

УТВЕРЖДЕНО:

1 сентября 2022 год

Директор школы:



Юркин А.Н.

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

1 неделя: Понедельник – 1 младшие						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)
		ЗАВТРАК				
	Масло порционнo	10	0,080	7,250	0,130	66,100
204	Рожки отварные с сыром	180	13,690	10,995	45,890	338,750
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	53,299
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000
348	Сок 200 мл. в инд.уп.	200			22,400	90,000
	ИТОГО:	630,000	16,806	18,700	99,983	636,149
		ОБЕД				
	Икра Овощная	60	1,020	5,400	5,400	81,600
88/2011	Щи из свежей капусты с картофелем	200	0,811	2,327	1,612	43,230
291	Плов из мяса птицы	200	16,865	18,572	35,955	377,560
349	Компот из сухофруктов	180	0,702	0,054	21,102	88,740
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300
	Кислота аскорбиновая,35 мг.	0,035				
	ИТОГО:	700,035	23,898	27,013	90,889	720,730
	ИТОГО за понедельник:	1330,035	40,704	45,713	190,872	1356,879

1 неделя: Вторник – 1 младшие						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)
		ЗАВТРАК				
	Джем	20	0,080		13,000	50,000
174	Каша рисовая, молочная	200	5,637	6,263	33,276	212,830
384	Какао из консервов «Какао со сгущённым молоком и сахаром»	200	2,952	2,700	19,656	114,732
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	ИТОГО:	500,000	14,509	9,723	102,812	553,962
		ОБЕД				
52	Салат из свеклы отварной	60	0,870	3,055	5,104	51,330
103	Суп картофельный с вермишелью	200	1,476	2,202	7,038	65,729
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	11,501	16,811	12,534	246,660
128	Картофельное пюре	150	3,247	3,831	2,162	141,570
357	Кисель витаминизированный	180			21,762	88,110
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300
	ИТОГО:	740,000	21,594	26,559	75,420	722,999
	ИТОГО за вторник:	1240,000	36,103	36,282	178,232	1276,961

1 неделя: Среда – 1 младшие						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)
		ЗАВТРАК				
	Горошек зелёный отварной	30	0,930	0,060	1,950	12,000
279	Тефтели мясные с томатным соусом	120	11,583	22,360	13,588	301,654
173	Каша гречневая вязкая	150	4,694	4,121	21,179	140,400
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	53,299
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	ИТОГО:	540,000	20,483	26,956	68,360	595,753
		ОБЕД				
65	Салат из моркови с яблоками	60	0,550	3,091	6,988	58,820
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,518	4,622	5,154	87,229
289	Рагу овощное из птицы	200	15,896	18,318	5,435	308,280
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300
	Кислота аскорбиновая,35 мг.	0,035				
	ИТОГО:	700,035	22,662	26,745	56,949	641,169
	ИТОГО за среду:	1240,035	43,145	53,701	125,309	1236,922

1 неделя: Четверг – 1 младшие						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)
		ЗАВТРАК				
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,754	0,058	6,996	32,270
210	Омлет натуральный	150	25,716	27,353	4,564	367,580
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	51,939
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	ИТОГО:	450,000	29,710	27,822	43,083	540,189
		ОБЕД				
67	Винегрет овощной	60	0,919	4,109	2,472	60,670
293	Рассольник московский (перловая крупа)	200	1,956	4,013	8,274	97,209
202	Цыплёнок запечённый	90	19,806	21,201	0,342	268,989
349	Рожки отварные	150	6,412	3,654	40,942	222,480
	Компот из сухофруктов	180	0,702	0,054	21,102	88,740
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300
	Кислота аскорбиновая,35 мг.	0,035				
	ИТОГО:	740,035	34,295	33,691	99,952	867,688
	Итого за четверг:	1190,035	64,005	61,513	143,035	1407,877

1 неделя: Пятница – 1 младшие						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)
		ЗАВТРАК				
175	Каша молочная «Дружба»	200	5,897	6,915	32,249	215,570
384	Кофейный напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000
338	Фрукт, 1 шт.	150	0,600	0,600	14,700	70,500
	ИТОГО:	590,000	11,961	10,615	84,933	487,470
		ОБЕД				
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,851	3,054	5,899	55,060
102	Суп картофельный с горохом	200	4,996	5,435	10,186	129,489
268	Котлеты рубленые из мяса	90	12,741	20,526	11,934	282,660
173	Каша гречневая вязкая	150	4,694	4,121	21,179	140,400
349	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300
	Кислота аскорбиновая,35 мг.	0,035				
	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800
	ИТОГО:	740,035	27,926	33,940	91,522	802,009
	Итого за пятницу:	1330,035	39,887	44,555	176,455	1289,479

2 неделя: Понедельник – 2 младшие						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)
		ЗАВТРАК				
	Кондитерское изделие	25	18,750	2,450	18,600	104,250
	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,100
204	Рожки отварные с сыром	180	13,690	10,995	45,890	338,750
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	51,939
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	ИТОГО:	455,000	35,760	21,106	96,143	649,439
		ОБЕД				
	Икра овощная	60	1,020	5,400	5,400	81,600
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,518	4,622	5,154	87,229
260	Гуляш из птицы	90	10,728	11,069	3,734	156,929
171	Каша рассыпчатая рисовая	150	4,007	4,278	33,071	187,030
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300
	Кислота аскорбиновая,35 мг.	0,035				
	ИТОГО:	740,035	21,971	26,083	86,731	699,628
	Итого за понедельник:	1195,035	57,731	47,189	182,874	1349,067

2 неделя: Вторник – 2 младшие						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)
		ЗАВТРАК				
	Сыр порционный	15	3,900	3,915		51,600
173	Каша пшённая молочная	200	8,797	7,083	45,753	282,790
384	Кофейный напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	ИТОГО:	495,000	21,201	14,458	102,217	624,190
		ОБЕД				
54	Салат из свеклы с яблоками	60	0,675	4,097	7,074	68,210
102	Суп картофельный с горохом	200	4,996	5,435	10,186	129,489
294	Шницель рубленный из мяса птицы	90	16,647	18,391	11,129	274,484
173	Каша гречневая вязкая	150	4,694	4,121	21,179	140,400
349	Компот из сухофруктов	180	0,702	0,054	21,102	88,740
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300
	ИТОГО:	740,000	32,214	32,758	97,490	830,923
	Итого за вторник:	1235	53,415	47,216	199,707	1455,113

2 неделя: Среда – 2 младшие						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)
		ЗАВТРАК				
188	Запеканка рисовая с творогом и сгущённым молоком	170	20,370	16,704	43,393	409,100
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	53,299
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000
348	Сок 200 мл. в инд.уп.	200			22,400	90,000
	ИТОГО:	610,000	23,406	17,159	97,356	550,399
		ОБЕД				
67	Винегрет овощной	60	0,919	4,109	2,472	60,670
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	0,811	2,327	1,612	43,230
268	Биточки мясные с томатным соусом	120	13,092	25,550	13,919	337,381
202	Рожки отварные	150	6,412	3,654	40,942	222,480
349	Компот из свежих яблок	180				
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300
	Кислота аскорбиновая,35 мг.	0,035				
	ИТОГО:	770,035	25,878	36,444	101,269	858,161
	Итого за среду:	1380,035	49,284	53,603	198,625	1408,560

2 неделя: Четверг – 2 младшие						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)
		ЗАВТРАК				
	Горошек зелёный отварной	30	0,930	0,060	1,950	12,000
171	Каша рассыпчатая рисовая	150	4,007	4,278	33,071	187,030
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	11,501	16,811	12,534	246,660
357	Кисель витаминизированный	200			24,180	97,900
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	ИТОГО:	510,000	19,478	21,509	90,215	631,990
		ОБЕД				
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,754	0,058	6,996	32,270
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,518	4,622	5,154	87,229
259	Жаркое по- домашнему	200	14,672	16,941	3,676	303,540
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300
	Кислота аскорбиновая,35 мг.	0,035				
	ИТОГО:	700,035	21,642	22,335	55,198	609,879
	Итого за четверг:	1210,035	41,12	43,844	145,413	1241,869

2 неделя: Пятница – 2 младшие						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)
		ЗАВТРАК				
	Джем	20	0,080		13,000	50,000
181	Каша манная, молочная	200	6,091	5,707	33,162	209,184
384	Какао из консервов «Какао со сгущённым молоком и сахаром»	200	2,952	2,700	19,656	114,732
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	ИТОГО:	500,000	14,963	9,167	102,698	550,316
		ОБЕД				
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,851	3,054	5,899	55,060
103	Суп картофельный с вермишелью	200	4,176	2,277	7,038	76,529
229	Рыба , тушённая с овощами	120	18,153	5,526	1,332	128,281
128	Картофельное пюре	150	3,247	3,831	2,162	141,570
349	Компот из сухофруктов	180	0,702	0,054	21,102	88,740
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300
	Кислота аскорбиновая,35 мг.	0,035				
	ИТОГО:	770,035	31,629	15,402	64,353	619,780
	Итого за пятницу:	1270,035	46,592	24,569	167,051	1170,096

	СТАРШИЕ					
	1 неделя: Понедельник – 1 старшие					
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)
		ЗАВТРАК				
	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,100
204	Рожки отварные с сыром	200	15,248	12,594	50,838	379,340
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	53,299
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000
348	Сок 200 мл. в инд.уп.	200			22,400	90,000
	ИТОГО:	650,000	18,364	20,299	104,931	676,739
		ОБЕД				
	Икра Овощная	100	1,700	9,000	9,000	136,000
88/2011	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,058	5,855	4,134	108,990
291	Плов из мяса птицы	250	21,303	24,079	45,760	483,940
349	Компот из сухофруктов	180	0,702	0,054	21,102	88,740
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Кислота аскорбиновая,35 мг.	0,035				
	ИТОГО:	860,035	31,763	39,868	115,756	990,470
	ИТОГО за понедельник:	1 510,035	50,127	60,167	220,687	1667,209

	1 неделя: Вторник – 1 старшие					
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)
		ЗАВТРАК				
	Джем	20	0,080		13,000	50,000
174	Каша рисовая, молочная	250	7,091	7,848	41,669	266,690
384	Какао из консервов «Какао со сгущённым молоком и сахаром»	200	2,952	2,700	19,656	114,732
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	ИТОГО:	550,000	15,963	11,308	111,205	607,822
		ОБЕД				
52	Салат из свеклы отварной	100	1,440	5,091	8,448	85,270
103	Суп картофельный с вермишелью	250	1,850	3,253	8,800	86,848
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	100	12,615	19,496	13,540	279,220
128	Картофельное пюре	180	3,902	4,743	2,599	171,360
357	Кисель витаминизированный	180			21,762	88,110
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	ИТОГО:	890,000	25,807	33,463	90,909	883,608
	ИТОГО за вторник:	1440,000	41,770	44,771	202,114	1491,430

1 неделя: Среда – 1 старшие						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)
		ЗАВТРАК				
	Горошек зелёный отварной	40	1,240	0,080	2,600	15,999
279	Тефтели мясные с томатным соусом	130	12,480	21,920	13,094	299,280
173	Каша гречневая вязкая	180	5,584	5,077	25,189	168,570
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	53,299
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	ИТОГО:	590,000	22,580	27,492	72,526	625,548
		ОБЕД				
65	Салат из моркови с яблоками	100	0,919	6,157	12,785	111,680
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,938	5,817	6,302	109,338
289	Рагу овощное из птицы	250	19,758	22,552	6,646	381,230
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Кислота аскорбиновая,35 мг.	0,035				
	ИТОГО:	860,035	28,813	35,460	74,045	832,288
	ИТОГО за среду:	1450,035	51,393	62,952	146,571	1457,836

1 неделя: Четверг – 1 старшие						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)
		ЗАВТРАК				
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,248	0,096	11,614	53,550
210	Омлет натуральный	200	34,236	36,757	6,067	492,400
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	51,939
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	ИТОГО:	540,000	38,724	37,264	49,204	686,289
		ОБЕД				
67	Винегрет овощной	100	1,557	7,184	4,150	104,569
293	Рассольник московский (перловая крупа)	250	2,392	5,223	9,999	121,779
202	Цыплёнок запечённый	100	21,975	23,526	0,380	298,480
349	Рожки отварные	180	7,740	4,535	49,415	269,650
	Компот из сухофруктов	180	0,702	0,054	21,102	88,740
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Кислота аскорбиновая,35 мг.	0,035				
	ИТОГО:	890,035	40,366	41,402	120,806	1056,018
	Итого за четверг:	1430,035	79,090	78,666	170,010	1742,307

1 неделя: Пятница – 1 старшие						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)
		ЗАВТРАК				
175	Каша молочная «Дружба»	250	7,372	8,458	40,556	268,770
384	Кофейный напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000
338	Фрукт, 1 шт.	150	0,600	0,600	14,700	70,500
	ИТОГО:	640,000	13,436	12,158	93,240	540,670
		ОБЕД				
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,443	5,098	10,225	93,540
102	Суп картофельный с горохом	250	6,130	5,537	12,492	149,128
268	Котлеты рубленые из мяса	100	14,152	22,444	13,615	312,210
173	Каша гречневая вязкая	180	5,584	5,077	25,189	168,570
349	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Кислота аскорбиновая,35 мг.	0,035				
	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800
	ИТОГО:	890,035	33,453	39,180	112,785	961,048
	Итого за пятницу:	1530,035	46,889	51,338	206,025	1501,718

2 неделя: Понедельник – 2 старшие						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)
		ЗАВТРАК				
	Кондитерское изделие	25	18,750	2,450	18,600	104,250
	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,100
204	Рожки отварные с сыром	200	15,248	12,594	50,838	379,340
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	51,939
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	ИТОГО:	475,000	37,318	22,705	101,091	690,029
		ОБЕД				
	Икра овощная	100	1,700	9,000	9,000	136,000
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,938	5,817	6,302	109,338
260	Гуляш из птицы	100	11,840	11,701	4,034	168,228
171	Каша рассыпчатая рисовая	180	4,840	5,289	39,937	226,970
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Кислота аскорбиновая,35 мг.	0,035				
	ИТОГО:	890,035	26,516	32,741	107,585	870,576
	Итого за понедельник:	1365,035	63,834	55,446	208,676	1560,605

2 неделя: Вторник – 2 старшие						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)
		ЗАВТРАК				
	Сыр порционный	15	3,900	3,915		51,600
173	Каша пшённная молочная	250	11,025	8,862	57,607	355,340
384	Кофейный напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	ИТОГО:	545,000	23,429	16,237	114,071	696,740
		ОБЕД				
54	Салат из свеклы с яблоками	100	1,135	6,163	11,516	106,640
102	Суп картофельный с горохом	250	6,130	5,537	12,492	149,128
294	Шницель рубленный из мяса птицы	100	18,496	20,434	12,366	304,980
173	Каша гречневая вязкая	180	5,584	5,077	25,189	168,570
349	Компот из сухофруктов	180	0,702	0,054	21,102	88,740
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	64,400
	ИТОГО:	890,000	38,047	38,145	118,425	990,858
	Итого за вторник:	1435,000	61,476	54,382	232,496	1687,598

2 неделя: Среда – 2 старшие						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)
		ЗАВТРАК				
188	Запеканка рисовая с творогом и сгущённым молоком	200	24,025	19,393	49,722	473,940
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	53,299
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000
348	Сок 200 мл. в инд.уп.	200			22,400	90,000
	ИТОГО:	640,000	27,061	19,848	103,685	705,239
		ОБЕД				
67	Винегрет овощной	100	1,557	7,184	4,150	104,569
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,058	5,855	4,134	108,990
268	Биточки мясные с томатным соусом	130	14,503	27,468	15,600	366,935
202	Рожки отварные	180	7,740	4,535	49,415	269,650
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Кислота аскорбиновая,35 мг.	0,035				
	ИТОГО:	920,035	32,002	46,066	124,563	1087,744
	Итого за среду:	1560,035	59,063	65,914	228,248	1792,983

2 неделя: Четверг – 2 старшие						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)
		ЗАВТРАК				
	Горошек зелёный отварной	40	1,240	0,080	2,600	15,999
171	Каша рассыпчатая рисовая	180	12,615	5,289	13,540	226,970
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	4,840	19,496	39,937	279,220
357	Кисель витаминизированный	200			24,180	97,900
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	ИТОГО:	560,000	21,735	25,225	98,737	708,489
		ОБЕД				
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,248	0,096	11,614	53,550
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,938	5,817	6,302	109,338
259	Жаркое по- домашнему	250	18,341	21,177	4,595	379,440
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Кислота аскорбиновая,35 мг.	0,035				
	ИТОГО:	860,035	27,725	28,024	70,823	772,368
	Итого за четверг:	1420,035	49,460	53,249	169,560	1480,857

2 неделя: Пятница – 2 старшие						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)
		ЗАВТРАК				
	Джем	20	0,080		13,000	50,000
181	Каша манная, молочная	250	7,613	7,133	41,439	261,426
384	Какао из консервов «Какао со сгущённым молоком и сахаром»	200	2,952	2,700	19,656	114,732
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	ИТОГО:	550,000	16,485	10,593	110,975	602,558
		ОБЕД				
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,443	5,098	10,225	93,540
103	Суп картофельный с вермишелью	250	4,550	3,328	8,800	97,648
229	Рыба , тушённая с овощами	130	20,171	6,140	1,480	142,540
128	Картофельное пюре	180	3,902	4,743	2,599	171,360
349	Компот из сухофруктов	180	0,702	0,054	21,102	88,740
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Кислота аскорбиновая,35 мг.	0,035				
	ИТОГО:	920,035	36,768	20,243	79,966	766,628
	Итого за пятницу:	1470,035	53,253	30,836	190,941	1369,186

Рецептуры блюд и показателя энергетической ценности указаны в «Сборнике рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников под ред. М.П. Могильного.