

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Белозерьевская СОШ"

Столяров В. В.

2025г.

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

Весенне-летний период

Возрастная группа с 7 до 11 лет

День/неделя: Понедельник - 1 Младшие						
№ рец.	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
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>650</i>	<i>17,840</i>	<i>13,460</i>	<i>115,060</i>	<i>692,700</i>
<i>Обед</i>						
	Кукуруза порционно	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	2,780	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>29,720</i>	<i>25,310</i>	<i>111,960</i>	<i>770,800</i>
	Всего за Понедельник - 1 Младшие	1370	47,560	38,770	227,020	1463,500
День/неделя: Вторник - 1 Младшие						
№ рец.	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
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>565</i>	<i>24,410</i>	<i>13,190</i>	<i>96,660</i>	<i>609,300</i>
<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	149,490
289	Рагу овощное с мясом	200	10,400	20,770	30,630	326,150
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,050	12,050	49,400
	Хлеб пшеничный	40	2,780	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>26,230</i>	<i>24,950</i>	<i>89,330</i>	<i>706,240</i>
	Всего за Вторник - 1 Младшие	1285,00	50,640	38,140	185,990	1315,540
День/неделя: Среда - 1 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
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
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>560</i>	<i>18,220</i>	<i>30,400</i>	<i>84,210</i>	<i>733,850</i>
<i>Обед</i>						
45	Салат из белокачанной капусты	60	0,850	3,050	5,900	55,220
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	0,07				
Итого за Обед		790,02	29,280	33,740	113,220	730,990

Всего за Среда - 1 Младшие 1350,02 47,500 64,140 197,430 1464,840

День/неделя: Четверг - 1 Младшие

№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
	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
Итого за Завтрак		545	21,240	15,340	82,960	593,600

Обед

67	Винегрет	60	0,840	6,020	4,370	75,060
103	Суп картофельный с вермишелью с мясом	200	5,600	2,280	18,820	142,630
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
Итого за Обед		760	25,260	47,770	116,070	936,410

Всего за Четверг - 1 Младшие 1305 46,500 63,110 199,030 1530,010

День/неделя: Пятница - 1 Младшие

№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
	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
Итого за Завтрак		665	20,300	12,440	80,760	497,970

Обед

33	Салат из свеклы	60	0,860	3,650	5,020	56,340
96	Рассольник московский с мясом	200	7,600	2,800	9,200	102,400
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
Итого за Обед		760	29,046	26,300	108,660	806,270

Всего за Пятница - 1 Младшие 1425 49,346 38,740 189,420 1304,240

День/неделя: Понедельник - 2 Младшие

№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
	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
Итого за Завтрак		565	13,590	17,520	79,740	559,560

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
Итого за Обед		720	32,120	33,970	94,480	714,570

Всего за Понедельник - 2 Младшие						
		1285	45,710	51,490	174,220	1274,130
День/неделя: Вторник - 2 Младшие						
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
	Овощи порционно	60	0,500	0,100	1,500	8,400
279	Гёфтели 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>19,506</i>	<i>19,630</i>	<i>85,290</i>	<i>607,050</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	48,536	42,090	189,010	1356,960
День/неделя: Среда - 2 Младшие						
№ реп.	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>						
	Салат из свеклы	60	0,860	3,650	5,020	56,340
96	Рассольник московский с мясом	200	7,600	2,800	9,200	144,400
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>28,370</i>	<i>24,850</i>	<i>84,840</i>	<i>705,410</i>
Всего за Среда - 2 Младшие						
		1265,00	45,710	37,620	160,960	1220,700
День/неделя: Четверг - 2 Младшие						
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,850	3,050	5,900	55,220
288	Куриное бедро	120	13,500	11,900	1,600	166,000
202	Макароны 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>24,250</i>	<i>19,000</i>	<i>98,540</i>	<i>658,900</i>
<i>Обед</i>						
	Огурцы маринованные порционно	60	0,840	6,020	4,370	75,060
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>28,760</i>	<i>26,850</i>	<i>103,310</i>	<i>823,420</i>
Всего за Четверг - 2 Младшие						
		1340	53,010	45,850	201,850	1482,320
День/неделя: Пятница - 2 Младшие						
№ реп.	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
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
	Йогурт	200	6,400	2,000	28,000	144,000
Итого за Завтрак		660	22,350	15,900	98,140	627,450
Обед						
	Овощи порционно	60	0,500	0,100	1,500	8,400
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	27,300	26,060	114,150	732,190
Всего за Пятица - 2 Младшие		1420,00	49,650	41,960	212,290	1359,640

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	1315,540
Среда - 1	47,500	64,140	197,430	1464,840
Четверг - 1	46,500	63,110	199,030	1530,010
Пятница - 1	49,346	38,740	189,420	1304,240
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	48,309	48,580	199,778	1415,626
Понедельник - 2	45,710	51,490	174,220	1274,130
Вторник - 2	48,536	42,090	189,010	1356,960
Среда - 2	45,710	37,620	160,960	1220,700
Четверг - 2	53,010	45,850	201,850	1482,320
Пятница - 2	49,650	41,960	212,290	1359,640
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	48,523	43,802	187,666	1338,750
ИТОГО среднее за 2 недели	48,416	46,191	193,72	1377,188
Норма СанПиН	46,200	47,400	201,000	1410,000

Возрастная группа с 11 до 17 лет

День/неделя: Понедельник - 1 Старшие						
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
		200	15,250	14,590	50,840	379,340
204	Макароны отварные с сыром	200	0,240	0,060	13,160	54,750
377	Чай с лимоном	50	3,500	0,400	18,400	88,000
	Батон	220	3,300	1,100	46,200	211,200
	Сезонный фрукт (банан)					
	<i>Итого за Завтрак</i>	670	22,290	16,150	128,600	733,290
<i>Обед</i>						
		100	2,200	0,400	11,200	58,000
	Кукуруза порционно	250	3,060	5,860	35,130	108,990
88	Щи из свежей капусты с мясом	250	20,870	24,100	45,760	482,810
265	Плов с мясом	180	0,590	0,080	28,810	119,520
349	Компот из сухофруктов	50	3,040	0,320	19,680	94,000
	Хлеб пшеничный	50	3,400	1,320	19,320	103,600
	Хлеб ржано-пшеничный	880	33,160	32,080	159,900	966,920
	<i>Итого за Обед</i>					
	Всего за Понедельник - 1 Старшие	1550	55,450	48,230	288,500	1700,210

День/неделя: Вторник - 1 Старшие						
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
		100	1,700	9,000	9,000	136,000
	Икра овощная	110	15,700	2,100	0,300	105,000
230	Запеченное филе рыбы (минтай)	180	5,100	8,290	30,940	226,970
171	Рис рассыпчатый	200	0,660	0,090	32,010	132,800
349	Компот из сухофруктов	45	3,040	0,320	19,680	94,000
	Хлеб пшеничный	635	26,200	19,800	91,930	694,770
	<i>Итого за Завтрак</i>					
<i>Обед</i>						
		100	5,000	0,200	8,300	55,000
	Зеленый горошек порционно	250	6,170	5,540	38,550	150,670
102	Суп гороховый с мясом	250	20,850	18,230	19,600	350,360
289	Рагу овощное с мясом	180	0,200	0,050	12,050	49,400
376	Чай с сахаром	50	3,040	0,320	19,680	94,000
	Хлеб пшеничный	50	3,400	1,320	19,320	103,600
	Хлеб ржано-пшеничный	880	38,660	25,660	117,500	803,030
	<i>Итого за Обед</i>					
	Всего за Вторник - 1 Старшие	1515	64,860	45,460	209,430	1497,800

День/неделя: Среда - 1 Старшие						
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
		10	0,100	8,300	0,100	74,800
	Масло порционно	250	6,710	11,760	36,19	261,900
302	Каша манная молочная	40	5,100	3,600	0,300	63,500
213	Яйцо отварное	200	2,950	2,700	19,660	114,730
384	Какао со сгущенным молоком и сахаром	50	3,500	0,400	18,400	88,000
	Батон	60	2,000	10,400	19,800	183,300
	Кондитерское изделие	610	20,360	37,160	94,450	786,230
	<i>Итого за Завтрак</i>					
<i>Обед</i>						
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,500	1,700	7,200	50,200
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 рассычатый	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				
Итого за Обед		930,02	33,450	29,480	122,050	813,410
Всего за Среда - 1 Старшие		1540,02	53,810	66,640	216,500	1599,640

День/неделя: Четверг - 1 Старшие

№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,400	1,320	19,320	103,600
Итого за Завтрак		625	24,350	20,180	84,570	740,970
Обед						
67	Винегрет	100	2,400	8,500	17,050	155,900
103	Суп картофельный с вермишелью с мясом	250	4,550	3,330	23,680	97,650
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
Итого за Обед		910	30,240	63,640	137,490	1090,180
Всего за Четверг - 1 Старшие		1535	54,590	83,820	222,060	1831,150

День/неделя: Пятница - 1 Старшие

№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
	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
	Батон	50	3,500	0,400	18,400	88,000
	Йогурт	200	6,400	2,000	25,000	144,000
Итого за Завтрак		715	21,800	12,640	94,450	536,970
Обед						
33	Салат из свеклы	100	1,430	6,090	8,360	93,900
96	Рассольник московский с мясом	250	4,680	7,900	31,120	121,680
279	Тефтели 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
Итого за Обед		910	37,090	38,215	155,645	1000,625
Всего за Пятница - 1 Старшие		1625	58,890	50,855	250,095	1537,595

День/неделя: Понедельник - 2 Старшие

№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
	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
Итого за Завтрак		615	13,840	18,600	85,030	616,420
Обед						
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
Итого за Обед		820	29,870	46,350	127,890	831,670

Всего за Понедельник - 2 Старшие		1435	43,710	64,950	212,920	1448,090
----------------------------------	--	------	--------	--------	---------	----------

№ реп.	День/неделя: Вторник - 2 Старшие	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>							
		Овощи порционно	100	0,800	0,100	2,500	14,000
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>			630	26,150	21,670	88,800	683,770
<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>			880	37,060	29,320	128,790	882,460
Всего за Вторник - 2 Старшие			1510	63,210	50,990	217,590	1566,230

№ реп.	День/неделя: Среда - 2 Старшие	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>			595	19,130	15,570	98,380	619,600
<i>Обед</i>							
		Салат из свеклы	100	1,430	6,090	8,360	93,900
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>			880,00	30,690	36,900	119,740	841,670
Всего за Среда - 2 Старшие			1475,00	49,820	52,470	218,120	1461,270

№ реп.	День/неделя: Четверг - 2 Старшие	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>							
45		Салат из белокачанной капусты	100	1,500	1,700	7,200	50,200
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>			650	28,240	18,500	108,320	701,050
<i>Обед</i>							
		Огурцы маринованные порционно	100	2,400	8,500	17,050	155,900
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>			910	33,360	34,190	147,900	1023,210
Всего за Четверг - 2 Старшие			1560	61,600	52,690	256,220	1724,260

№ реп.	День/неделя: Пятница - 2 Старшие	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	Канна молочная "Дружба"	250	7,300	8,200	42,400	273,600
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
	Йогурт	200	6,400	2,000	25,000	144,000
Итого за Завтрак		710	23,850	17,400	106,740	681,550
Обед						
	Овощи порционно	100	0,800	0,100	2,500	14,000
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
Итого за Обед		910	31,580	28,805	138,785	936,525
Всего за Пятница - 2 Старшие						
		1620,00	55,430	46,205	245,525	1618,075

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	53,810	66,640	216,500	1599,640
Четверг - 1	54,590	83,820	222,060	1831,150
Пятница - 1	58,890	50,855	250,095	1537,595
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	57,520	59,001	237,317	1633,279
Понедельник - 2	43,710	64,950	212,920	1448,090
Вторник - 2	63,210	50,990	217,590	1566,230
Среда - 2	49,820	52,470	218,120	1461,270
Четверг - 2	61,600	52,690	256,220	1724,260
Пятница - 2	55,430	46,205	245,525	1618,075
СРЕДНЕЕ за 2 недели	54,754	53,461	230,075	1563,585
ИТОГО среднее за 2 недели	56,137	56,231	233,696	1598,432
Норма СанПиН	54,000	55,200	229,800	1627,800