



Директор ООО "Феникс Групп"
" " " "

Примерное двенадцатидневное меню на весенний период учебный 2021-2022 гг для школьников с 7 до 11 лет Пролетарского района на 1-ю неделю

№ реп	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества (г)			Ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Ca	P	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	Яйцо вареное	40	5,64	14,04	0,6	151,2	0	0	0	0	11,67	46,42	6,25	1,2
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,7	10,6	49,8	160	0	0	0	0,15	19,2	84	22,8	1,92
380	Кофейный напиток со сгущенным молоком	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	30/40	2,4	0,4	12,6	63,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	10,5	0,5
	Итого:		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	Салат " Свеколка" порц.	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 вермишелью	200	2,12	2,22	19,38	106		0,05			18,5	167,3	15	0,02
292	Жаркое с птицей	90/150	22,88	21,12	30,24	403	0,04	0,1	0,16	7,37	50,02	154,56	36,34	2,93
389	Сок фруктовый	200	0,6	0	38	154,4	0	0,01		2	12,58	9	5,9	0,27
	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
	Итого:		30,14	25,5	113,38	803,8	0,04	0,23	0,22	15,08	159,45	480,95	104,38	4,86
	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
	Йогурт 2,5%	115	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:		52,24	65,34	233,68	1758	0,04	0,6	0,32	22,55	408,7	804,16	180,78	14,29

[illegible]

[illegible]

	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	225,22	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 творожно-рисовая со сг. Мол.	200/20	0,4	0	12,6	352	0	0,048	0,032	48	51,2	36,8	20,8	0,48
349	Кофейный напиток с молоком	200	0,07	0	21,82	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	63,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Итого:		4,07	4	51,64	686,6	0	0,168	0,122	75,3	140,07	177,93	68,97	2,7
	Обед													
51	Огурец консерв. порц	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	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	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	24/50	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:		35,88	42,84	112,83	790,6	1,78	0,38	0,33	7,995	166,61	242,47	178,26	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	Ряженка, 2,5%	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	310,33	26,51
	Среда-2													
	Завтрак													
2	Винегрет овощной	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	24/40	2,4	0,4	12,6	63,6	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	Итого:		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	Икра овощная	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	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	Плов из птицы	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	24/50	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Итого:		19,16	25,44	80,14	816,4	0,18	0,15	0,17	45,695	148,62	278,97	114,81	28,62
	Полдник													
429	Запеканка со сг. Молоком	75/25	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 молочная 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	24/40	2,4	0,4	12,6	82	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	Итого:		13,76	18,9	71,65	639	0,04	0,24	0,35	22,1	155,52	313,15	77,48	1,9
	Обед													
	Салат картофельный с солеными огурцами	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	Птица тушенная в соусе	90/30	11,2	16,27	16,7	258	0	0,06	0,08	3,56	23,4	17,24	104,57	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	24/50	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Итого:		25,76	31,75	121,18	807	0,02	0,557	0,483	9,62	155,2	416,9	260,95	9,65

[illegible]

67	Салат "Свеколка"	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 вермишелью	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 птицы	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	42/60	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Итого:		34,44	30,62	122,71	946,5	0,02	0,24	0,19	12,57	151,04	523,49	172,87	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	30/30	3,7	0,6	20,6	85	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	Итого:		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	Икра домашняя 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	250	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 запеченная 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	42/60	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:		35,84	31,53	119,89	937,2	20,16	0,28	0,32	35,235	181,19	468,2	186,84	8,73
	Всего:		61,52	62,82	220,82	1644,2	20,2	0,51	0,45	48,335	224,65	650,38	238,81	11,77
	Среда-1,2													
	Завтрак													
67	Винегрет овощной	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	30/30	2,4	0,4	12,6	63,6	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5

204	Гороховое пюре	150	12,3	15,45	37,5	139	0	0,07	0,02	0	11,34	47,14	17,35	0,81
389	Кофейный напиток на молоке	200	1	2,5	24,4	101,6	0	0,01	0,05	160	10,08	2,72	2,72	0,53
	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:		35,8	31,16	83,55	608,1	0,01	0,24	0,23	167,53	101,57	374,65	75,69	4,81
	Обед													
70	Капуста квашеная порц.	60	0,32	0,08	1,28	7,2	0,12	0,03	0,22	0,21	39,74	50,89	5,51	1,29
120	Суп овощной	200	3,4	3,82	16,56	114,2	30,6	0,09		0,91	161,62	137,98	24,14	0,51
268	Биточки мясные с соусом	90/30	11,84	15,52	17,76	280	0,04	0,2	0,1	0	18			
312	Картофельное пюре	150	3,1	5,1	21,8	145,5	0,01	0,04	0,03	0,07	27,7	59,11	5,19	0,25
376	Сок фруктовый	200	0,1	0	15	60,4	0	0	0,01	0,1	5,25	8,24	4,4	0,82
	Хлеб ржаной, пшеничный	24/50	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Итого:		22,46	25,12	93	709,9	30,77	0,42	0,41	1,29	304,92	357,72	66,74	3,62
	Полдник													
15	Йогурт 2,5 %	115	2,53	2,5	19,55	140,3	0	0,01	0,01	0,03	3,2	168,13	2,3	0,22
	Печенье Ароматное	85	1,8	2,3	21	112	0	0,01	0,01	0,01	0	137,13	1,7	0,1
	Итого:		4,33	4,8	40,55	252,3	0	0,02	0,02	0,04	3,2	305,26	4	0,32
	Всего:		62,59	61,08	217,1	1570,3	30,78	0,68	0,66	168,86	409,69	1037,6	146,43	8,75

Примерное двухнедельное меню на весенний период 2021-2022 гг для школьников с 11-до 18 лет Пролетарского района г.о.Саранск 1 неделя

№ реп	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества (г)			Ккал.	Витамины, мг						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	Понедельник-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	1,2			
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,04	12,72	59,76	306	0	0,21	0,27	0,15	38,64	202,75	52,93	4,48			
380	Кофейный напиток со стуженным молоком	200	3,46	3,5	25,9	139	0	0,06	0,06	7,12	150,5	47,85	20,25	5,32			
	Хлеб ржаной, пшеничный	30/60	2,4	0,4	12,6	85	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5			
	Итого:		21,42	35,34	99,06	689	0	0,24	0,37	7,27	242,31	353,02	89,93	11,5			
	Обед																

	Хлеб ржаной, пшеничный	30/60	2,4	0,4	12,6	63,6	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	Итого:		32,9	38,31	118,21	706	64	0,33	0,17	28,65	112,59	314,75	85,84	3,85
	Обед													
73	Икра домашняя	100	1,07	3,47	6	133	0,01	0,02	0,02	5,52	22,79	38,39	13,19	0,61
102	Суп картофельный с рисом	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
234	Биточки из птицы с маслом	100	13,2	18,6	11,6	266	0,02	0,16	0,21	0,42	52,75	136,59	37,23	1,1
321	Гороховое пюре	180	37,26	4,81	24,12	154,62	0,16	0,05	0,05	19,87	39,43	21,63	43,87	26,62
349	Кисель витаминизированный	200	0,07	0	21,82	160	0	0,04	0,04	9,8	21,2	11,96	6,8	0,52
	Хлеб ржаной, пшеничный	42/60	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Итого:		60,38	32,83	107,99	979,97	0,21	0,557	0,443	41,42	224,08	397,24	200,14	1,27
	Всего:		93,28	71,14	226,2	1685,97	64,21	0,887	0,613	70,07	336,67	711,99	285,98	5,12
	Суббота-1,2													
	Завтрак													
	Яйцо вареное	40	1,1	1,3	1,5	78	0	0	0,02	20	2,72	18	10	0,12
268	Тефтели в соусе	100/50	27	34,2	7,6	204	0,03	0,08	0,08	51,66	154,55	25,77	1,09	1,2
304	Капуста тушеная	180	4,46	7,33	49,68	283	20	0,03	0,06	2,1	26,1	80,4	33	0,55
389	Молоко кипяченое	200	1	0	24,4	101,6	0	0	0,02	20	2,72	18	10	0,12
	Хлеб ржаной, пшеничный	30/60	2,4	0,4	12,6	63,6	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	Итого:		35,96	43,23	95,78	730,2	20,03	0,16	0,22	93,76	227,59	198,17	64,59	2,49
	Обед													
52	Салат картофельный с сол. Огурцом	100	1,6	6	11	104	0,01	0,02	0,02	5,52	22,79	38,39	13,19	0,61
99	Суп овощной	250	1,62	4,93	13,7	105,8	0,02	0,227	0,073	5,81	35,3	87,17	71,55	2,02
290	Птица в соусе	100/50	14,8	19,4	22,2	322	0,02	0,16	0,21	0,42	52,75	136,59	37,23	1,1
317	Овощи тушеные	180	3,67	3,4	20,65	128	0	0,21	0,27	0,15	38,64	202,75	52,93	4,48
376	Сок фруктовый	200	0,1	0	15	60,4	0	0,04	0,04	9,8	21,2	11,96	6,8	0,52
	Хлеб ржаной, пшеничный	42/60	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Итого:		25,49	34,33	103,15	822,8	0,05	0,717	0,663	21,7	223,29	578,36	209,2	5,75
	Всего:		61,45	77,56	198,93	1553	20,08	0,877	0,883	115,46	450,88	776,53	273,79	8,24
	Понедельник-2,2													
	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

2 неделя

	Итого:		51,3	27,11	156,62	716,6	20,11	0,18	0,35	3,31	456,34	554,58	101,61	2,06
	Обед													
73	Огурец консервированный порц.	100	1,4	4,6	10,3	92	0,04	0,01	0,01	13	21,78	16,8	8,22	
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	0,31
290	Поджарка из говядины	100/50	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	42/60	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Итого:		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	1650,05	20,21	0,59	0,81	79,54	1001,31	1149,5	224,71	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	30/60	2,4	0,4	12,6	102	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	Итого:		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	Салат картофельный с зел. Горош.	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	250	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	42/60	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Итого:		42,83	50,7	77,2	937,25	0,28	7,41	0,15	20,27	148,34	197,43	107,46	29,28
	Всего:		59,21	62,23	149,69	1622,25	0,35	7,68	0,29	95,47	262,82	443,45	192,22	36,54
	Пятница-1,2													
	Завтрак													
51	Салат из свеклы с сол. Огурцом	100	1,8	5	23	144	0	0,02	0	7,64	28,07	31,25	18,54	1,2
291	Плов из птицы	100/180	28,56	32,85	44,61	345	64	0,26	0,11	1,01	40,3	209,5	46,8	2,03
357	Кофейный напиток с молоком	200	0,14	0,06	38	153,4	0	0	0,02	20	2,72	18	10	0,12

243	Сосиски отварные	100	7,52	18,72	0,8	159	0	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	30/60	2,4	0,4	12,6	63,6	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5	
	Итого:		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 свеклы	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	250	1,6	2,43	11,5	96,75									
290	Гуляш из кур	100/50	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	42/60	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75	
	Итого:		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	1636,55	40,24	0,31	0,5	109,74	386,46	431,59	119,37	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.	200/20	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	30/60	2,4	0,4	12,6	75	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75	
	Итого:		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 консервированный	100	1,8	5	23	55	0	7,3	0,01	0	10,1	6	7,1	0,1	
82	Борщ из св. капусты	250	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	100/180	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	
349	Компот из с/ф	200	0,1	0	15	132	0	0	0,01	0,1	5,25	8,24	4,4	0,82	
	Хлеб ржаной, пшеничный	42/60	3,7	0,6	20,6	123	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75	
	Аскорбиновая кислота, мг	0,035								0,035					
	Итого:		44,12	54,53	159,51	988,5	21,77	7,65	0,37	2,385	147,04	238,51	194,63	22,8	

	Всего:		59,63	71,75	212,49	1696,5	21,86	8,19	0,59	12,185	382,15	549,07	267,23	25,62
	Среда-2,2													
	Завтрак													
67	Винегрет овощной	100	2,6	4,6	29,3	129	0,05	0,24	0,03	0	143,3	89,1	15,3	0,35
175	Котлета мясная с соусом	100/50	6,1	12,1	35	273	0,02	0,13	0,2	0,29	111,22	145	35,59	2,49
179	Каша гречневая	180	3,67	3,4	20,65	128	0	0,21	0,27	0,15	38,64	202,75	52,93	4,48
382	Чай с сахаром	200	3,58	2,68	28,34	60	0,02	0,02	0,13	0,6	121	91	14	0,1
	Хлеб ржаной, пшеничный	30/60	2,4	0,4	12,6	102	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	Фрукт свежий-яблоко	150	0,4	0	12,6	0	0	0,048	0,032	48	51,2	36,8	20,8	0,48
	Итого:		18,75	23,18	138,49	692	0,09	0,698	0,702	49,04	506,86	620,65	149,12	8,4
	Обед													
	Икра овощная порц.	100	1,4	4,6	10,3	123	0	0,02	0	17,5	15,06	27,67	13,87	0,95
82	Щи из свежей капусты	250	1,83	4,9	15,2	135	0,16	0,05	0,05	19,87	39,43	21,63	43,87	26,62
291	Плов из птицы	100/180	16,2	24,2	15,6	474	0,02	0,03	0,04	0,08	28,12	89,25	13,8	
321	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	42/60	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Итого:		23,33	34,3	91,44	954,4	0,18	0,16	0,16	57,45	137,94	258,05	109,04	28,44
	Всего:		42,08	57,48	229,93	1646,4	0,27	0,858	0,862	106,49	644,8	878,7	258,16	36,84
	Четверг-2,2													
	Завтрак													
1	Бутерброд с маслом слив.	10/30	1,12	3,84	6,8	66,4	0,01	0,02	0,02	5,52	22,79	38,39	13,19	0,61
229	Каша молочная с маслом	250/5	9	4,3	4,8	294	0,03	0,09	0,09	1,38	28,03	139,3	19,99	0,01
	Кондитерское изделие	30	2,52	14,76	18,9	125	0	0,04	0,16	5,4	42	67,5	27	0
348	Напиток из шиповника	200	1,04	0	34	140,2	0	0,02	0,03	0,6	12,6	11,96	6,8	0,01
	Хлеб ржаной, пшеничный	30/60	2,4	0,4	12,6	63,6	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	Итого:		16,08	23,3	77,1	689,2	0,04	0,22	0,34	12,9	146,92	313,15	77,48	1,13
	Обед													
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	100/50	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

[illegible]

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	42/60	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Итого:		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	1613,48	0,36	0,61	1,05	173,82	719,75	557,93	117,64	12,95

Рецептуры блюд и показатели энергетической ценности указаны на основании "Сборника рецептов 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)