Согласовано:
Зам. руководителя Управления Роспотребнадзора
_____ Н.Ю. Фадеева
"__" _____ 2020г

Утверждаю:
Директор ООО "Феникс Групп"
_____ И.Н. Орлов
"__" _____ 2020г

Согласовано
Директор школы №
_____
"__" _____ 2020г

Примерное двухнедельное меню на осенне-зимний период 2020-2021 учебный год для обучающихся с 7 до 11 лет общеобразовательных организаций

1 неделя

№ рец	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества (г)			Ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		A	B1	B2	C	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	2,6	8,8	14,3	147	0,05	0,04	0,04	0	7,8	27,4	7,5	0,02
243	Сосиска отварная	80	5,64	14,04	0,6	153	0	0	0	0	11,67	46,42	6,25	1,2
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,7	10,6	42,6	275	0	0,21	0,27	0,15	38,64	202,75	52,93	4,48
380	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	3,46	3,5	25,9	114	0	0,06	0,05	7,12	150,5	47,85	20,25	5,32
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,4	0,4	12,6	63,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	10,5	0,5
	Итого:		**18,2**	**28,54**	**81,7**	**605,6**	**0**	**0,33**	**0,37**	**7,27**	**261,22**	**398,52**	**89,93**	**11,5**
	Обед													
23	Салат из св. капусты с зел. Горош.	60	0,66	3,66	4,14	53	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	116		0,05			18,5	167,3	15	0,02
292	Жаркое с птицей	80/150	21,93	20,24	28,98	298	0,04	0,1	0,16	7,37	50,02	154,56	36,34	2,93
389	Сок виноградный	200	0	0	34	136	0	0,01		2	12,58	9	5,9	0,27
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/30	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Итого:		**27,75**	**23,06**	**102,96**	**705,6**	**0,04**	**0,22**	**0,21**	**9,37**	**133,71**	**4,32**	**84,74**	**3,97**
	Полдник													
410	Ватрушка с повидлом	75	2,6	8,8	14,3	222	0,05	0,04	0,04	0	7,8	27,4	7,5	0,02
376	Молоко кипяченое	200	0,1	0	15	112	0	0	0,01	0,1	5,25	8,24	5,9	0,27
	Итого:		**2,7**	**8,8**	**29,3**	**334**	**0**	**0,04**	**0**	**0,1**	**13,05**	**35,64**	**13,4**	**0,29**
	Всего:		**48,65**	**60,4**	**213,96**	**1645,2**	**0,04**	**0,59**	**0,58**	**16,74**	**407,98**	**438,48**	**188,07**	**15,76**

	Вторник-1													
	Завтрак													
6	Бутерброд(батон йодированный) с п/к колбасой	20/30	5,7	9,4	14,2	125	0,05	0,24	0,03	0	156,6	106,5		
223	Запеканка творожно-рисовая со сгущенным молоком	150/20	30,6	12,6	49,5	334	0,09	0,08	0,12	0,61	267,74	327,18	44,11	0,91
382	Какао с молоком	200	3,58	2,68	28,34	120	0,02	0,02	0,13	0,6	121	91	14	0,1
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,4	0,4	12,6	63,6	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	Итого:		**36,58**	**15,68**	**104,64**	**642,6**	**0,16**	**0,39**	**0,32**	**1,21**	**586,84**	**474,18**	**68,61**	**1,51**
	Обед													
45	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,3	0,1	0,25	81								
88	Щи из свежей капусты	200	1,28	3,94	9,2	87,4	0,16	0,04	0,07	3,79	21,96	11,2		
294	Котлета рыбная м/с	80/3	12,96	19,36	12,48	176	0,02	0,03	0,04	0,08	28,12	89,25	13,8	0,24
304	Картофельное пюре	150	3,8	6,11	41,4	140	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	132	0	0,04	0,04	9,8	21,2	11,96	6,8	0,52
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/30	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								35				
	Итого:		**21,81**	**30,01**	**105,5**	**719**	**20,18**	**0,2**	**0,26**	**50,77**	**149,99**	**294,31**	**81,1**	**2,06**
	Полдник													
406	Пирожок с капустой	75	2,1	0,8	15,4	172	0	0,02	0	17,5	43,46	32,74	15,22	1,28
349	Сок фруктовый	200	0,07	0	21,82	112	0	0,04	0,04	9,8	21,2	11,96	6,8	0,52
	Итого:		**2,17**	**0,8**	**37,22**	**284**	**0**	**0,06**	**0,04**	**27,3**	**64,66**	**44,7**	**22,02**	**1,8**
	Всего:		**60,56**	**46,49**	**247,36**	**1645,6**	**20,16**	**0,65**	**0,62**	**79,28**	**801,49**	**813,19**	**171,73**	**5,37**
	Среда-1													
45	Бутерброд (батон йодированный) с сыром	15/30	0,66	3,66	4,14	125	0	0,02	0	17,5	15,06	27,67	13,87	0,95
268	Шницель рубленный, соус	80/30	11,84	15,52	17,76	117	0,02	0,05	0	0	12,86	99,65	88,75	0,6
309	Рожки отварные	150	5,4	4,8	28,5	179,3	0	0,07	0,02	0	11,34	47,14	17,35	0,81
379	Чай с сахаром	200	3,58	2,68	28,34	80	0,01	0,04	0	1,3	122	14	90	0,82
	Аскорбиновая кислота	0,035												
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	Итого:		**25,18**	**27,26**	**99,34**	**603,9**	**0,03**	**0,23**	**0,06**	**0,1**	**202,76**	**244,46**	**220,47**	**3,68**
	Обед													
53	Салат из свеклы с курагой	60	0,96	3,6	6,6	62,4	0	0,02	0	17,5	43,46	32,74	15,22	1,28

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
251	Поджарка мясная	80/30	19,3	10,21	4,55	155	0	0,09	0,1	2,01	15,86	230,4	31,93	2,36
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,7	10,6	42,6	175	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	113	0	0,04	0,04	9,8	21,2	11,96	6,8	0,52
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/30	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Итого:		**34,79**	**29,29**	**115,25**	**739**	**0,02**	**0,647**	**0,533**	**35,27**	**207,07**	**666,52**	**205,93**	**11,41**
	Полдник													
338	Пицца школьная с колбасой	100	0,4	0	0	189	0,05	0,24	0,03	0	156,6	106,5		
376	Кисель	200	0,1	0	15	116	0	0	0,01	0,1	5,25	8,24	4,4	0,82
	Итого:		**0,5**		**15**	**305**		**0,24**	**0,04**	**0,1**	**161,85**	**114,74**	**4,4**	**0,82**
	Всего:		**60,47**	**56,55**	**229,59**	**1647,9**	**0,05**	**1,117**	**0,633**	**35,47**	**571,68**	**1025,7**	**430,8**	**15,91**
														31
	Четверг-1													
	Завтрак													
74	Огурец св. порционный	60	1,02	2,76	5,46	51	0	0,02	0	17,5	15,06	27,67	13,87	0,95
234	Рыба запеченая с яйцом	80/30	9,2	4,9	1,3	202	0,03	0,19	0,07	2,2	40	170,1	63,04	1,66
312	Картофельное пюре	150	3,12	5,1	21,8	145,5	0,01	0,06	0,04	1,99	41,55	88,66	17,78	0,38
388	Напиток из шиповника	200	0,68	0	35,26	123,3	0	0,02	0,02	60	11,2	3,12	3	4,79
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/40	2,4	0,4	12,6	85	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	Итого:		**16,42**	**13,16**	**76,42**	**606,8**	**0,04**	**0,34**	**0,17**	**81,69**	**149,31**	**345,55**	**108,19**	**8,28**
	Обед													
59	Салат " Витаминный"	60	0,66	0,12	7,26	55	0	0,02	0	17,5	15,06	27,67	13,87	0,95
82	Борщ из свежей капусты	200	1,46	3,92	12,16	99,8	0,16	0,05	0,05	19,87	39,43	21,63	43,87	26,62
285	Макаронник с мясом	80/150/2	29,08	33,02	2,79	358	0,12	0	0,03	0,2	40,95	60,06	24,59	0,99
376	Йогурт 2,5%	200	0,1	0	15	100	0	0	0,01	0,1	5,25	8,24	4,4	0,82
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/40	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Крендель сахарный	50	3,5	5,6	29,4	182	0,03	0,06	0,03	0	9,96	6,02	36,82	0,5
	Итого:		**35**	**37,66**	**57,81**	**715,4**	**0,28**	**0,13**	**0,14**	**37,67**	**153,3**	**219,1**	**114,23**	**30,13**
	Полдник													
415	Булочка домашняя	75	3,5	5,6	29,4	243	0,03	0,06	0,03	0	9,96	6,02	36,82	0,5
386	Чай с сахаром	200	5,6	5	7,6	80	0,04	0,06	0,34	1,4	240	190	28	0,2
	Итого:		**9,1**	**10,6**	**37**	**323**	**0,07**	**0,12**	**0,37**	**1,4**	**249,96**	**196,02**	**64,82**	**0,7**
	Всего:		**60,52**	**61,42**	**171,23**	**1645,2**	**0,39**	**0,59**	**0,68**	**120,76**	**552,57**	**760,67**	**287,24**	**39,11**

	Пятница-1													
	Завтрак													
51	Помидор свежий порционный	60	0,96	3,6	6,6	93	0	0,02	0	7,64	28,07	31,25	18,54	1,2
291	Плов из птицы	80/150	23,5	27	36,6	278	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	113	0	0	0,02	20	2,72	18	10	0,12
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/40	2,4	0,4	12,6	102	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	Итого:		**27**	**31,06**	**93,8**	**586**	**64**	**0,33**	**0,17**	**28,65**	**112,59**	**314,75**	**85,84**	**3,85**
	Обед													
67	Винегрет овощной	60	0,84	1,56	5,16	75	0,01	0,02	0,02	5,52	22,79	38,39	13,19	0,61
102	Суп картофельный с крупой	200	4,06	4,28	19,08	131	0,02	0,227	0,073	5,81	35,3	87,17	71,55	2,02
234	Биточки из птицы м/с	80/3	10,56	14,88	9,28	152	0,02	0,16	0,21	0,42	52,75	136,59	37,23	1,1
321	Гороховое пюре	150	3,11	4,01	20,1	129	0,03	0,01	0,01	0,05	17,23	207,5	38,75	4,67
349	Кисель	200	0,07	0	21,82	116	0	0,04	0,04	9,8	21,2	11,96	6,8	0,52
	Аскорбиновая кислота	0,035												
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/40	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Итого:		**22,34**	**25,33**	**96,04**	**705,6**	**0,08**	**0,517**	**0,403**	**21,6**	**201,88**	**583,11**	**195,02**	**9,67**
	Полдник													
	Сосиска в тесте	50/50	2,4	3,8	24	133,4	0,01	0,02	0,4	4,25	18,2	145	12,3	0,01
357	Чай с сахаром	200	0,14	0,06	38	80	0	0	0,02	20	2,72	18	10	0,12
	Йогурт порционный (поштучно)	125				140								
	Итого:		**2,54**	**3,86**	**62**	**353,4**	**0,01**	**0,02**	**0,42**	**24,25**	**20,92**	**163**	**22,3**	**0,13**
	Всего:		**51,88**	**60,25**	**251,84**	**1645**	**64,09**	**0,867**	**0,993**	**74,5**	**335,39**	**1060,9**	**303,16**	**13,65**
	Суббота-1													
	Завтрак													
71	Бутерброд (батон йодированный)с маслом	10/30	0,84	2,76	6,18	136	0	0,02	0	17,5	15,06	27,67	13,87	0,95
290	Тефтели в соусе	80/30	20,96	23,68	5,28	165	0,03	0,08	0,08	51,66	154,55	25,77	1,09	1,2
309	Рагу овощное	150	5,4	4,8	28,5	105	0	0,07	0,02	0	11,34	47,14	17,35	0,81
389	Чай с сахаром	200	1	0	24,4	80		0,01		2	12,58	9	5,9	0,27
	Аскорбиновая кислота	0,035												
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,4	0,4	12,6	102	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	Итого:		**30,6**	**31,64**	**76,96**	**588**	**0,03**	**0,23**	**0,14**	**71,16**	**235,03**	**165,58**	**48,71**	**3,73**
	Обед													
52	Салат из моркови с сахаром	60	0,96	3,6	6,6	62,4	0	7,3	0,01		10,1	6	7,1	0,1
99	Суп овощной	200	1,3	3,94	10,96	103	0,16	0,04	0,07	3,79	21,96	11,2	72,39	3,27

278	Птица в соусе	80/30	11,2	16,27	16,7	161	0	0,1	0,05	0	9	54		
312	Рис отварной	150	3,12	5,1	21,8	145,5	0,01	0,06	0,04	1,99	41,55	88,66	17,78	0,38
376	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	20/30	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Итого:		**20,38**	**29,51**	**91,66**	**706,5**	**0,17**	**7,56**	**0,23**	**5,88**	**140,47**	**269,6**	**129,17**	**5,32**
	Полдник													
15	Сдоба обыкновенная	15	3,8	4	0	228	0,03	0,05	0,05	0,24	156,6	106,5	17,4	0,76
388	Молоко кипяченое	200	0,68	0	35,26	123,3	0	0,02	0,02	60	11,2	3,12	3	4,79
	Итого:		**4,48**	**4**	**35,26**	**351,3**		**0,07**	**0,07**	**60,24**	**167,8**	**109,62**	**20,4**	**5,55**
	Всего:		**55,46**	**65,15**	**203,88**	**1645,8**	**0,2**	**7,86**	**0,44**	**137,28**	**543,3**	**544,8**	**198,28**	**14,6**
	2 неделя													
	Понедельник-2													
	Завтрак													
45	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,66	3,66	4,14	52,2	0,02	0,02	0,02	8,74	36,74	28,39	24,38	0,54
243	Колбаса отварная	80	5,64	14,04	0,6	151,2	0	0	0	0	11,67	46,42	6,25	0,6
204	Спагетти с сыром	150/10	12,3	15,45	50	203	0,24	0,03	0,19	0,14	32,55	57,94	7,79	0,53
389	Какао со сгущ. Молоком	200	1	0	30,2	138		0,01		2	12,58	9	5,9	0,27
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/40	2,4	0,4	12,6	63,6	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	Итого:		**22**	**33,55**	**97,54**	**608**	**0,26**	**0,11**	**0,25**	**10,88**	**135,04**	**197,75**	**54,82**	**2,44**
	Обед													
61	Салат из свеклы с курагой	60	0,9	3,2	9	65	0,7	0,02	0,02	15,2	29,3	19,52	9,4	0,4
88	Рассольник Ленинградский	200	1,28	3,94	9,2	77,4	0,16	0,04	0,07	3,79	21,96	11,2	72,39	3,27
290	Гуляш из курицы	80/30	20,96	23,68	5,28	218	0,03	0,08	0,08	51,66	154,55	25,77	1,09	1,2
304	Рис отварной	150	3,8	6,11	41,4	175	20	0,03	0,06	2,1	26,1	80,4	33	0,55
349	Сок яблочный	200	0,07	0	21,82	87,6	0	0,04	0,04	9,8	21,2	11,96	6,8	0,52
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/40	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Итого:		**30,71**	**37,53**	**107,3**	**725,6**	**20,89**	**0,27**	**0,32**	**82,55**	**305,72**	**250,35**	**150,18**	**6,69**
	Полдник													
	Пицца школьная	100	0,8	21,1	0,7	232	0	0	0,01	0,1	45,2	87,2	35,1	0,01
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	80	0	0	0,01	0,1	5,25	8,24	4,4	0,82
	Аскорбиновая кислота	0,035												
	Итого:		**0,9**		**15,7**	**312**	**0**	**0**	**0,02**	**0,2**	**50,45**	**95,44**	**39,5**	**0,83**
	Всего:		**53,61**	**71,08**	**220,54**	**1645,6**	**21,15**	**0,38**	**0,59**	**93,63**	**491,21**	**543,54**	**244,5**	**9,96**

	Вторник-2													
	Завтрак													
2	Бутерброд(батон йодированный) с п/к	20/30	2,6	4,6	29,3	139	0,05	0,24	0,03	0	143,3	89,1	15,3	0,35
175	Каша молочная со сл. маслом	150/5	4,5	8,93	25,83	202	0,02	0,13	0,2	0,29	111,22	145	35,59	2,49
382	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,8	0,02	0,02	0,13	0,6	121	91	14	0,1
	Фрукт свежий-яблоко	150	0,4	0	12,6	60	0	0,048	0,032	48	51,2	36,8	20,8	0,48
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Итого:		**11,08**	**16,21**	**96,07**	**552,8**	**0,09**	**0,438**	**0,392**	**48,89**	**426,72**	**361,9**	**85,69**	**3,42**
	Обед													
45	Салат из св. овощей	60	0,84	2,76	6,18	53	0	0,02	0	17,5	15,06	27,67	13,87	0,95
82	Борщ из свежей капусты	200	1,46	3,92	12,16	89,8	0,16	0,05	0,05	19,87	39,43	21,63	43,87	26,62
294	Биточки куриные с м/с	80/3	12,96	19,36	12,48	276,8	0,02	0,03	0,04	0,08	28,12	89,25	13,8	0,24
199	Картофельное пюре	150	13,2	7,5	43,05	145	0,01	0,44	0,09	0	48,13	43,34	112,54	3,47
350	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	20/30	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Итого:		**32,36**	**34,14**	**124,21**	**787**	**0,19**	**0,6**	**0,25**	**57,45**	**186,07**	**301,39**	**221,58**	**32,15**
	Полдник													
429	Булочка " Веснушка"	75	3,8	3,1	28,2	186	0,02	0,07	0,03		115,4	255,35	62,1	2,94
	Аскорбиновая кислота	0,035												
350	Кисель витаминизированный	200	0,2	0	29,74	119,8	0	0	0,02	20	2,72	18	10	0,12
	Аскорбиновая кислота	0,035												
	Итого:		**4**	**3,1**	**57,94**	**305,8**	**0,02**	**0,07**	**0,05**	**20**	**118,12**	**273,35**	**72,1**	**3,06**
	Всего:		**47,44**	**53,45**	**278,22**	**1645,6**	**0,3**	**1,108**	**0,692**	**126,34**	**730,91**	**936,64**	**379,37**	**38,63**
	Среда-2													
	Завтрак													
48	Салат "Витаминный"	60	0,84	2,76	6,18	60	0	0,02	0	17,5	15,06	27,67	13,87	0,95
268	Котлета с соусом	80/30	11,84	15,52	17,76	157,6	0,04	0,2	0,1	0	18	108	23	1,2
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,7	10,6	42,6	275	0	0,21	0,27	0,15	38,64	202,75	52,93	4,48
349	Чай с сахаром	200	0,07	0	21,82	87,6	0	0,04	0,04	9,8	21,2	11,96	6,8	0,52
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/40	2,4	0,4	12,6	63,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Итого:		**21,85**	**29,28**	**100,96**	**643,8**	**0,04**	**0,53**	**0,46**	**27,45**	**145,51**	**451,88**	**124,1**	**7,9**
	Обед													

51	Огурец свежий порционный	60	0,96	3,6	6,6	93	0	0,02	0	7,64	28,07	31,25	18,54	1,2
96	Щи из свежей 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
284	Запеканка картофельная с мясом	80/150/2	26,3	30,06	25,13	345	1,72	0,11	0,09	0,07	32,25	22,08	65,67	0,82
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	20/40	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Аскорбиновая кислота	0,035								35				
	Итого:		**32,66**	**38,34**	**83,83**	**710,2**	**1,77**	**0,34**	**0,3**	**42,89**	**138,91**	**183,36**	**173,07**	**23,35**
	Полдник													
338	Пудинг творожный со сг. молоком	80/20	0,4	0	12,6	197	0	0	0,01	0,1	45,2	87,2	35,1	0,01
376	Сок фруктовый	200	0,1	0	15	95	0	0	0,01	0,1	5,25	8,24	4,4	0,82
	Итого:		**0,5**	**0**	**27,6**	**292**	**0**	**0**	**0,02**	**0,2**	**50,45**	**95,44**	39,5	0,83
	Всего:		**55,01**	**67,62**	**212,39**	**1646**	**1,81**	**0,87**	**0,78**	**70,54**	**334,87**	**730,68**	**336,67**	**32,08**
	Четверг-2													
	Завтрак													
73	Помидор свежий порционный	60	0,8	2,6	4,5	48	0,01	0,02	0,02	5,52	22,79	38,39	13,19	0,61
229	Котлета рыбная м/с	80/3	7,2	3,44	3,84	175	0,03	0,09	0,09	1,38	28,03	139,3	19,99	0,03
143	Рагу овощное	150	2,1	12,3	15,75	135	0	0,04	0,16	5,4	42	67,5	27	0,24
345	Напиток из шиповника	200	0,5	0	32	130	0	0,04	0,04	9,8	21,2	11,96	6,8	0,52
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/40	2,4	0,4	12,6	102	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	Итого:		**13**	**18,74**	**68,69**	**590**	**0,04**	**0,24**	**0,35**	**22,1**	**155,52**	**313,15**	**77,48**	**1,9**
	Обед													
67	Салат " Рубин"	60	0,84	1,56	5,16	37,8	0	0,01	0,01	5,71	25,74	48,59	19,64	0,89
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 в соусе	80/30	11,2	16,27	16,7	147	0	0,06	0,08	3,56	23,4	17,24	104,57	1,58
171	Макаронные изделия отварные	150	6,7	10,6	42,6	182	0	0,21	0,27	0,15	38,64	202,75	52,93	4,48
376	Снежок 2,5%	200	0,1	0	15	115	0	0	0,01	0,1	5,25	8,24	4,4	0,82
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/40	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Итого:		**26,6**	**33,31**	**119,14**	**715,4**	**0,02**	**0,567**	**0,493**	**15,33**	**180,94**	**465,49**	**280,59**	**10,54**
	Полдник													
	Сосиска в тесте	100	1,8	2,3	21	245	0	0,01	0,1	45,2	87,2	35,1	0,01	0,1
386	Чай с молоком	200	5,6	5	7,6	95	0,04	0,06	0,34	1,4	240	190	28	0,2
	Итого:		**7,4**	**7,3**	**28,6**	**340**	**0,04**	**0,07**	**0,44**	**46,6**	**327,2**	**225,1**	**28,01**	**0,3**
	Всего:		**47**	**59,35**	**216,43**	**1645,4**	**0,1**	**0,877**	**1,283**	**84,03**	**663,66**	**1003,7**	**386,08**	**12,74**

	Пятница-2													
	Завтрак													
15	Бутерброд (батон йодированный) с сыром	15/30	5,9	8,5	14,2	85	0,05	0,24	0,03	0	156,6	106,5	17,4	0,76
54	Зеленый горошек консервированный	25	0,72	3,6	9,84	74,4	0	7,3	0,01		10,1	6	7,1	0,1
212	Омлет с колбасой	150/3	16,15	27,23	13,38	181	0,09	2,39	0,26	0	88,88	194,9	18,26	2,2
379	Какао с молоком	200	3,58	2,68	26	138	0,01	0,04	0	1,3	122	14	90	0,56
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,4	0,4	12,6	102	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	Итого:		**28,75**	**42,41**	**76,02**	**580,4**	**0,15**	**10,02**	**0,34**	**1,3**	**419,08**	**377,4**	**143,26**	**4,12**
	Обед													
42	Салат из св. капусты со св. огурцами	60	1,2	3,6	9,12	73,8	0	0,01	0	9,5	12,06	12,2	5,8	0,25
106	Суп картофельный с рыбой	200	7,84	2,56	19,28	85	0,01	0,1		9,56	23,33	98,12	30,27	1,21
290	Тефтели в соусе	80/30	20,96	23,68	5,28	198		0,08	0,08	51,66	154,55	25,77	1,09	1,2
321	Каша гречневая	150	3,11	4,01	20,1	128,9	0,03	0,01	0,01	0,05	17,23	207,5	38,75	4,67
348	Компот из кураги	200	1,04	0	34	112	0	0,04	0,04	9,8	21,2	11,96	6,8	0,52
	Аскорбиновая кислота	0,035								35				
	Сдоба обыкновенная	50												
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/30	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Итого:		**37,85**	**34,45**	**108,38**	**700,3**	**0,04**	**0,3**	**0,18**	**115,57**	**280,98**	**457,05**	**110,21**	**8,6**
	Полдник													
421	Булочка домашняя	75	4	2,6	27,1	148	0	0,01	0,1	45,2	87,2	35,1	0,01	0,1
376	Кисель витаминизированный	200	0,1	0	15	60,4	0	0	0,01	0,1	5,25	8,24	6,8	0,52
	Аскорбиновая кислота	0,035				116								
	Кондитерское изделие	1 шт.				40								
	Итого:		**4,1**	**2,6**	**42,1**	**364,4**	**0**	**0,01**	**0,11**	**45,3**	**92,45**	**43,34**	**6,81**	**0,62**
	Всего:		**70,7**	**79,46**	**226,5**	**1645,1**	**0,19**	**10,33**	**0,63**	**162,17**	**792,51**	**877,79**	**260,28**	**13,34**
	Суббота-2													
	Завтрак													
209	Бутерброд (батон йодированный) конфитюром	20/30	5,1	4,6	0,3	125	0,12	0,03	0,22	0,21	39,74	50,89	5,51	1,29
73	Птица отварная с м/с	80/3	0,8	2,6	4,5	115	0,01	0,02	0,02	5,52	22,79	38,39	13,19	0,61
309	Макаронные изделия с сыром	150/10	5,4	4,8	28,5	298	0	0,07	0,02	0	11,34	47,14	17,35	0,81

389	Кофейный напиток с молоком	200	1	0	24,4	101,6	0	0,01	0,05	160	10,08	2,72	2,72	0,53
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,4	0,4	12,6	102	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	Итого:		**9,6**	**7,8**	**70**	**616,6**	**0,01**	**0,15**	**0,13**	**165,52**	**85,71**	**144,25**	**43,76**	**2,45**
	Обед													
209	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	65	0,12	0,03	0,22	0,21	39,74	50,89	5,51	1,29
120	Суп молочный с вермишелью	200	3,4	3,82	16,56	145	30,6	0,09		0,91	161,62	137,98	24,14	0,51
268	Биточки мясные с соусом	80/30	11,84	15,52	17,76	257,6	0,04	0,2	0,1	0	18			
312	Капуста тушеная	150	3,1	5,1	21,8	135	0,01	0,04	0,03	0,07	27,7	59,11	5,19	0,25
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	80	0	0	0,01	0,1	5,25	8,24	4,4	0,82
	Аскорбиновая кислота	0,035												
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/30	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Итого:		**22,14**	**25,04**	**91,72**	**720,2**	**30,65**	**0,39**	**0,19**	**1,08**	**265,18**	**306,83**	**61,23**	**2,33**
	Полдник													
15	Молоко кипяченое 2,5%	200	2,53	2,5	19,55	140,3	0	0,01	0,01	0,03	3,2	168,13	2,3	0,22
	Ватрушка с творогом	75	1,8	2,3	21	168	0	0,01	0,01	0,01	0	193,13	1,7	0,1
	Итого:		**4,33**	**4,8**	**40,55**	**308,3**	**0**	**0,02**	**0,02**	**0,04**	**3,2**	**361,26**	**4**	**0,32**
	Всего:		**36,07**	**37,64**	**202,27**	**1645,1**	**30,66**	**0,56**	**0,34**	**166,64**	**354,09**	**812,34**	**108,99**	**5,1**

Примерное двухнедельное меню на осенне-зимний период 2020-2021 учебный год для школьников с 11 до 18 лет Пролетарского района г.о.Саранск

1 неделя

№ рец	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества (г)			Ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		A	B1	B2	C	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	2,6	8,8	14,3	147	0,05	0,04	0,04	0	7,8	27,4	7,5	0,02
243	Сосиска отварная	100	5,64	14,04	0,6	151,2	0	0	0	0	11,67	46,42	6,25	1,2
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,7	10,6	42,6	270	0	0,21	0,27	0,15	38,64	202,75	52,93	4,48
380	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	3,46	3,5	25,9	114	0	0,06	0,05	7,12	150,5	47,85	20,25	5,32
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/30	2,4	0,4	12,6	132	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	10,5	0,5
	Итого:		**18,2**	**28,54**	**81,7**	**667,2**	**0**	**0,33**	**0,37**	**7,27**	**261,22**	**398,52**	**89,93**	**11,5**
	Обед													

23	Салат из св. капусты с зел. Гор.	100	0,66	3,66	4,14	75	0	0,01	0,01	5,71	25,74	48,59	19,64	0,89
103	Суп картофельный с вермишелью	250	2,12	2,22	19,38	116		0,05			18,5	167,3	15	0,02
292	Жаркое с птицей	100/180	21,93	20,24	28,98	396	0,04	0,1	0,16	7,37	50,02	154,56	36,34	2,93
389	Сок виноградный	200	0	0	34	136	0	0,01		2	12,58	9	5,9	0,27
	Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Итого:		**27,75**	**23,06**	**102,96**	**825,6**	**0,04**	**0,22**	**0,21**	**9,37**	**133,71**	**432,36**	**84,74**	**3,97**
	Всего:		**45,95**	**51,6**	**184,66**	**1492,8**	**0,04**	**0,55**	**0,58**	**16,64**	**394,93**	**830,88**	**174,67**	**15,47**
	Вторник-1													
	Завтрак													
6	Бутерброд(батон йодированный) с п/к колбасой	20/30	5,7	9,4	14,2	155	0,05	0,24	0,03	0	156,6	106,5		
223	Запеканка творожно-рисовая со сгущенным молоком	200/20	30,6	12,6	49,5	301	0,09	0,08	0,12	0,61	267,74	327,18	44,11	0,91
382	Какао с молоком	200	3,58	2,68	28,34	120	0,02	0,02	0,13	0,6	121	91	14	0,1
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/30	2,4	0,4	12,6	102	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	Итого:		**36,58**	**15,68**	**104,64**	**678**	**0,16**	**0,39**	**0,32**	**1,21**	**586,84**	**474,18**	**68,61**	**1,51**
	Обед													
45	Салат из свежих овощей (пом, огур)	100	0,25	0,17	0,3	93								
88	Щи из свежей капусты	250	1,28	3,94	9,2	115	0,16	0,04	0,07	3,79	21,96	11,2		
294	Котлета рыбная с м/с	100/3	12,96	19,36	12,48	202	0,02	0,03	0,04	0,08	28,12	89,25	13,8	0,24
304	Картофельное пюре	180	3,8	6,11	41,4	137	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	132	0	0,04	0,04	9,8	21,2	11,96	6,8	0,52
	Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	3,7	0,6	20,6	135	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Аскорбиновая кислота	0,035								35				
	Итого:		**21,81**	**30,01**	**105,5**	**814**	**20,18**	**0,2**	**0,26**	**50,77**	**149,99**	**294,31**	**81,1**	**2,06**
	Всего:		**58,39**	**45,69**	**210,14**	**1492**	**20,16**	**0,59**	**0,58**	**51,98**	**736,83**	**768,49**	**149,71**	**3,57**
	Среда-1													
45	Бутерброд (батон йодированный) с сыром твердым	15/30	0,66	3,66	4,14	155	0	0,02	0	17,5	15,06	27,67	13,87	0,95
268	Шницель рубленный из мяса	100/50	11,84	15,52	17,76	165	0,02	0,05	0	0	12,86	99,65	88,75	0,6

309	Рожки отварные	180	5,4	4,8	28,5	179,3	0	0,07	0,02	0	11,34	47,14	17,35	0,81
379	Чай с сахаром	200	3,58	2,68	28,34	80	0,01	0,04	0	1,3	122	14	90	0,82
	Аскорбиновая кислота	0,035												
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/30	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	Итого:		**25,18**	**27,26**	**99,34**	**681,9**	**0,03**	**0,23**	**0,06**	**0,1**	**202,76**	**244,46**	**220,47**	**3,68**
	Обед													
53	Салат из свеклы с курагой	100	0,96	3,6	6,6	62,4	0	0,02	0	17,5	43,46	32,74	15,22	1,28
102	Суп картофельный с горохом	250	4,06	4,28	19,08	131	0,02	0,227	0,073	5,81	35,3	87,17	71,55	2,02
251	Поджарка мясная	100/50	19,3	10,21	4,55	185	0	0,09	0,1	2,01	15,86	230,4	31,93	2,36
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,7	10,6	42,6	175	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	123	0	0,04	0,04	9,8	21,2	11,96	6,8	0,52
	Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	3,7	0,6	20,6	135	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Итого:		**34,79**	**29,29**	**115,25**	**811,4**	**0,02**	**0,647**	**0,533**	**35,27**	**207,07**	**666,52**	**205,93**	**11,41**
	Всего:		**59,97**	**56,55**	**214,59**	**1493,3**	**0,05**	**0,877**	**0,593**	**35,37**	**409,83**	**910,98**	**426,4**	**15,09**
	Четверг-1													
	Завтрак													
74	Огурец свежий порционный	100	1,02	2,76	5,46	55	0	0,02	0	17,5	15,06	27,67	13,87	0,95
234	Рыба запеченая с яйцом	100/30	9,2	4,9	1,3	202	0,03	0,19	0,07	2,2	40	170,1	63,04	1,66
312	Картофельное пюре	180	3,12	5,1	21,8	145,5	0,01	0,06	0,04	1,99	41,55	88,66	17,78	0,38
388	Напиток из шиповника	200	0,68	0	35,26	123,3	0	0,02	0,02	60	11,2	3,12	3	4,79
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/60	2,4	0,4	12,6	102	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	Итого:		**16,42**	**13,16**	**76,42**	**627,8**	**0,04**	**0,34**	**0,17**	**81,69**	**149,31**	**345,55**	**108,19**	**8,28**
	Обед													
59	Салат " Витаминный"	100	0,66	0,12	7,26	93	0	0,02	0	17,5	15,06	27,67	13,87	0,95
82	Борщ из свежей капусты	250	1,46	3,92	12,16	99,8	0,16	0,05	0,05	19,87	39,43	21,63	43,87	26,62
285	Макаронник с мясом	100/180/2	29,08	33,02	2,79	458,8	0,12	0	0,03	0,2	40,95	60,06	24,59	0,99
376	Йогурт 2,5%	200	0,1	0	15	112	0	0	0,01	0,1	5,25	8,24	4,4	0,82
	Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
415	Крендель сахарный	50	3,5	5,6	29,4	182	0,03	0,06	0,03	0	9,96	6,02	36,82	0,5
	Итого:		**35**	**37,66**	**57,81**	**866,2**	**0,28**	**0,13**	**0,14**	**37,67**	**153,3**	**219,1**	**114,23**	**30,13**

	Всего:		**51,42**	**50,82**	**134,23**	**1494**	**0,32**	**0,47**	**0,31**	**119,36**	**302,61**	**564,65**	**222,42**	**38,41**
	Пятница-1													
	Завтрак													
51	Помидор свежий порционный	100	0,96	3,6	6,6	93	0	0,02	0	7,64	28,07	31,25	18,54	1,2
291	Плов из птицы	100/180	23,5	27	36,6	313	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	138	0	0	0,02	20	2,72	18	10	0,12
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/60	2,4	0,4	12,6	102	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	Итого:		**27**	**31,06**	**93,8**	**646**	**64**	**0,33**	**0,17**	**28,65**	**112,59**	**314,75**	**85,84**	**3,85**
	Обед													
67	Винегрет овощной	100	0,84	1,56	5,16	98	0,01	0,02	0,02	5,52	22,79	38,39	13,19	0,61
102	Суп картофельный с крупой	250	4,06	4,28	19,08	131	0,02	0,227	0,073	5,81	35,3	87,17	71,55	2,02
234	Биточки из птицы с м/с	100/3	10,56	14,88	9,28	222,9	0,02	0,16	0,21	0,42	52,75	136,59	37,23	1,1
321	Гороховое пюре	180	3,11	4,01	20,1	128,9	0,03	0,01	0,01	0,05	17,23	207,5	38,75	4,67
349	Кисель витаминизированный	200	0,07	0	21,82	132	0	0,04	0,04	9,8	21,2	11,96	6,8	0,52
	Аскорбиновая кислота	0,035												
	Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	3,7	0,6	20,6	135	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Итого:		**22,34**	**25,33**	**96,04**	**847,8**	**0,08**	**0,517**	**0,403**	**21,6**	**201,88**	**583,11**	**195,02**	**9,67**
	Всего:		**49,34**	**56,39**	**189,84**	**1493,8**	**64,08**	**0,847**	**0,573**	**50,25**	**314,47**	**897,86**	**280,86**	**13,52**
	Суббота-1													
	Завтрак													
1	Бутерброд (батон йодированный) с маслом сл.	10/30	0,84	2,76	6,18	155	0	0,02	0	17,5	15,06	27,67	13,87	0,95
290	Тефтели в соусе	100/50	20,96	23,68	5,28	180,5	0,03	0,08	0,08	51,66	154,55	25,77	1,09	1,2
309	Рагу овощное	180	5,4	4,8	28,5	174	0	0,07	0,02	0	11,34	47,14	17,35	0,81
389	Чай с сахаром	200	1	0	24,4	101,6		0,01		2	12,58	9	5,9	0,27
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/30	2,4	0,4	12,6	63,6	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	Итого:		**30,6**	**31,64**	**76,96**	**674,7**	**0,03**	**0,23**	**0,14**	**71,16**	**235,03**	**165,58**	**48,71**	**3,73**
	Обед													
52	Салат из моркови с сахаром	100	0,96	3,6	6,6	95	0	7,3	0,01		10,1	6	7,1	0,1
99	Суп овощной	250	1,3	3,94	10,96	115	0,16	0,04	0,07	3,79	21,96	11,2	72,39	3,27

278	Птица в соусе	100/50	11,2	16,27	16,7	195	0	0,1	0,05	0	9	54		
312	Рис отварной	180	3,12	5,1	21,8	145,5	0,01	0,06	0,04	1,99	41,55	88,66	17,78	0,38
376	Компот из с/ф	200	0,1	0	15	132	0	0	0,01	0,1	5,25	8,24	4,4	0,82
	Аскорбиновая кислота	0,035												
	Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	3,7	0,6	20,6	135	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Итого:		**20,38**	**29,51**	**91,66**	**817,5**	**0,17**	**7,56**	**0,23**	**5,88**	**140,47**	**269,6**	**129,17**	**5,32**
	Всего:		**50,98**	**61,15**	**168,62**	**1492,2**	**0,2**	**7,79**	**0,37**	**77,04**	**375,5**	**435,18**	**177,88**	**9,05**
	2 неделя													
	Понедельник-2													
	Завтрак													
45	Салат из св. капусты с морковью	100	0,66	3,66	4,14	86	0,02	0,02	0,02	8,74	36,74	28,39	24,38	0,54
243	Колбаса отварная	100	5,64	14,04	0,6	151,2	0	0	0	0	11,67	46,42	6,25	0,6
204	Спагетти с сыром	180/10	12,3	15,45	50	252	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	124,8		0,01		2	12,58	9	5,9	0,27
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/60	2,4	0,4	12,6	63,6	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	Итого:		**22**	**33,55**	**97,54**	**677,6**	**0,26**	**0,11**	**0,25**	**10,88**	**135,04**	**197,75**	**54,82**	**2,44**
	Обед													
61	Салат из свеклы с курагой	100	0,9	3,2	9	65	0,7	0,02	0,02	15,2	29,3	19,52	9,4	0,4
88	Рассольник Ленинградский	250	1,28	3,94	9,2	77,4	0,16	0,04	0,07	3,79	21,96	11,2	72,39	3,27
290	Гуляш из курицы	100/50	20,96	23,68	5,28	218	0,03	0,08	0,08	51,66	154,55	25,77	1,09	1,2
304	Рис отварной	180	3,8	6,11	41,4	225	20	0,03	0,06	2,1	26,1	80,4	33	0,55
349	Сок фруктовый	200	0,07	0	21,82	95	0	0,04	0,04	9,8	21,2	11,96	6,8	0,52
	Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	3,7	0,6	20,6	135	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Итого:		**30,71**	**37,53**	**107,3**	**815,4**	**20,89**	**0,27**	**0,32**	**82,55**	**305,72**	**250,35**	**150,18**	**6,69**
	Всего:		**52,71**	**71,08**	**204,84**	**1493**	**21,15**	**0,38**	**0,57**	**93,43**	**440,76**	**448,1**	**205**	**9,13**
	Вторник-2													
	Завтрак													
2	Бутерброд(батон йодированный) с п/к колбасой	20/30	2,6	4,6	29,3	139	0,05	0,24	0,03	0	143,3	89,1	15,3	0,35
175	Каша молочная со сл. маслом	200/5	4,5	8,93	25,83	202	0,02	0,13	0,2	0,29	111,22	145	35,59	2,49

382	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,8	0,02	0,02	0,13	0,6	121	91	14	0,1
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/30	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Фрукт свежий-яблоко	150	0,4	0	12,6	84	0	0,048	0,032	48	51,2	36,8	20,8	0,48
	Итого:		**14,78**	**16,81**	**116,67**	**679,4**	**0,09**	**0,498**	**0,442**	**48,89**	**479,33**	**463,4**	**113,19**	**4,17**
	Обед													
45	Салат из овощей	100	0,84	2,76	6,18	92	0	0,02	0	17,5	15,06	27,67	13,87	0,95
82	Борщ из свежей капусты	250	1,46	3,92	12,16	95	0,16	0,05	0,05	19,87	39,43	21,63	43,87	26,62
294	Биточки куриные с м/с	100/3	12,96	19,36	12,48	259	0,02	0,03	0,04	0,08	28,12	89,25	13,8	0,24
199	Картофельное пюре	180	13,2	7,5	43,05	145	0,01	0,44	0,09	0	48,13	43,34	112,54	3,47
350	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	50/50	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Итого:		**32,36**	**34,14**	**124,21**	**813,4**	**0,19**	**0,6**	**0,25**	**57,45**	**186,07**	**301,39**	**221,58**	**32,15**
	Всего:		**47,14**	**50,95**	**240,88**	**1492,8**	**0,28**	**1,098**	**0,692**	**106,34**	**665,4**	**764,79**	**334,77**	**36,32**
	Среда-2													
	Завтрак													
48	Салат Витаминный	100	0,84	2,76	6,18	85	0	0,02	0	17,5	15,06	27,67	13,87	0,95
268	Котлета с соусом	100/50	11,84	15,52	17,76	196	0,04	0,2	0,1	0	18	108	23	1,2
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,7	10,6	42,6	195	0	0,21	0,27	0,15	38,64	202,75	52,93	4,48
349	Чай с сахаром	200	0,07	0	21,82	80	0	0,04	0,04	9,8	21,2	11,96	6,8	0,52
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/60	2,4	0,4	12,6	102	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Итого:		**21,85**	**29,28**	**100,96**	**658**	**0,04**	**0,53**	**0,46**	**27,45**	**145,51**	**451,88**	**124,1**	**7,9**
	Обед													
51	Огурец св. порционный	100	0,96	3,6	6,6	93	0	0,02	0	7,64	28,07	31,25	18,54	1,2
96	Щи из св. капусты	250	1,6	4,08	16,5	109,2	0,05	0,15	0,15	0,08	20,73	20,29	56,96	19,76
284	Запеканка картофельная с мясом	100/180/2	26,3	30,06	25,13	365	1,72	0,11	0,09	0,07	32,25	22,08	65,67	0,82
376	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	50/50	3,7	0,6	20,6	135	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Аскорбиновая кислота	0,035								35				
	Итого:		**32,66**	**38,34**	**83,83**	**834,2**	**1,77**	**0,34**	**0,3**	**42,89**	**138,91**	**183,36**	**173,07**	**23,35**
	Всего:		**54,51**	**67,62**	**184,79**	**1492,2**	**1,81**	**0,87**	**0,76**	**70,34**	**284,42**	**635,24**	**297,17**	**31,25**

	Четверг-2													
	Завтрак													
73	Помидор св. порционный	100	0,8	2,6	4,5	65	0,01	0,02	0,02	5,52	22,79	38,39	13,19	0,61
229	Котлета рыбная с м/с	100/3	7,2	3,44	3,84	175	0,03	0,09	0,09	1,38	28,03	139,3	19,99	0,03
143	Рагу овощное	180	2,1	12,3	15,75	181,5	0	0,04	0,16	5,4	42	67,5	27	0,24
345	Напиток из шиповника	200	0,5	0	32	130	0	0,04	0,04	9,8	21,2	11,96	6,8	0,52
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/60	2,4	0,4	12,6	102	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	Итого:		**13**	**18,74**	**68,69**	**653,5**	**0,04**	**0,24**	**0,35**	**22,1**	**155,52**	**313,15**	**77,48**	**1,9**
	Обед													
67	Салат " Рубин"	100	0,84	1,56	5,16	85	0	0,01	0,01	5,71	25,74	48,59	19,64	0,89
102	Суп картофельный с горохом	250	4,06	4,28	19,08	123	0,02	0,227	0,073	5,81	35,3	87,17	71,55	2,02
278	Птица, тушеная с соусом	100/50	11,2	16,27	16,7	207	0	0,06	0,08	3,56	23,4	17,24	104,57	1,58
171	Макарон. Изд. Отварные	180	6,7	10,6	42,6	175	0	0,21	0,27	0,15	38,64	202,75	52,93	4,48
376	Кисл. Мол.Снежок 2,5%	200	0,1	0	15	115	0	0	0,01	0,1	5,25	8,24	4,4	0,82
	Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	3,7	0,6	20,6	135	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Итого:		**26,6**	**33,31**	**119,14**	**840**	**0,02**	**0,567**	**0,493**	**15,33**	**180,94**	**465,49**	**280,59**	**10,54**
	Полдник													
	Всего:		**39,6**	**52,05**	**187,83**	**1493,5**	**0,06**	**0,807**	**0,843**	**37,43**	**336,46**	**778,64**	**358,07**	**12,44**
	Пятница-2													
	Завтрак													
15	Бутерброд (батон йодированный) с сыром	15/30	5,9	8,5	14,2	155	0,05	0,24	0,03	0	156,6	106,5	17,4	0,76
	Зеленый горошек	25	1,2	0,2	1,1	65								
212	Омлет с колбасой	200/3	16,15	27,23	13,38	242	0,09	2,39	0,26	0	88,88	194,9	18,26	2,2
379	Какао с молоком	200	3,58	2,68	26	149	0,01	0,04	0	1,3	122	14	90	0,56
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/30	2,4	0,4	12,6	63,6	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	Итого:		**29,23**	**39,01**	**67,28**	**674,6**	**0,15**	**2,72**	**0,33**	**1,3**	**408,98**	**371,4**	**136,16**	**4,02**
	Обед													
42	Салат из св. капусты с огурцом	100	1,2	3,6	9,12	85	0	0,01	0	9,5	12,06	12,2	5,8	0,25
106	Суп картофельный с рыбой	250	7,84	2,56	19,28	131,2	0,01	0,1		9,56	23,33	98,12	30,27	1,21
290	Тефтели в соусе	100/50	20,96	23,68	5,28	198		0,08	0,08	51,66	154,55	25,77	1,09	1,2

321	Каша гречневая	180	3,11	4,01	20,1	128,9	0,03	0,01	0,01	0,05	17,23	207,5	38,75	4,67
348	Компот из кураги	200	1,04	0	34	140,2	0	0,04	0,04	9,8	21,2	11,96	6,8	0,52
	Аскорбиновая кислота, мг	0,035								35				
	Сдоба обыкновенная	50												
	Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	3,7	0,6	20,6	135	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Итого:		**37,85**	**34,45**	**108,38**	**818,3**	**0,04**	**0,3**	**0,18**	**115,57**	**280,98**	**457,05**	**110,21**	**8,6**
	Всего:		**67,08**	**73,46**	**175,66**	**1492,9**	**0,19**	**0,40**	**0,51**	**116,87**	**689,96**	**828,45**	**246,37**	**12,62**
	Суббота-2													
	Завтрак													
209	Бутерброд (батон йодированный) с конфитюром	20/30	5,1	4,6	0,3	145	0,12	0,03	0,22	0,21	39,74	50,89	5,51	1,29
73	Птица отварная с м/с	100/3	0,8	2,6	4,5	185	0,01	0,02	0,02	5,52	22,79	38,39	13,19	0,61
309	Макаронные изделия отварные	180	5,4	4,8	28,5	298	0	0,07	0,02	0	11,34	47,14	17,35	0,81
389	Кофейный напиток с молоком	200	1	0	24,4	120	0	0,01	0,05	160	10,08	2,72	2,72	0,53
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/30	2,4	0,4	12,6	102	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	Итого:		**9,6**	**7,8**	**70**	**705**	**0,01**	**0,15**	**0,13**	**165,52**	**85,71**	**144,25**	**43,76**	**2,45**
	Обед													
	Яйцо отварное	40	1,1	0,1	1,2	80								
120	Суп молочный с вермишелью	250	3,4	3,82	16,56	156	30,6	0,09		0,91	161,62	137,98	24,14	0,51
268	Биточки мясные с соусом	100/50	11,84	15,52	17,76	257,6	0,04	0,2	0,1	0	18			
312	Капуста тушеная	180	3,1	5,1	21,8	159	0,01	0,04	0,03	0,07	27,7	59,11	5,19	0,25
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	80	0	0	0,01	0,1	5,25	8,24	4,4	0,82
	Аскорбиновая кислота	0,035												
	Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	3,7	0,6	20,6	135	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Итого:		**22,14**	**25,04**	**91,72**	**787,6**	**30,65**	**0,39**	**0,19**	**1,08**	**265,18**	**306,83**	**61,23**	**2,33**
	Всего:		**31,74**	**32,84**	**161,72**	**1492,6**	**30,66**	**0,54**	**0,32**	**166,6**	**350,89**	**451,08**	**104,99**	**4,78**

При составлении данного меню использовался "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников"/Под ред. М.П.Могильного