СОГЛАСОВАНО

Руководитель Управления Роспотребнадзора по РМ

Харитонова Т.П.

«01» 09 2020г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОУ _____

«01» 09 2020г.

СОГЛАСОВАНО

Генеральный директор ООО "МКК"

Фалеева Е.А.

«01» 09 2020г.

Примерное пострастное меню и основные показатели пищевой и энергетической ценности приготовляемых блюд для горячего питания учащихся общеобразовательных учреждений городского округа Саранск

Осенне-зимний период

Возрастная группа с 7 до 11 лет

День/неделя: Понедельник - 1 Младшие

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)
	Завтрак					
	Горошек зелёный отварной	25	1,054	0,068	2,210	13,600
243	Сосиска отварная	80	9,350	20,315	0,340	221,850
202	Рожки отварные	150	6,412	3,654	40,942	222,476
377	Чай с лимоном	200	0,245	0,056	15,189	63,085
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Итого за Завтрак		*20,101*	*24,453*	*77,161*	*609,411*
	Обед					
71	Овощи порционные	60	0,726	0,132	2,508	15,840
88	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,784	4,666	9,928	89,660
291	Плов из мяса птицы	200	19,077	20,427	12,723	269,227
349	Компот из сухофруктов	200	0,780	0,060	25,110	105,250
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,180	9,240	44,200
	Кислота аскорбиновая	0.035				
	Итого за Обед		*26,107*	*25,855*	*72,469*	*587,477*
	Полдник					
386	Кисломолочный напиток	200	10,000	6,600	7,800	131,000
406	Булочное\кондитерское изделие	75	5,155	4,104	35,724	200,451
	Итого за Полдник		*15,155*	*10,704*	*43,524*	*331,451*
	Всего за Понедельник - 1 Младшие		**61,363**	**61,012**	**193,154**	**1528,339**

День/неделя: Вторник - 1 Младшие

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)
	Завтрак					
	Кондитерское изделие	25	0,025		19,850	80,250
175	Каша молочная "Дружба"	150	4,422	5,372	23,942	162,366
384	"Какао со сгущенным молоком и сахаром"	200	2,952	2,700	19,656	114,732
	Батон йодированный	40	2,800	0,400	18,400	88,000
	Итого за Завтрак		*10,035*	*7,804*	*83,412*	*444,979*
	Обед					
67	Винегрет овощной	60	1,099	4,124	5,547	64,140
96	Рассольник московский	200	2,036	4,022	13,475	98,970
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	80	14,294	19,712	11,358	278,837
139	Капуста тушёная	150	4,437	3,258	14,215	106,670
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	15,039	61,385
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,180	9,240	44,200
	Итого за Обед		*25,806*	*31,737*	*81,834*	*717,502*
	Полдник					
	Сок в ассортименте	200	1,100	0,200	24,400	102,000
406	Булочное\кондитерское изделие	75	5,745	3,071	32,033	179,082
	Итого за Полдник		*6,845*	*3,271*	*56,433*	*281,082*
	Всего за Вторник - 1 Младшие		**42,686**	**42,812**	**221,679**	**1443,563**

Возрастная группа с 11 до 17 лет

День/неделя: Понедельник - 1 Старшие

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)
	Завтрак					
	Горошек зелёный отварной	30	1,271	0,082	2,665	16,400
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	15,189	63,085
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Итого за Завтрак		*23,956*	*30,367*	*86,173*	*714,190*
	Обед					
	Овощи порционные	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	23,846	25,534	13,404	336,534
349	Компот из сухофруктов	200	0,780	0,060	25,110	105,250
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	Кислота аскорбиновая	0.035				
	Итого за Обед		*34,349*	*32,456*	*89,267*	*745,994*
	Всего за Понедельник - 1 Старшие		**58,305**	**62,823**	**175,440**	**1460,184**

День/неделя: Вторник - 1 Старшие

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)
	Завтрак					
	Кондитерское изделие	25	0,025		19,850	80,250
175	Каша молочная "Дружба"	200	5,897	6,915	32,249	215,565
384	"Какао со сгущенным молоком и сахаром"	200	2,952	2,700	19,656	114,732
	Батон йодированный	40	2,800	0,400	18,400	88,000
	Итого за Завтрак		*11,414*	*9,363*	*91,182*	*495,808*
	Обед					
67	Винегрет овощной	100	1,846	7,208	9,293	110,170
96	Рассольник московский	250	2,586	5,245	17,179	127,170
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	17,748	24,476	14,032	345,936
139	Капуста тушёная	180	5,300	4,305	16,659	129,890
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	15,039	61,385
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	Итого за Обед		*32,920*	*42,075*	*103,342*	*925,251*
	Всего за Вторник - 1 Старшие		**44,334**	**51,438**	**194,524**	**1421,059**

День/неделя: Среда - 1 Младшие

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)
	Завтрак					
15	Сыр порционный	15	4,160	4,176		54,224
279	Тефтели мясные с томатным соусом	80/30	13,792	19,482	12,383	279,430
173	Каша гречневая вязкая	150	4,694	4,121	21,179	140,396
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	15,039	61,385
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Итого за Завтрак		*25,886*	*28,190*	*67,081*	*623,835*
	Обед					
45	Салат из белокачанной капусты	60	1,066	3,068	6,611	59,040
103	Суп картофельный с вермишелью	200	1,530	2,208	10,247	67,250
243	Сосиска отварная	80	9,350	20,315	0,340	221,850
199	Пюре из бобовых с маслом	150	17,282	4,100	46,127	250,536
342	Компот ассорти	200			14,970	59,850
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,480	0,260	8,640	42,200
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	Итого за Обед		*32,988*	*30,221*	*100,795*	*767,026*
	Полдник					
	Фрукт, 1 шт	140	0,600	0,600	14,700	70,500
	Итого за Полдник		*0,600*	*0,600*	*14,700*	*70,500*
	Всего за Среда - 1 Младшие		**59,474**	**59,011**	**182,576**	**1461,361**

День/неделя: Четверг - 1 Младшие

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)
	Завтрак					
210	Омлет натуральный с колбасой	160	16,753	24,028	13,254	296,218
377	Чай с лимоном	200	0,245	0,056	15,189	63,085
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Итого за Завтрак		*20,038*	*24,444*	*46,923*	*447,703*
	Обед					
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,936	0,072	7,962	37,170
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
342	Компот ассорти из с/м ягод (яблоки, черная смородина)	200	0,148	0,068	17,296	69,290
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,180	9,240	44,200
	Кислота аскорбиновая	0.035				
	Итого за Обед		*29,062*	*30,113*	*78,676*	*699,660*
	Полдник					
386	Кисломолочный напиток	200	10,000	6,600	7,800	131,000
415	Булочное\кондитерское изделие	75	6,872	4,211	51,844	272,762
	Итого за Полдник		*16,872*	*10,811*	*59,644*	*403,762*
	Всего за Четверг - 1 Младшие		**65,972**	**65,368**	**185,243**	**1551,125**

День/неделя: Пятница - 1 Младшие

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)
	Завтрак					
1	Масло порционно	15	0,120	10,875	0,195	99,135
174	Каша рисовая молочная	150	4,258	4,704	25,506	161,997
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	15,039	61,385
	Батон йодированный	40	2,800	0,400	18,400	88,000
	Итого за Завтрак		*7,378*	*16,030*	*59,140*	*410,517*
	Обед					
52	Салат из свеклы отварной	60	1,080	3,069	6,336	57,210
88	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,784	4,666	9,928	89,660
268	Котлеты рубленые из мяса	80	13,557	20,499	11,010	281,810
202	Рожки отварные	150	6,412	3,654	40,942	222,476
357	Кисель витаминизированный	200			24,180	97,900
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,180	9,240	44,200
	Итого за Обед		*26,573*	*32,458*	*114,596*	*856,556*
	Полдник					
377	Чай с лимоном	200	0,245	0,056	15,189	63,085
406	Булочное\кондитерское изделие	75	5,507	4,088	32,709	189,548
	Итого за Полдник		*5,752*	*4,144*	*47,898*	*252,633*
	Всего за Пятница - 1 Младшие		**39,703**	**52,632**	**221,634**	**1519,706**

День/неделя: Среда - 1 Старшие

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)
	Завтрак					
15	Сыр порционный	15	4,160	4,176		54,224
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	15,039	61,385
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Итого за Завтрак		*30,145*	*34,026*	*73,761*	*719,894*
	Обед					
45	Салат из белокачанной капусты	100	1,755	5,117	11,250	99,280
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
199	Пюре из бобовых с маслом	180	20,740	5,065	53,355	301,965
342	Компот ассорти	200			14,970	59,850
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	Кислота аскорбиновая	0.035				
	Итого за Обед		*47,414*	*38,710*	*137,672*	*1046,861*
	Всего за Среда - 1 Старшие		**77,559**	**72,736**	**211,433**	**1766,755**

День/неделя: Четверг - 1 Старшие

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)
	Завтрак					
210	Омлет натуральный с колбасой	200	20,702	28,421	14,315	355,887
377	Чай с лимоном	200	0,245	0,056	15,189	63,085
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Итого за Завтрак		*23,987*	*28,837*	*47,984*	*507,372*
	Обед					
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,560	0,120	13,270	61,950
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	2,184	5,836	13,244	115,120
289	Рагу овощное из птицы	250	28,168	30,959	25,790	492,688
342	Компот ассорти из с/м ягод (яблоки, черная смородина)	200	0,148	0,068	17,296	69,290
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	Кислота аскорбиновая	0.035				
	Итого за Обед		*37,300*	*37,773*	*100,740*	*889,748*
	Всего за Четверг - 1 Старшие		**61,287**	**66,610**	**148,724**	**1397,120**

День/неделя: Пятница - 1 Старшие

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)
	Завтрак					
1	Масло порционно	15	0,120	10,875	0,195	99,135
174	Каша рисовая молочная	200	5,637	6,263	33,276	212,826
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	15,039	61,385
	Батон йодированный	40	2,800	0,400	18,400	88,000
	Итого за Завтрак		*8,757*	*17,589*	*66,910*	*461,346*
	Обед					
52	Салат из свеклы отварной	100	1,800	5,115	10,560	95,350
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,283	5,872	12,613	113,510
268	Котлеты рубленые из мяса	100	16,971	25,206	13,697	348,320
202	Рожки отварные	180	7,740	4,535	49,415	269,645
357	Кисель витаминизированный	200			24,180	97,900
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	Итого за Обед		*34,034*	*41,518*	*141,605*	*1075,425*
	Всего за Пятница - 1 Старшие		**42,791**	**59,107**	**208,515**	**1536,771**

День/неделя: Суббота - 1 Младшие

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
15	Сыр порционный	15	4,160	4,176		54,224
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	80	14,294	19,712	11,358	278,837
128	Картофельное пюре	120	2,592	2,919	18,708	111,777
139	Капуста тушёная	30	0,867	1,053	3,824	28,740
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	15,039	61,385
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Итого за Завтрак		*25,153*	*28,271*	*67,409*	*623,363*
	Обед					
	Овощи порционные	60	0,696	0,087	1,479	11,310
103	Суп картофельный с вермишелью	200	1,530	2,208	10,247	67,250
274	Зразы рубленые из мяса	80	11,961	20,098	10,889	271,804
173	Каша гречневая вязкая	150	4,694	4,121	26,179	140,396
342	Компот ассорти	200			14,970	59,850
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,180	9,240	44,200
	Кислота аскорбиновая	0.035				
	Итого за Обед		*22,621*	*27,084*	*85,964*	*658,110*
	Полдник					
357	Кисель витаминизированный	200			24,180	97,900
	Булочное\кондитерское изделие	25	0,900	7,900	15,350	134,750
	Итого за Полдник		*0,900*	*7,900*	*39,530*	*232,650*
	Всего за Суббота - 1 Младшие		**48,674**	**63,255**	**192,903**	**1514,123**

День/неделя: Понедельник - 2 Младшие

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
	Кондитерское изделие	25	0,025		19,850	80,250
204	Рожки отварные с сыром	150	11,172	8,822	38,122	277,756
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	15,039	61,385
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Итого за Завтрак		*14,437*	*9,233*	*91,491*	*507,791*
	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	80	11,744	10,702	3,654	157,200
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	0,032	2,900	32,249	26,436
349	Компот из сухофруктов	200	0,780	0,060	25,110	105,250
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,180	9,240	44,200
	Кислота аскорбиновая	0.035				
	Итого за Обед		*19,020*	*24,268*	*99,199*	*569,536*
	Полдник					
	Сок в ассортименте	200	1,100	0,200	24,400	102,000
406	Булочное\кондитерское изделие	75	5,745	3,071	32,033	179,082
	Итого за Полдник		*6,845*	*3,271*	*56,433*	*281,082*
	Всего за Понедельник - 2 Младшие		**40,302**	**36,772**	**214,926**	**1358,409**

День/неделя: Вторник - 2 Младшие

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
15	Сыр порционный	15	4,160	4,176		54,224
223	Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/20	21,366	17,607	46,419	393,764
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	15,039	61,385
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Итого за Завтрак		*28,766*	*22,194*	*79,938*	*597,773*
	Обед					
45	Салат из белокачанной капусты	60	1,066	3,068	6,611	59,040
103	Суп картофельный с вермишелью	200	1,530	2,208	10,247	67,250
243	Сосиска отварная	80	9,350	20,315	0,340	221,850
173	Каша гречневая вязкая	150	4,694	4,121	21,179	140,396
377	Чай с лимоном	200	0,245	0,056	15,189	63,085
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,180	9,240	44,200
	Итого за Обед		*20,625*	*30,338*	*75,766*	*659,121*
	Полдник					
386	Кисломолочный напиток	200	10,000	6,600	7,800	131,000
415	Булочное\кондитерское изделие	75	6,872	4,211	51,844	272,762
	Итого за Полдник		*16,872*	*10,811*	*59,644*	*403,762*
	Всего за Вторник - 2 Младшие		**66,264**	**63,342**	**215,348**	**1660,656**

День/неделя: Суббота - 1 Старшие

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
15	Сыр порционный	15	4,160	4,176		54,224
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 тушеная	50	1,349	1,081	5,128	36,430
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	15,039	61,385
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Итого за Завтрак		*29,298*	*33,124*	*72,902*	*705,622*
	Обед					
	Овощи порционные	100	1,160	0,145	2,465	18,850
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
173	Каша гречневая вязкая	180	5,584	5,077	29,189	168,565
342	Компот ассорти	200			14,970	59,850
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	Кислота аскорбиновая	0.035				
	Итого за Обед		*28,787*	*35,059*	*103,691*	*830,037*
	Всего за Суббота - 1 Старшие		**58,085**	**68,183**	**176,593**	**1535,659**

День/неделя: Понедельник - 2 Старшие

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
	Кондитерское изделие	25	0,025		19,850	80,250
204	Рожки отварные с сыром	180	13,690	10,995	45,890	338,745
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	15,039	61,385
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Итого за Завтрак		*16,955*	*11,406*	*99,259*	*568,780*
	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	0,038	3,480	38,699	31,723
349	Компот из сухофруктов	200	0,780	0,060	25,110	105,250
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	Кислота аскорбиновая	0.035				
	Итого за Обед		*24,660*	*32,581*	*121,467*	*734,633*
	Всего за Понедельник - 2 Старшие		**41,615**	**43,987**	**220,726**	**1303,413**

День/неделя: Вторник - 2 Старшие

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
15	Сыр порционный	15	4,160	4,176		54,224
223	Запеканка творожная с молоком сгущенным	180/20	25,337	21,624	49,786	460,132
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	15,039	61,385
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Итого за Завтрак		*32,737*	*26,211*	*83,305*	*664,141*
	Обед					
45	Салат из белокачанной капусты	100	1,755	5,117	11,250	99,280
103	Суп картофельный с вермишелью	250	1,931	3,262	12,925	89,130
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	200	0,245	0,056	15,189	63,085
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	Итого за Обед		*26,415*	*39,636*	*96,117*	*847,420*
	Всего за Вторник - 2 Старшие		**59,152**	**65,847**	**179,422**	**1511,561**

День/неделя: Среда - 2 Младшие

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
8	Пицца ленивая	80	8,557	7,898	23,042	197,320
173	Каша пшённая молочная	150	6,569	5,304	43,899	210,237
384	Цикорий со сгущенным молоком и сахаром	200	2,952	2,700	19,656	114,732
	Итого за Завтрак		*18,078*	*15,902*	*86,597*	*522,289*
	Обед					
67	Винегрет овощной	60	1,099	4,124	5,547	64,140
88	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,784	4,666	9,928	89,660
268	Биточки мясные с томатным соусом	80/30	14,064	24,858	13,064	331,460
202	Рожки отварные	150	6,412	3,654	40,942	222,476
342	Компот ассорти	200			14,970	59,850
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,180	9,240	44,200
	Кислота аскорбиновая	0.035				
	Итого за Обед		*27,099*	*37,872*	*106,651*	*875,086*
	Полдник					
377	Чай с лимоном	200	0,245	0,056	15,189	63,085
406	Булочное\кондитерское изделие	75	5,155	4,104	35,724	200,451
	Итого за Полдник		*5,400*	*4,160*	*50,913*	*263,536*
	Всего за Среда - 2 Младшие		**50,577**	**57,934**	**244,161**	**1660,911**

День/неделя: Четверг - 2 Младшие

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
1	Масло порционно	15	0,120	10,875	0,195	99,135
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	80	14,294	19,712	11,358	278,837
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	0,032	2,900	32,249	26,436
377	Чай с лимоном	200	0,245	0,056	15,189	63,085
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Итого за Завтрак		*17,731*	*33,903*	*77,471*	*555,893*
	Обед					
	Огурцы солёные порционные	60	0,696	0,087	1,479	11,310
102	Суп картофельный с горохом	200	5,050	5,441	15,384	131,010
259	Жаркое по-домашнему	200	20,497	22,649	23,424	378,140
349	Компот из сухофруктов	200	0,780	0,060	25,110	105,250
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,480	0,260	8,640	42,200
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	Кислота аскорбиновая	0.035				
	Итого за Обед		*30,783*	*28,767*	*87,897*	*734,210*
	Полдник					
	Фрукт, 1 шт	140	1,120	0,280	10,500	53,200
	Итого за Полдник		*1,120*	*0,280*	*10,500*	*53,200*
	Всего за Четверг - 2 Младшие		**49,634**	**62,950**	**175,868**	**1343,303**

День/неделя: Пятница - 2 Младшие

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
175	Каша молочная "Дружба"	150	4,422	5,372	23,942	162,366
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	15,039	61,385
	Батон йодированный	40	2,800	0,400	18,400	88,000
	Фрукт, 1 шт	160	0,600	0,600	20,700	70,500
	Итого за Завтрак		*8,022*	*6,423*	*78,081*	*382,251*
	Обед					
65	Салат из моркови с яблоком	60	0,679	3,112	7,903	63,380
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	1,704	4,636	10,586	91,550
534	Рыба запеченная	80	22,323	5,294	3,495	151,300
128	Картофельное пюре	150	3,247	3,831	23,429	141,566
342	Компот ассорти	200			14,970	59,850
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,180	9,240	44,200
	Кислота аскорбиновая	0.035				
	Итого за Обед		*31,841*	*17,511*	*84,909*	*624,586*
	Полдник					
	Сок в ассортименте	200	1,100	0,200	24,400	102,000
406	Булочное\кондитерское изделие	75	5,507	4,088	32,709	189,548
	Итого за Полдник		*6,607*	*4,288*	*57,109*	*291,548*
	Всего за Пятница - 2 Младшие		**46,470**	**28,222**	**220,099**	**1298,385**

День/неделя: Среда - 2 Старшие

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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	55,753	282,786
384	Цикорий со сгущенным молоком и сахаром	200	2,952	2,700	19,656	114,732
	Итого за Завтрак		*20,306*	*17,681*	*98,451*	*594,838*
	Обед					
67	Винегрет овощной	100	1,846	7,208	9,293	110,170
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	200			14,970	59,850
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	Кислота аскорбиновая	0.035				
	Итого за Обед		*34,444*	*48,636*	*133,182*	*1107,265*
	Всего за Среда - 2 Старшие		**54,750**	**66,317**	**231,633**	**1702,103**

День/неделя: Четверг - 2 Старшие

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
1	Масло порционно	15	0,120	10,875	0,195	99,135
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	17,748	24,476	14,032	345,936
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	0,038	3,480	38,699	31,723
377	Чай с лимоном	200	0,245	0,056	15,189	63,085
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Итого за Завтрак		*21,191*	*39,247*	*86,595*	*628,279*
	Обед					
	Огурцы солёные порционные	100	1,160	0,145	2,465	18,850
102	Суп картофельный с горохом	250	6,441	6,561	19,546	163,390
259	Жаркое по-домашнему	250	25,621	28,311	29,280	472,675
349	Компот из сухофруктов	200	0,780	0,060	25,110	105,250
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	Кислота аскорбиновая	0.035				
	Итого за Обед		*39,242*	*35,867*	*107,541*	*910,865*
	Всего за Четверг - 2 Старшие		**60,434**	**75,114**	**194,136**	**1539,144**

День/неделя: Пятница - 2 Старшие

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
175	Каша молочная "Дружба"	200	5,897	6,915	32,249	215,565
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	15,039	61,385
	Батон йодированный	40	2,800	0,400	18,400	88,000
	Фрукт, 1 шт	140	0,600	0,600	14,700	70,500
	Итого за Завтрак		*9,497*	*7,966*	*80,388*	*435,450*
	Обед					
65	Салат из моркови с яблоком	100	1,143	6,189	14,281	119,160
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	200			14,970	59,850
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	Кислота аскорбиновая	0.035				
	Итого за Обед		*40,306*	*24,170*	*105,979*	*804,295*
	Всего за Пятница - 2 Старшие		**49,803**	**32,136**	**186,367**	**1239,745**

День/неделя: Суббота - 2 Младшие						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
15	Сыр порционный	15	4,160	4,176		54,224
291	Плов из мяса птицы	200	19,077	20,427	12,723	269,227
377	Чай с лимоном	200	0,245	0,056	15,189	63,085
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Итого за Завтрак		***26,522***	***25,019***	***46,392***	***474,936***
	Обед					
52	Салат из свеклы отварной	60	1,080	3,069	6,336	57,210
108	Суп картофельный с клецками	200	3,648	6,515	19,979	153,338
293	Цыпленок запеченный	80	31,325	32,726	0,380	417,480
202	Рожки отварные	150	6,412	3,654	40,942	222,476
342	Компот ассорти	200			14,970	59,850
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,180	9,240	44,200
	Кислота аскорбиновая	0,035				
	Итого за Обед		***46,205***	***46,534***	***104,807***	***1017,854***
	Полдник					
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	15,039	61,385
	Булочное\кондитерское изделие	45	3,690	3,015	32,355	164,250
	Итого за Полдник		***3,890***	***3,066***	***47,394***	***225,635***
	Всего за Суббота - 2 Младшие		**76,617**	**74,619**	**198,593**	**1718,425**

День/неделя: Суббота - 2 Старшие						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
15	Сыр порционный	15	4,160	4,176		54,224
291	Плов из мяса птицы	250	23,846	25,534	13,404	336,534
377	Чай с лимоном	200	0,245	0,056	15,189	63,085
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Итого за Завтрак		***31,291***	***30,126***	***47,073***	***542,243***
	Обед					
52	Салат из свеклы отварной	100	1,800	5,115	10,560	95,350
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	200			14,970	59,850
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Кислота аскорбиновая	0,035				
	Итого за Обед		***52,196***	***52,342***	***132,178***	***1202,946***
	Всего за Суббота - 2 Старшие		**83,487**	**82,468**	**179,251**	**1745,189**

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	61,363	61,012	193,154	1528,339
Вторник - 1	42,686	42,812	221,679	1443,563
Среда - 1	59,474	59,011	182,576	1461,361
Четверг - 1	65,972	65,368	185,243	1551,125
Пятница - 1	39,703	52,632	221,634	1519,706
Суббота - 1	48,674	63,255	192,903	1514,123
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	52,979	57,348	199,532	1503,036
Понедельник - 2	40,302	36,772	214,926	1358,409
Вторник - 2	66,264	63,342	215,348	1660,656
Среда - 2	50,577	57,934	244,161	1660,911
Четверг - 2	49,634	62,950	175,868	1343,303
Пятница - 2	46,470	28,222	220,099	1298,385
Суббота - 2	76,617	74,619	198,593	1718,425
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	54,977	53,973	211,499	1506,682
ИТОГО среднее за 2 недели	***53,978***	***55,661***	***205,52***	***1504,859***
Норма СанПин	38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410

Возрастная группа с 11 лет и старше				
	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
	Б	Ж	У	
Понедельник - 1	58,305	62,823	175,440	1460,184
Вторник - 1	44,334	51,438	194,524	1421,059
Среда - 1	77,559	72,736	211,433	1766,755
Четверг - 1	61,287	66,610	148,724	1397,120
Пятница - 1	42,791	59,107	208,515	1536,771
Суббота - 1	58,085	68,183	176,593	1535,659
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	57,060	63,483	185,872	1519,591
Понедельник - 2	41,615	43,987	220,726	1303,413
Вторник - 2	59,152	65,847	179,422	1511,561
Среда - 2	54,750	66,317	231,633	1702,103
Четверг - 2	60,434	75,114	194,136	1539,144
Пятница - 2	49,803	32,136	186,367	1239,745
Суббота - 2	83,487	82,468	179,251	1745,189
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	58,207	60,978	198,589	1506,859
ИТОГО среднее за 2 недели	***57,633***	***62,230***	***192,230***	***1513,225***
Норма СанПин	45-54	46-55,2	191,5-229,8	1356,5-1627,8