СОГЛАСОВАНО
Руководитель Территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по РМ в
Рузаевском, Кадошкинском, Инсарском районах
_____ Михайлов Ю.П.
«28» 08 2020г.

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ "СОШ №5"
_____ Ивлева
«28» 08 2020г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "Спартак"
_____ Бураков Н.В
«28» 08 2020г.

Примерное повозрастное меню и основные показатели пищевой и энергетической ценности приготовляемых блюд для горячего питания учащихся общеобразовательных учреждений Рузаевского муниципального района

Осенне-зимний период

Возрастная группа с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)
День/неделя: Понедельник - 1						
	Завтрак					
	Горошек зелёный отварной	25	1,271	0,082	2,665	16,400
243	Сосиска отварная	80	9,350	20,315	0,340	221,850
202	Рожки отварные	150	6,412	3,654	40,942	222,476
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		*19,512*	*27,080*	*77,501*	*634,911*
	Обед					
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,936	0,072	7,962	37,170
88	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,984	4,706	11,558	97,360
291	Плов из мяса птицы	200	19,077	20,427	2,723	269,227
357	Кисель витаминизированный	200			24,180	97,900
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300
	Кислота аскорбиновая	0,035				
	Итого за Обед		*26,497*	*25,865*	*73,243*	*631,257*
	Всего за Понедельник - 1		**46,009**	**52,945**	**150,744**	**1266,168**
День/неделя: Вторник - 1						
	Завтрак					
	Овощи порционные	60	0,696	0,087	1,479	11,310
234	Котлета рыбная	80	13,664	3,454	11,377	131,274
128	Картофельное пюре	150	3,947	3,971	29,134	168,516
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		*22,167*	*7,923*	*76,845*	*467,675*
	Обед					
52	Салат из свеклы отварной	60	1,080	3,069	6,336	57,210
102	Суп картофельный с горохом	200	5,210	5,473	16,688	137,170
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 пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300
	Итого за Обед		*29,721*	*32,223*	*90,456*	*770,872*
	Всего за Вторник - 1		51,888	40,146	167,301	1238,547

Возрастная группа с 11 лет и старше

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)
День/неделя: Понедельник - 1						
	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
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		*23,911*	*30,362*	*86,023*	*712,490*
	Обед					
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,560	0,120	13,270	61,950
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,543	5,924	14,732	123,520
291	Плов из мяса птицы	250	23,902	25,762	3,448	338,986
357	Кисель витаминизированный	200			24,180	97,900
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Кислота аскорбиновая	0,035				
	Итого за Обед		*34,005*	*32,686*	*91,390*	*795,156*
	Всего за Понедельник - 1		57,916	63,048	177,413	1507,646
День/неделя: Вторник - 1						
	Завтрак					
	Овощи порционные	100	1,160	0,145	2,465	18,850
234	Котлета рыбная	100	17,169	4,848	14,075	168,633
128	Картофельное пюре	180	4,742	4,911	34,996	203,695
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		*26,467*	*10,257*	*85,405*	*540,213*
	Обед					
52	Салат из свеклы отварной	100	1,800	5,115	10,560	95,350
102	Суп картофельный с горохом	250	6,641	6,601	21,176	171,090
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 пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Итого за Обед		*37,689*	*41,428*	*113,226*	*976,451*
	Всего за Вторник - 1		64,156	51,685	198,631	1516,664

День/неделя: Среда - 1						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
	Фрукт, 1 шт	150	0,600	0,600	14,700	70,500
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		*10,774*	*9,072*	*76,698*	*435,598*
	Обед					
45	Салат из белокачанной капусты	60	1,066	3,068	6,611	59,040
103	Суп картофельный с вермишелью	200	1,650	2,232	11,225	71,870
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	80	14,294	19,712	11,358	278,837
173	Каша гречневая вязкая	150	4,694	4,121	21,179	140,396
342	Компот ассорти	200			14,970	59,850
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300
	Кислота аскорбиновая	0,035				
	Итого за Обед		***26,204***	***29,793***	***92,163***	***739,593***
	Всего за Среда - 1		36,978	38,865	168,861	1175,191

День/неделя: Четверг - 1						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
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
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Итого за Завтрак		*24,606*	*18,018*	*69,938*	*543,549*
	Обед					
65	Салат из моркови с яблоком	60	0,679	3,112	7,903	63,380
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	1,904	4,676	12,216	99,250
289	Рагу овощное из птицы	200	23,014	24,863	24,544	412,630
349	Компот из сухофруктов	200	0,780	0,060	25,110	105,250
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300
	Кислота аскорбиновая	0,035				
	Итого за Обед		*30,877*	*33,371*	*96,593*	*810,110*
	Всего за Четверг - 1		**55,483**	**51,389**	**166,531**	**1353,659**

День/неделя: Пятница - 1						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
210	Омлет натуральный	150	14,316	17,031	3,936	226,654
357	Кисель витаминизированный	200			24,180	97,900
	Батон йодированный	40	2,800	0,400	18,400	88,000
	Итого за Завтрак		*17,116*	*17,431*	*46,516*	*412,554*
	Обед					
67	Винегрет овощной	60	1,179	4,140	6,199	67,220
101	Суп картофельный с пшеном	200	1,706	2,380	11,718	75,380
279	Тефтели мясные с томатным соусом	80/30	13,792	19,482	12,383	279,430
202	Рожки отварные	150	6,412	3,654	40,942	222,476
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	15,039	61,385
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300
	Фрукт, 1 шт	150	0,600	0,600	14,700	70,500
	Итого за Обед		*28,389*	*30,967*	*127,801*	*905,991*
	Всего за Пятница - 1		45,505	48,398	174,317	1318,545

День/неделя: Среда - 1						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
	Фрукт, 1 шт	150	0,600	0,600	14,700	70,500
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		*12,249*	*10,615*	*85,005*	*488,797*
	Обед					
45	Салат из белокачанной капусты	100	1,755	5,117	11,250	99,280
103	Суп картофельный с вермишелью	250	2,071	3,290	14,066	94,520
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	17,748	24,476	14,032	345,936
173	Каша гречневая вязкая	180	5,584	5,077	25,189	168,565
342	Компот ассорти	200			14,970	59,850
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Кислота аскорбиновая	0,035				
	Итого за Обед		***33,158***	***38,840***	***115,267***	***940,951***
	Всего за Среда - 1		45,407	49,455	200,272	1429,748

День/неделя: Четверг - 1						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
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
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Итого за Завтрак		*28,577*	*22,035*	*73,305*	*609,917*
	Обед					
65	Салат из моркови с яблоком	100	1,143	6,189	14,281	119,160
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	2,424	5,884	15,200	124,360
289	Рагу овощное из птицы	250	29,018	31,146	30,284	515,710
349	Компот из сухофруктов	200	0,780	0,060	25,110	105,250
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Кислота аскорбиновая	0,035				
	Итого за Обед		*39,365*	*44,159*	*120,635*	*1037,280*
	Всего за Четверг - 1		**67,942**	**66,194**	**193,940**	**1647,197**

День/неделя: Пятница - 1						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
210	Омлет натуральный	200	19,152	23,097	5,282	306,106
357	Кисель витаминизированный	200			24,180	97,900
	Батон йодированный	40	2,800	0,400	18,400	88,000
	Итого за Завтрак		*21,952*	*23,497*	*47,862*	*492,006*
	Обед					
67	Винегрет овощной	100	1,986	7,236	10,434	115,560
101	Суп картофельный с пшеном	250	2,190	3,491	14,980	100,430
279	Тефтели мясные с томатным соусом	100/30	17,161	24,362	15,053	347,320
202	Рожки отварные	180	7,740	4,535	49,415	269,645
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	15,039	61,385
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Фрукт, 1 шт	150	0,600	0,600	14,700	70,500
	Итого за Обед		*35,877*	*41,155*	*155,381*	*1137,640*
	Всего за Пятница - 1		57,829	64,652	203,243	1629,646

День/неделя: Суббота - 1						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
	Горошек зелёный отварной	25	1,271	0,082	2,665	16,400
229	Рыба, тушённая с овощами	80/30	23,086	6,307	1,769	156,960
128	Картофельное пюре	150	3,947	3,971	29,134	168,516
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		***31,589***	***10,776***	***67,237***	***493,361***
	Обед					
	Овощи порционные	60	0,696	0,087	1,479	11,310
102	Суп картофельный с горохом	200	5,210	5,473	16,688	137,170
165	Гуляш из говядины	80	15,242	14,555	4,225	208,890
139	Капуста тушёная	150	4,437	3,258	14,215	106,670
342	Компот ассорти (яблоко, вишня)	200	0,168	0,068	17,606	72,190
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300
	Фрукт, 1 шт	200	1,800	0,400	16,200	86,000
	Кислота аскорбиновая	0,035				
	Итого за Обед		***32,053***	***24,501***	***97,233***	***751,830***
	Всего за Суббота - 1		**63,642**	**35,277**	**164,470**	**1245,191**

День/неделя: Понедельник - 2						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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
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		*14,482*	*9,238*	*91,641*	*509,491*
	Обед					
7,46	Икра овощная	60	1,020	5,400	5,400	81,600
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	1,904	4,676	12,216	99,250
260	Гуляш из птицы	80	11,744	10,702	3,654	157,200
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	0,032	2,900	0,052	26,436
349	Компот из сухофруктов	200	0,780	0,060	25,110	105,250
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300
	Кислота аскорбиновая	0,035				
	Итого за Обед		*19,980*	*24,398*	*73,252*	*599,336*
	Всего за Понедельник - 2		**34,462**	**33,636**	**164,893**	**1108,827**

День/неделя: Вторник - 2						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
	Яйцо отварное, 1шт	40	6,604	5,980	0,364	81,640
173	Каша пшённая молочная	150	6,569	5,304	33,899	210,237
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		*16,173*	*11,735*	*67,702*	*441,262*
	Обед					
45	Салат из белокачанной капусты	60	1,066	3,068	6,611	59,040
96	Рассольник московский, (крупа перловая)	200	2,196	4,054	14,779	105,130
243	Сосиска отварная	80	9,350	20,315	0,340	221,850
199	Пюре из бобовых с маслом	150	17,282	4,100	36,127	250,536
342	Компот ассорти из с/м ягод (яблоки, черная смородина)	200	0,148	0,068	17,296	69,290
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300
	Кислота аскорбиновая	0,035				
	Итого за Обед		*34,542*	*32,265*	*101,973*	*835,446*
	Всего за Вторник - 2		**50,715**	**44,000**	**169,675**	**1276,708**

День/неделя: Суббота - 1						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
	Горошек зелёный отварной	30	1,271	0,082	2,665	16,400
229	Рыба, тушённая с овощами	100/30	28,925	8,636	2,330	203,750
128	Картофельное пюре	180	4,742	4,911	34,996	203,695
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		***38,223***	***14,045***	***73,660***	***575,330***
	Обед					
	Овощи порционные	100	1,160	0,145	2,465	18,850
102	Суп картофельный с горохом	250	6,641	6,601	21,176	171,090
165	Гуляш из говядины	100	15,242	14,555	4,225	208,890
139	Капуста тушёная	180	5,300	4,305	16,659	129,890
342	Компот ассорти (яблоко, вишня)	200	0,168	0,068	17,606	72,190
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Фрукт, 1 шт	200	1,800	0,400	16,200	86,000
	Кислота аскорбиновая	0,035				
	Итого за Обед		***36,311***	***26,954***	***114,091***	***859,710***
	Всего за Суббота - 1		74,534	40,999	187,751	1435,040

День/неделя: Понедельник - 2						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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
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		*17,000*	*11,411*	*99,409*	*570,480*
	Обед					
	Икра овощная	100	1,700	9,000	9,000	136,000
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	2,424	5,884	15,200	124,360
260	Гуляш из птицы	100	14,718	13,415	4,274	195,840
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	0,032	2,900	0,052	26,436
349	Компот из сухофруктов	200	0,780	0,060	25,110	105,250
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Кислота аскорбиновая	0,035				
	Итого за Обед		*25,654*	*32,139*	*89,396*	*760,686*
	Всего за Понедельник - 2		**42,654**	**43,550**	**188,805**	**1331,166**

День/неделя: Вторник - 2						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
	Яйцо отварное, 1шт	40	6,604	5,980	0,364	81,640
173	Каша пшённая молочная	200	8,797	7,083	45,753	282,786
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		*18,401*	*13,514*	*79,556*	*513,811*
	Обед					
45	Салат из белокачанной капусты	100	1,755	5,117	11,250	99,280
96	Рассольник московский	250	2,786	5,285	18,809	134,870
243	Сосиска отварная	100	11,660	25,334	0,424	276,660
199	Пюре из бобовых с маслом	180	20,740	5,065	43,355	301,965
342	Компот ассорти из с/м ягод (яблоки, черная смородина)	200	0,148	0,068	17,296	69,290
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Кислота аскорбиновая	0,035				
	Итого за Обед		*43,089*	*41,749*	*126,894*	*1054,865*
	Всего за Вторник - 2		**61,490**	**55,263**	**206,450**	**1568,676**

День/неделя: Среда - 2						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
223	Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/20	21,366	17,607	36,419	393,764
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,900	3,000	18,274	111,870
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Итого за Завтрак		***28,306***	***20,967***	***73,173***	***594,034***
	Обед					
67	Винегрет овощной	60	1,179	4,140	6,199	67,220
88	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,984	4,706	11,558	97,360
268	Биточки мясные с томатным соусом	80/30	14,064	24,858	13,064	331,460
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	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300
	Итого за Обед		***26,621***	***38,536***	***93,859***	***827,421***
	Всего за Среда - 2		**54,927**	**59,503**	**167,032**	**1421,455**

День/неделя: Среда - 2						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
223	Запеканка творожная с молоком сгущенным	180/20	25,337	21,624	39,786	460,132
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,900	3,000	18,274	111,870
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Итого за Завтрак		***32,277***	***24,984***	***76,540***	***660,402***
	Обед					
67	Винегрет овощной	100	1,986	7,236	10,434	115,560
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,543	5,924	14,732	123,520
268	Биточки мясные с томатным соусом	100/30	17,335	30,231	15,751	403,390
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
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Итого за Обед		***33,648***	***49,399***	***116,905***	***1045,220***
	Всего за Среда - 2		**65,925**	**74,383**	**193,445**	**1705,622**

День/неделя: Четверг - 2						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
	Горошек зелёный отварной	25	1,271	0,082	2,665	16,400
259	Жаркое по-домашнему	150	15,884	17,378	21,412	304,570
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		***20,440***	***17,876***	***57,746***	***472,455***
	Обед					
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,936	0,072	7,962	37,170
102	Суп картофельный с горохом	200	5,210	5,473	16,688	137,170
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	80	14,294	19,712	11,358	278,837
202	Рожки отварные	150	6,412	3,654	40,942	222,476
349	Компот из сухофруктов	200	0,780	0,060	25,110	105,250
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300
	Кислота аскорбиновая	0,035				
	Итого за Обед		*32,132*	*29,631*	*128,880*	*910,503*
	Всего за Четверг - 2		**52,572**	**47,507**	**186,626**	**1382,958**

День/неделя: Четверг - 2						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
	Горошек зелёный отварной	30	1,271	0,082	2,665	16,400
259	Жаркое по-домашнему	200	21,137	22,777	28,640	402,780
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		***25,693***	***23,275***	***64,974***	***570,665***
	Обед					
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,560	0,120	13,270	61,950
102	Суп картофельный с горохом	250	6,641	6,601	21,176	171,090
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	17,748	24,476	14,032	345,936
202	Рожки отварные	180	7,740	4,535	49,415	269,645
349	Компот из сухофруктов	200	0,780	0,060	25,110	105,250
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Кислота аскорбиновая	0,035				
	Итого за Обед		*40,469*	*36,672*	*158,763*	*1126,671*
	Всего за Четверг - 2		**66,162**	**59,947**	**223,737**	**1697,336**

День/неделя: Пятница - 2						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
15	Сыр порционный	15	4,160	4,176		54,224
	Каша манная молочная	150	4,584	5,730	24,893	169,993
357	Кисель витаминизированный	200			24,180	97,900
	Батон йодированный	40	2,800	0,400	18,400	88,000
	Итого за Завтрак		*11,544*	*10,306*	*67,473*	*410,117*
	Обед					
	Овощи порционные	60	0,696	0,087	1,479	11,310
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	1,904	4,676	12,216	99,250
534	Рыба запеченная	80	22,323	5,294	3,495	151,300
128	Картофельное пюре	150	3,947	3,971	29,134	168,516
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	15,039	61,385
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300
	Фрукт, 1 шт	150	0,600	0,600	14,700	70,500
	Итого за Обед		*34,494*	*20,652*	*106,804*	*762,151*
	Всего за Пятница - 2		**46,038**	**30,958**	**174,277**	**1172,268**

День/неделя: Пятница - 2						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
15	Сыр порционный	15	4,160	4,176		54,224
	Каша манная молочная	200	6,149	7,885	33,763	231,299
357	Кисель витаминизированный	200			24,180	97,900
	Батон йодированный	40	2,800	0,400	18,400	88,000
	Итого за Завтрак		*13,109*	*12,461*	*76,343*	*471,423*
	Обед					
	Овощи порционные	100	1,160	0,145	2,465	18,850
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	2,424	5,884	15,200	124,360
534	Рыба запеченная	100	27,837	6,612	4,194	188,110
128	Картофельное пюре	180	4,742	4,911	34,996	203,695
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	15,039	61,385
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Фрукт, 1 шт	150	0,600	0,600	14,700	70,500
	Итого за Обед		*43,503*	*27,938*	*128,889*	*956,850*
	Всего за Пятница - 2		**56,612**	**40,399**	**205,232**	**1428,273**

День/неделя: Суббота - 2						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
	Каша манная молочная	150	4,584	5,730	24,893	169,993
15	Сыр порционный	15	4,160	4,176		54,224
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		*11,984*	*10,317*	*58,412*	*374,002*
	Обед					
67	Винегрет овощной	60	1,179	4,140	6,199	67,220
101	Суп картофельный с пшеном	200	1,706	2,380	11,718	75,380
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 пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	Хлеб ржано-пшеничный	**30**	**2,220**	**0,390**	**12,960**	**63,300**
	Сок ГОСТ	200				
	Кислота аскорбиновая	0,035				
	Итого за Обед		*45,122*	*43,560*	*101,029*	*972,006*
	Всего за Суббота - 2		**57,106**	**53,877**	**159,441**	**1346,008**

День/неделя: Суббота - 2						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
	Каша манная молочная	200	6,149	7,885	33,763	231,299
15	Сыр порционный	15	4,160	4,176		54,224
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		*13,549*	*12,472*	*67,282*	*435,308*
	Обед					
67	Винегрет овощной	100	1,986	7,236	10,434	115,560
101	Суп картофельный с пшеном	250	2,190	3,491	14,980	100,430
293	Цыпленок запеченный	100	23,097	24,630	0,380	312,760
202	Рожки отварные	180	7,740	4,535	49,415	269,645
342	Компот ассорти	200			14,970	59,850
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Хлеб ржано-пшеничный	**40**	**2,960**	**0,520**	**17,280**	**84,400**
	Сок ГОСТ					
	Кислота аскорбиновая	0,035				
	Итого за Обед		*41,013*	*40,772*	*125,939*	*1031,045*
	Всего за Суббота - 2		**54,562**	**53,244**	**193,221**	**1466,353**

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 ТП 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	46,009	52,945	150,744	1266,168
Вторник - 1	51,888	40,146	167,301	1238,547
Среда - 1	36,978	38,865	168,861	1175,191
Четверг - 1	55,483	51,389	166,531	1353,659
Пятница - 1	45,505	48,398	174,317	1318,545
Суббота - 1	63,642	35,277	164,470	1245,191
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	49,918	44,503	165,371	1266,217
Понедельник - 2	34,462	33,636	164,893	1108,827
Вторник - 2	50,715	44,000	169,675	1276,708
Среда - 2	54,927	59,503	167,032	1421,455
Четверг - 2	52,572	47,507	186,626	1382,958
Пятница - 2	46,038	30,958	174,277	1172,268
Суббота - 2	57,106	53,877	159,441	1346,008
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	49,303	44,914	170,324	1284,704
ИТОГО среднее за 2 недели	*49,610*	*44,708*	*167,847*	*1275,460*
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	57,916	63,048	177,413	1507,646
Вторник - 1	64,156	51,685	198,631	1516,664
Среда - 1	45,407	49,455	200,272	1429,748
Четверг - 1	67,942	66,194	193,940	1647,197
Пятница - 1	57,829	64,652	203,243	1629,646
Суббота - 1	74,534	40,999	187,751	1435,040
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	61,297	56,006	193,542	1527,657
Понедельник - 2	42,654	43,550	188,805	1331,166
Вторник - 2	61,490	55,263	206,450	1568,676
Среда - 2	65,925	74,383	193,445	1705,622
Четверг - 2	66,162	59,947	223,737	1697,336
Пятница - 2	56,612	40,399	205,232	1428,273
Суббота - 2	54,562	53,244	193,221	1466,353
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	57,901	54,464	201,815	1532,904
ИТОГО среднее за 2 недели	*59,599*	*55,235*	*197,678*	*1530,281*
Норма СанПин	45-54	46-55,2	191,5-229,8	1356,5-1627,8