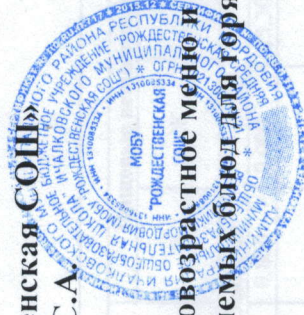


УТВЕРЖДАЮ

Директор МОБУ «Рождественская СОШ»  
Учеваткин С.А.

« 1 » *Сентября* 2022 г.



**Примерное повозрастное меню и основные показатели пищевой и энергетической ценности приготавливаемых блюд для горячего питания учащихся МОБУ «Рождественская СОШ» на осенне-зимний период**

Возрастная группа с 7 до 11 лет							
День/неделя: Понедельник - 1	№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>							
	14	Масло порционное	15	0,200	11,000	0,100	99,000
	15	Сыр порционно	15	4,160	4,176		54,224
	204	Макароны с маслом	150	12,300	15,450	15,000	339,000
	357	Кисель	200	0,040	0,0	31,700	127,200
		Кислота аскорбиновая	0,035				
	338	Фрукт	200	0,800	0,000	11,400	47,000
		Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
		<b>Итого за Завтрак</b>		<b>19,78</b>	<b>30,896</b>	<b>72,06</b>	<b>732,724</b>
<b>Обед</b>							
		Горошек зеленый отварной	25	1,054	0,068	2,210	13,600
	88/26	Щи из свежей капусты с рыбой	200/25	8,000	11,000	8,600	160,500
	171	Каша из гречневой крупы с маслом	180	8,04	12,72	59,76	385,20
	271	Котлета домашняя с маслом	80	5,0	9,8	7,6	139,0
	349	Компот из сухофруктов	200	0,080	0,060	21,820	86,600
	338	Фрукт	200	0,800	0,000	25,200	104,000
		Кислота аскорбиновая	0,035				
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,24	44,2
		Хлеб ржаной	30	2,22	0,39	12,96	63,3
		<b>Итого за Обед</b>		<b>25,914</b>	<b>34,218</b>	<b>147,39</b>	<b>993,40</b>
		<b>Всего за Понедельник - 1</b>		<b>45,694</b>	<b>65,114</b>	<b>219,45</b>	<b>1726,14</b>

Возрастная группа с 11 до 17 лет							
День/неделя: Понедельник - 1	№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>							
	14	Масло порционное	15	0,200	11,000	0,100	99,000
	15	Сыр порционно	15	4,160	4,176		54,224
	204	Макароны с маслом	180	14,76	18,54	18,00	406,80
	357	Кисель	200	0,040	0,0	31,700	127,200
		Кислота аскорбиновая	0,035				
	338	Фрукт	200	0,800	0,000	11,400	47,000
		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
		<b>Итого за Завтрак</b>		<b>23,00</b>	<b>34,076</b>	<b>79,68</b>	<b>822,624</b>
<b>Обед</b>							
		Горошек зеленый отварной	30	1,271	0,082	2,665	16,4
	88/26	Щи из свежей капусты, с рыбой	250/30	10,416	13,64	10,664	199,02
	171	Каша из гречневой крупы с маслом	200	8,934	14,134	66,4	428,0
	271	Котлета домашняя с маслом	100	10,0	19,6	15,2	278,0
	349	Компот из сухофруктов	200	0,080	0,060	21,820	86,600
		Кислота аскорбиновая	0,035				
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,3
		Хлеб ржаной	40	2,96	0,52	17,28	84,4
		<b>Итого за Обед</b>		<b>35,941</b>	<b>48,306</b>	<b>147,889</b>	<b>1158,72</b>
		<b>Всего за Понедельник - 1</b>		<b>58,941</b>	<b>118,502</b>	<b>227,569</b>	<b>1981,344</b>

День/неделя: Вторник - 1									
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			
			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>									
338	Фрукт	200	0,800	0,000	25,200	104,000			
223	Запеканка творожная со стухенным молоком	150/20	19,695	16,779	33,109	366,159			
377	Чай с лимоном	200	0,245	0,056	17,189	63,085			
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,30			
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>23,02</b>	<b>17,105</b>	<b>89,358</b>	<b>599,544</b>			
<b>Обед</b>									
63	Салат из моркови с курагой	60	1,022	0,833	9,906	51,18			
104	Суп картофельный с фрикаделькой	200/28	7,336	5,504	12,522	139,71			
291	Плов из бройл.пылленка	200	18,01	8,95	36,45	298,67			
357	Кисель	200	0,040	0,000	31,700	127,200			
338	Фрукт	200	0,800	0,000	25,200	104,000			
	Кислота аскорбиновая	0,035							
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,24	44,20			
	Хлеб ржаной	30	2,22	0,39	12,96	63,30			
	<b>Итого за Обед</b>		<b>30,948</b>	<b>15,857</b>	<b>137,978</b>	<b>828,26</b>			
	<b>Всего за Вторник - 1</b>		<b>53,968</b>	<b>86,93</b>	<b>227,336</b>	<b>1427,804</b>			
День/неделя: Среда - 1									
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			
			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>									
210	Омлет натуральный с маслом	150	15,900	32,100	16,800	420,000			
ПР	Йогурт 1,5% жирности	125	5,13	1,88	1,13	66,88			
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300			
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>23,31</b>	<b>34,25</b>	<b>31,79</b>	<b>553,18</b>			
<b>Обед</b>									
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00			

День/неделя: Вторник - 1									
№ рец	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			
			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>									
338	Фрукт	200	0,800	0,000	25,200	104,000			
223	Запеканка творожная со стухенным молоком	180/20	23,624	20,135	39,731	439,391			
377	Чай с лимоном	200	0,245	0,056	17,189	63,085			
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400			
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>27,709</b>	<b>20,551</b>	<b>100,6</b>	<b>694,876</b>			
<b>Обед</b>									
63	Салат из моркови с курагой	100	1,703	1,389	16,511	85,30			
104	Суп картофельный с фрикаделькой	250/35	9,17	6,88	15,653	174,638			
291	Плов из бройл.пылленка	250	22,51	11,19	45,56	373,34			
357	Кисель	200	0,040	0,000	31,700	127,200			
	Кислота аскорбиновая	0,035							
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,30			
	Хлеб ржаной	40	2,96	0,52	17,28	84,40			
	<b>Итого за Обед</b>		<b>38,623</b>	<b>20,249</b>	<b>108,864</b>	<b>783,978</b>			
	<b>Всего за Вторник - 1</b>		<b>66,332</b>	<b>40,80</b>	<b>209,464</b>	<b>1478,854</b>			
День/неделя: Среда - 1									
№ рец	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			
			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>									
210	Омлет натуральный с маслом	200	21,200	42,800	22,400	560,000			
ПР	Йогурт 1,5% жирности	125	5,13	1,88	1,13	66,88			
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400			
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>29,37</b>	<b>45,04</b>	<b>42,01</b>	<b>715,28</b>			
<b>Обед</b>									
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00			

88/2 41	Щи из свежей капусты с говядиной	200/25	8,432	9,58	7,2	153,30
182	Каша пшеничная молочная	180	6,57	3,87	2,754	198,882
376	Чай с сахаром	200	0,100	0,000	15,000	60,000
	Фрукт	200	0,800	0,000	25,200	104,000
	Кислота аскорбиновая	0,035				
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,24	44,2
	Хлеб ржаной	30	2,22	0,39	12,96	63,3
	<b>Итого за Обед</b>		<b>24,722</b>	<b>18,62</b>	<b>72,634</b>	<b>686,682</b>
	<b>Всего за Среда - 1</b>		<b>48,032</b>	<b>52,87</b>	<b>104,424</b>	<b>1239,862</b>

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
14	Масло порционное	15	0,200	11,000	0,100	99,000
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом	180	7,116	11,244	32,244	259,716
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,600	2,700	23,400	132,000
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>13,196</b>	<b>25,214</b>	<b>69,604</b>	<b>557,016</b>
<b>Обед</b>						
51	Салат из свежкл отварной с изюмом	60	0,860	3,650	5,020	46,950
102/288	Суп картофельный с горохом, с курицей	200/25	10,9	11,141	16,084	207,510
203	Рожки отварные с маслом	180	6,48	7,56	43,92	270,00
246	Гуляш из отварной говядины	80	10,688	11,264	2,616	131,20
377	Чай с лимоном	200	0,245	0,056	17,189	63,085
338	Фрукт	200	0,800	0,000	25,200	104,000
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,24	44,2
	Хлеб ржаной	30	2,22	0,39	12,96	63,3
	<b>Итого за Обед</b>		<b>33,713</b>	<b>34,241</b>	<b>132,229</b>	<b>930,245</b>
	<b>Всего за Четверг - 1</b>		<b>46,909</b>	<b>59,455</b>	<b>82,833</b>	<b>1487,261</b>

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
14	Масло порционное	15	0,200	11,000	0,100	99,000
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом	200	7,90	12,49	35,83	288,57
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,600	2,700	23,400	132,000
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>14,74</b>	<b>26,55</b>	<b>77,81</b>	<b>607,97</b>
<b>Обед</b>						
51	Салат из свежкл отварной с изюмом	100	1,433	6,083	8,366	78,25
102/288	Суп картофельный с горохом, с курицей	250/30	13,950	15,300	19,900	272,500
203	Рожки отварные с маслом	200	7,2	8,4	21,44	276,68
246	Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	2,7	164,00
377	Чай с лимоном	200	0,245	0,056	17,189	63,085
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,3
	Хлеб ржаной	40	2,96	0,52	17,28	84,4
	<b>Итого за Обед</b>		<b>41,428</b>	<b>44,709</b>	<b>100,735</b>	<b>1005,215</b>
	<b>Всего за Четверг - 1</b>		<b>56,168</b>	<b>71,259</b>	<b>178,545</b>	<b>1613,85</b>

88/2 41	Щи из свежей капусты с говядиной	250/30	10,54	11,975	9,0	191,63
182	Каша пшеничная молочная	200	7,3	4,3	3,06	220,98
376	Чай с сахаром	200	0,100	0,000	15,000	60,000
	Кислота аскорбиновая	0,035				
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,3
	Хлеб ржаной	40	2,96	0,52	17,28	84,4
	<b>Итого за Обед</b>		<b>28,26</b>	<b>21,665</b>	<b>58,48</b>	<b>686,31</b>
	<b>Всего за Среда - 1</b>		<b>57,63</b>	<b>66,705</b>	<b>100,49</b>	<b>1401,59</b>

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
14	Масло порционное	15	0,200	11,000	0,100	99,000
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом	200	7,90	12,49	35,83	288,57
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,600	2,700	23,400	132,000
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>14,74</b>	<b>26,55</b>	<b>77,81</b>	<b>607,97</b>
<b>Обед</b>						
51	Салат из свежкл отварной с изюмом	100	1,433	6,083	8,366	78,25
102/288	Суп картофельный с горохом, с курицей	250/30	13,950	15,300	19,900	272,500
203	Рожки отварные с маслом	200	7,2	8,4	21,44	276,68
246	Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	2,7	164,00
377	Чай с лимоном	200	0,245	0,056	17,189	63,085
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,3
	Хлеб ржаной	40	2,96	0,52	17,28	84,4
	<b>Итого за Обед</b>		<b>41,428</b>	<b>44,709</b>	<b>100,735</b>	<b>1005,215</b>
	<b>Всего за Четверг - 1</b>		<b>56,168</b>	<b>71,259</b>	<b>178,545</b>	<b>1613,85</b>

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Пятница - 1</b>						
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции (г)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)

		<b>Завтрак</b>							
14	Масло порционное	15	0,200	11,000	0,100	99,000			
15	Сыр порционно	15	4,160	4,176		54,224			
120	Суп молочный с макаронными изделиями	180	2,55	2,865	12,42	94,965			
349	Компот из сухофруктов	200	0,080	0,060	21,820	87,600			
	Кислота аскорбиновая	0,035							
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300			
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>9,27</b>	<b>18,371</b>	<b>48,20</b>	<b>402,089</b>				
<b>740бед</b>									
67	Винегрет овощной	60	0,841	6,024	4,374	75,06			
82/2	Борщ из свежей капусты с курицей	200/25	9,25	13,600	10,500	165,500			
199	Пюре из гороха с маслом	180	13,200	7,500	43,050	292,500			
227	Рыба припущенная с маслом (пикша)	80	8,4	4,5	2,2	74,0			
389	Сок фруктовый	200	1,000	0,000	20,200	124,800			
338	Фрукт	200	0,800	0,000	25,200	104,000			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,24	44,2			
	Хлеб ржаной	30	2,22	0,39	12,96	63,3			
<b>Итого за Обед</b>		<b>37,231</b>	<b>32,194</b>	<b>127,724</b>	<b>943,36</b>				
<b>Всего за Пятница - 1</b>		<b>46,501</b>	<b>50,565</b>	<b>175,924</b>	<b>1345,449</b>				

		<b>Завтрак</b>							
14	Масло порционное	15	0,200	11,000	0,100	99,000			
15	Сыр порционно	15	4,160	4,176		54,224			
120	Суп молочный с макаронными изделиями	180	3,06	3,438	14,904	113,958			
349	Компот из сухофруктов	200	0,080	0,060	21,820	87,600			
	Кислота аскорбиновая	0,035							
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400			
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>10,54</b>	<b>19,034</b>	<b>55,304</b>	<b>443,182</b>				
<b>Обед</b>									
67	Винегрет овощной	100	1,402	10,04	7,29	125,10			
82/2	Борщ из свежей, с курицей	250/30	10,050	15,600	13,000	231,500			
199	Пюре из гороха с маслом	200	15,84	9,0	51,66	351,0			
227	Рыба припущенная с маслом (пикша)	100	16,8	9,0	4,4	148,0			
389	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	20,2	124,8			
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,3			
	Хлеб ржаной	40	2,96	0,52	17,28	84,4			
<b>Итого за Обед</b>		<b>50,332</b>	<b>44,43</b>	<b>127,69</b>	<b>1131,1</b>				
<b>Всего за Пятница - 1</b>		<b>60,872</b>	<b>63,464</b>	<b>182,994</b>	<b>1574,282</b>				

		<b>Завтрак</b>							
14	Масло порционное	15	0,200	11,000	0,100	99,000			
15	Сыр порционно	15	4,160	4,176		54,224			
120	Суп молочный с макаронными изделиями	150	2,55	2,865	12,42	94,965			
349	Компот из сухофруктов	200	0,080	0,060	21,820	87,600			
	Кислота аскорбиновая	0,035							
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300			
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>9,27</b>	<b>18,371</b>	<b>48,20</b>	<b>402,089</b>				
<b>740бед</b>									
67	Винегрет овощной	60	0,841	6,024	4,374	75,06			
82/2	Борщ из свежей капусты с курицей	200/25	9,25	13,600	10,500	165,500			
199	Пюре из гороха с маслом	180	13,200	7,500	43,050	292,500			
227	Рыба припущенная с маслом (пикша)	80	8,4	4,5	2,2	74,0			
389	Сок фруктовый	200	1,000	0,000	20,200	124,800			
338	Фрукт	200	0,800	0,000	25,200	104,000			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,24	44,2			
	Хлеб ржаной	30	2,22	0,39	12,96	63,3			
<b>Итого за Обед</b>		<b>37,231</b>	<b>32,194</b>	<b>127,724</b>	<b>943,36</b>				
<b>Всего за Пятница - 1</b>		<b>46,501</b>	<b>50,565</b>	<b>175,924</b>	<b>1345,449</b>				

		<b>Завтрак</b>							
14	Масло порционное	15	0,200	11,000	0,100	99,000			
15	Сыр порционно	15	4,160	4,176		54,224			
309	Макаронные отварные с маслом	150	5,10	7,5	0,90	201,90			
338	Фрукт	200	0,800	0,000	11,400	47,000			
357	Кисель	200	0,040	0,000	31,700	127,200			
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300			
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>12,58</b>	<b>22,946</b>	<b>57,96</b>	<b>595,624</b>				
<b>Обед</b>									
306	Салат картофельный с горошком зеленым отварным	60	1,04	3,06	6,70	54,06			
88/2	Щи из свежей капусты с рыбой	200/25	8,000	11,000	8,600	160,500			
171	Каша из гречневой крупы с	180	8,04	12,72	59,76	385,20			

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
292/331	крупы с маслом Бройлер-цыпленок тушеный соус с овощами	100	8,9	7,84	8,6	141,33
349	Компот из сухофруктов	200	0,080	0,060	21,820	86,600
	Кислота аскорбиновая	0,035				
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,3
	Хлеб ржаной	40	2,96	0,52	17,28	84,4
<b>Итого за Обед</b>			<b>34,406</b>	<b>40,15</b>	<b>143,151</b>	<b>1052,95</b>
<b>Всего за Понедельник-2</b>			<b>48,766</b>	<b>64,686</b>	<b>205,911</b>	<b>1711,054</b>

День/неделя: Вторник-2

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
338	Фрукт	200	0,800	0,000	25,200	104,000
210	Омлет натуральный с маслом	200	21,200	42,800	22,400	560,000
ПР	Йогурт 1,5% жирности	125	5,13	1,88	1,13	66,88
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>30,17</b>	<b>45,04</b>	<b>67,21</b>	<b>819,28</b>

Завтрак

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
74	Икра овощная	100	1,7	9	9	136
96/288	Рассолник Ленинградский с крупной пшеничной, с курицей	250/40	10,84	10,53	2,33	200,56
321/288	Капуста тушеная с курицей	200/100	26,18	31,74	19,34	464,11
357	Кисель	200	0,040		31,700	127,200
	Кислота аскорбиновая	0,035				
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,3
	Хлеб ржаной	40	2,96	0,52	17,28	84,4
<b>Итого за Обед</b>			<b>44,00</b>	<b>52,06</b>	<b>93,51</b>	<b>1078,57</b>
<b>Всего за Вторник - 2</b>			<b>74,17</b>	<b>97,10</b>	<b>160,72</b>	<b>1897,85</b>

Обед

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
292/331	маслом Бройлер-цыпленок тушеный соус с овощами	80	7,12	6,272	6,88	113,067
349	Компот из сухофруктов	200	0,080	0,060	21,820	86,600
	Фрукт	200	0,800	0,000	25,200	104,000
	Кислота аскорбиновая	0,035				
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,24	44,2
	Хлеб ржаной	30	2,22	0,39	12,96	63,3
<b>Итого за Обед</b>			<b>28,82</b>	<b>33,682</b>	<b>151,16</b>	<b>1010,927</b>
<b>Всего за понедельник - 2</b>			<b>41,40</b>	<b>56,628</b>	<b>209,12</b>	<b>1606,551</b>

День/неделя: Вторник-2

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
338	Фрукт	200	0,800	0,000	25,200	104,000
210	Омлет натуральный с маслом	150	15,900	32,100	16,800	420,000
ПР	Йогурт 1,5% жирности	125	5,13	1,88	1,13	66,88
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>24,11</b>	<b>34,25</b>	<b>56,99</b>	<b>657,100</b>

Завтрак

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
74	Икра овощная	60	1,02	5,4	5,4	81,6
96/288	Рассолник Ленинградский с крупной пшеничной, с курицей	200/30	8,24	8,156	11,40	156,32
321/288	Капуста тушеная с курицей	180/80	21,357	26,04	17,354	386,30
357	Кисель	200	0,040	0,000	31,700	127,200
	Фрукт	200	0,800	0,000	25,200	104,000
	Кислота аскорбиновая	0,035 г.				
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,24	44,2
	Хлеб ржаной	30	2,22	0,39	12,96	63,3
<b>Итого за Обед</b>			<b>35,197</b>	<b>40,166</b>	<b>113,254</b>	<b>962,92</b>
<b>Всего за Вторник - 2</b>			<b>59,307</b>	<b>74,416</b>	<b>170,244</b>	<b>1620,02</b>

Обед

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
338	Фрукт	200	0,800	0,000	25,200	104,000

День/неделя: Среда-2

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Итого за Вторник - 2</b>			<b>74,17</b>	<b>97,10</b>	<b>160,72</b>	<b>1897,85</b>

223	Запеканка творожная со стуженым молоком	150/20	19,695	16,779	33,109	366,159
377	Чай с лимоном	200	0,245	0,056	17,189	63,085
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>23,02</b>	<b>17,105</b>	<b>89,358</b>	<b>599,544</b>

**Обед**

62	Закуска из тертой моркови с сахаром	60	0,72	2,4	1,92	64,56
103/288	Суп картофельный с вермишелью с курицей	200/50	13,175	14,90	11,664	251,60
182	Каша рисовая молочная	180	3,64	8,04	23,87	179,28
342	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,00	29,0	117,200
	Фрукт	200	0,800	0,000	25,200	104,000
	Кислота аскорбиновая	0,035г				
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,24	44,2
	Хлеб ржаной	30	2,22	0,39	12,96	63,3
<b>Итого за Обед</b>			<b>22,235</b>	<b>25,91</b>	<b>113,854</b>	<b>824,14</b>
<b>Всего за Среда-2</b>			<b>45,255</b>	<b>43,015</b>	<b>203,212</b>	<b>1423,684</b>

**День/неделя: Четверг - 2**

№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
14	Масло порционное	15	0,200	11,000	0,100	99,000
175	Каша из пшена и риса молочная	150	5,93	9,37	26,87	216,43
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,600	2,700	23,400	132,000
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>12,01</b>	<b>23,34</b>	<b>64,23</b>	<b>513,73</b>

**Обед**

45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,798	3,648	0,492	56,472
----	--	----	-------	-------	-------	--------

223	Запеканка творожная со стуженым молоком	180/20	23,624	20,135	39,731	439,391
377	Чай с лимоном	200	0,245	0,056	17,189	63,085
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>27,709</b>	<b>20,551</b>	<b>100,60</b>	<b>694,876</b>

**Обед**

62	Закуска из тертой моркови с сахаром	100	1,2	4,00	3,20	107,60
103/288	Суп картофельный с вермишелью с курицей	250/70	18,11	20,51	17,791	338,05
182	Каша рисовая молочная	200	4,86	10,21	31,83	239,05
342	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,00	29,0	117,200
	Кислота аскорбиновая	0,035 г.				
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,3
	Хлеб ржаной	40	2,96	0,52	17,28	84,4
<b>Итого за Обед</b>			<b>29,57</b>	<b>34,99</b>	<b>112,961</b>	<b>952,60</b>
<b>Всего за Среда-2</b>			<b>57,279</b>	<b>55,541</b>	<b>213,561</b>	<b>1647,476</b>

**День/неделя: Четверг - 2**

№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
14	Масло порционное	15	0,200	11,000	0,100	187,500
175	Каша из пшена и риса молочная	180	7,116	11,244	32,244	259,716
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,600	2,700	23,400	132,000
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>13,956</b>	<b>25,304</b>	<b>74,224</b>	<b>667,616</b>

**Обед**

45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	0,820	94,12
----	--	-----	------	------	-------	-------

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
97/28	Суп картофельный с курицей	250/70	14,625	12,665	18,245	215,875
203	Рожки отварные с маслом	200	7,200	8,400	48,800	300,000
246	Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	164,00
377	Чай с лимоном	200	0,245	0,056	17,189	63,085
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,3
	Хлеб ржаной	40	2,96	0,52	17,28	84,4
<b>Итого за Обед</b>			<b>42,00</b>	<b>42,071</b>	<b>119,464</b>	<b>987,78</b>
<b>Всего за Четверг - 2</b>			<b>55,956</b>	<b>67,375</b>	<b>193,688</b>	<b>1655,396</b>

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
97/288	Суп картофельный с курицей	200/50	10,649	9,287	14,596	193,075
203	Рожки отварные с маслом	180	6,48	7,56	43,92	270,00
246	Гуляш из отварной говядины	80	10,688	11,264	2,616	131,20
377	Чай с лимоном	200	0,245	0,056	17,189	63,085
	Фрукт	200	0,800	0,000	25,200	104,000
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,24	44,2
	Хлеб ржаной	30	2,22	0,39	12,96	63,3
<b>Итого за Обед</b>			<b>33,40</b>	<b>32,385</b>	<b>126,213</b>	<b>925,332</b>
<b>Всего за Четверг - 2</b>			<b>45,41</b>	<b>55,725</b>	<b>190,443</b>	<b>1439,062</b>

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>День/неделя: Пятница-2</b>						
<b>Завтрак</b>						
15	Сыр порционно	15	4,160	4,176		54,224
14	Масло порционно	15	0,200	11,000	0,100	99,000
181	Каша манная молочная жидкая	180	4,515	3,037	1,995	145,507
377	Чай с лимоном	200	0,245	0,056	17,189	63,085
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>11,40</b>	<b>18,539</b>	<b>33,144</b>	<b>428,116</b>
<b>Обед</b>						
67	Винегрет овощной	60	0,841	6,024	4,374	75,06
82/288	Борщ из свежей капусты с курицей	200/55	9,25	13,600	10,500	165,500
304	Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,64
229	Рыба тушеная в томате с овощами (пикша)	80	7,8	3,96	3,04	84,00
389	Сок фруктовый	200	1,000	0,000	20,200	124,800
	Фрукт	200	0,800	0,000	25,200	104,000
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,24	44,2
	Хлеб ржаной	30	2,22	0,39	12,96	63,3
<b>Итого за Обед</b>			<b>26,811</b>	<b>30,604</b>	<b>129,534</b>	<b>912,5</b>
<b>Всего за Пятница-2</b>			<b>38,211</b>	<b>49,143</b>	<b>162,678</b>	<b>1340,616</b>

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>День/неделя: Пятница-2</b>						
<b>Завтрак</b>						
15	Сыр порционно	15	4,160	4,176		54,224
14	Масло порционно	15	0,200	11,000	0,100	99,000
181	Каша манная молочная жидкая	180	4,515	3,037	1,995	145,507
377	Чай с лимоном	200	0,245	0,056	17,189	63,085
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>11,40</b>	<b>18,539</b>	<b>33,144</b>	<b>428,116</b>
<b>Обед</b>						
67	Винегрет овощной	60	0,841	6,024	4,374	75,06
82/288	Борщ из свежей капусты с курицей	200/55	9,25	13,600	10,500	165,500
304	Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,64
229	Рыба тушеная в томате с овощами (пикша)	80	7,8	3,96	3,04	84,00
389	Сок фруктовый	200	1,000	0,000	20,200	124,800
	Фрукт	200	0,800	0,000	25,200	104,000
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,24	44,2
	Хлеб ржаной	30	2,22	0,39	12,96	63,3
<b>Итого за Обед</b>			<b>26,811</b>	<b>30,604</b>	<b>129,534</b>	<b>912,5</b>
<b>Всего за Пятница-2</b>			<b>38,211</b>	<b>49,143</b>	<b>162,678</b>	<b>1340,616</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.г. Ин2 Москва 2006)

Примеры блюд, рецептуры которых приведены в энергетической таблице приведены в таблице ниже

№ рецепта	Наименование блюда (ингредиентная база)	Масса порции (г)		Плотность энергии (кДж/100г)		Энергетическая ценность (кДж/100г)
		г	%	г	%	
16	Маковый суп с мясом	15	14,26%	11,58%	0,10%	69,00%
18	Суп с маком и мясом	15	4,16%	4,17%		54,23%
20	Маковый суп с мясом	100	11,76%	11,76%	18,36%	236,80%
207	Маковый суп с мясом	200	18,59%	18,59%	36,72%	477,36%
208	Маковый суп с мясом	0,035				
209	Маковый суп с мясом	200	3,80%	3,80%	1,84%	4,81%
210	Маковый суп с мясом	10	2,16%	2,16%	10,74%	32,60%
Итого: Маковый суп с мясом		236	23,6%	23,6%	37,6%	627,33%
Среднее						
Горючая энергия		3%	1,71%	1,71%	1,66%	35,4
Жиры		250,00%	14,11%	14,11%	10,01%	100,00%
Белки		200	14,11%	14,11%	6,64%	62,0
Углеводы		100	10,0%	10,0%	15,1	278,0
Клетчатка		200	0,08%	0,08%	21,00%	86,00%
Витамин А		0,035				
Витамин В		30	2,28%	2,28%	11,86%	61,0
Витамин С		10	2,0%	2,0%	1,33%	51,4
Витамин Е		35,041	48,38%	48,38%	107,260%	1330,0
Витамин Р		58,041	19,24%	19,24%	217,540%	2581,34%

№ рецепта	Наименование блюда (ингредиентная база)	Масса порции (г)		Плотность энергии (кДж/100г)		Энергетическая ценность (кДж/100г)
		г	%	г	%	
14	Маковый суп с мясом	15	11,00%	11,00%	0,20%	9,20%
15	Суп с маком и мясом	15	4,27%	4,27%		54,23%
204	Маковый суп с мясом	100	15,00%	15,00%	18,36%	236,80%
211	Маковый суп с мясом	200	21,00%	21,00%	36,72%	477,36%
Итого: Маковый суп с мясом		330	30,27%	30,27%	55,52%	717,60%
Среднее						
Горючая энергия		20	1,26%	1,26%	1,11%	1,69%
Жиры		200,00%	11,00%	11,00%	8,00%	80,00%
Белки		100	6,30%	6,30%	3,60%	36,00%
Углеводы		50	5,0%	5,0%	7,6%	13,6%
Клетчатка		200	0,08%	0,08%	21,00%	86,00%
Витамин А		30	0,18%	0,18%	11,86%	61,0
Витамин В		10	0,20%	0,20%	1,33%	51,4
Витамин С		35,041	34,11%	34,11%	107,260%	1330,0
Витамин Р		48,041	65,14%	65,14%	217,540%	2581,34%