**«Согласовано»**

**Директор МОУ «Саловская СОШ»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Егорова В.И./**

**Примерное повозрастное меню и основные показатели пищевой и энергетической ценности приготовляемых блюд для горячего питания учащихся общеобразовательных учреждений Республики Мордовия**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Понедельник- 1 начальные классы** |  **Завтрак**  |  |
| Наименование дней недели, блюд  | Выход в граммах  | Химический состав (г)  | Энергетическая ценность (ккал)  | Витамины  | Минеральные вещества  |
| Б  | Ж  | У  | В1  | С  | А  | Е  | Са | Р  | Мg | Fe |
| Икра овощная | 60 | 1,02 | 5,400 | 5,400 | 81,600 | 0,012 | 4,200 |  | 1,860 | 24,600 | 22,200 | 9,000 | 0,420 |
| Гуляш | 90 | 9,75 | 12,38 | 3,75 | 150,94 | 0,05 | 0,89 | 0,04 |  | 15,08 | 89,42 | 13,10 | 0,79 |
| Рожки отварные | 150 | 6,412 | 3,654 | 40,942 | 222,476 | 0,099 |  | 26,120 | 0,910 | 19,340 | 53,160 | 9,720 | 0,988 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,245 | 0,056 | 13,193 | 55,105 | 0,003 | 2,100 |  | 0,010 | 6,950 | 9,340 | 5,000 | 0,889 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,360 | 18,480 | 88,400 | 0,064 |  |  | 0,784 | 9,200 | 34,800 | 13,200 | 0,800 |
| **Итого**  | 540,000 | 20,467 | 21,85 | 81,765 | 598,521 | 0,228 | 7,19 | 26,160 | 3,564 | 75,17 | 208,92 | 50,02 | 5,015 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Понедельник –1 начальные классы** |  **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Икра из кабачков  | 60  | 1,08  | 5,34  | 4,62  | 71,40  | 0,01  | 4,20  | 0,00  | 0,00  | 24,60  | 22,20  | 9,00  | 0,42  |
| Борщ с капустой, картофелем и сметаной  | 250/5  | 1,93  | 5,67  | 11,11  | 111,85  | 0,05  | 10,67  | 5,00  | 0,00  | 54,13  | 3,05  | 26,58  | 1,24  |
| Плов  | 200  | 18,01  | 8,95  | 36,45  | 298,67  | 0,15  | 6,53  | 28,00  | 0,00  | 36,09  | 189,33  | 53,93  | 1,87  |
| Чай с сахаром  | 200/15  | 0,10  | 0,00  | 16,00  | 60,00  | 0,00  | 0,10  | 0,00  | 0,00  | 5,25  | 8,24  | 4,40  | 0,82  |
| Хлеб пшеничный  | 50  | 3,95  | 0,50  | 24,15  | 116,90  | 0,10  | 0,12  | 0,00  | 0,00  | 19,58  | 32,50  | 10,83  | 1,00  |
| Хлеб ржано-пшеничный  | 20  | 1,12  | 0,22  | 9,88  | 45,98  | 0,04  | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 7,00  | 31,60  | 9,40  | 0,78  |
| **Итого**  |  | **26,20**  | **20,68**  | **102,22**  | **704,80**  | **0,35**  | **21,62**  | **33,00**  | **0,00**  | **146,65**  | **286,92**  | **114,14**  | **6,12**  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вторник –1 начальные классы**  | **Завтрак**  |  |
| Наименование дней недели, блюд  | Выход в граммах  | Химический состав (г)  | Энергетическая ценность (ккал)  | Витамины  | Минеральные вещества  |
| Б  | Ж  | У  | В1  | С  | А  | Е  | Са | Р  | Мg | Fe |
| Яйца вареные | 40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,0 | 0,03 | 0,00 | 100 | 0,00 | 22,00 | 77,00 | 5,00 | 1,00 |
| Каша рисовая молочная | 200 | 5,637 | 6,263 | 33,276 | 212,826 | 0,168 | 1,235 | 45,120 | 0,344 | 133,840 | 212,090 | 57,600 | 0,531 |
| Какао с молоком | 200 | 2,952 | 2,700 | 19,656 | 114,732 | 0,036 | 0,468 | 10,800 | 0,072 |  |  |  |  |
| Батон йодированный | 40 | 2,800 | 0,400 | 18,400 | 88,000 | 0,044 |  |  | 0,680 | 7,600 | 26,000 | 5,200 | 0,480 |
| **Итого**  | 480,00 | 16,489 | 13,963 | 71,632 | 578,558 |  | 1,831 | 97,520 | 1,176 | 301,440 | 340,490 | 70,000 | 1,171 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вторник –1 начальные классы**  | **Обед**  |  |  |  |  |  |
| Салат из свежих огурцов  | 60  | 0,45  | 3,61  | 1,41  | 39,96  | 0,02  | 2,82  | 0,00  | 0,00  | 13,39  | 23,72  | 7,91  | 0,34  |
| Суп картофельный с крупой и рыбными консервами  | 250/15  | 4,43  | 5,92  | 12,11  | 124,45  | 0,09  | 8,25  | 0,00  | 0,00  | 26,70  | 55,98  | 22,78  | 0,88  |
| Голубцы ленивые  | 200  | 11,68  | 11,68  | 15,04  | 213,12  | 0,06  | 37,04  | 0,00  | 0,00  | 64,40  | 0,00  | 0,00  | 1,92  |
| Чай с лимоном  | 200/15/7  | 0,13  | 0,02  | 15,20  | 62,00  | 0,01  | 2,10  | 0,00  | 0,00  | 7,30  | 0,00  | 8,00  | 1,47  |
| Хлеб пшеничный  | 50  | 3,95  | 0,50  | 24,15  | 116,90  | 0,10  | 0,12  | 0,00  | 0,00  | 19,58  | 32,50  | 10,83  | 1,00  |
| Хлеб ржано-пшеничный  | 20  | 1,12  | 0,22  | 9,88  | 45,98  | 0,04  | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 7,00  | 31,60  | 9,40  | 0,78  |
| **Итого**  |  | **21,76**  | **21,95**  | **77,79**  | **602,41**  | **0,32**  | **50,32**  | **0,00**  | **0,00**  | **138,38**  | **143,79**  | **58,92**  | **6,39**  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Среда –1 начальные классы**  | **Завтрак**  |  |  |  |  |
| Наименование дней недели, блюд  | Выход в граммах  | Химический состав (г)  | Энергетическая ценность (ккал)  |  | Витамины  |  | Минеральные вещества  |
| Б  | Ж  | У  | В1  | С  | А  | Е  | Са | Р  | Мg | Fe |
| Масло порционно | 10 | 0,080 | 7,250 | 0,130 | 66,090 | 0,001 |  | 65,300 | 0,100 | 2,400 | 3,000 |  | 0,030 |
| Тефтели мясные в томатном соусе | 120 | 15,537 | 22,928 | 14,102 | 324,210 | 0,126 | 5,460 | 110,100 | 4,959 | 33,440 | 190,770 | 35,210 | 2,059 |
| Каша гречневая вязкая | 150 | 4,694 | 4,121 | 21,179 | 140,396 | 0,160 |  | 26,120 | 0,336 | 12,040 | 112,210 | 74,220 | 2,520 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,051 | 13,043 | 53,405 | 0,001 | 0,100 |  |  | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,859 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,360 | 18,480 | 88,400 | 0,064 |  |  | 0,784 | 9,200 | 34,800 | 13,200 | 0,800 |
| **Итого**  | 520,000 | 23,551 | 34,710 | 66,934 | 672,501 | 0,351 | 5,560 | 201,520 | 6,179 | 62,030 | 349,020 | 127,030 | 6,268 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Среда –1 начальные классы**  | **Обед**  |  |  |  |  |
| Салат из свеклы отварной  | 60  | 0,96  | 3,60  | 6,60  | 62,40  | 0,01  | 5,70  | 0,01  | 1,28  | 21,09  | 24,58  | 12,54  | 0,80  |
| Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной  | 250/5  | 1,90  | 5,70  | 8,08  | 97,85  | 0,06  | 15,80  | 5,00  | 0,00  | 53,65  | 52,05  | 22,58  | 0,84  |
| Рыба припущенная  | 90  | 15,03  | 0,72  | 0,00  | 65,70  | 0,00  | 0,37  | 0,00  | 0,01  | 39,85  | 265,26  | 17,84  | 0,02  |
| Картофельное пюре  | 150  | 3,06  | 4,80  | 20,44  | 137,25  | 0,11  | 18,16  | 0,00  | 0,00  | 21,98  | 86,60  | 27,75  | 1,01  |
| Чай с сахаром  | 200/15  | 0,10  | 0,00  | 16,00  | 60,00  | 0,00  | 0,10  | 0,00  | 0,00  | 5,25  | 8,24  | 4,40  | 0,82  |
| Хлеб пшеничный  | 50  | 3,95  | 0,50  | 24,15  | 116,90  | 0,10  | 0,12  | 0,00  | 0,00  | 19,58  | 32,50  | 10,83  | 1,00  |
| Хлеб ржано-пшеничный  | 20  | 1,12  | 0,22  | 9,88  | 45,98  | 0,04  | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 7,00  | 31,60  | 9,40  | 0,78  |
| **Итого**  |  | **26,12**  | **15,54**  | **85,15**  | **586,08**  | **0,32**  | **40,24**  | **5,01**  | **1,29**  | **168,40**  | **500,83**  | **105,34**  | **5,26**  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Четверг -1начальные классы**  | **Завтрак**  |  |  |
| Наименование дней недели, блюд  | Выход в граммах  | Химический состав (г)  | Энергетическая ценность (ккал)  | Витамины  |  | Минеральные вещества  |
| Б  | Ж  | У  | В1  | С  | А  | Е  | Са | Р  | Мg | Fe |
| Запеканка из творога с морковью и сгущеным молоком | 170 | 15,4 | 11,74 | 39,31 | 324,5 | 0,11 | 2,32 | 66,3 | 0,00 | 202,4 | 244,8 | 56,80 | 1,24 |
| Омлет натуральный | 200 | 20,702 | 28,421 | 4,315 | 355,887 | 0,217 | 0,936 | 293,990 | 1,718 | 166,400 | 343,910 | 32,440 | 3,492 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,245 | 0,056 | 13,193 | 55,105 | 0,003 | 2,100 |  | 0,010 | 6,950 | 9,340 | 5,000 | 0,889 |
| Батон йодированный | 40 | 2,800 | 0,400 | 18,400 | 88,000 | 0,044 |  |  | 0,680 | 7,600 | 26,000 | 5,200 | 0,480 |
| **Итого**  | 610,00 | 39,147 | 40,617 | 75,218 | 823,492 | 0,270 | 3,164 | 335,590 | 2,488 | 340,950 | 481,650 | 49,840 | 5,021 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Четверг – 1 начальные классы**  | **Обед**  |  |  |  |  |  |  |
| Зеленый горошек консервированный отварной  | 25  | 0,08  | 0,05  | 1,63  | 10,00  | 0,00  | 2,50  | 0,00  | 0,05  | 5,00  | 15,50  | 5,25  | 0,18  |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками  | 250/35  | 9,50  | 6,60  | 23,30  | 191,00  | 0,20  | 12,00  | 0,00  | 1,28  | 17,05  | 76,60  | 31,08  | 1,18  |
| Овощное рагу с мясом  | 200  | 12,09  | 13,25  | 12,66  | 248,59  | 0,06  | 8,32  | 29,76  | 0,56  | 22,94  | 59,98  | 27,01  | 1,10  |
| Кисель  | 200  | 0,20  | 0,00  | 30,90  | 113,10  | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,34  | 0,00  | 0,00  | 0,05  |
| Хлеб пшеничный  | 50  | 3,95  | 0,50  | 24,15  | 116,90  | 0,10  | 0,12  | 0,00  | 0,00  | 19,58  | 32,50  | 10,83  | 1,00  |
| Хлеб ржано-пшеничный  | 20  | 1,12  | 0,22  | 9,88  | 45,98  | 0,04  | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 7,00  | 31,60  | 9,40  | 0,78  |
| **Итого**  |  | **26,94**  | **20,62**  | **102,52**  | **725,57**  | **0,40**  | **22,94**  | **29,76**  | **1,89**  | **71,92**  | **216,18**  | **83,57**  | **4,29**  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Пятница –1 начальные классы**  | **Завтрак**  |  |  |
| Наименование дней недели, блюд  | Выход в граммах  | Химический состав (г)  | Энергетическая ценность (ккал)  | Витамины  |  | Минеральные вещества  |
| Б  | Ж  | У  | В1  | С  | А  | Е  | Са | Р  | Мg | Fe |
| Сыр порционный | 15 | 4,160 | 4,176 |  | 54,224 | 0,006 | 0,128 | 41,600 | 0,080 | 160,000 | 102,400 | 7,200 | 0,160 |
| Рыба запеченная с сыром и луком | 100 | 15,91 | 11,13 | 2,88 | 175,25 | 0,08 | 1,78 | 33,88 | 0,00 | 185,0 | 262,5 | 47,5 | 0,78 |
| Кофейный напиток | 200 | 2,664 | 2,700 | 19,584 | 113,400 | 0,036 | 0,468 | 10,800 | 0,072 | 197,56 | 158,56 | 26,62 | 0,52 |
| Батон йодированный | 40 | 2,800 | 0,400 | 18,400 | 88,000 | 0,044 |  |  | 0,680 | 7,600 | 26,000 | 5,200 | 0,480 |
| Рис отварной | 150 | 3,65 | 5,37 | 36,68 | 209,7 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,37 | 60,95 | 16,34 | 0,53 |
| **Итого**  | 505,00 | 15,521 | 14,191 | 70,233 | 471,189 | 0,248 | 1,805 | 103,650 | 1,043 | 294,410 | 301,260 | 56,490 | 1,441 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Пятница –1 начальные классы**  | **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Винегрет  | 60  | 0,84  | 6,02  | 4,37  | 75,06  | 0,03  | 5,78  | 0,00  | 0,00  | 18,74  | 25,96  | 11,72  | 0,50  |
| Суп картофельный с горохом  | 250  | 5,49  | 5,27  | 16,54  | 148,25  | 0,23  | 5,83  | 0,00  | 0,00  | 42,68  | 88,10  | 35,58  | 2,10  |
| Котлеты рубленые из бройлер-цыплят  | 90  | 13,70  | 19,94  | 13,81  | 289,80  | 0,09  | 0,94  | 46,26  | 0,00  | 47,83  | 85,09  | 18,72  | 1,26  |
| Макаронные изделия отварные  | 150  | 5,52  | 4,52  | 26,45  | 168,45  | 0,06  | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 4,86  | 22,17  | 21,12  | 1,11  |
| Сок  | 200  | 1,00  | 0,00  | 25,40  | 105,60  | 0,04  | 8,00  | 0,00  | 0,00  | 40,00  | 36,00  | 20,00  | 0,40  |
| Хлеб пшеничный  | 50  | 3,95  | 0,50  | 24,15  | 116,90  | 0,10  | 0,12  | 0,00  | 0,00  | 19,58  | 32,50  | 10,83  | 1,00  |
| Хлеб ржано-пшеничный  | 20  | 1,12  | 0,22  | 9,88  | 45,98  | 0,04  | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 7,00  | 31,60  | 9,40  | 0,78  |
| **Итого**  |  | **31,62**  | **36,47**  | **120,59**  | **950,04**  | **0,58**  | **20,66**  | **46,26**  | **0,00**  | **180,69**  | **321,42**  | **127,37**  | **7,14**  |
| **Понедельник - 1 старшие классы**  |  **Завтрак**  |  |  |
| Наименование дней недели, блюд  | Выход в граммах  | Химический состав (г)  | Энергетическая ценность (ккал)  | Витамины  |  | Минеральные вещества  |
| Б  | Ж  | У  | В1  | С  | А  | Е  | Са | Р  | Мg | Fe |
| Икра овощная  | 100 | 1,700 | 9,000 | 9,000 | 136,000 | 0,020 | 7,000 |  | 3,100 | 41,000 | 37,000 | 15,000 | 0,700 |
| Гуляш | 100 | 11,660 | 25,334 | 0,424 | 276,660 | 0,201 |  |  | 0,424 | 37,100 | 168,540 | 21,200 | 1,908 |
| Рожки отварные | 180 | 7,740 | 4,535 | 49,415 | 269,645 | 0,120 |  | 32,650 | 1,100 | 21,860 | 63,900 | 11,640 | 1,193 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,245 | 0,056 | 13,193 | 55,105 | 0,003 | 2,100 |  | 0,010 | 6,950 | 9,340 | 5,000 | 0,889 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,360 | 18,480 | 88,400 | 0,064 |  |  | 0,784 | 9,200 | 34,800 | 13,200 | 0,800 |
| **Итого**  | 620,000 | 24,385 | 39,285 | 90,512 | 825,810 | 0,408 | 9,100 | 32,650 | 5,418 | 116,110 | 313,580 | 66,040 | 5,490 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Понедельник -1старшие классы** |  **Обед**  |  |  |  |  |
| Икра из кабачков  | 100  | 1,80  | 8,90  | 7,70  | 119,00  | 0,02  | 7,00  | 0,00  | 0,00  | 41,00  | 37,00  | 15,00  | 0,70  |
| Борщ с капустой, картофелем и сметаной  | 250/5  | 1,93  | 5,67  | 11,11  | 111,85  | 0,05  | 10,67  | 5,00  | 0,00  | 54,13  | 3,05  | 26,58  | 1,24  |
| Плов  | 250  | 22,52  | 11,18  | 45,57  | 373,33  | 0,18  | 8,17  | 35,00  | 0,00  | 45,12  | 236,67  | 67,42  | 2,33  |
| Чай с сахаром  | 200/15  | 0,10  | 0,00  | 16,00  | 60,00  | 0,00  | 0,10  | 0,00  | 0,00  | 5,25  | 8,24  | 4,40  | 0,82  |
| Хлеб пшеничный  | 60  | 4,74  | 0,60  | 28,98  | 140,98  | 0,06  | 0,07  | 0,00  | 0,88  | 11,75  | 19,50  | 6,50  | 0,60  |
| Хлеб ржано-пшеничный  | 40  | 2,24  | 0,44  | 19,76  | 91,96  | 0,07  | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 14,00  | 63,20  | 18,80  | 1,56  |
| **Итого**  |  | **33,33**  | **26,79**  | **129,12**  | **897,12**  | **0,39**  | **26,01**  | **40,00**  | **0,88**  | **171,24**  | **367,66**  | **138,69**  | **7,25**  |
| **Вторник – 1 СТАРШИЕ КЛАССЫ** | **Завтрак**  |  |  |
| Наименование дней недели, блюд  | Выход в граммах  | Химический состав (г)  | Энергетическая ценность (ккал)  | Витамины  |  | Минеральные вещества  |
| Б  | Ж  | У  | В1  | С  | А  | Е  | Са | Р  | Мg | Fe |
| Яйца вареные | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | 0,006 | 0,128 | 41,600 | 0,080 | 160,000 | 102,400 | 7,200 | 0,160 |
| Каша рисовая молочная | 250 | 7,091 | 7,848 | 41,669 | 266,685 | 0,211 | 1,547 | 56,450 | 0,434 | 166,880 | 266,790 | 72,560 | 0,661 |
| Какао с молоком | 200 | 2,952 | 2,700 | 19,656 | 114,732 | 0,036 | 0,468 | 10,800 | 0,072 |  |  |  |  |
| Батон йодированный | 40 | 2,800 | 0,400 | 18,400 | 88,000 | 0,044 |  |  | 0,680 | 7,600 | 26,000 | 5,200 | 0,480 |
| **Итого**  | 530,000 | 17,003 | 15,124 | 79,725 | 523,641 | 0,298 | 2,143 | 108,850 | 1,266 | 334,480 | 395,190 | 84,960 | 1,301 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вторник - 1 старшие классы**  | **Обед**  |  |  |  |  |
| Салат из свежих огурцов  | 100  | 0,75  | 6,02  | 2,35  | 66,60  | 0,03  | 4,69  | 0,00  | 0,00  | 22,32  | 39,53  | 13,19  | 0,57  |
| Суп картофельный с крупой и рыбными консервами  | 250/15  | 4,43  | 5,92  | 12,11  | 124,45  | 0,09  | 8,25  | 0,00  | 0,00  | 26,70  | 55,98  | 22,78  | 0,88  |
| Голубцы ленивые  | 250  | 14,60  | 14,60  | 18,80  | 266,40  | 0,08  | 46,30  | 0,00  | 0,00  | 80,50  | 0,00  | 0,00  | 2,40  |
| Чай с лимоном  | 200/15/7  | 0,13  | 0,02  | 15,20  | 62,00  | 0,01  | 2,10  | 0,00  | 0,00  | 7,30  | 0,00  | 8,00  | 1,47  |
| Хлеб пшеничный  | 60  | 4,74  | 0,60  | 28,98  | 140,98  | 0,06  | 0,07  | 0,00  | 0,88  | 11,75  | 19,50  | 6,50  | 0,60  |
| Хлеб ржано-пшеничный  | 40  | 2,24  | 0,44  | 19,76  | 91,96  | 0,07  | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 14,00  | 63,20  | 18,80  | 1,56  |
| **Итого**  |  | **26,89**  | **27,60**  | **97,20**  | **752,39**  | **0,34**  | **61,41**  | **0,00**  | **0,88**  | **162,57**  | **178,21**  | **69,26**  | **7,48**  |
| **Среда - 1 СТАРШИЕ КЛАССЫ** | **Завтрак**  |  |  |
| Наименование дней недели, блюд  | Выход в граммах  | Химический состав (г)  | Энергетическая ценность (ккал)  | Витамины  |  | Минеральные вещества  |
| Б  | Ж  | У  | В1  | С  | А  | Е  | Са | Р  | Мg | Fe |
| Масло порционно | 10 | 0,080 | 7,250 | 0,130 | 66,090 | 0,001 |  | 65,300 | 0,100 | 2,400 | 3,000 |  | 0,030 |
| Тефтели мясные с томатным соусом | 130 | 17,161 | 24,362 | 15,053 | 347,320 | 0,138 | 5,960 | 113,600 | 5,002 | 36,050 | 210,760 | 38,540 | 2,262 |
| Каша гречневая вязкая | 180 | 5,584 | 5,077 | 25,189 | 168,565 | 0,190 |  | 32,650 | 0,402 | 13,680 | 133,370 | 88,220 | 2,992 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,051 | 13,043 | 53,405 | 0,001 | 0,100 |  |  | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,859 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,360 | 18,480 | 88,400 | 0,064 |  |  | 0,784 | 9,200 | 34,800 | 13,200 | 0,800 |
| **Итого**  | 560,000 | 26,065 | 37,100 | 71,895 | 723,780 | 0,393 | 6,060 | 211,550 | 6,288 | 66,280 | 390,170 | 144,360 | 6,943 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Среда - 1 старшие классы**  | **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свеклы отварной  | 100  | 1,60  | 6,00  | 11,00  | 104,00  | 0,02  | 9,50  | 0,01  | 2,13  | 35,15  | 40,97  | 20,90  | 1,33  |
| Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной  | 250/5  | 1,90  | 5,70  | 8,08  | 97,85  | 0,06  | 15,80  | 5,00  | 0,00  | 53,65  | 52,05  | 22,58  | 0,84  |
| Рыба припущенная  | 100  | 16,70  | 0,80  | 0,00  | 73,00  | 0,00  | 0,41  | 0,00  | 0,01  | 44,28  | 294,74  | 19,83  | 0,02  |
| Картофельное пюре  | 180  | 3,68  | 5,76  | 24,53  | 164,70  | 0,13  | 21,79  | 0,00  | 0,00  | 26,37  | 103,91  | 33,30  | 1,21  |
| Чай с сахаром  | 200/15  | 0,10  | 0,00  | 16,00  | 60,00  | 0,00  | 0,10  | 0,00  | 0,00  | 5,25  | 8,24  | 4,40  | 0,82  |
| Хлеб пшеничный  | 60  | 4,74  | 0,60  | 28,98  | 140,98  | 0,06  | 0,07  | 0,00  | 0,88  | 11,75  | 19,50  | 6,50  | 0,60  |
| Хлеб ржано-пшеничный  | 40  | 2,24  | 0,44  | 19,76  | 91,96  | 0,07  | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 14,00  | 63,20  | 18,80  | 1,56  |
| **Итого**  |  | **30,95**  | **19,30**  | **108,35**  | **732,49**  | **0,34**  | **47,67**  | **5,01**  | **3,02**  | **190,45**  | **582,61**  | **126,30**  | **6,38**  |
| **Четверг - 1 старшие классы**  | **Завтрак**  |  |  |
| Наименование дней недели, блюд  | Выход в граммах  | Химический состав (г)  | Энергетическая ценность (ккал)  | Витамины  |  | Минеральные вещества  |
| Б  | Ж  | У  | В1  | С  | А  | Е  | Са | Р  | Мg | Fe |
| Запеканка из творога с морковью и сгущеным молоком | 170 | 15,4 | 11,74 | 39,31 | 324,5 | 0,11 | 2,32 | 66,3 | 0,00 | 202,4 | 244,8 | 56,80 | 1,24 |
| Омлет натуральный | 250 | 25,938 | 36,321 | 5,398 | 452,266 | 0,272 | 1,170 | 369,120 | 2,372 | 207,340 | 430,630 | 40,600 | 4,367 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,245 | 0,056 | 13,193 | 55,105 | 0,003 | 2,100 |  | 0,010 | 6,950 | 9,340 | 5,000 | 0,889 |
| Батон йодированный | 40 | 2,800 | 0,400 | 18,400 | 88,000 | 0,044 |  |  | 0,680 | 7,600 | 26,000 | 5,200 | 0,480 |
| **Итого**  | 660,000 | 33,143 | 40,953 | 36,991 | 649,595 | 0,326 | 3,398 | 410,720 | 3,142 | 381,890 | 568,370 | 58,000 | 5,896 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Четверг - 1 старшие классы**  | **Обед**  |  |  |  |  |  |  |
| Зеленый горошек консервированный отварной  | 30  | 0,10  | 0,06  | 1,96  | 12,00  | 0,00  | 3,00  | 0,00  | 0,06  | 6,00  | 18,60  | 6,30  | 0,21  |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками  | 250/35  | 9,50  | 6,60  | 23,30  | 191,00  | 0,20  | 12,00  | 0,00  | 1,28  | 17,05  | 76,60  | 31,08  | 1,18  |
| Овощное рагу с мясом  | 250  | 15,11  | 16,56  | 15,83  | 310,74  | 0,08  | 10,40  | 37,20  | 0,70  | 28,68  | 74,98  | 33,76  | 1,38  |
| Кисель  | 200  | 0,20  | 0,00  | 30,90  | 113,10  | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,34  | 0,00  | 0,00  | 0,05  |
| Хлеб пшеничный  | 60  | 4,74  | 0,60  | 28,98  | 140,98  | 0,06  | 0,07  | 0,00  | 0,88  | 11,75  | 19,50  | 6,50  | 0,60  |
| Хлеб ржано-пшеничный  | 40  | 2,24  | 0,44  | 19,76  | 91,96  | 0,07  | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 14,00  | 63,20  | 18,80  | 1,56  |
| **Итого**  |  | **31,89**  | **24,26**  | **120,73**  | **859,78**  | **0,41**  | **25,47**  | **37,20**  | **2,92**  | **77,82**  | **252,88**  | **96,44**  | **4,98**  |
| **Пятница - 1старшие классы**  | **Завтрак**  |  |  |
| Наименование дней недели, блюд  | Выход в граммах  | Химический состав (г)  | Энергетическая ценность (ккал)  | Витамины  |  | Минеральные вещества  |
| Б  | Ж  | У  | В1  | С  | А  | Е  | Са | Р  | Мg | Fe |
| Сыр порционный | 15 | 4,160 | 4,176 |  | 54,224 | 0,006 | 0,128 | 41,600 | 0,080 | 160,000 | 102,400 | 7,200 | 0,160 |
| Рыба запеченная с сыром и луком | 150 | 15,91 | 11,13 | 2,88 | 175,25 | 0,08 | 1,78 | 33,88 | 0,00 | 185,0 | 262,5 | 47,5 | 0,78 |
| Кофейный напиток | 200 | 2,664 | 2,700 | 19,584 | 113,400 | 0,036 | 0,468 | 10,800 | 0,072 |  |  |  |  |
| Рис отварной | 200 | 3,65 | 5,37 | 36,68 | 209,7 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,37 | 60,95 | 16,34 | 0,53 |
| Батон йодированный | 40 | 2,800 | 0,400 | 18,400 | 88,000 | 0,044 |  |  | 0,680 | 7,600 | 26,000 | 5,200 | 0,480 |
| **Итого**  | 605,000 | 16,996 | 15,734 | 78,540 | 524,388 | 0,289 | 2,104 | 114,780 | 1,092 | 324,800 | 343,750 | 67,340 | 1,638 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Пятница - 1 старшие классы**  | **Обед**  |  |  |  |  |  |
| Винегрет  | 100  | 1,40  | 10,04  | 7,29  | 125,10  | 0,04  | 9,63  | 0,00  | 0,00  | 31,24  | 43,27  | 19,53  | 0,83  |
| Суп картофельный с горохом  | 250  | 5,49  | 5,27  | 16,54  | 148,25  | 0,23  | 5,83  | 0,00  | 0,00  | 42,68  | 88,10  | 35,58  | 2,10  |
| Котлеты рубленые из бройлер-цыплят  | 100  | 15,22  | 22,16  | 15,34  | 322,00  | 0,10  | 1,04  | 51,40  | 0,00  | 53,14  | 94,54  | 20,80  | 1,40  |
| Макаронные изделия отварные  | 180  | 6,62  | 5,42  | 31,73  | 202,14  | 0,07  | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 5,83  | 26,60  | 25,34  | 1,33  |
| Сок абрикосовый  | 200  | 1,00  | 0,00  | 25,40  | 105,60  | 0,04  | 8,00  | 0,00  | 0,00  | 40,00  | 36,00  | 20,00  | 0,40  |
| Хлеб пшеничный  | 60  | 4,74  | 0,60  | 28,98  | 140,98  | 0,06  | 0,07  | 0,00  | 0,88  | 11,75  | 19,50  | 6,50  | 0,60  |
| Хлеб ржано-пшеничный  | 40  | 2,24  | 0,44  | 19,76  | 91,96  | 0,07  | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 14,00  | 63,20  | 18,80  | 1,56  |
| **Итого**  |  | **36,71**  | **43,93**  | **145,04**  | **1136,03**  | **0,61**  | **24,57**  | **51,40**  | **0,88**  | **198,63**  | **371,21**  | **146,55**  | **8,21**  |

***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Понедельник- 2 начальные классы** |  **Завтрак**  |  |
| Наименование дней недели, блюд  | Выход в граммах  | Химический состав (г)  | Энергетическая ценность (ккал)  | Витамины  | Минеральные вещества  |
| Б  | Ж  | У  | В1  | С  | А  | Е  | Са | Р  | Мg | Fe |
| Икра овощная | 60 | 1,02 | 5,400 | 5,400 | 81,600 | 0,012 | 4,200 |  | 1,860 | 24,600 | 22,200 | 9,000 | 0,420 |
| Гуляш | 90 | 9,75 | 12,38 | 3,75 | 150,94 | 0,05 | 0,89 | 0,04 |  | 15,08 | 89,42 | 13,10 | 0,79 |
| Рожки отварные | 150 | 6,412 | 3,654 | 40,942 | 222,476 | 0,099 |  | 26,120 | 0,910 | 19,340 | 53,160 | 9,720 | 0,988 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,245 | 0,056 | 13,193 | 55,105 | 0,003 | 2,100 |  | 0,010 | 6,950 | 9,340 | 5,000 | 0,889 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,360 | 18,480 | 88,400 | 0,064 |  |  | 0,784 | 9,200 | 34,800 | 13,200 | 0,800 |
| **Итого**  | 540,000 | 20,467 | 21,85 | 81,765 | 598,521 | 0,228 | 7,19 | 26,160 | 3,564 | 75,17 | 208,92 | 50,02 | 5,015 |
| **Понедельник - 2 начальные классы Обед**  |  |  |  |
| Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком  | 60  | 1,05  | 3,71  | 5,55  | 59,70  | 0,05  | 7,83  | 0,00  | 0,00  | 9,55  | 28,39  | 11,23  | 0,45  |
| Суп с макаронными изделиями и картофелем  | 250  | 2,57  | 2,78  | 15,69  | 109,00  | 0,09  | 6,08  | 0,00  | 0,00  | 29,50  | 57,73  | 23,80  | 1,00  |
| Птица с тушенной капустой  | 200  | 11,83  | 8,59  | 21,96  | 211,60  | 0,25  | 33,60  | 3,36  | 0,24  | 233,68  | 127,20  | 46,40  | 1,85  |
| Компот из смеси сухофруктов  | 200  | 0,66  | 0,09  | 32,14  | 132,80  | 0,02  | 0,73  | 0,00  | 0,20  | 32,48  | 23,44  | 17,46  | 0,70  |
| Хлеб пшеничный  | 50  | 3,95  | 0,50  | 24,15  | 116,90  | 0,10  | 0,12  | 0,00  | 0,00  | 19,58  | 32,50  | 10,83  | 1,00  |
| Хлеб ржано-пшеничный  | 20  | 1,12  | 0,22  | 9,88  | 45,98  | 0,04  | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 7,00  | 31,60  | 9,40  | 0,78  |
| **Итого**  |  | **21,18**  | **15,89**  | **109,36**  | **675,98**  | **0,54**  | **48,34**  | **3,36**  | **0,44**  | **331,79**  | **300,86**  | **119,12**  | **5,77**  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вторник –2 начальные классы**  | **Завтрак**  |  |
| Наименование дней недели, блюд  | Выход в граммах  | Химический состав (г)  | Энергетическая ценность (ккал)  | Витамины  | Минеральные вещества  |
| Б  | Ж  | У  | В1  | С  | А  | Е  | Са | Р  | Мg | Fe |
| Яйца вареные | 40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,0 | 0,03 | 0,00 | 100 | 0,00 | 22,00 | 77,00 | 5,00 | 1,00 |
| Каша рисовая молочная | 200 | 5,637 | 6,263 | 33,276 | 212,826 | 0,168 | 1,235 | 45,120 | 0,344 | 133,840 | 212,090 | 57,600 | 0,531 |
| Какао с молоком | 200 | 2,952 | 2,700 | 19,656 | 114,732 | 0,036 | 0,468 | 10,800 | 0,072 |  |  |  |  |
| Батон йодированный | 40 | 2,800 | 0,400 | 18,400 | 88,000 | 0,044 |  |  | 0,680 | 7,600 | 26,000 | 5,200 | 0,480 |
| **Итого**  |  480,000 | 15,549 | 13,539 | 71,332 | 469,782 |  | 1,831 | 97,520 | 1,176 | 301,440 | 340,490 | 70,000 | 1,171 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вторник - 2 начальные классы**  | **Обед**  |  |  |  |  |
| Салат из свежих огурцов  | 60  | 0,45  | 3,61  | 1,41  | 39,96  | 0,02  | 2,82  | 0,00  | 0,00  | 13,39  | 23,72  | 7,91  | 0,34  |
| Борщ с капустой, картофелем и сметаной  | 250/5  | 1,93  | 5,67  | 11,11  | 111,85  | 0,05  | 10,67  | 5,00  | 0,00  | 54,13  | 3,05  | 26,58  | 1,24  |
| Жаркое  | 200  | 13,63  | 16,98  | 21,36  | 277,30  | 0,15  | 10,53  | 20,48  | 0,00  | 41,82  | 209,69  | 54,24  | 3,37  |
| Кисель  | 200  | 0,20  | 0,00  | 30,90  | 113,10  | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,34  | 0,00  | 0,00  | 0,05  |
| Хлеб пшеничный  | 50  | 3,95  | 0,50  | 24,15  | 116,90  | 0,10  | 0,12  | 0,00  | 0,00  | 19,58  | 32,50  | 10,83  | 1,00  |
| Хлеб ржано-пшеничный  | 20  | 1,12  | 0,22  | 9,88  | 45,98  | 0,04  | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 7,00  | 31,60  | 9,40  | 0,78  |
| **Итого**  |  | **21,28**  | **26,98**  | **98,81**  | **705,09**  | **0,35**  | **24,13**  | **25,48**  | **0,00**  | **136,26**  | **300,56**  | **108,96**  | **6,78**  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Среда –2 начальные классы**  | **Завтрак**  |  |  |  |  |
| Наименование дней недели, блюд  | Выход в граммах  | Химический состав (г)  | Энергетическая ценность (ккал)  |  | Витамины  |  | Минеральные вещества  |
| Б  | Ж  | У  | В1  | С  | А  | Е  | Са | Р  | Мg | Fe |
| Масло порционно | 10 | 0,080 | 7,250 | 0,130 | 66,090 | 0,001 |  | 65,300 | 0,100 | 2,400 | 3,000 |  | 0,030 |
| Тефтели мясные в томатном соусе | 120 | 15,537 | 22,928 | 14,102 | 324,210 | 0,126 | 5,460 | 110,100 | 4,959 | 33,440 | 190,770 | 35,210 | 2,059 |
| Каша гречневая вязкая | 150 | 4,694 | 4,121 | 21,179 | 140,396 | 0,160 |  | 26,120 | 0,336 | 12,040 | 112,210 | 74,220 | 2,520 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,051 | 13,043 | 53,405 | 0,001 | 0,100 |  |  | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,859 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,360 | 18,480 | 88,400 | 0,064 |  |  | 0,784 | 9,200 | 34,800 | 13,200 | 0,800 |
| **Итого**  |  520,000 | 23,551 | 34,710 | 66,934 | 672,501 | 0,351 | 5,560 | 201,520 | 6,179 | 62,030 | 349,020 | 127,030 | 6,268 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Среда - 2 начальные классы**  | **Обед**  |  |  |  |  |
| Салат из квашеной капусты  | 60  | 1,02  | 3,00  | 5,07  | 51,42  | 0,01  | 11,89  | 0,00  | 0,00  | 31,35  | 20,37  | 9,61  | 0,40  |
| Суп картофельный с крупой  | 250  | 1,97  | 2,71  | 12,11  | 85,75  | 0,09  | 8,25  | 0,00  | 0,00  | 26,70  | 55,98  | 22,78  | 0,88  |
| Котлеты рубленые из бройлер-цыплят  | 90  | 13,70  | 19,94  | 13,81  | 289,80  | 0,09  | 0,94  | 46,26  | 0,00  | 47,83  | 85,09  | 18,72  | 1,26  |
| Каша рассыпчатая гречневая  | 150  | 8,60  | 6,09  | 38,64  | 243,75  | 0,21  | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 14,82  | 203,93  | 135,83  | 4,56  |
| Компот из кураги  | 200  | 0,78  | 0,05  | 27,63  | 114,80  | 0,02  | 0,60  | 0,00  | 0,00  | 32,32  | 21,90  | 17,56  | 0,48  |
| Хлеб пшеничный  | 50  | 3,95  | 0,50  | 24,15  | 116,90  | 0,10  | 0,12  | 0,00  | 0,00  | 19,58  | 32,50  | 10,83  | 1,00  |
| Хлеб ржано-пшеничный  | 20  | 1,12  | 0,22  | 9,88  | 45,98  | 0,04  | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 7,00  | 31,60  | 9,40  | 0,78  |
| **Итого**  |  | **31,14**  | **32,52**  | **131,29**  | **948,40**  | **0,55**  | **21,79**  | **46,26**  | **0,00**  | **179,60**  | **451,36**  | **224,72**  | **9,36**  |
| **Четверг –2 начальные классы**  | **Завтрак**  |  |  |
| Наименование дней недели, блюд  | Выход в граммах  | Химический состав (г)  | Энергетическая ценность (ккал)  | Витамины  |  | Минеральные вещества  |
| Б  | Ж  | У  | В1  | С  | А  | Е  | Са | Р  | Мg | Fe |
| Запеканка из творога с морковью и сгущеным молоком | 170 | 15,4 | 11,74 | 39,31 | 324,5 | 0,11 | 2,32 | 66,3 | 0,00 | 202,4 | 244,8 | 56,80 | 1,24 |
| Омлет натуральный | 200 | 20,702 | 28,421 | 4,315 | 355,887 | 0,217 | 0,936 | 293,990 | 1,718 | 166,400 | 343,910 | 32,440 | 3,492 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,245 | 0,056 | 13,193 | 55,105 | 0,003 | 2,100 |  | 0,010 | 6,950 | 9,340 | 5,000 | 0,889 |
| Батон йодированный | 40 | 2,800 | 0,400 | 18,400 | 88,000 | 0,044 |  |  | 0,680 | 7,600 | 26,000 | 5,200 | 0,480 |
| **Итого**  |  660,000 | 27,907 | 33,053 | 35,908 | 553,216 | 0,270 | 3,164 | 335,590 | 2,488 | 340,950 | 481,650 | 49,840 | 5,021 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Четверг - 2 начальные классы**  | **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свеклы отварной  | 60  | 0,96  | 3,60  | 6,60  | 62,40  | 0,01  | 5,70  | 0,01  | 1,28  | 21,09  | 24,58  | 12,54  | 0,80  |
| Суп картофельный с горохом  | 250  | 5,49  | 5,27  | 16,54  | 148,25  | 0,23  | 5,83  | 0,00  | 0,00  | 42,68  | 88,10  | 35,58  | 2,10  |
| Тефтели  | 90/50  | 16,18  | 26,17  | 17,07  | 351,09  | 0,11  | 1,61  | 46,56  | 0,00  | 51,75  | 161,85  | 27,59  | 1,47  |
| Картофельное пюре  | 150  | 3,06  | 4,80  | 20,44  | 137,25  | 0,11  | 18,16  | 0,00  | 0,00  | 21,98  | 86,60  | 27,75  | 1,01  |
| Компот из смеси сухофруктов  | 200  | 0,66  | 0,09  | 32,14  | 132,80  | 0,02  | 0,73  | 0,00  | 0,20  | 32,48  | 23,44  | 17,46  | 0,70  |
| Хлеб пшеничный  | 50  | 3,95  | 0,50  | 24,15  | 116,90  | 0,10  | 0,12  | 0,00  | 0,00  | 19,58  | 32,50  | 10,83  | 1,00  |
| Хлеб ржано-пшеничный  | 20  | 1,12  | 0,22  | 9,88  | 45,98  | 0,04  | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 7,00  | 31,60  | 9,40  | 0,78  |
| **Итого**  |  | **31,42**  | **40,65**  | **126,82**  | **994,67**  | **0,61**  | **32,14**  | **46,57**  | **1,48**  | **196,56**  | **448,67**  | **141,15**  | **7,86**  |
| **Пятница –2 начальные классы**  | **Завтрак**  |  |  |
| Наименование дней недели, блюд  | Выход в граммах  | Химический состав (г)  | Энергетическая ценность (ккал)  | Витамины  |  | Минеральные вещества  |
| Б  | Ж  | У  | В1  | С  | А  | Е  | Са | Р  | Мg | Fe |
| Сыр порционный | 15 | 4,160 | 4,176 |  | 54,224 | 0,006 | 0,128 | 41,600 | 0,080 | 160,000 | 102,400 | 7,200 | 0,160 |
| Рыба запеченная с сыром и луком | 100 | 15,91 | 11,13 | 2,88 | 175,25 | 0,08 | 1,78 | 33,88 | 0,00 | 185,0 | 262,5 | 47,5 | 0,78 |
| Кофейный напиток | 200 | 2,664 | 2,700 | 19,584 | 113,400 | 0,036 | 0,468 | 10,800 | 0,072 | 197,56 | 158,56 | 26,62 | 0,52 |
| Батон йодированный | 40 | 2,800 | 0,400 | 18,400 | 88,000 | 0,044 |  |  | 0,680 | 7,600 | 26,000 | 5,200 | 0,480 |
| Рис отварной | 150 | 3,65 | 5,37 | 36,68 | 209,7 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,37 | 60,95 | 16,34 | 0,53 |
| **Итого**  | 605,0 | 15,521 | 14,191 | 70,233 | 471,189 | 0,248 | 1,805 | 103,650 | 1,043 | 294,410 | 301,260 | 56,490 | 1,441 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Пятница - 2 начальные классы**  | **Обед**  |  |  |  |  |  |
| Винегрет  | 60  | 0,84  | 6,02  | 4,37  | 75,06  | 0,03  | 5,78  | 0,00  | 0,00  | 18,74  | 25,96  | 11,72  | 0,50  |
| Суп с вермишелью и птицей  | 250/15  | 5,68  | 7,78  | 13,05  | 154,20  | 0,06  | 1,66  | 7,68  | 0,00  | 35,58  | 55,15  | 16,04  | 0,95  |
| Овощное рагу с мясом  | 200  | 12,09  | 13,25  | 12,66  | 248,59  | 0,06  | 8,32  | 29,76  | 0,56  | 22,94  | 59,98  | 27,01  | 1,10  |
| Сок виноградный  | 200  | 3,58  | 2,68  | 28,34  | 151,80  | 0,01  | 2,10  | 0,00  | 0,00  | 7,30  | 0,00  | 8,00  | 1,47  |
| Хлеб пшеничный  | 50  | 3,95  | 0,50  | 24,15  | 116,90  | 0,10  | 0,12  | 0,00  | 0,00  | 19,58  | 32,50  | 10,83  | 1,00  |
| Хлеб ржано-пшеничный  | 20  | 1,12  | 0,22  | 9,88  | 45,98  | 0,04  | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 7,00  | 31,60  | 9,40  | 0,78  |
| **Итого**  |  | **27,26**  | **30,45**  | **92,46**  | **792,53**  | **0,30**  | **17,97**  | **37,44**  | **0,56**  | **111,15**  | **205,20**  | **82,99**  | **5,80**  |
| **Понедельник - 2 старшие классы**  | **Завтрак**  |  |  |
| Наименование дней недели, блюд  | Выход в граммах  | Химический состав (г)  | Энергетическая ценность (ккал)  | Витамины  |  | Минеральные вещества  |
| Б  | Ж  | У  | В1  | С  | А  | Е  | Са | Р  | Мg | Fe |
| Икра овощная  | 100 | 1,700 | 9,000 | 9,000 | 136,000 | 0,020 | 7,000 |  | 3,100 | 41,000 | 37,000 | 15,000 | 0,700 |
| Гуляш | 100 | 11,660 | 25,334 | 0,424 | 276,660 | 0,201 |  |  | 0,424 | 37,100 | 168,540 | 21,200 | 1,908 |
| Рожки отварные | 180 | 7,740 | 4,535 | 49,415 | 269,645 | 0,120 |  | 32,650 | 1,100 | 21,860 | 63,900 | 11,640 | 1,193 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,245 | 0,056 | 13,193 | 55,105 | 0,003 | 2,100 |  | 0,010 | 6,950 | 9,340 | 5,000 | 0,889 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,360 | 18,480 | 88,400 | 0,064 |  |  | 0,784 | 9,200 | 34,800 | 13,200 | 0,800 |
| **Итого**  |  620,000 | 24,385 | 39,285 | 90,512 | 825,810 | 0,408 | 9,100 | 32,650 | 5,418 | 116,110 | 313,580 | 66,040 | 5,490 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Понедельник - 2 старшие классы** |  **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком  | 100  | 1,75  | 6,18  | 9,25  | 99,50  | 0,08  | 13,04  | 0,00  | 0,00  | 15,91  | 47,32  | 18,72  | 0,75  |
| Суп с макаронными изделиями и картофелем  | 250  | 2,57  | 2,78  | 15,69  | 109,00  | 0,09  | 6,08  | 0,00  | 0,00  | 29,50  | 57,73  | 23,80  | 1,00  |
| Птица с тушенной капустой  | 250  | 14,79  | 10,74  | 27,45  | 264,50  | 0,31  | 42,00  | 4,20  | 0,30  | 292,10  | 159,00  | 58,00  | 2,31  |
| Компот из смеси сухофруктов  | 200  | 0,66  | 0,09  | 32,14  | 132,80  | 0,02  | 0,73  | 0,00  | 0,20  | 32,48  | 23,44  | 17,46  | 0,70  |
| Хлеб пшеничный  | 60  | 4,74  | 0,60  | 28,98  | 140,98  | 0,06  | 0,07  | 0,00  | 0,88  | 11,75  | 19,50  | 6,50  | 0,60  |
| Хлеб ржано-пшеничный  | 40  | 2,24  | 0,44  | 19,76  | 91,96  | 0,07  | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 14,00  | 63,20  | 18,80  | 1,56  |
| **Итого**  |  | **26,75**  | **20,83**  | **133,26**  | **838,74**  | **0,63**  | **61,91**  | **4,20**  | **1,38**  | **395,74**  | **370,19**  | **143,28**  | **6,92**  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Вторник – 2 СТАРШИЕ КЛАССЫ** | **Завтрак**  |  |  |
| Наименование дней недели, блюд  | Выход в граммах  | Химический состав (г)  | Энергетическая ценность (ккал)  | Витамины  |  | Минеральные вещества  |
| Б  | Ж  | У  | В1  | С  | А  | Е  | Са | Р  | Мg | Fe |
| Яйца вареные | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | 0,006 | 0,128 | 41,600 | 0,080 | 160,000 | 102,400 | 7,200 | 0,160 |
| Каша рисовая молочная | 250 | 7,091 | 7,848 | 41,669 | 266,685 | 0,211 | 1,547 | 56,450 | 0,434 | 166,880 | 266,790 | 72,560 | 0,661 |
| Какао с молоком | 200 | 2,952 | 2,700 | 19,656 | 114,732 | 0,036 | 0,468 | 10,800 | 0,072 |  |  |  |  |
| Батон йодированный | 40 | 2,800 | 0,400 | 18,400 | 88,000 | 0,044 |  |  | 0,680 | 7,600 | 26,000 | 5,200 | 0,480 |
| **Итого**  |  505,000 | 17,003 | 15,124 | 79,725 | 523,641 | 0,298 | 2,143 | 108,850 | 1,266 | 334,480 | 395,190 | 84,960 | 1,301 |
| **Вторник - 2 старшие классы**  | **Обед**  |  |  |  |  |
| Салат из свежих огурцов  | 100  | 0,75  | 6,02  | 2,35  | 66,60  | 0,03  | 4,69  | 0,00  | 0,00  | 22,32  | 39,53  | 13,19  | 0,57  |
| Борщ с капустой, картофелем и сметаной  | 250/5  | 1,93  | 5,67  | 11,11  | 111,85  | 0,05  | 10,67  | 5,00  | 0,00  | 54,13  | 3,05  | 26,58  | 1,24  |
| Жаркое  | 250  | 17,04  | 21,23  | 26,71  | 346,62  | 0,26  | 13,16  | 25,60  | 0,00  | 52,27  | 209,84  | 67,80  | 4,21  |
| Кисель  | 200  | 0,20  | 0,00  | 30,90  | 113,10  | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,34  | 0,00  | 0,00  | 0,05  |
| Хлеб пшеничный  | 60  | 4,74  | 0,60  | 28,98  | 140,98  | 0,06  | 0,07  | 0,00  | 0,88  | 11,75  | 19,50  | 6,50  | 0,60  |
| Хлеб ржано-пшеничный  | 40  | 2,24  | 0,44  | 19,76  | 91,96  | 0,07  | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 14,00  | 63,20  | 18,80  | 1,56  |
| **Итого**  |  | **26,90**  | **33,96**  | **119,81**  | **871,11**  | **0,47**  | **28,59**  | **30,60**  | **0,88**  | **154,81**  | **335,12**  | **132,86**  | **8,23**  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Среда - 2 СТАРШИЕ КЛАССЫ** | **Завтрак**  |  |  |
| Наименование дней недели, блюд  | Выход в граммах  | Химический состав (г)  | Энергетическая ценность (ккал)  | Витамины  |  | Минеральные вещества  |
| Б  | Ж  | У  | В1  | С  | А  | Е  | Са | Р  | Мg | Fe |
| Масло порционно | 10 | 0,080 | 7,250 | 0,130 | 66,090 | 0,001 |  | 65,300 | 0,100 | 2,400 | 3,000 |  | 0,030 |
| Тефтели мясные с томатным соусом | 130 | 17,161 | 24,362 | 15,053 | 347,320 | 0,138 | 5,960 | 113,600 | 5,002 | 36,050 | 210,760 | 38,540 | 2,262 |
| Каша гречневая вязкая | 180 | 5,584 | 5,077 | 25,189 | 168,565 | 0,190 |  | 32,650 | 0,402 | 13,680 | 133,370 | 88,220 | 2,992 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,051 | 13,043 | 53,405 | 0,001 | 0,100 |  |  | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,859 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,360 | 18,480 | 88,400 | 0,064 |  |  | 0,784 | 9,200 | 34,800 | 13,200 | 0,800 |
| **Итого**  |  560,000 | 26,065 | 37,100 | 71,895 | 723,780 | 0,393 | 6,060 | 211,550 | 6,288 | 66,280 | 390,170 | 144,360 | 6,943 |
| **Среда - 2 старшие классы**  | **Обед**  |  |  |  |  |
| Салат из квашеной капусты  | 100  | 1,71  | 5,00  | 8,46  | 85,70  | 0,02  | 19,81  | 0,00  | 0,00  | 52,24  | 33,95  | 16,01  | 0,67  |
| Суп картофельный с крупой  | 250  | 1,97  | 2,71  | 12,11  | 85,75  | 0,09  | 8,25  | 0,00  | 0,00  | 26,70  | 55,98  | 22,78  | 0,88  |
| Котлеты рубленые из бройлер-цыплят  | 100  | 15,22  | 22,16  | 15,34  | 322,00  | 0,10  | 1,04  | 51,40  | 0,00  | 53,14  | 94,54  | 20,80  | 1,40  |
| Каша рассыпчатая гречневая  | 180  | 10,32  | 7,31  | 46,37  | 292,50  | 0,25  | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 17,78  | 244,71  | 162,99  | 5,47  |
| Компот из кураги  | 200  | 0,78  | 0,05  | 27,63  | 114,80  | 0,02  | 0,60  | 0,00  | 0,00  | 32,32  | 21,90  | 17,56  | 0,48  |
| Хлеб пшеничный  | 60  | 4,74  | 0,60  | 28,98  | 140,98  | 0,06  | 0,07  | 0,00  | 0,88  | 11,75  | 19,50  | 6,50  | 0,60  |
| Хлеб ржано-пшеничный  | 40  | 2,24  | 0,44  | 19,76  | 91,96  | 0,07  | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 14,00  | 63,20  | 18,80  | 1,56  |
| **Итого**  |  | **36,98**  | **38,27**  | **158,65**  | **1133,69**  | **0,61**  | **29,77**  | **51,40**  | **0,88**  | **207,94**  | **533,78**  | **265,44**  | **11,05** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Четверг - 2старшие классы**  | **Завтрак**  |  |  |
| Наименование дней недели, блюд  | Выход в граммах  | Химический состав (г)  | Энергетическая ценность (ккал)  | Витамины  |  | Минеральные вещества  |
| Б  | Ж  | У  | В1  | С  | А  | Е  | Са | Р  | Мg | Fe |
| Запеканка из творога с морковью и сгущеным молоком | 170 | 15,4 | 11,74 | 39,31 | 324,5 | 0,11 | 2,32 | 66,3 | 0,00 | 202,4 | 244,8 | 56,80 | 1,24 |
| Омлет натуральный | 250 | 25,938 | 36,321 | 5,398 | 452,266 | 0,272 | 1,170 | 369,120 | 2,372 | 207,340 | 430,630 | 40,600 | 4,367 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,245 | 0,056 | 13,193 | 55,105 | 0,003 | 2,100 |  | 0,010 | 6,950 | 9,340 | 5,000 | 0,889 |
| Батон йодированный | 40 | 2,800 | 0,400 | 18,400 | 88,000 | 0,044 |  |  | 0,680 | 7,600 | 26,000 | 5,200 | 0,480 |
| **Итого**  |  660,000 | 33,143 | 40,953 | 36,991 | 649,595 | 0,326 | 3,398 | 410,720 | 3,142 | 381,890 | 568,370 | 58,000 | 5,896 |
| **Четверг - 2 старшие классы**  | **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свеклы отварной  | 100  | 1,60  | 6,00  | 11,00  | 104,00  | 0,02  | 9,50  | 0,01  | 2,13  | 35,15  | 40,97  | 20,90  | 1,33  |
| Суп картофельный с горохом  | 250  | 5,49  | 5,27  | 16,54  | 148,25  | 0,23  | 5,83  | 0,00  | 0,00  | 42,68  | 88,10  | 35,58  | 2,10  |
| Тефтели  | 100/50  | 17,88  | 28,80  | 18,58  | 385,65  | 0,12  | 1,72  | 49,86  | 0,00  | 55,88  | 178,21  | 30,11  | 1,61  |
| Картофельное пюре  | 180  | 3,68  | 5,76  | 24,53  | 164,70  | 0,13  | 21,79  | 0,00  | 0,00  | 26,37  | 103,91  | 33,30  | 1,21  |
| Компот из смеси сухофруктов  | 200  | 0,66  | 0,09  | 32,14  | 132,80  | 0,02  | 0,73  | 0,00  | 0,20  | 32,48  | 23,44  | 17,46  | 0,70  |
| Хлеб пшеничный  | 60  | 4,74  | 0,60  | 28,98  | 140,98  | 0,06  | 0,07  | 0,00  | 0,88  | 11,75  | 19,50  | 6,50  | 0,60  |
| Хлеб ржано-пшеничный  | 40  | 2,24  | 0,44  | 19,76  | 91,96  | 0,07  | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 14,00  | 63,20  | 18,80  | 1,56  |
| **Итого**  |  | **36,29**  | **46,96**  | **151,52**  | **1168,34**  | **0,64**  | **39,63**  | **49,87**  | **3,21**  | **218,31**  | **517,33**  | **162,65**  | **9,11**  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Пятница - 2старшие классы**  | **Завтрак**  |  |  |
| Наименование дней недели, блюд  | Выход в граммах  | Химический состав (г)  | Энергетическая ценность (ккал)  | Витамины  |  | Минеральные вещества  |
| Б  | Ж  | У  | В1  | С  | А  | Е  | Са | Р  | Мg | Fe |
| Сыр порционный | 15 | 4,160 | 4,176 |  | 54,224 | 0,006 | 0,128 | 41,600 | 0,080 | 160,000 | 102,400 | 7,200 | 0,160 |
| Рыба запеченная с сыром и луком | 150 | 15,91 | 11,13 | 2,88 | 175,25 | 0,08 | 1,78 | 33,88 | 0,00 | 185,0 | 262,5 | 47,5 | 0,78 |
| Кофейный напиток | 200 | 2,664 | 2,700 | 19,584 | 113,400 | 0,036 | 0,468 | 10,800 | 0,072 |  |  |  |  |
| Рис отварной | 200 | 3,65 | 5,37 | 36,68 | 209,7 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,37 | 60,95 | 16,34 | 0,53 |
| Батон йодированный | 40 | 2,800 | 0,400 | 18,400 | 88,000 | 0,044 |  |  | 0,680 | 7,600 | 26,000 | 5,200 | 0,480 |
| **Итого**  |  505,000 | 16,996 | 15,734 | 78,540 | 524,388 | 0,289 | 2,104 | 114,780 | 1,092 | 324,800 | 343,750 | 67,340 | 1,638 |
| **Пятница - 2 старшие классы**  | **Обед**  |  |  |  |  |
| Винегрет  | 100  | 1,40  | 10,04  | 7,29  | 125,10  | 0,04  | 9,63  | 0,00  | 0,00  | 31,24  | 43,27  | 19,53  | 0,83  |
| Суп с вермишелью и птицей  | 250/15  | 5,68  | 7,78  | 13,05  | 154,20  | 0,06  | 1,66  | 7,68  | 0,00  | 35,58  | 55,15  | 16,04  | 0,95  |
| Овощное рагу с мясом  | 250  | 15,11  | 16,56  | 15,83  | 310,74  | 0,08  | 10,40  | 37,20  | 0,70  | 28,68  | 74,98  | 33,76  | 1,38  |
| Сок виноградный  | 200  | 3,58  | 2,68  | 28,34  | 151,80  | 0,01  | 2,10  | 0,00  | 0,00  | 7,30  | 0,00  | 8,00  | 1,47  |
| Хлеб пшеничный  | 60  | 4,74  | 0,60  | 28,98  | 140,98  | 0,06  | 0,07  | 0,00  | 0,88  | 11,75  | 19,50  | 6,50  | 0,60  |
| Хлеб ржано-пшеничный  | 40  | 2,24  | 0,44  | 19,76  | 91,96  | 0,07  | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 14,00  | 63,20  | 18,80  | 1,56  |
| **Итого**  |  | **32,76**  | **38,10**  | **113,25**  | **974,78**  | **0,33**  | **23,86**  | **44,88**  | **1,58**  | **128,55**  | **256,10**  | **102,62**  | **6,79**  |

Составлено по сборнику рецептур автора М.П. Могильный. Новейшие справочники и технические нормативы