,150
348	Компот из абрикосов	180	0,234	0,014	18,353	74,550
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	Кислота аскорбиновая	0.035				
	Итого за Обед		***30,034***	***33,168***	***79,211***	***734,940***
	Полдник					
386	Йогурт	200	10,000	6,600	7,800	131,000
415	Крендель сахарный	100	9,183	5,603	69,125	363,661
	Итого за Полдник		***19,183***	***12,203***	***76,925***	***494,661***
	Всего за Четверг - 1 Младшие		**73,044**	**81,498**	**192,174**	**1794,683**

День/неделя: Четверг - 1 Старшие						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,090
210	Омлет натуральный с колбасой	250	25,938	36,321	5,398	452,266
377	Чай с лимоном	200	0,245	0,056	13,193	55,105
	Батон йодированный	40	2,800	0,400	18,400	88,000
	Итого за Завтрак		***29,063***	***44,027***	***37,121***	***661,461***
	Обед					
95	Салат из квашеной капусты	100	1,778	5,150	4,672	75,050
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	2,184	5,836	13,244	115,120
289	Рагу овощное из птицы	250	28,106	30,660	25,666	489,280
348	Компот из абрикосов	180	0,234	0,014	18,353	74,550
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Кислота аскорбиновая	0.035				
	Итого за Обед		***38,302***	***42,540***	***97,695***	***926,800***
	Всего за Четверг - 1 Старшие		**67,365**	**86,566**	**134,816**	**1588,261**

День/неделя: Пятница - 1 Младшие

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
15	Сыр порционный	15	4,160	4,176		54,224
175	Каша молочная "Дружба"	200	5,897	6,915	32,249	215,565
384	Кофейный напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400
	Батон йодированный	40	2,800	0,400	18,400	88,000
	Итого за Завтрак		***15,521***	***14,191***	***70,233***	***471,189***
	Обед					
33	Салат из свеклы отварной с чесноком	60	1,225	4,079	7,022	69,600
102	Суп картофельный с горохом	200	5,050	5,441	15,384	131,010
268	Котлеты рубленые из мяса	90	15,373	23,104	12,016	316,390
173	Каша гречневая вязкая	150	4,694	4,121	21,179	140,396
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	Кислота аскорбиновая	0,035				
	Итого за Обед		***31,040***	***37,459***	***94,973***	***844,236***
	Полдник					
377	Чай с лимоном	200	0,245	0,056	13,193	55,105
406	Пирожок с картофельной начинкой	100	7,332	5,432	44,026	254,182
	Итого за Полдник		***7,577***	***5,488***	***57,219***	***309,287***
	Всего за Пятница - 1 Младшие		**54,138**	**57,138**	**222,425**	**1624,712**

День/неделя: Суббота - 1 Младшие

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
	Огурцы солёные порционные	60	0,696	0,087	1,479	11,310
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	16,073	21,239	13,026	306,237
128	Картофельное пюре	120	2,592	2,919	18,708	111,777
139	Капуста тушёная	30	0,867	1,053	3,824	28,740
378	Чай с молоком	200	1,650	1,301	17,439	88,385
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Итого за Завтрак		***24,918***	***26,959***	***72,956***	***634,849***
	Обед					
7,46	Икра овощная	60	1,020	5,400	5,400	81,600
103	Суп картофельный с вермишелью	200	1,530	2,208	10,247	67,250
274	Зразы рубленые из мяса	90	13,454	24,026	11,608	315,903
202	Рожки отварные	150	6,412	3,654	40,942	222,476
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	Кислота аскорбиновая	0,035				
	Итого за Обед		***27,114***	***36,002***	***107,569***	***874,069***
	Полдник					
357	Кисель витаминизированный	200			24,180	97,900
406	Пирожок с яблоком	75	6,850	5,450	47,599	266,848
	Итого за Полдник		***6,850***	***5,450***	***71,779***	***364,748***
	Всего за Суббота - 1 Младшие		**58,882**	**68,411**	**252,304**	**1873,666**

День/неделя: Пятница - 1 Старшие

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
15	Сыр порционный	15	4,160	4,176		54,224
175	Каша молочная "Дружба"	250	7,372	8,458	40,556	268,764
384	Кофейный напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400
	Батон йодированный	40	2,800	0,400	18,400	88,000
	Итого за Завтрак		***16,996***	***15,734***	***78,540***	***524,388***
	Обед					
33	Салат из свеклы отварной с чесноком	100	2,090	2,140	11,932	75,180
102	Суп картофельный с горохом	250	6,441	6,561	19,546	163,390
268	Котлеты рубленые из мяса	100	16,971	25,206	13,697	348,320
173	Каша гречневая вязкая	180	5,584	5,077	25,189	168,565
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Кислота аскорбиновая	0,035				
	Итого за Обед		***37,284***	***39,918***	***118,676***	***985,495***
	Всего за Пятница - 1 Старшие		**54,280**	**55,652**	**197,216**	**1509,883**

День/неделя: Суббота - 1 Старшие

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
	Огурцы солёные порционные	100	1,160	0,145	2,465	18,850
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	17,748	24,476	14,032	345,936
128	Картофельное пюре	130	2,801	2,980	20,223	119,247
139	Капуста тушёная	50	1,349	1,081	5,128	36,430
378	Чай с молоком	200	1,650	1,301	17,439	88,385
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Итого за Завтрак		***26,298***	***29,093***	***73,371***	***662,268***
	Обед					
	Икра овощная	100	1,700	9,000	9,000	136,000
103	Суп картофельный с вермишелью	250	1,931	3,262	12,925	89,130
274	Зразы рубленые из мяса	100	14,872	25,785	13,002	342,942
202	Рожки отварные	180	7,740	4,535	49,415	269,645
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Кислота аскорбиновая	0,035				
	Итого за Обед		***32,441***	***43,516***	***132,654***	***1067,757***
	Всего за Суббота - 1 Старшие		**58,739**	**72,609**	**206,025**	**1730,025**

День/неделя: Понедельник - 2 Младшие						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,090
	Кондитерское изделие	25	0,025		19,850	80,250
204	Рожки отварные с сыром	180	13,690	10,995	45,890	338,745
377	Чай с лимоном	200	0,245	0,056	13,193	55,105
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Итого за Завтрак		***17,080***	***18,661***	***97,543***	***628,590***
	Обед					
7,46	Икра овощная	60	1,020	5,400	5,400	81,600
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	1,704	4,636	10,586	91,550
260	Гуляш из птицы	90	13,306	12,603	3,966	181,720
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,007	4,278	33,071	187,026
348	Компот из абрикосов	180	0,234	0,014	18,353	74,550
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	Кислота аскорбиновая	0.035				
	Итого за Обед		***24,771***	***27,591***	***98,196***	***746,046***
	Полдник					
342	Компот ассорти	200	0,220	0,060	13,614	62,270
406	Пирожок с капустой и луком	100	7,641	4,439	43,033	243,081
	Итого за Полдник		***7,861***	***4,499***	***56,647***	***305,351***
	Всего за Понедельник - 2 Младшие		**49,712**	**50,750**	**252,386**	**1679,987**

День/неделя: Вторник - 2 Младшие						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
8	Пицца ленивая	80	8,557	7,898	23,042	197,320
173	Каша пшённая молочная	200	8,797	7,083	45,753	282,786
384	Кофейный напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Итого за Завтрак		***23,058***	***18,041***	***106,859***	***681,906***
	Обед					
52	Салат из свеклы отварной	60	1,080	3,069	6,336	57,210
102	Суп картофельный с горохом	200	5,050	5,441	15,384	131,010
243	Сосиска отварная	100	11,660	25,334	0,424	276,660
173	Каша гречневая вязкая	150	4,694	4,121	21,179	140,396
377	Чай с лимоном	180	0,225	0,051	12,188	50,962
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	Итого за Обед		***27,209***	***38,676***	***82,331***	***785,838***
	Полдник					
386	Йогурт	200	10,000	6,600	7,800	131,000
415	Крендель сахарный	100	9,183	5,603	69,125	363,661
	Итого за Полдник		***19,183***	***12,203***	***76,925***	***494,661***
	Всего за Вторник - 2 Младшие		**69,450**	**68,920**	**266,115**	**1962,405**

День/неделя: Понедельник - 2 Старшие						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,090
	Кондитерское изделие	25	0,025		19,850	80,250
204	Рожки отварные с сыром	200	15,248	12,594	50,838	379,334
377	Чай с лимоном	200	0,245	0,056	13,193	55,105
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Итого за Завтрак		***18,638***	***20,260***	***102,491***	***669,179***
	Обед					
	Икра овощная	100	1,700	9,000	9,000	136,000
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	2,184	5,836	13,244	115,120
260	Гуляш из птицы	100	14,718	13,415	4,274	195,840
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,682	4,512	38,678	214,296
348	Компот из абрикосов	180	0,234	0,014	18,353	74,550
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Кислота аскорбиновая	0.035				
	Итого за Обед		***29,518***	***33,657***	***119,309***	***908,606***
	Всего за Понедельник - 2 Старшие		**48,156**	**53,917**	**221,800**	**1577,785**

День/неделя: Вторник - 2 Старшие						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
8	Пицца ленивая	80	8,557	7,898	23,042	197,320
173	Каша пшённая молочная	250	11,025	8,862	57,607	355,335
384	Кофейный напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Итого за Завтрак		***25,286***	***19,820***	***118,713***	***754,455***
	Обед					
52	Салат из свеклы отварной	100	1,800	5,115	10,560	95,350
102	Суп картофельный с горохом	250	6,441	6,561	19,546	163,390
243	Сосиска отварная	100	11,660	25,334	0,424	276,660
173	Каша гречневая вязкая	180	5,584	5,077	25,189	168,565
377	Чай с лимоном	180	0,225	0,051	12,188	50,962
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Итого за Обед		***31,710***	***43,018***	***103,667***	***927,727***
	Всего за Вторник - 2 Старшие		**56,996**	**62,838**	**222,380**	**1682,182**

День/неделя: Среда - 2 Младшие						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
		Завтрак				
	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,090
223	Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/20	21,366	17,607	36,419	393,764
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,405
	Батон йодированный	40	2,800	0,400	18,400	88,000
	Итого за Завтрак		***24,446***	***25,308***	***67,992***	***601,259***
		Обед				
40	Салат картофельный с морковью	60	2,088	2,876	6,865	61,967
88	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,784	4,666	9,928	89,660
268	Биточки мясные с томатным соусом	90/30	15,737	28,129	14,070	371,460
202	Рожки отварные	150	6,412	3,654	40,942	222,476
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	Кислота аскорбиновая	0.035				
	Итого за Обед		***30,719***	***40,039***	***111,177***	***932,403***
		Полдник				
377	Чай с лимоном	200	0,245	0,056	13,193	55,105
406	Пирожок с яблоком	75	6,850	5,450	47,599	266,848
	Итого за Полдник		***7,095***	***5,506***	***60,792***	***321,953***
	Всего за Среда - 2 Младшие		**62,261**	**70,852**	**239,960**	**1855,615**

День/неделя: Среда - 2 Старшие						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
		Завтрак				
	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,090
223	Запеканка творожная с молоком сгущенным	180/20	25,337	21,624	39,786	460,132
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,405
	Батон йодированный	40	2,800	0,400	18,400	88,000
	Итого за Завтрак		***28,417***	***29,325***	***71,359***	***667,627***
		Обед				
40	Салат картофельный с морковью	100	3,487	4,460	11,440	100,298
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,283	5,872	12,613	113,510
268	Биточки мясные с томатным соусом	100/30	17,335	30,231	15,751	403,390
202	Рожки отварные	180	7,740	4,535	49,415	269,645
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Кислота аскорбиновая	0.035				
	Итого за Обед		***37,043***	***46,032***	***137,531***	***1116,883***
	Всего за Среда - 2 Старшие		**65,459**	**75,357**	**208,889**	**1784,510**

День/неделя: Четверг - 2 Младшие						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
		Завтрак				
	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,090
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	16,073	21,239	13,026	306,237
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,007	4,278	33,071	187,026
377	Чай с лимоном	200	0,245	0,056	13,193	55,105
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Итого за Завтрак		***23,445***	***33,183***	***77,900***	***702,858***
		Обед				
67	Винегрет овощной	60	1,099	4,124	5,547	64,140
103	Суп картофельный с вермишелью	200	1,530	2,208	10,247	67,250
259	Жаркое по-домашнему	200	20,497	22,649	23,424	378,140
348	Компот из абрикосов	180	0,234	0,014	18,353	74,550
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	Кислота аскорбиновая	0.035				
	Итого за Обед		***27,860***	***29,655***	***84,391***	***713,680***
		Полдник				
	Фрукт, 1 шт	140	0,560	0,560	13,720	65,800
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,405
	Итого за Полдник		***0,760***	***0,611***	***26,763***	***119,205***
	Всего за Четверг - 2 Младшие		**52,065**	**63,449**	**189,054**	**1535,743**

День/неделя: Четверг - 2 Старшие						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
		Завтрак				
	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,090
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	17,748	24,476	14,032	345,936
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,682	4,512	38,678	214,296
377	Чай с лимоном	200	0,245	0,056	13,193	55,105
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Итого за Завтрак		***25,795***	***36,654***	***84,513***	***769,827***
		Обед				
67	Винегрет овощной	100	1,846	7,208	9,293	110,170
103	Суп картофельный с вермишелью	250	1,931	3,262	12,925	89,130
259	Жаркое по-домашнему	250	25,590	28,016	29,348	470,190
348	Компот из абрикосов	180	0,234	0,014	18,353	74,550
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Кислота аскорбиновая	0.035				
	Итого за Обед		***35,601***	***39,380***	***105,679***	***916,840***
	Всего за Четверг - 2 Старшие		**61,396**	**76,034**	**190,192**	**1686,667**

День/неделя: Пятница - 2 Младшие						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
15	Сыр порционный	15	4,160	4,176		54,224
175	Каша молочная "Дружба"	200	5,897	6,915	32,249	215,565
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,405
	Батон йодированный	40	2,800	0,400	18,400	88,000
	Фрукт, 1 шт	1 шт	0,600	0,600	14,700	70,500
	Итого за Завтрак		***13,657***	***12,142***	***78,392***	***481,694***
	Обед					
95	Салат из квашеной капусты	60	1,062	3,091	2,820	45,090
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	1,704	4,636	10,586	91,550
534	Рыба запеченная	90	25,026	6,446	3,495	172,530
128	Картофельное пюре	150	3,247	3,831	23,429	141,566
342	Компот ассорти из с/м ягод (яблоки, черная смородина)	180	0,134	0,062	14,089	56,470
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	Кислота аскорбиновая	0.035				
	Итого за Обед		***35,673***	***18,726***	***81,239***	***636,806***
	Полдник					
	Сок в ассортименте	200	1,100	0,200	24,400	102,000
406	Пирожок с картофельной начинкой	100	7,332	5,432	44,026	254,182
	Итого за Полдник		***8,432***	***5,632***	***68,426***	***356,182***
	Всего за Пятница - 2 Младшие		**57,762**	**36,500**	**228,057**	**1474,682**

День/неделя: Суббота - 2 Младшие						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
42	Салат картофельный с зелёным горошком	60	1,265	4,172	6,499	69,040
291	Плов из мяса птицы	200	23,127	21,831	36,365	432,847
377	Чай с лимоном	180	0,225	0,051	12,188	50,962
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Йогурт в стаканчиках					
	Итого за Завтрак		***27,657***	***26,414***	***73,532***	***641,249***
	Обед					
50	Салат из свеклы с сыром	60	2,550	4,629	5,808	75,330
108	Суп картофельный с клецками	200	3,648	6,515	19,979	153,338
293	Цыпленок запеченный	90	20,853	22,422	0,380	284,200
202	Рожки отварные	150	6,412	3,654	40,942	222,476
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	Кислота аскорбиновая	0.035				
	Итого за Обед		***38,161***	***37,934***	***106,481***	***922,184***
	Полдник					
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	15,039	61,385
415	Крендель сахарный	100	9,183	5,603	69,125	363,661
	Итого за Полдник		***9,383***	***5,654***	***84,164***	***425,046***
	Всего за Суббота - 2 Младшие		**75,202**	**70,002**	**264,177**	**1988,479**

День/неделя: Пятница - 2 Старшие						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
15	Сыр порционный	15	4,160	4,176		54,224
175	Каша молочная "Дружба"	250	7,372	8,458	40,556	268,764
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,405
	Батон йодированный	40	2,800	0,400	18,400	88,000
	Фрукт, 1 шт	1 шт	0,600	0,600	14,700	70,500
	Итого за Завтрак		***15,132***	***13,685***	***86,699***	***534,893***
	Обед					
95	Салат из квашеной капусты	100	1,778	5,150	4,672	75,050
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	2,184	5,836	13,244	115,120
534	Рыба запеченная	100	27,837	6,612	4,194	188,110
128	Картофельное пюре	180	3,902	4,743	28,150	171,355
342	Компот ассорти из с/м ягод (яблоки, черная смородина)	180	0,134	0,062	14,089	56,470
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Кислота аскорбиновая	0.035				
	Итого за Обед		***41,835***	***23,283***	***100,109***	***778,905***
	Всего за Пятница - 2 Старшие		**56,967**	**36,968**	**186,808**	**1313,798**

День/неделя: Суббота - 2 Старшие						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
42	Салат картофельный с зелёным горошком	100	2,113	7,287	10,859	118,200
291	Плов из мяса птицы	250	29,002	27,530	45,812	545,026
377	Чай с лимоном	200	0,245	0,056	13,193	55,105
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Йогурт в стаканчиках					
	Итого за Завтрак		***34,400***	***35,233***	***88,344***	***806,731***
	Обед					
50	Салат из свеклы с сыром	100	4,250	7,715	9,680	125,550
108	Суп картофельный с клецками	250	4,575	7,744	25,413	189,881
293	Цыпленок запеченный	100	32,821	34,198	0,380	436,520
202	Рожки отварные	180	7,740	4,535	49,415	269,645
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Кислота аскорбиновая	0.035				
	Итого за Обед		***55,584***	***55,126***	***133,200***	***1251,636***
	Всего за Суббота - 2 Старшие		**89,984**	**90,359**	**221,544**	**2058,367**

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)

***Горошек зеленый используется как дополнительный гарнир, термически обработанный.**

***Химико-энергетические характеристики сыра зависят от наименования данного продукта**

***ООО "МКК" оставляет за собой право на внесение изменений в меню без изменения стоимости меню (замена в меню осуществляется на равноценные по стоимости и пищевой ценности продукты).**

Возрастная группа с 7 до 11 лет				
	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
	Б	Ж	У	
Понедельник - 1	60,392	67,596	234,747	1795,151
Вторник - 1	50,919	50,286	229,872	1572,918
Среда - 1	50,358	73,265	196,926	1649,622
Четверг - 1	73,044	81,498	192,174	1794,683
Пятница - 1	54,138	57,138	222,425	1624,712
Суббота - 1	58,882	68,411	252,304	1873,666
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	57,956	66,366	221,408	1718,459
Понедельник - 2	49,712	50,750	252,386	1679,987
Вторник - 2	69,450	68,920	266,115	1962,405
Среда - 2	62,261	70,852	239,960	1855,615
Четверг - 2	52,065	63,449	189,054	1535,743
Пятница - 2	57,762	36,500	228,057	1474,682
Суббота - 2	75,202	70,002	264,177	1988,479
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	61,075	60,079	239,958	1749,485
ИТОГО среднее за 2 недели	***59,515***	***63,222***	***230,68***	***1733,972***
Норма СанПин	38,5	39,5	167,5	1175

Возрастная группа с 11 лет и старше				
	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
	Б	Ж	У	
Понедельник - 1	64,104	73,781	210,050	1771,696
Вторник - 1	48,610	55,739	191,923	1462,294
Среда - 1	56,298	80,443	199,621	1744,725
Четверг - 1	67,365	86,566	134,816	1588,261
Пятница - 1	54,280	55,652	197,216	1509,883
Суббота - 1	58,739	72,609	206,025	1730,025
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	58,233	70,798	189,942	1634,481
Понедельник - 2	48,156	53,917	221,800	1577,785
Вторник - 2	56,996	62,838	222,380	1682,182
Среда - 2	65,459	75,357	208,889	1784,510
Четверг - 2	61,396	76,034	190,192	1686,667
Пятница - 2	56,967	36,968	186,808	1313,798
Суббота - 2	89,984	90,359	221,544	2058,367
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	63,160	65,912	208,602	1683,885
ИТОГО среднее за 2 недели	***60,696***	***68,355***	***199,272***	***1659,183***
Норма СанПин	45	46	191,5	1356,5