

СОГЛАСОВАНО

Директор МОУ "Белозерьевская СОШ"

Киреева Э.И.

«31» августа 2022г.

## Примерное повозрастное меню и основные показатели пищевой и энергетической ценности для учащихся МБОУ "Бе.

Осенне-зимний период  
Возрастная группа с 7 до 11 лет

День/неделя: Понедельник - 1 Младшие						
№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
45	Салат из белокачанной капусты	60	0,850	3,050	5,900	55,060
204	Рожки отварные с сыром	180	13,690	11,000	45,890	338,750
377	Чай с лимоном	180	0,225	0,051	12,188	50,962
	Фрукт, 1 шт	140	0,600	0,600	14,700	70,500
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Булочное/кондитерское изделие	45	3,690	3,015	32,355	164,250
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>22,095</b>	<b>18,076</b>	<b>129,513</b>	<b>767,922</b>
<b>Обед</b>						
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,620	4,650	28,020	86,460
265	Плов из мяса	200	23,127	21,831	39,850	432,847
349	Компот из сухофруктов	180	0,700	0,050	21,100	88,740
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	Кислота аскорбиновая	0.035				
<b>Итого за Обед</b>			<b>29,947</b>	<b>27,191</b>	<b>115,790</b>	<b>737,647</b>
<b>Всего за Понедельник - 1 Младшие</b>			<b>52,042</b>	<b>45,267</b>	<b>245,303</b>	<b>1505,569</b>
День/неделя: Вторник - 1 Младшие						
№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
15	Сыр порционный	15	3,900	3,920		51,600
223	Занежка творожная с молоком сгущенным	150/20	21,366	17,607	36,419	393,764
357	Кисель витаминизированный	180			24,180	97,900
	Батон йодированный	40	2,800	0,400	18,400	88,000
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>28,066</b>	<b>21,927</b>	<b>78,999</b>	<b>631,264</b>
<b>Обед</b>						
103	Суп картофельный с верменшелью	200	4,180	2,280	18,820	76,530
294	Котлеты Студенческие	90	16,073	21,239	13,026	306,237
128	Картофельное пюре	150	3,250	3,830	88,340	141,570
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,050	13,040	51,940
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
<b>Итого за Обед</b>			<b>28,203</b>	<b>28,059</b>	<b>160,046</b>	<b>705,877</b>
<b>Всего за Вторник - 1 Младшие</b>			<b>56,269</b>	<b>49,986</b>	<b>239,045</b>	<b>1337,141</b>

День/неделя: Среда - 1 Младшие						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,13	66,090
	Каша манная молочная	200	6,090	5,710	33,160	209,180
406	Булочное/кондитерское изделие	45	3,690	3,015	32,355	164,250
384	"Какао со гущеным молоком и сахаром"	180	2,624	2,400	17,472	101,984
	Яйцо отварное	50	6,000	5,500	0,300	78,000
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Фрукт	140	0,600	0,600	14,700	70,500
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>22,124</b>	<b>24,835</b>	<b>116,597</b>	<b>778,404</b>
<b>Обед</b>						
	Салат из белокочанной капусты	60	0,850	3,050	5,900	55,060
45	Суп картофельный с горохом	200	5,000	5,430	30,030	129,490
102	Суп картофельный с горохом	200	5,000	5,430	30,030	301,650
279	Тефтели домашние с томатным соусом	90/30	11,580	22,360	13,590	222,476
202	Рожки отварные	150	6,412	3,654	40,942	88,740
349	Компот из сухофруктов	180	0,700	0,050	21,100	63,300
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	66,300
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
<b>Итого за Обед</b>			<b>29,042</b>	<b>35,204</b>	<b>138,382</b>	<b>927,016</b>
<b>Всего за Среда - 1 Младшие</b>			<b>51,166</b>	<b>60,039</b>	<b>254,979</b>	<b>1705,420</b>

День/неделя: Четверг - 1 Младшие						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
	Котлеты Студенческие	90	16,073	21,239	13,026	306,237
294	Каша гречневая вязкая	150	6,300	6,000	33,000	210,000
183	Салат из свежих помидор и огурцов с маслом	60	0,560	3,090	2,080	39,140
	Чай с лимоном	180	0,225	0,051	12,188	50,962
377	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>26,198</b>	<b>30,740</b>	<b>78,774</b>	<b>694,739</b>
<b>Обед</b>						
	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	4,260	4,700	25,010	99,570
83	Рагу овощное из мяса	200	22,534	24,767	25,632	394,150
289	Чай сладкий	180	0,225	0,051	12,188	50,962
377	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	Кислота аскорбиновая	0.035				
<b>Итого за Обед</b>			<b>31,519</b>	<b>30,178</b>	<b>89,650</b>	<b>674,282</b>
<b>Всего за Четверг - 1 Младшие</b>			<b>57,717</b>	<b>60,918</b>	<b>168,424</b>	<b>1369,021</b>

День/неделя: Пятница - 1 Младшие						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
	Плов из мяса	200	23,127	21,831	39,850	432,847
265	Компот из сухофруктов	180	0,700	0,050	21,100	88,740
349	Батон йодированный	40	2,800	0,400	18,400	88,000
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>26,627</b>	<b>22,281</b>	<b>79,350</b>	<b>609,587</b>
<b>Обед</b>						
	Салат из белокочанной капусты	60	0,850	3,050	5,900	55,060
45	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,620	4,650	28,020	86,460
88	Котлеты Студенческие	90	16,073	21,239	13,026	306,237
294	Рожки отварные	150	6,412	3,654	40,942	222,476
202	Чай с сахаром	180	0,180	0,046	12,038	49,262
376	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
<b>Итого за Обед</b>			<b>29,635</b>	<b>33,299</b>	<b>126,746</b>	<b>849,095</b>
<b>Всего за Пятница - 1 Младшие</b>			<b>56,262</b>	<b>55,580</b>	<b>206,096</b>	<b>1458,682</b>
День/неделя: Понедельник - 2 Младшие						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	

<b>Завтрак</b>						
294	Котлеты Студенческие	90	16,073	21,239	13,026	306,237
202	Рожки отварные	150	6,412	3,654	40,942	222,476
384	"Какао со сгущенным молоком и сахаром"	180	2,624	2,400	17,472	101,984
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>28,149</b>	<b>27,653</b>	<b>89,920</b>	<b>719,097</b>
<b>Обед</b>						
	Овощи порционно	60	1,020	5,400	5,400	81,600
83	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	4,260	4,700	25,010	99,570
294	Котлеты домашние	90	16,073	21,239	13,026	306,237
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,010	4,278	33,070	187,026
349	Компот из сухофруктов	180	0,700	0,050	21,100	88,740
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	Кислота аскорбиновая	0.035				
<b>Итого за Обед</b>			<b>30,563</b>	<b>36,327</b>	<b>124,426</b>	<b>892,773</b>
<b>Всего за Понедельник - 2 Младшие</b>			<b>58,712</b>	<b>63,980</b>	<b>214,346</b>	<b>1611,870</b>
<b>День/неделя: Вторник - 2 Младшие</b>						
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
1	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,090
124	Суп молочный с вермшелью	200	6,000	3,800	24,200	156,000
376	Чай с сахаром	180	0,180	0,046	12,038	49,262
406	Булочное/кондитерское изделие	45	3,690	3,015	32,355	164,250
	Фрукт	140	0,600	0,600	14,700	70,500
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>13,590</b>	<b>15,071</b>	<b>101,903</b>	<b>594,502</b>
<b>Обед</b>						
45	Салат из белокачанной капусты	60	0,850	3,050	5,900	55,060
103	Суп картофельный с вермшелью	200	4,180	2,280	18,820	76,530
279	Тефтели домашние с томатным соусом	90/30	11,580	22,360	13,590	301,650
173	Каша гречневая вязкая	150	4,694	4,121	21,179	140,396
377	Чай с лимоном	180	0,225	0,051	12,188	50,962
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
<b>Итого за Обед</b>			<b>26,029</b>	<b>32,522</b>	<b>98,497</b>	<b>754,198</b>
<b>Всего за Вторник - 2 Младшие</b>			<b>39,619</b>	<b>47,593</b>	<b>200,400</b>	<b>1348,700</b>

День/неделя: Среда - 2 Младшие						
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
	Фрукт, 1 шт	160	0,600	0,600	14,700	70,500
175	Каша пшеничная молочная	200	8,800	7,080	45,750	282,790
349	Компот из сухофруктов	180	0,700	0,050	21,100	88,740
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
406	Булочное/кондитерское изделие	60	3,690	3,015	32,355	164,250
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>16,830</b>	<b>11,105</b>	<b>132,385</b>	<b>694,680</b>
<b>Обед</b>						
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,620	4,650	28,020	86,460
246	Гуляш из мяса	90	13,306	12,603	3,966	181,720
202	Рожки отварные	150	6,412	3,654	40,942	222,476
376	Чай с сахаром	180	0,180	0,046	12,038	49,262
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	Кислота аскорбиновая	0.035				
<b>Итого за Обед</b>			<b>26,018</b>	<b>21,613</b>	<b>111,786</b>	<b>669,518</b>
<b>Всего за Среда - 2 Младшие</b>			<b>42,848</b>	<b>32,718</b>	<b>244,171</b>	<b>1364,198</b>

День/неделя: Четверг - 2 Младшие						
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
	Салат из свежих помидор и огурцов с маслом	60	0,560	3,090	2,080	39,140
212	Каша Дружба (рис/гречка)	150	4,700	7,200	20,300	165,200
376	Чай с сахаром	180	0,180	0,046	12,038	49,262
294	Котлеты домашние	90	16,073	21,239	13,026	306,237
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>24,553</b>	<b>31,935</b>	<b>65,924</b>	<b>648,239</b>
<b>Обед</b>						
102	Суп картофельный с горохом	200	5,000	5,430	30,030	129,490
259	Жаркое по-домашнему	200	14,670	16,940	83,040	303,540
349	Компот из сухофруктов	180	0,700	0,050	21,100	88,740
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	Кислота аскорбиновая	0.035				
<b>Итого за Обед</b>			<b>24,870</b>	<b>23,080</b>	<b>160,990</b>	<b>651,370</b>
<b>Всего за Четверг - 2 Младшие</b>			<b>49,423</b>	<b>55,015</b>	<b>226,914</b>	<b>1299,609</b>

День/неделя: Пятница - 2 Младшие						
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
	Овощи порционные	60	0,560	3,090	2,080	39,140
246	Гуляш из мяса	90	13,306	12,603	3,966	181,720
173	Каша гречневая вязкая	150	4,694	4,121	21,179	140,396
357	Кисель витаминизированный	180			24,180	97,900
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
406	Булочное/кондитерское изделие	30	3,690	3,015	32,355	164,250
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>23,970</b>	<b>20,009</b>	<b>95,540</b>	<b>650,566</b>
<b>Обед</b>						
83	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	4,260	4,700	25,010	99,570
294	Котлеты Студенческая	90	16,073	21,239	13,026	306,237
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,010	4,278	33,070	187,026
376	Чай с сахаром	180	0,180	0,046	12,038	49,262
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	Кислота аскорбиновая	0.035				
<b>Итого за Обед</b>			<b>29,583</b>	<b>34,013</b>	<b>112,044</b>	<b>810,835</b>
<b>Всего за Пятница - 2 Младшие</b>			<b>53,553</b>	<b>54,022</b>	<b>207,584</b>	<b>1461,401</b>

Рецептуры блюд и показатели энергетической ценности указаны на основании "Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/под ред. М.П.Могильного. - М.:Дели принт, 2007. - 628с." и ТИ 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

МБОУ "Белозерьевская СОШ" оставляет за собой право на внесение изменений в меню без изменения стоимости меню (заме

Возрастная группа с 7 до 11 лет				
	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
	Б	Ж	У	
Понедельник - 1	52,042	45,267	245,303	1505,569
Вторник - 1	56,269	49,986	239,045	1337,141
Среда - 1	51,166	60,039	254,979	1705,420
Четверг - 1	57,717	60,918	168,424	1369,021
Пятница - 1	56,262	55,580	206,096	1458,682
<b>СРЕДНЕЕ за 1 неделю</b>	<b>54,691</b>	<b>54,358</b>	<b>222,769</b>	<b>1475,167</b>
Понедельник - 2	58,712	63,980	214,346	1611,870
Вторник - 2	39,619	47,593	200,400	1348,700
Среда - 2	42,848	32,718	244,171	1364,198
Четверг - 2	49,423	55,015	226,914	1299,609
Пятница - 2	53,553	54,022	207,584	1461,401
<b>СРЕДНЕЕ за 2 неделю</b>	<b>48,831</b>	<b>50,666</b>	<b>218,683</b>	<b>1417,156</b>
<b>ИТОГО среднее за 2 недели</b>	<b>51,761</b>	<b>52,512</b>	<b>220,73</b>	<b>1446,161</b>
Норма СанПин	38,5	39,5	167,5	1175

## Энергетической ценности приготовляемых блюд для горячего питания Лозерьевская СОШ"

### Возрастная группа с 11 до 17 лет

День/неделя: Понедельник - 1 Старшие						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
45	Салат из белокачанной капусты	100	1,440	5,100	10,230	93,540
204	Рожки отварные с сыром	200	15,250	12,590	50,840	379,340
377	Чай с лимоном	180	0,225	0,051	12,188	50,962
	Фрукт, 1 шт	140	0,600	0,600	14,700	70,500
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Булочное/кондитерское изделие	45	3,690	3,015	32,355	164,250
<i>Итого за Завтрак</i>			<b>24,245</b>	<b>21,716</b>	<b>138,793</b>	<b>846,992</b>
<i>Обед</i>						
88	ПЦи из свежей капусты с картофелем	250	2,060	5,860	35,130	108,990
265	Плов из мяса	250	29,002	27,530	49,812	545,026
349	Компот из сухофруктов	180	0,700	0,050	121,100	88,740
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Кислота аскорбиновая	0,035				
<i>Итого за Обед</i>			<b>37,762</b>	<b>34,320</b>	<b>241,802</b>	<b>915,556</b>
<b>Всего за Понедельник - 1 Старшие</b>			<b>62,007</b>	<b>56,036</b>	<b>380,595</b>	<b>1762,548</b>
День/неделя: Вторник - 1 Старшие						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
15	Сыр порционный	15	3,900	3,920		51,600
223	Запеканка творожная с молоком сгущенным	180/20	25,337	21,624	39,786	460,132
357	Кисель витаминизированный	180			24,180	97,900
	Батон йодированный	40	2,800	0,400	18,400	88,000
<i>Итого за Завтрак</i>			<b>32,037</b>	<b>25,944</b>	<b>82,366</b>	<b>697,632</b>
<i>Обед</i>						
103	Суп картофельный с вермшелью	250	4,550	3,330	23,680	97,650
294	Котлеты из мяса говядины	100	17,748	24,476	14,032	345,936
128	Картофельное пюре	180	3,900	4,740	106,140	171,360
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,050	13,040	51,940
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
<i>Итого за Обед</i>			<b>32,398</b>	<b>33,476</b>	<b>192,652</b>	<b>839,686</b>
<b>Всего за Вторник - 1 Старшие</b>			<b>64,435</b>	<b>59,420</b>	<b>275,018</b>	<b>1537,318</b>

День/неделя: Среда - 1 Старшие

№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,13	66,090
	Каша манная молочная	250	7,610	7,130	41,440	261,430
384	Булочно/кондитерское изделие "Какао со сгущенным молоком и сахаром"	45	3,690	3,015	32,355	164,250
	Яйцо отварное	180	2,624	2,400	17,472	101,984
	Хлеб пшеничный	50	6,000	5,500	0,300	78,000
	Фрукт, 1 шт	40	3,040	0,360	18,480	88,400
		140	0,600	0,600	14,700	70,500
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>23,644</b>	<b>26,255</b>	<b>124,877</b>	<b>830,654</b>
<b>Обед</b>						
45	Салат из белокачанной капусты	100	1,440	5,100	10,230	93,540
102	Суп картофельный с горохом	250	6,170	5,540	38,550	150,670
279	Тфтели домашние с томатным соусом	100/30	12,480	21,920	13,090	299,280
202	Рожки отварные	180	7,740	4,535	49,415	269,645
349	Компот из сухофруктов	180	0,700	0,050	121,100	88,740
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	Кислота аскорбиновая	0.035				
<b>Итого за Обед</b>			<b>33,030</b>	<b>37,805</b>	<b>259,205</b>	<b>1031,475</b>
<b>Всего за Среда - 1 Старшие</b>			<b>56,674</b>	<b>64,060</b>	<b>384,082</b>	<b>1862,129</b>

День/неделя: Четверг - 1 Старшие

№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
294	Котлеты из мяса говядины	100	17,748	24,476	14,032	345,936
183	Каша гречневая вязкая	200	7,600	7,200	39,600	252,000
	Салат из свежих помидор и огурцов с маслом	100	0,940	5,150	3,470	65,240
377	Чай с лимоном	180	0,225	0,051	12,188	50,962
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>29,553</b>	<b>37,237</b>	<b>87,770</b>	<b>802,538</b>
<b>Обед</b>						
83	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	4,680	5,900	31,120	121,680
289	Рагу овощное из мяса	200	28,106	30,660	32,040	489,280
377	Чай сладкий	180	0,225	0,051	12,188	50,962
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Кислота аскорбиновая	0.035				
<b>Итого за Обед</b>			<b>39,011</b>	<b>37,491</b>	<b>111,108</b>	<b>834,722</b>
<b>Всего за Четверг - 1 Старшие</b>			<b>68,564</b>	<b>74,728</b>	<b>198,878</b>	<b>1637,260</b>

День/неделя: Пятница - 1 Старшие

№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
265	Плов из мяса	250	29,002	27,530	49,812	545,026
349	Компот из сухофруктов	180	0,700	0,050	121,100	88,740
	Батон йодированный	40	2,800	0,400	18,400	88,000
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>32,502</b>	<b>27,980</b>	<b>189,312</b>	<b>721,766</b>
<b>Обед</b>						
45	Салат из белокачанной капусты	100	1,440	5,100	10,230	93,540
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,060	5,860	35,130	108,990
294	Котлеты Студенческие	100	17,748	24,476	14,032	345,936
202	Рожки отварные	180	7,740	4,535	49,415	269,645
376	Чай с сахаром	180	0,180	0,046	12,038	49,262
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
<b>Итого за Обед</b>			<b>35,168</b>	<b>40,897</b>	<b>156,605</b>	<b>1040,173</b>
<b>Всего за Пятница - 1 Старшие</b>			<b>67,670</b>	<b>68,877</b>	<b>345,917</b>	<b>1761,939</b>

День/неделя: Понедельник - 2 Старшие

№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	

<b>Завтрак</b>						
294	Котлеты из мяса говядины	100	17,748	24,476	14,032	345,936
202	Рожки отварные	180	7,740	4,535	49,415	269,645
384	"Какао со стуженным молоком и сахаром"	180	2,624	2,400	17,472	101,984
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>31,152</b>	<b>31,771</b>	<b>99,399</b>	<b>805,965</b>
<b>Обед</b>						
	Овощи порционно	100	1,700	9,000	9,000	136,000
83	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	4,680	5,900	31,120	121,680
294	Котлеты домашние	100	17,748	24,476	14,032	345,936
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,840	5,290	39,940	226,970
349	Компот из сухофруктов	180	0,700	0,050	121,100	88,740
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Кислота аскорбиновая	0.035				
<b>Итого за Обед</b>			<b>35,668</b>	<b>45,596</b>	<b>250,952</b>	<b>1092,126</b>
<b>Всего за Понедельник - 2 Старшие</b>			<b>66,820</b>	<b>77,367</b>	<b>350,351</b>	<b>1898,091</b>

<b>День/неделя: Вторник - 2 Старшие</b>						
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
1	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,090
124	Суп молочный с вермешелью	250	7,500	4,800	30,300	195,000
376	Чай с сахаром	180	0,180	0,046	12,038	49,262
	Булочное/кондитерское изделие	45	3,690	3,015	32,355	164,250
	Фрукт, 1 шт	140	0,600	0,600	14,700	70,500
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>15,090</b>	<b>16,071</b>	<b>108,003</b>	<b>633,502</b>
<b>Обед</b>						
45	Салат из белокачанной капусты	100	1,440	5,100	10,230	93,540
103	Суп картофельный с вермешелью	250	4,550	3,330	23,680	97,650
279	Тефтели домашние с томатным соусом	100/30	12,480	21,920	13,090	299,280
173	Каша гречневая вязкая	180	5,584	5,077	25,189	168,565
377	Чай с лимоном	180	0,225	0,051	12,188	50,962
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
<b>Итого за Обед</b>			<b>30,279</b>	<b>36,358</b>	<b>120,137</b>	<b>882,797</b>
<b>Всего за Вторник - 2 Старшие</b>			<b>45,369</b>	<b>52,429</b>	<b>228,140</b>	<b>1516,299</b>



День/неделя: Среда - 2 Старшие						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
	Фрукт, 1 шт	160	0,600	0,600	14,700	70,500
175	Каша пшённая молочная	250	11,030	8,860	57,610	355,340
349	Компот из сухофруктов	180	0,700	0,050	121,100	88,740
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Булочное/кондитерское изделие	60	3,690	3,015	32,355	164,250
<i>Итого за Завтрак</i>			<b>19,060</b>	<b>12,885</b>	<b>244,245</b>	<b>767,230</b>
<i>Обед</i>						
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,060	5,860	35,130	108,990
246	Гуляш из мяса	100	14,718	13,415	4,274	195,840
202	Рожки отварные	180	7,740	4,535	49,415	269,645
376	Чай с сахаром	180	0,180	0,046	12,038	49,262
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Кислота аскорбиновая	0.035				
<i>Итого за Обед</i>			<b>30,698</b>	<b>24,736</b>	<b>136,617</b>	<b>796,537</b>
<b>Всего за Среда - 2 Старшие</b>			<b>49,758</b>	<b>37,621</b>	<b>380,862</b>	<b>1563,767</b>

День/неделя: Четверг - 2 Старшие						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
	Салат из свежих помидор и огурцов с маслом	100	0,940	5,150	3,470	65,240
212	Каша Дружба (рис/гречка)	200	5,600	8,600	24,300	198,200
376	Чай с сахаром	180	0,180	0,046	12,038	49,262
294	Котлеты домашние	100	17,748	24,476	14,032	345,936
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
<i>Итого за Завтрак</i>			<b>27,508</b>	<b>38,632</b>	<b>72,320</b>	<b>747,038</b>
<i>Обед</i>						
102	Суп картофельный с горохом	250	6,170	5,540	38,550	150,670
259	Жаркое по-домашнему	250	18,340	21,180	103,800	379,440
349	Компот из сухофруктов	180	0,700	0,050	121,100	88,740
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Кислота аскорбиновая	0.035				
<i>Итого за Обед</i>			<b>31,210</b>	<b>27,650</b>	<b>299,210</b>	<b>791,650</b>
<b>Всего за Четверг - 2 Старшие</b>			<b>58,718</b>	<b>66,282</b>	<b>371,530</b>	<b>1538,688</b>

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
246	Гуляш из мяса	100	14,718	13,415	4,274	195,840
173	Каша гречневая вязкая	180	5,584	5,077	25,189	168,565
357	Кисель витаминизированный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Хлеб пшеничный	30	3,690	3,015	32,355	164,250
	Булочное/кондитерское изделие		<b>27,032</b>	<b>21,867</b>	<b>104,478</b>	<b>714,955</b>
<i>Обед</i>						
	Овощи порционные	100	0,940	5,150	3,470	65,240
83	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	4,680	5,900	31,120	121,680
294	Котлеты Студенческая	100	17,748	24,476	14,032	345,936
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,840	5,290	39,940	226,970
376	Чай с сахаром	180	0,180	0,046	12,038	49,262
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Кислота аскорбиновая	0.035				
<i>Итого за Обед</i>			<b>34,388</b>	<b>41,742</b>	<b>136,360</b>	<b>981,888</b>
<b>Всего за Пятница - 2 Старшие</b>			<b>61,420</b>	<b>63,609</b>	<b>240,838</b>	<b>1696,843</b>

та в меню осуществляется на равноценные по стоимости и пищевой ценности продукты).

Возрастная группа с 11 лет и старше	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
	Б	Ж	У	
Понедельник - 1	62,007	56,036	380,595	1762,548
Вторник - 1	64,435	59,420	275,018	1537,318
Среда - 1	56,674	64,060	384,082	1862,129
Четверг - 1	68,564	74,728	198,878	1637,260
Пятница - 1	67,670	68,877	345,917	1761,939
<b>СРЕДНЕЕ за 1 неделю</b>	<b>63,870</b>	<b>64,624</b>	<b>316,898</b>	<b>1712,239</b>
Понедельник - 2	66,820	77,367	350,351	1898,091
Вторник - 2	45,369	52,429	228,140	1516,299
Среда - 2	49,758	37,621	380,862	1563,767
Четверг - 2	58,718	66,282	371,530	1538,688
Пятница - 2	61,420	63,609	240,838	1696,843
<b>СРЕДНЕЕ за 2 неделю</b>	<b>56,417</b>	<b>59,462</b>	<b>314,344</b>	<b>1642,738</b>
<b>ИТОГО среднее за 2 недели</b>	<b>60,144</b>	<b>62,043</b>	<b>315,621</b>	<b>1677,488</b>
Норма СанПин	45	46	191,5	1356,5