

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Белозерьевская СОШ"

Столяров В. В.

« 9 » января 2025г.

Примерное повозрастное меню и основные показатели пищевой и энергетической ценности приготовляемых блюд для горячего питания учащихся МБОУ "Белозерьевская СОШ"

Осень-зимний период

Возрастная группа с 7 до 11 лет

День/неделя: Понедельник - 1 Младшие						
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
204	Макароны отварные с сыром	180	10,800	11,900	37,300	338,750
377	Чай с лимоном	200	0,240	0,060	13,160	54,750
	Батон	50	3,500	0,400	18,400	88,000
	Сезонный фрукт (банан)	220	3,300	1,100	46,200	211,200
	Итого за Завтрак	650	17,840	13,460	115,060	692,700
<i>Обед</i>						
	Кукуруза консервированная	60	1,300	0,200	6,700	34,800
88	Щи из свежей капусты с мясом	200	7,600	5,000	8,600	91,600
265	Плов с мясом	200	15,400	18,800	38,600	376,680
349	Компот из сухофруктов	180	0,590	0,080	28,810	119,520
	Хлеб пшеничный	40	2,280	0,240	14,760	70,500
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,550	0,990	14,490	77,700
	Итого за Обед	720	29,720	25,310	111,960	770,800
	Всего за Понедельник - 1 Младшие	1370	47,560	38,770	227,020	1463,500
День/неделя: Вторник - 1 Младшие						
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
	Икра овощная	60	1,000	5,400	5,400	81,600
230	Запеченное филе рыбы (минтай)	110	15,700	2,100	0,300	105,000
171	Рис рассыпчатый	150	4,010	5,280	39,270	195,900
349	Компот из сухофруктов	200	0,660	0,090	32,010	132,800
	Хлеб пшеничный	45	3,040	0,320	19,680	94,000
	Итого за Завтрак	565	24,410	13,190	96,660	609,300
<i>Обед</i>						
	Зеленый горошек порционно	60	3,000	0,100	5,000	33,000
102	Суп гороховый с мясом	200	7,800	2,800	12,400	129,490
289	Рагу овощное с мясом	200	10,400	20,770	30,630	320,150
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,050	12,050	49,400
	Хлеб пшеничный	40	2,280	0,240	14,760	70,500
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,550	0,990	14,490	77,700
	Итого за Обед	720	26,230	24,950	89,330	680,240
	Всего за Вторник - 1 Младшие	1285,00	50,640	38,140	185,990	1289,540
День/неделя: Среда - 1 Младшие						
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
	Масло порционно	10	0,100	8,300	0,100	74,800
302	Каша манная молочная	200	4,570	5,000	25,95	209,520
213	Яйцо отварное	40	5,100	3,600	0,300	63,500
384	Какао со сгущенным молоком и сахаром	200	2,950	2,700	19,660	114,730
	Батон	50	3,500	0,400	18,400	88,000
	Кондитерское изделие	60	2,000	10,400	19,800	183,300
	Итого за Завтрак	560	18,220	30,400	84,210	733,850
<i>Обед</i>						
	Салат из квашеной капусты	60	1,000	1,100	3,100	27,900
83	Борщ с мясом	200	5,860	10,230	25,010	114,710
288	Куриное бедро	120	13,500	11,900	1,600	166,000

171	Рис рассыпчатый	150	4,010	7,280	39,270	195,900
377	Чай с лимоном	180	0,230	0,050	12,190	50,960
	Хлеб пшеничный	40	2,280	0,240	14,760	70,500
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,550	0,990	14,490	77,700
	Кислота аскорбиновая	0,02				
<i>Итого за Обед</i>		<i>790,02</i>	<i>29,430</i>	<i>31,790</i>	<i>110,420</i>	<i>703,670</i>

Всего за Среда - 1 Младшие **1350,02** **47,650** **62,190** **194,630** **1437,520**

День/неделя: Четверг - 1 Младшие

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
	Зеленый горошек порционно	60	3,000	0,100	5,000	33,000
294	Котлета Студенческая	90	10,500	10,800	5,400	189,000
173	Каша гречневая вязкая	150	4,700	4,120	21,180	150,400
357	Кисель витаминизированный	200	0,000	0,000	31,700	127,200
	Хлеб пшеничный	45	3,040	0,320	19,680	94,000
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>545</i>	<i>21,240</i>	<i>15,340</i>	<i>82,960</i>	<i>593,600</i>

Обед

67	Винегрет	60	0,840	6,020	4,370	75,060
96	Рассольник московский с мясом	200	7,600	2,800	9,200	102,400
246	Гуляш из мяса	90	10,000	12,600	7,300	200,750
128	Картофельное пюре	150	3,400	25,560	27,520	250,250
349	Компот из сухофруктов	180	0,590	0,080	28,810	119,520
	Хлеб пшеничный	40	2,280	0,240	14,760	70,500
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,550	0,990	14,490	77,700
<i>Итого за Обед</i>		<i>760</i>	<i>27,260</i>	<i>48,290</i>	<i>106,450</i>	<i>896,180</i>

Всего за Четверг - 1 Младшие **1305** **48,500** **63,630** **189,410** **1489,780**

День/неделя: Пятница - 1 Младшие

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
	Сыр порционно	15	4,160	4,180	0,000	55,220
124	Суп молочный с вермишелью	200	6,000	5,800	24,200	156,000
377	Чай с лимоном	200	0,240	0,060	13,160	54,750
	Батон	50	3,500	0,400	18,400	88,000
	Йогурт	200	6,400	2,000	25,000	144,000
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>665</i>	<i>20,300</i>	<i>12,440</i>	<i>80,760</i>	<i>497,970</i>

Обед

33	Салат из свеклы	60	0,860	3,650	5,020	56,340
103	Суп картофельный с вермишелью с мясом	200	5,600	2,280	18,820	142,630
279	Тефтели мясные с томатным соусом	90	10,146	14,920	12,200	227,450
202	Макароны отварные	150	5,410	3,650	40,940	222,480
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,050	12,050	49,400
	Хлеб пшеничный	40	2,280	0,240	14,760	70,500
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,550	0,990	14,490	77,700
<i>Итого за Обед</i>		<i>760</i>	<i>27,046</i>	<i>25,780</i>	<i>118,280</i>	<i>846,500</i>

Всего за Пятница - 1 Младшие **1425** **47,346** **38,220** **199,040** **1344,470**

День/неделя: Понедельник - 2 Младшие

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
	Масло порционно	10	0,100	8,300	0,100	74,800
174	Каша рисовая молочная	200	6,600	6,000	32,000	234,230
384	Какао со сгущенным молоком и сахаром	200	2,950	2,700	19,660	114,730
	Хлеб пшеничный	45	3,040	0,320	19,680	94,000
	Сезонный фрукт (мандарин)	110	0,900	0,200	8,300	41,800
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>565</i>	<i>13,590</i>	<i>17,520</i>	<i>79,740</i>	<i>559,560</i>

Обед

88	Щи из свежей капусты с мясом	200	7,600	5,000	8,600	91,600
230	Запеченное филе рыбы (минтай)	110	15,700	2,100	0,300	105,000
128	Картофельное пюре	150	3,400	25,560	27,520	250,250
349	Компот из сухофруктов	180	0,590	0,080	28,810	119,520
	Хлеб пшеничный	40	2,280	0,240	14,760	70,500
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,550	0,990	14,490	77,700
<i>Итого за Обед</i>		<i>720</i>	<i>32,120</i>	<i>33,970</i>	<i>94,480</i>	<i>714,570</i>

Всего за Понедельник - 2 Младшие		1285	45,710	51,490	174,220	1274,130
День/неделя: Вторник - 2 Младшие						
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
	Икра овощная	60	1,000	5,400	5,400	81,600
279	Тефтели мясные с томатным соусом	90	10,146	14,920	12,200	227,450
173	Каша гречневая вязкая	150	4,700	4,120	21,180	150,400
349	Компот из сухофруктов	200	0,660	0,090	32,010	132,800
	Батон	50	3,5	0,4	18,400	88,000
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>550</i>	<i>20,006</i>	<i>24,930</i>	<i>89,190</i>	<i>680,250</i>
<i>Обед</i>						
	Зеленый горошек порционно	60	3,000	0,100	5,000	33,000
103	Суп картофельный с вермишелью с мясом	200	5,600	2,280	18,820	142,630
265	Плов с мясом	200	15,400	18,800	38,600	376,680
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,050	12,050	49,400
	Хлеб пшеничный	40	2,280	0,240	14,760	70,500
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,550	0,990	14,490	77,700
<i>Итого за Обед</i>		<i>720</i>	<i>29,030</i>	<i>22,460</i>	<i>103,720</i>	<i>749,910</i>
Всего за Вторник - 2 Младшие		1270	49,036	47,390	192,910	1430,160
День/неделя: Среда - 2 Младшие						
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150	13,500	11,800	28,700	297,400
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,050	13,040	53,390
	Хлеб пшеничный	45	3,040	0,320	19,680	94,000
	Сезонный фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>545</i>	<i>17,340</i>	<i>12,770</i>	<i>76,120</i>	<i>515,290</i>
<i>Обед</i>						
	Огурцы маринованные порционно	60	0,840	6,020	4,370	75,060
96	Рассольник московский с мясом	200	7,600	2,800	9,200	102,400
259	Жаркое по-домашнему с мясом	200	14,850	17,120	29,180	305,510
377	Чай с лимоном	180	0,230	0,050	12,190	50,960
	Хлеб пшеничный	40	2,280	0,240	14,760	70,500
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,550	0,990	14,490	77,700
<i>Итого за Обед</i>		<i>720,00</i>	<i>28,350</i>	<i>27,220</i>	<i>84,190</i>	<i>682,130</i>
Всего за Среда - 2 Младшие		1265,00	45,690	39,990	160,310	1197,420
День/неделя: Четверг - 2 Младшие						
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
	Салат из квашеной капусты	60	1,000	1,100	3,100	27,900
288	Куриное бедро	120	13,500	11,900	1,600	166,000
202	Макаронные отварные	150	6,400	3,650	40,940	222,480
357	Кисель витаминизированный	200	0,000	0,000	31,700	127,200
	Батон	50	3,500	0,400	18,400	88,000
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>580</i>	<i>24,400</i>	<i>17,050</i>	<i>95,740</i>	<i>631,580</i>
<i>Обед</i>						
33	Салат из свеклы	60	0,860	3,650	5,020	56,340
102	Суп гороховый с мясом	200	7,800	2,800	12,400	129,490
246	Гуляш из мяса	90	10,000	12,600	7,300	200,750
173	Каша гречневая вязкая	150	4,700	4,120	21,180	150,400
349	Компот из сухофруктов	180	0,590	0,080	28,810	119,520
	Хлеб пшеничный	40	2,280	0,240	14,760	70,500
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,550	0,990	14,490	77,700
	Кислота аскорбиновая	0,02				
<i>Итого за Обед</i>		<i>760</i>	<i>28,780</i>	<i>24,480</i>	<i>103,960</i>	<i>804,700</i>
Всего за Четверг - 2 Младшие		1340	53,180	41,530	199,700	1436,280
День/неделя: Пятница - 2 Младшие						
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
	Сыр порционно	15	4,160	4,180	0,000	55,220

175	Каша молочная "Дружба"	200	5,800	6,700	33,800	219,500
377	Чай с лимоном	200	0,240	0,060	13,160	54,750
	Хлеб пшеничный	45	3,040	0,320	19,680	94,000
	Йогурт	200	6,400	2,000	25,000	144,000
Итого за Завтрак		660	19,640	13,260	91,640	567,470
Обед						
	Салат из квашеной капусты	60	1,000	1,100	3,100	27,900
83	Борщ с мясом	200	5,860	10,230	25,010	114,710
294	Котлета Студенческая	90	10,500	10,800	5,400	189,000
202	Макароны отварные	150	5,410	3,650	40,940	222,480
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,050	12,050	49,400
	Хлеб пшеничный	40	2,280	0,240	14,760	70,500
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,550	0,990	14,490	77,700
Итого за Обед		760	27,800	27,060	115,750	751,690
Всего за Пятница - 2 Младшие						
		1420,00	47,440	40,320	207,390	1319,160

Рецептуры блюд и показатели энергетической ценности указаны на основании "Сборника

*Горошек зеленый и кукуруза используются как дополнительный гарнир, термически обработанный.

*Химико-энергетические характеристики сыра зависят от наименования данного продукта

МБОУ "Белозерьевская СОШ" 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	47,560	38,770	227,020	1463,500
Вторник - 1	50,640	38,140	185,990	1289,540
Среда - 1	47,650	62,190	194,630	1437,520
Четверг - 1	48,500	63,630	189,410	1489,780
Пятница - 1	47,346	38,220	199,040	1344,470
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	48,339	48,190	199,218	1404,962
Понедельник - 2	45,710	51,490	174,220	1274,130
Вторник - 2	49,036	47,390	192,910	1430,160
Среда - 2	45,690	39,990	160,310	1197,420
Четверг - 2	53,180	41,530	199,700	1436,280
Пятница - 2	47,440	40,320	207,390	1319,160
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	48,211	44,144	186,906	1331,430
ИТОГО среднее за 2 недели	48,275	46,167	193,06	1368,196
Норма СанПин	46,200	47,400	201,000	1410,000

Возрастная группа с 11 до 17 лет

День/неделя: Понедельник - I Старшие						
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
204	Макароны отварные с сыром	200	15,250	14,590	50,840	379,340
377	Чай с лимоном	200	0,240	0,060	13,160	54,750
	Батон	50	3,500	0,400	18,400	88,000
	Сезонный фрукт (банан)	220	3,300	1,100	46,200	211,200
<i>Итого за Завтрак</i>		670	22,290	16,150	128,600	733,290
<i>Обед</i>						
	Кукуруза порционно	100	2,200	0,400	11,200	58,000
88	Щи из свежей капусты с мясом	250	3,060	5,860	35,130	108,990
265	Плов с мясом	250	20,870	24,100	45,760	482,810
349	Компот из сухофруктов	180	0,590	0,080	28,810	119,520
	Хлеб пшеничный	50	3,040	0,320	19,680	94,000
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,400	1,320	19,320	103,600
<i>Итого за Обед</i>		880	33,160	32,080	159,900	966,920
Всего за Понедельник - I Старшие		1550	55,450	48,230	288,500	1700,210
День/неделя: Вторник - I Старшие						
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
	Икра овощная	100	1,700	9,000	9,000	136,000
230	Запеченное филе рыбы (минтай)	110	15,700	2,100	0,300	105,000
171	Рис рассыпчатый	180	5,100	8,290	30,940	226,970
349	Компот из сухофруктов	200	0,660	0,090	32,010	132,800
	Хлеб пшеничный	45	3,040	0,320	19,680	94,000
<i>Итого за Завтрак</i>		635	26,200	19,800	91,930	694,770
<i>Обед</i>						
	Зеленый горошек порционно	100	5,000	0,200	8,300	55,000
102	Суп гороховый с мясом	250	6,170	5,540	38,550	150,670
289	Рагу овощное с мясом	250	20,850	18,230	19,600	350,360
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,050	12,050	49,400
	Хлеб пшеничный	50	3,040	0,320	19,680	94,000
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,400	1,320	19,320	103,600
<i>Итого за Обед</i>		880	38,660	25,660	117,500	803,030
Всего за Вторник - I Старшие		1515	64,860	45,460	209,430	1497,800
День/неделя: Среда - I Старшие						
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
	Масло порционно	10	0,100	8,300	0,100	74,800
302	Каша манная молочная	250	6,710	11,760	36,19	261,900
213	Яйцо отварное	40	5,100	3,600	0,300	63,500
384	Какао со сгущенным молоком и сахаром	200	2,950	2,700	19,660	114,730
	Батон	50	3,500	0,400	18,400	88,000
	Кондитерское изделие	60	2,000	10,400	19,800	183,300
<i>Итого за Завтрак</i>		610	20,360	37,160	94,450	786,230
<i>Обед</i>						
	Салат из квашеной капусты	100	1,700	1,900	5,100	46,500
83	Борщ с мясом	250	4,680	5,900	31,120	121,680
288	Куриное бедро	120	15,500	11,900	1,600	166,000

171	Рис рассыпчатый	180	5,100	8,290	30,940	226,970
377	Чай с лимоном	180	0,230	0,050	12,190	50,960
	Хлеб пшеничный	50	3,040	0,320	19,680	94,000
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,400	1,320	19,320	103,600
	Кислота аскорбиновая	0,02				
<i>Итого за Обед</i>		<i>930,02</i>	<i>33,650</i>	<i>29,680</i>	<i>119,950</i>	<i>809,710</i>
Всего за Среда - I Старшие		1540,02	54,010	66,840	214,400	1595,940

День/неделя: Четверг - I Старшие

№ реп.	Наименование дней недели, б.под	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
	Зеленый горошек порционно	100	5,000	0,200	8,300	55,000
294	Котлета Студенческая	100	10,720	14,580	4,700	284,200
173	Каша гречневая вязкая	180	5,590	5,080	20,190	180,570
357	Кисель витаминизированный	200	0,000	0,000	31,700	127,200
	Хлеб пшеничный	45	3,040	0,320	19,680	94,000
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>625</i>	<i>24,350</i>	<i>20,180</i>	<i>84,570</i>	<i>740,970</i>
<i>Обед</i>						
67	Винегрет	100	2,400	8,500	17,050	155,900
96	Рассольник московский с мясом	250	4,680	7,900	31,120	121,680
246	Гуляш из мяса	100	12,180	13,420	4,300	218,950
128	Картофельное пюре	180	4,080	36,670	24,650	300,560
349	Компот из сухофруктов	180	0,590	0,080	28,810	119,520
	Хлеб пшеничный	50	3,040	0,320	19,680	94,000
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,400	1,320	19,320	103,600
<i>Итого за Обед</i>		<i>910</i>	<i>30,370</i>	<i>68,210</i>	<i>144,930</i>	<i>1114,210</i>
Всего за Четверг - I Старшие		1535	54,720	88,390	229,500	1855,180

№ реп.	Наименование дней недели, б.под	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
	Сыр порционно	15	4,160	4,180	0,000	55,220
124	Суп молочный с вермишелью	250	7,500	6,000	37,89	195,000
377	Чай с лимоном	200	0,240	0,060	13,160	54,750
	Багон	50	3,500	0,400	18,400	88,000
	Йогурт	200	6,400	2,000	25,000	144,000
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>715</i>	<i>21,800</i>	<i>12,640</i>	<i>94,450</i>	<i>536,970</i>
<i>Обед</i>						
33	Салат из свеклы	100	1,430	6,090	8,360	93,900
103	Суп картофельный с вермишелью с мясом	250	4,550	3,330	23,680	97,650
279	Тфтели мясные с томатным соусом	100	15,600	16,000	15,700	268,400
202	Макароны отварные	180	8,740	6,535	49,415	269,645
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,050	12,050	49,400
	Хлеб пшеничный	50	3,040	0,320	19,680	94,000
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,400	1,320	19,320	103,600
<i>Итого за Обед</i>		<i>910</i>	<i>36,960</i>	<i>33,645</i>	<i>148,205</i>	<i>976,595</i>
Всего за Пятница - I Старшие		1625	58,760	46,285	242,655	1513,565

№ реп.	Наименование дней недели, б.под	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
	Масло порционно	10	0,100	8,300	0,100	74,800
174	Каша рисовая молочная	250	6,850	7,080	37,290	291,090
384	Какао со сгущенным молоком и сахаром	200	2,950	2,700	19,660	114,730
	Хлеб пшеничный	45	3,040	0,320	19,680	94,000
	Сезонный фрукт (мандарин)	110	0,900	0,200	8,300	41,800
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>615</i>	<i>13,840</i>	<i>18,600</i>	<i>85,030</i>	<i>616,420</i>
<i>Обед</i>						
88	Щи из свежей капусты с мясом	250	3,060	5,860	35,130	108,990
230	Запеченное филе рыбы (минтай)	110	15,700	2,100	0,300	105,000
128	Картофельное пюре	180	4,080	36,670	24,650	300,560
349	Компот из сухофруктов	180	0,590	0,080	28,810	119,520
	Хлеб пшеничный	50	3,040	0,320	19,680	94,000
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,400	1,320	19,320	103,600
<i>Итого за Обед</i>		<i>820</i>	<i>29,870</i>	<i>46,350</i>	<i>127,890</i>	<i>831,670</i>

Всего за Понедельник - 2 Старшие		1435	43,710	64,950	212,920	1448,090
День/неделя: Вторник - 2 Старшие						
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
	Икра овощная	100	1,700	9,000	9,000	136,000
279	Тефтели мясные с томатным соусом	100	15,600	16,000	15,700	268,400
173	Каша гречневая вязкая	180	5,590	5,080	20,190	180,570
349	Компот из сухофруктов	200	0,660	0,090	32,010	132,800
	Батон	50	3,500	0,400	18,400	88,000
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>630</i>	<i>27,050</i>	<i>30,570</i>	<i>95,300</i>	<i>805,770</i>
<i>Обед</i>						
	Зеленый горошек порционно	100	5,000	0,200	8,300	55,000
103	Суп картофельный с вермишелью с мясом	250	4,550	3,330	23,680	97,650
265	Плов с мясом	250	20,870	24,100	45,760	482,810
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,050	12,050	49,400
	Хлеб пшеничный	50	3,040	0,320	19,680	94,000
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,400	1,320	19,320	103,600
<i>Итого за Обед</i>		<i>880</i>	<i>37,060</i>	<i>29,320</i>	<i>128,790</i>	<i>882,460</i>
Всего за Вторник - 2 Старшие		1510	64,110	59,890	224,090	1688,230
День/неделя: Среда - 2 Старшие						
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200	15,250	14,590	50,840	400,350
376	Чай с сахаром	200	0,240	0,060	13,160	54,750
	Хлеб пшеничный	45	3,040	0,320	19,680	94,000
	Сезонный фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>595</i>	<i>19,130</i>	<i>15,570</i>	<i>98,380</i>	<i>619,600</i>
<i>Обед</i>						
	Огурцы маринованные порционно	100	2,400	8,500	17,050	155,900
96	Рассольник московский с мясом	250	4,680	7,900	31,120	121,680
259	Жаркое по-домашнему с мясом	250	17,910	21,220	29,070	377,530
377	Чай с лимоном	180	0,230	0,050	12,190	50,960
	Хлеб пшеничный	50	3,040	0,320	19,680	94,000
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,400	1,320	19,320	103,600
<i>Итого за Обед</i>		<i>880,00</i>	<i>31,660</i>	<i>39,310</i>	<i>128,430</i>	<i>903,670</i>
Всего за Среда - 2 Старшие		1475,00	50,790	54,880	226,810	1523,270
День/неделя: Четверг - 2 Старшие						
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
	Салат из квашеной капусты	100	1,700	1,900	5,100	46,500
288	Куриное бедро	120	15,500	11,900	1,600	166,000
202	Макаронные отварные	180	7,740	4,500	49,420	269,650
357	Кисель витаминизированный	200	0,000	0,000	31,700	127,200
	Батон	50	3,500	0,400	18,400	88,000
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>650</i>	<i>28,440</i>	<i>18,700</i>	<i>106,220</i>	<i>697,350</i>
<i>Обед</i>						
33	Салат из свеклы	100	1,430	6,090	8,360	93,900
102	Суп гороховый с мясом	250	6,170	5,540	38,550	150,670
246	Гуляш из мяса	100	12,180	13,420	4,300	218,950
173	Каша гречневая вязкая	180	5,580	5,010	20,190	180,570
349	Компот из сухофруктов	180	0,590	0,080	28,810	119,520
	Хлеб пшеничный	50	3,040	0,320	19,680	94,000
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,400	1,320	19,320	103,600
	Кислота аскорбиновая	0.02				
<i>Итого за Обед</i>		<i>910</i>	<i>32,390</i>	<i>31,780</i>	<i>139,210</i>	<i>961,210</i>
Всего за Четверг - 2 Старшие		1560	60,830	50,480	245,430	1658,560
День/неделя: Пятница - 2 Старшие						
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
	Сыр порционно	15	4,160	4,180	0,000	55,220

175	Каша молочная "Дружба"	250	7,300	8,200	42,400	273,600
377	Чай с лимоном	200	0,240	0,060	13,160	54,750
	Хлеб пшеничный	45	3,040	0,320	19,680	94,000
	Йогурт	200	6,400	2,000	25,000	144,000
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>710</i>	<i>21,140</i>	<i>14,760</i>	<i>100,240</i>	<i>621,570</i>
<i>Обед</i>						
	Салат из квашеной капусты	100	1,700	1,900	5,100	46,500
83	Борщ с мясом	250	4,680	5,900	31,120	121,680
294	Котлета Студенческая	100	10,720	14,580	4,700	284,200
202	Макароны отварные	180	8,740	6,535	49,415	269,645
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,050	12,050	49,400
	Хлеб пшеничный	50	3,040	0,320	19,680	94,000
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,400	1,320	19,320	103,600
<i>Итого за Обед</i>		<i>910</i>	<i>32,480</i>	<i>30,605</i>	<i>141,385</i>	<i>969,025</i>
<i>Всего за Пятница - 2 Старшие</i>						
		1620,00	53,620	45,365	241,625	1590,595

Возрастная группа с 11 лет и старше	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
	Б	Ж	У	
	Понедельник - 1	55,450	48,230	
Вторник - 1	64,860	45,460	209,430	1497,800
Среда - 1	54,010	66,840	214,400	1595,940
Четверг - 1	54,720	88,390	229,500	1855,180
Пятница - 1	58,760	46,285	242,655	1513,565
<i>СРЕДНЕЕ за 1 неделю</i>	<i>57,560</i>	<i>59,041</i>	<i>236,897</i>	<i>1632,539</i>
Понедельник - 2	43,710	64,950	212,920	1448,090
Вторник - 2	64,110	59,890	224,090	1688,230
Среда - 2	50,790	54,880	226,810	1523,270
Четверг - 2	60,830	50,480	245,430	1658,560
Пятница - 2	53,620	45,365	241,625	1590,595
<i>СРЕДНЕЕ за 2 неделю</i>	<i>54,612</i>	<i>55,113</i>	<i>230,175</i>	<i>1581,749</i>
<i>ИТОГО среднее за 2 недели</i>	<i>56,086</i>	<i>57,077</i>	<i>233,536</i>	<i>1607,144</i>
<i>Норма СанПиН</i>	54,000	55,200	229,800	1627,800