Согласовано:
Зам. Руководителя Управления Роспотребнадзора по РМ
_____ Н.Ю. Фадеева
"____" _____ 2020г
_____ 2020г

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

Согласовано
Директор школы №
_____
"____" _____

Примерное повозрастное меню и основные показатели пищевой и энергетической ценности приготовляемых блюд для горячего питания учащихся общеобразовательных учреждений Республики Мордовия, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании

1 неделя

	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	Масло сливочное	10	2,6	8,8	14,3	65	0,05	0,04	0,04	0	7,8	27,4	7,5	0,02
171	Каша гречневая рассыпчатая	200/10	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 с 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	30/30	2,4	0,4	12,6	63,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	10,5	0,5
	Итого:		**12,56**	**14,5**	**81,1**	**517,6**	**0**	**0,33**	**0,37**	**7,27**	**249,55**	**352,1**	**83,68**	**10,3**
	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	Напиток из шиповника фруктоза	200	0	0	34	88	0	0,01		2	12,58	9	5,9	0,27
	Хлеб ржаной	60	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**	**657,6**	**0,04**	**0,22**	**0,21**	**9,37**	**133,71**	**4,32**	**84,74**	**3,97**
	Полдник													
410	Печенье галетное	75	2,6	8,8	14,3	155	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**	**267**	**0**	**0,04**	**0**	**0,1**	**13,05**	**35,64**	**13,4**	**0,29**
	Всего:		**43,01**	**46,36**	**213,36**	**1442,2**	**0,04**	**0,59**	**0,58**	**16,74**	**396,31**	**392,06**	**181,8**	**14,56**

	Вторник-1													
	Завтрак													
223	Запеканка творожно-рисовая соус молочный	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	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	Фрукт свежий	150			- -									
	Итого:		**36,58**	**15,68**	**90,44**	**517,6**	**0,11**	**0,15**	**0,29**	**1,21**	**430,24**	**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 фруктоза	200	0,07	0	21,82	132	0	0,04	0,04	9,8	21,2	11,96	6,8	0,52
	Хлеб ржаной	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								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	Пряник на фруктозе	75	2,1	0,8	15,4	102	0	0,02	0	17,5	43,46	32,74	15,22	1,28
349	Чай несладкий с лимоном	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**	**214**	**0**	**0,06**	**0,04**	**27,3**	**64,66**	**44,7**	**22,02**	**1,8**
	Всего:		**60,56**	**46,49**	**233,16**	**1450,6**	**20,16**	**0,41**	**0,59**	**79,28**	**644,89**	**813,19**	**171,7**	**5,37**
	Среда-1													
45	Бутерброд (хлеб ржано-пшеничный)с сыром	15/30	0,66	3,66	4,14	95	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

	Аскорбиновая кислота	0,035												
	Хлеб ржаной	30	3,7	0,6	20,6	63,6	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	Итого:		**25,18**	**27,26**	**99,34**	**499,9**	**0,03**	**0,23**	**0,06**	**0,1**	**202,76**	**244,46**	**220,5**	**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	Бефстроганов из отв. Мяса	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 фруктоза	200	0,07	0	21,82	85	0	0,04	0,04	9,8	21,2	11,96	6,8	0,52
	Хлеб ржаной	60	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Итого:		**34,79**	**29,29**	**115,25**	**711**	**0,02**	**0,647**	**0,533**	**35,27**	**207,07**	**666,52**	**205,9**	**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 на фруктозе	200	0,1	0	15	85	0	0	0,01	0,1	5,25	8,24	4,4	0,82
	Итого:		**0,5**		**15**	**274**		**0,24**	**0,04**	**0,1**	**161,85**	**114,74**	**4,4**	**0,82**
	Всего:		**60,47**	**56,55**	**229,59**	**1484,9**	**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 фруктоза	200	0,68	0	35,26	85	0	0,02	0,02	60	11,2	3,12	3	4,79
	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
	Итого:		**16,42**	**13,16**	**76,42**	**547,1**	**0,04**	**0,34**	**0,17**	**81,69**	**149,31**	**345,55**	**108,2**	**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	Кефир 0,1%	200	0,1	0	15	75	0	0	0,01	0,1	5,25	8,24	4,4	0,82
	Хлеб ржаной	60	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Печенье галетное	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**	**690,4**	**0,28**	**0,13**	**0,14**	**37,67**	**153,3**	**219,1**	**114,2**	**30,13**
	Полдник													
415	Печенье овсяное на фруктозе	75	3,5	5,6	29,4	143	0,03	0,06	0,03	0	9,96	6,02	36,82	0,5
386	Чай с фруктозой	200	5,6	5	7,6	65	0,04	0,06	0,34	1,4	240	190	28	0,2
	Итого:		**9,1**	**10,6**	**37**	**223**	**0,07**	**0,12**	**0,37**	**1,4**	**249,96**	**196,02**	**64,82**	**0,7**
	Всего:		**60,52**	**61,42**	**171,23**	**1460,5**	**0,39**	**0,59**	**0,68**	**120,76**	**552,57**	**760,67**	**287,2**	**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	30/30	2,4	0,4	12,6	63,6	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	Итого:		**27**	**31,06**	**93,8**	**547,6**	**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 на пару 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 на фруктозе	200	0,07	0	21,82	85	0	0,04	0,04	9,8	21,2	11,96	6,8	0,52
	Аскорбиновая кислота	0,035												
	Хлеб ржаной	60	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**	**674,6**	**0,08**	**0,517**	**0,403**	**21,6**	**201,88**	**583,11**	**195**	**9,67**
	Полдник													
	Конфеты на фруктозе	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 на фруктозе	200	0,14	0,06	38	65	0	0	0,02	20	2,72	18	10	0,12
	Йогурт порционный (поштучно)0,1 %	125				75								
	Итого:		**2,54**	**3,86**	**62**	**273,4**	**0,01**	**0,02**	**0,42**	**24,25**	**20,92**	**163**	**22,3**	**0,13**
	Всего:		**51,88**	**60,25**	**251,84**	**1495,6**	**64,09**	**0,867**	**0,993**	**74,5**	**335,39**	**1060,9**	**303,2**	**13,65**
	Суббота-1													
	Завтрак													
71	Бутерброд (батон йодированный)с маслом	10/30	0,84	2,76	6,18	117	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	Напиток из шиповника с фруктозой	200	1	0	24,4	65		0,01		2	12,58	9	5,9	0,27
	Аскорбиновая кислота	0,035												
	Хлеб ржаной	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**	**515,6**	**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 на фруктозе	200	0,1	0	15	85	0	0	0,01	0,1	5,25	8,24	4,4	0,82
	Хлеб ржаной	60	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**	**659,5**	**0,17**	**7,56**	**0,23**	**5,88**	**140,47**	**269,6**	**129,2**	**5,32**
	Полдник													
15	Печенье на фруктозе	15	3,8	4	0	128	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**	**251,3**		**0,07**	**0,07**	**60,24**	**167,8**	**109,62**	**20,4**	**5,55**
	Всего:		**55,46**	**65,15**	**203,88**	**1426,4**	**0,2**	**7,86**	**0,44**	**137,28**	**543,3**	**544,8**	**198,3**	**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
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 с молоком	200	1	0	30,2	138		0,01		2	12,58	9	5,9	0,27
	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
	Итого:		**16,36**	**19,51**	**96,94**	**456,8**	**0,26**	**0,11**	**0,25**	**10,88**	**123,37**	**151,33**	**48,57**	**1,84**
	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	Каша перловая	150	3,8	6,11	41,4	175	20	0,03	0,06	2,1	26,1	80,4	33	0,55
349	Напиток из кураги с фруктозой	200	0,07	0	21,82	67,6	0	0,04	0,04	9,8	21,2	11,96	6,8	0,52
	Хлеб ржаной	60	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**	**705,6**	**20,89**	**0,27**	**0,32**	**82,55**	**305,72**	**250,35**	**150,2**	**6,69**
	Полдник													
	Пряник на фруктозе	100	0,8	21,1	0,7	182	0	0	0,01	0,1	45,2	87,2	35,1	0,01
376	Чай с фруктозой	200	0,1	0	15	65	0	0	0,01	0,1	5,25	8,24	4,4	0,82
	Аскорбиновая кислота	0,035												
	Итого:		**0,9**		**15,7**	**247**	**0**	**0**	**0,02**	**0,2**	**50,45**	**95,44**	**39,5**	**0,83**
	Всего:		**47,97**	**57,04**	**219,94**	**1409,4**	**21,15**	**0,38**	**0,59**	**93,63**	**479,54**	**497,12**	**238,3**	**9,36**
	Вторник-2													
	Завтрак													
175	Каша пшенная со сл. маслом	200/5	4,5	8,93	25,83	258	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	30	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75

	Итого:		**8,48**	**11,61**	**66,77**	**469,8**	**0,04**	**0,198**	**0,362**	**48,89**	**283,42**	**272,8**	**70,39**	**3,07**
	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 на пару с м/с	80/5	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	112,5	3,47
350	Компот из св. ягод на фруктозе	200	0,2	0	29,74	85	0	0	0,02	20	2,72	18	10	0,12
	Хлеб ржаной	60	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**	**752,2**	**0,19**	**0,6**	**0,25**	**57,45**	**186,07**	**301,39**	**221,6**	**32,15**
	Полдник													
429	Печенье галетное	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 на фруктозе	200	0,2	0	29,74	85	0	0	0,02	20	2,72	18	10	0,12
	Итого:		**4**	**3,1**	**57,94**	**271**	**0,02**	**0,07**	**0,05**	**20**	**118,12**	**273,35**	**72,1**	**3,06**
	Всего:		**44,84**	**48,85**	**248,92**	**1493**	**0,25**	**0,868**	**0,662**	**126,34**	**587,61**	**847,54**	**364,1**	**38,28**
	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 (на пару)с соусом	80/30	11,84	15,52	17,76	153	0,04	0,2	0,1	0	18	108	23	1,2
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	Чай с фруктозой	200	0,07	0	21,82	65	0	0,04	0,04	9,8	21,2	11,96	6,8	0,52
	Хлеб ржаной, пшеничный	30/30	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**	**516,6**	**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 на фруктозе	200	0,1	0	15	60,4	0	0	0,01	0,1	5,25	8,24	4,4	0,82
	Хлеб ржаной	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	0,035								35				
	Итого:		**32,66**	**38,34**	**83,83**	**710,2**	**1,77**	**0,34**	**0,3**	**42,89**	**138,91**	**183,36**	**173,1**	**23,35**
	Полдник													
338	Пудинг творожный с молочным соусом	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 без сахара	200	0,1	0	15	55	0	0	0,01	0,1	5,25	8,24	4,4	0,82
	Итого:		**0,5**	**0**	**27,6**	**252**	**0**	**0**	**0,02**	**0,2**	**50,45**	**95,44**	39,5	0,83
	Всего:		**55,01**	**67,62**	**212,39**	**1478,8**	**1,81**	**0,87**	**0,78**	**70,54**	**334,87**	**730,68**	**336,7**	**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 (на пару) м/с	80/3	7,2	3,44	3,84	155	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 с фруктозой	200	0,5	0	32	85	0	0,04	0,04	9,8	21,2	11,96	6,8	0,52
	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
	Итого:		**13**	**18,74**	**68,69**	**486,6**	**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	104,6	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	Кефир 0,1%	200	0,1	0	15	85	0	0	0,01	0,1	5,25	8,24	4,4	0,82
	Хлеб ржаной	60	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**	**685,4**	**0,02**	**0,567**	**0,493**	**15,33**	**180,94**	**465,49**	**280,6**	**10,54**
	Полдник													

	Конфета на фруктозе	100	1,8	2,3	21	145	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**	**240**	**0,04**	**0,07**	**0,44**	**46,6**	**327,2**	**225,1**	**28,01**	**0,3**
	Всего:		**47**	**59,35**	**216,43**	**1412**	**0,1**	**0,877**	**1,283**	**84,03**	**663,66**	**1003,7**	**386,1**	**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	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	Итого:		**28,75**	**42,41**	**76,02**	**542**	**0,15**	**10,02**	**0,34**	**1,3**	**419,08**	**377,4**	**143,3**	**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 фруктоза	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				
	Печенье галетное	50												
	Хлеб ржаной	60	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Итого:		**37,85**	**34,45**	**108,38**	**700,3**	**0,04**	**0,3**	**0,18**	**115,57**	**280,98**	**457,05**	**110,2**	**8,6**
	Полдник													
421	Пряник на фруктозе	75	4	2,6	27,1	148	0	0,01	0,1	45,2	87,2	35,1	0,01	0,1
376	Кисель витам. (фрукт.)	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												
	Кондитерское изделие	1 шт.				40								

	Итого:		4,1	2,6	42,1	248,4	0	0,01	0,11	45,3	92,45	43,34	6,81	0,62
	Всего:		70,7	79,46	226,5	1490,7	0,19	10,33	0,63	162,17	792,51	877,79	260,3	13,34
	Суббота-2													
	Завтрак													
209	Масло сливочное	10	5,1	4,6	0,3	65	0,12	0,03	0,22	0,21	39,74	50,89	5,51	1,29
73	Птица отварная с м/с	80/5	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	258	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	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	Итого:		9,6	7,8	70	538,2	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 гречневой крупой	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 (на пару) 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 фруктозой	200	0,1	0	15	65	0	0	0,01	0,1	5,25	8,24	4,4	0,82
	Аскорбиновая кислота	0,035												
	Хлеб ржаной	60	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	705,2	30,65	0,39	0,19	1,08	265,18	306,83	61,23	2,33
	Полдник													
15	Молоко кипяченое	200	2,53	2,5	19,55	140,3	0	0,01	0,01	0,03	3,2	168,13	2,3	0,22
	Печенье галетное	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	1551,7	30,66	0,56	0,34	166,64	354,09	812,34	109	5,1

При составлении данного меню использовался "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников"/Под ред. М.П.Могильного Издательство ДеЛи Принт, 2005 год