СОГЛАСОВАНО

Руководитель Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по республике Мордовия

Харитонова Т.П.

«__» _____ 2020г.

СОГЛАСОВАНО

Директор _____

_____ Е.Г. Шарбакова

«1» октября 2020г.

СОГЛАСОВАНО

Директор ООО "Спартак"

_____ Бураков Н.В.

«__» _____ 2020г.

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) 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					
70	Овощи порционные	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	200	0,260	0,015	22,610	91,700
	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		*30,991*	*27,292*	*99,923*	*767,807*
	Полдник					
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	15,039	61,385
406	Булочное/кондитерское изделие	75	5,155	4,104	35,724	200,451
	Итого за Полдник		*5,355*	*4,155*	*50,763*	*261,836*
	Всего за Понедельник - 1 Младшие		56,447	55,900	227,847	1639,054

День/неделя: Вторник - 1 Младшие

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)
	Завтрак					
	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,090
174	Каша рисовая молочная	150	4,258	4,704	25,506	161,997
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		*10,090*	*15,054*	*63,692*	*430,819*
	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	80	14,294	19,712	11,358	278,837
128	Картофельное пюре	150	3,247	3,831	23,429	141,566
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	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	Итого за Обед		*24,870*	*30,586*	*92,440*	*742,778*
	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		41,805	48,911	212,565	1454,679

День/неделя: Среда - 1 Младшие

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)
	Завтрак					
	Кукуруза порционно	25	0,976	0,204	3,366	19,632
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		*22,702*	*24,218*	*70,447*	*589,263*
	Обед					
45	Салат из белокачанной капусты	60	1,066	3,068	6,611	59,040
102	Суп картофельный с горохом	200	5,050	5,441	15,384	131,010
243	Сосиска отварная	80	9,350	20,315	0,340	221,850
202	Рожки отварные	150	6,412	3,654	40,942	222,476
342	Компот ассорти	200	0,220	0,060	15,610	70,250
	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		*26,598*	*33,198*	*105,707*	*834,226*
	Полдник					
	Фрукт, 1 шт	140	0,600	0,600	14,700	70,500
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	15,039	61,385
	Итого за Полдник		*0,800*	*0,651*	*29,739*	*131,885*
	Всего за Среда - 1 Младшие		50,100	58,067	205,893	1555,374

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	29,002	27,530	45,812	545,026
348	Компот из абрикосов	200	0,260	0,015	22,610	91,700
	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		*39,745*	*34,497*	*123,795*	*963,036*
	Всего за Понедельник - 1 Старшие		63,701	64,864	209,968	1677,226

День/неделя: Вторник - 1 Старшие

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)
	Завтрак					
	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,090
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		*11,469*	*16,613*	*71,462*	*481,648*
	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	200	0,200	0,051	15,039	61,385
	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		*31,627*	*40,620*	*115,199*	*950,776*
	Всего за Вторник - 1 Старшие		43,096	57,233	186,661	1432,424

День/неделя: Среда - 1 Старшие

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)
	Завтрак					
	Кукуруза порционно	30	1,177	0,246	4,059	23,698
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		*27,162*	*30,096*	*77,820*	*689,368*
	Обед					
45	Салат из белокачанной капусты	100	1,755	5,117	11,250	99,280
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
202	Рожки отварные	180	7,740	4,535	49,415	269,645
342	Компот ассорти	200	0,220	0,060	15,610	70,250
	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		*33,816*	*42,487*	*132,005*	*1052,025*
	Всего за Среда - 1 Старшие		60,978	72,583	209,825	1741,393

День/неделя: Четверг - 1 Младшие						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,090
210	Омлет натуральный с колбасой	160	16,753	24,028	3,254	296,218
377	Чай с лимоном	200	0,245	0,056	15,189	63,085
	Батон йодированный	40	2,800	0,400	18,400	88,000
	Итого за Завтрак		*19,878*	*31,734*	*36,973*	*513,393*
	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 ассор из с/м ягод (яблоки, черная смородина)	200	0,148	0,068	17,296	69,290
	Хлеб ржано-пш. зкичный	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		*29,822*	*30,203*	*83,296*	*721,760*
	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		66,572	72,748	179,913	1638,915

День/неделя: Пятница - 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
175	Каша молочная "Дружба"	150	4,422	5,372	23,942	162,366
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		*14,046*	*12,648*	*61,926*	*417,990*
	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
173	Каша гречневая вязкая	150	4,694	4,121	21,179	140,396
357	Кисель витаминизированный	200			24,180	97,900
	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		*25,615*	*33,015*	*99,453*	*796,576*
	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		45,413	49,807	209,277	1467,199

День/неделя: Суббота - 1 Младшие						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,090
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		*21,073*	*31,345*	*67,539*	*635,229*
	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
202	Рожки отварные	150	6,412	3,654	40,942	222,476
342	Компот ассорти	200	0,220	0,060	15,610	70,250
	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		*25,319*	*26,767*	*105,987*	*772,690*
	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		47,292	66,012	213,056	1640,569

День/неделя: Четверг - 1 Старшие						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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	15,189	63,085
	Батон йодированный	40	2,800	0,400	18,400	88,000
	Итого за Завтрак		*23,827*	*36,127*	*38,034*	*573,062*
	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	28,106	30,660	25,666	489,280
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	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Кислота аскорбиновая	0.035				
	Итого за Обед		*37,998*	*37,564*	*105,236*	*908,440*
	Всего за Четверг - 1 Старшие		61,825	73,691	143,270	1481,502

День/неделя: Пятница - 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
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					
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
173	Каша гречневая вязкая	180	5,584	5,077	25,189	168,565
357	Кисель витаминизированный	200			24,180	97,900
	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		*32,638*	*42,150*	*121,999*	*996,445*
	Всего за Пятница - 1 Старшие		48,159	56,341	192,232	1467,634

День/неделя: Суббота - 1 Старшие						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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
128	Картофельное пюре	130	2,801	2,980	20,223	119,247
139	Капуста тушёная	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		*25,218*	*36,198*	*73,032*	*717,488*
	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
202	Рожки отварные	180	7,740	4,535	49,415	269,645
342	Компот ассорти	200	0,220	0,060	15,610	70,250
	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		*31,923*	*34,667*	*129,177*	*963,617*
	Всего за Суббота - 1 Старшие		57,141	70,865	202,209	1681,105

День/неделя: Понедельник - 2 Младшие

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)
	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	150	11,172	8,822	38,122	277,756
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		*14,562*	*16,488*	*91,771*	*575,581*
	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	4,007	4,278	33,071	187,026
348	Компот из абрикосов	200	0,260	0,015	22,610	91,700
	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		*23,235*	*25,691*	*102,141*	*738,676*
	Полдник					
342	Компот ассорти	200	0,220	0,060	15,610	70,250
406	Булочное/кондитерское изделие	75	5,745	3,071	32,033	179,082
	Итого за Полдник		*5,965*	*3,131*	*47,643*	*249,332*
	Всего за Понедельник - 2 Младшие		43,762	45,310	241,555	**1563,589**

День/неделя: Вторник - 2 Младшие

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)
	Завтрак					
8	Пицца ленивая	80	8,557	7,898	23,042	197,320
173	Каша пшённая молочная	150	6,569	5,304	33,899	210,237
384	Кофейный напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400
	Итого за Завтрак		*17,790*	*15,902*	*76,525*	*520,957*
	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	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	Итого за Обед		*21,385*	*30,428*	*80,386*	*681,221*
	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		56,047	57,141	216,555	**1605,940**

День/неделя: Среда - 2 Младшие

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)
	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	15,039	61,385
	Батон йодированный	40	2,800	0,400	18,400	88,000
	Итого за Завтрак		*24,446*	*25,308*	*69,988*	*609,239*
	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	0,220	0,060	15,610	70,250
	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		*28,079*	*38,022*	*111,911*	*907,586*
	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		57,925	67,490	232,812	1780,361

День/неделя: Понедельник - 2 Старшие

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)
	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	15,189	63,085
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Итого за Завтрак		*17,080*	*18,661*	*99,539*	*636,570*
	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	50/50	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	200	0,260	0,015	22,610	91,700
	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		*29,544*	*33,658*	*123,566*	*925,756*
	Всего за Понедельник - 2 Старшие		46,624	52,319	223,105	1562,326

День/неделя: Вторник - 2 Старшие

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)
	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
	Итого за Завтрак		*20,018*	*17,681*	*88,379*	*593,506*
	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	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Итого за Обед		*27,175*	*39,726*	*100,737*	*869,520*
	Всего за Вторник - 2 Старшие		47,193	57,407	189,116	1463,026

День/неделя: Среда - 2 Старшие

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)
	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	15,039	61,385
	Батон йодированный	40	2,800	0,400	18,400	88,000
	Итого за Завтрак		*28,417*	*29,325*	*73,355*	*675,607*
	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	0,220	0,060	15,610	70,250
	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		*35,424*	*48,786*	*138,442*	*1139,765*
	Всего за Среда - 2 Старшие		63,841	78,111	211,797	1815,372

День/неделя: Четверг - 2 Младшие						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
	Горошек зелёный отварной	25	1,054	0,068	2,210	13,600
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	80	14,294	19,712	11,358	278,837
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,007	4,278	33,071	187,026
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		*22,640*	*24,474*	*80,308*	*630,948*
	Обед					
	Овощи 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
348	Компот из абрикосов	200	0,260	0,015	22,610	91,700
	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		*31,003*	*28,852*	*89,717*	*741,760*
	Полдник					
	Фрукт, 1 шт	140	1,120	0,280	10,500	53,200
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	15,039	61,385
	Итого за Полдник		*1,320*	*0,331*	*25,539*	*114,585*
	Всего за Четверг - 2 Младшие		54,963	53,657	195,564	1487,293

День/неделя: Пятница - 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
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	140	0,600	0,600	14,700	70,500
	Итого за Завтрак		*12,182*	*10,599*	*72,081*	*436,475*
	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 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	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	Кислота аскорбиновая	0.035				
	Итого за Обед		*32,601*	*17,601*	*89,529*	*646,686*
	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		51,390	32,488	218,719	1374,709

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	23,127	21,831	36,365	432,847
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		*30,572*	*26,423*	*70,034*	*638,556*
	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	0,220	0,060	15,610	70,250
	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		*47,185*	*46,684*	*110,067*	*1050,354*
	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		81,647	76,173	227,495	1914,545

День/неделя: Четверг - 2 Старшие						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
	Горошек зелёный отварной	30	1,271	0,082	2,665	16,400
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	15,189	63,085
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Итого за Завтрак		*26,986*	*29,486*	*89,044*	*728,117*
	Обед					
	Овощи 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	25,590	28,016	29,348	470,190
348	Компот из абрикосов	200	0,260	0,015	22,610	91,700
	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		*39,451*	*35,617*	*109,729*	*916,930*
	Всего за Четверг - 2 Старшие		66,437	65,103	198,773	1645,047

День/неделя: Пятница - 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
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		*13,657*	*12,142*	*80,388*	*489,674*
	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 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	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Кислота аскорбиновая	0.035				
	Итого за Обед		*41,214*	*24,328*	*112,925*	*835,835*
	Всего за Пятница - 2 Старшие		54,871	36,470	193,313	1325,509

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	29,002	27,530	45,812	545,026
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		*36,447*	*32,122*	*79,481*	*750,735*
	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	0,220	0,060	15,610	70,250
	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		*53,156*	*52,532*	*137,138*	*1234,446*
	Всего за Суббота - 2 Старшие		89,603	84,654	216,619	1985,181

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 "Спартак" 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	56,447	55,900	227,847	1639,054
Вторник - 1	41,805	48,911	212,565	1454,679
Среда - 1	50,100	58,067	205,893	1555,374
Четверг - 1	66,572	72,748	179,913	1638,915
Пятница - 1	45,413	49,807	209,277	1467,199
Суббота - 1	47,292	66,012	213,056	1640,569
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	51,771	58,574	208,092	1565,965
Понедельник - 2	43,762	45,310	241,555	1563,589
Вторник - 2	56,047	57,141	216,555	1605,940
Среда - 2	57,925	67,490	232,812	1780,361
Четверг - 2	54,963	53,657	195,564	1487,293
Пятница - 2	51,390	32,488	218,719	1374,709
Суббота - 2	81,647	76,173	227,495	1914,545
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	57,627	55,377	222,217	1621,033
ИТОГО среднее за 2 недели	*54,447*	*56,975*	*215,10*	*1593,519*
Норма СанПин	46,2	47,4	201	1410

Возрастная группа с 11 лет и старше				
	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
	Б	Ж	У	
Понедельник - 1	63,701	64,864	209,968	1677,226
Вторник - 1	43,096	57,233	186,661	1432,424
Среда - 1	60,978	72,583	209,825	1741,393
Четверг - 1	61,825	73,691	143,270	1481,502
Пятница - 1	48,159	56,341	192,232	1467,634
Суббота - 1	57,141	70,865	202,209	1681,105
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	55,817	65,930	190,694	1580,214
Понедельник - 2	46,624	52,319	223,105	1562,326
Вторник - 2	47,193	57,407	189,116	1463,026
Среда - 2	63,841	78,111	211,797	1815,372
Четверг - 2	66,437	65,103	198,773	1645,047
Пятница - 2	54,871	36,470	193,313	1325,509
Суббота - 2	89,603	84,654	216,619	1985,181
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	61,428	62,344	205,454	1632,744
ИТОГО среднее за 2 недели	*58,622*	*64,137*	*198,074*	*1606,479*
Норма СанПин	45	46	191,5	1356,5