

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ "Урусовская СОШ"

/П.В.Уряднова /

«1» марта 2024



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

Возрастная группа с 7 до 11 лет

День/неделя: Понедельник - 1						
№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
	Ябло куриное	70	0,4	0,4	0,000	5,000
417	Уланы из говядины	100	23,800	19,520	5,740	203,000
202	Макаронны отварные	200	6,412	3,654	45,942	222,476
377	Чай с лимоном	200	0,245	0,056	15,189	63,085
	Хлеб пшеничный	50	3,040	0,360	18,480	88,400
<i>Итого за Завтрак</i>						
		20,586	24,853	85,351		619,478
<i>Обед</i>						
71	Омлет картофельные	80	0,726	0,132	2,568	15,840
88	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,984	4,706	11,538	97,360
291	Плов из мяса птицы	200	19,077	20,427	13,723	269,227
349	Компот из сухофруктов	200	0,780	0,060	32,110	105,250
	Хлеб пшеничный	40	1,520	0,180	9,240	44,200
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300
<i>Итого за Обед</i>						
		26,387	25,895	82,899		595,177
Всего за Понедельник - 1						
		46,813	50,748	167,450		1214,656

День/неделя: Вторник - 1						
№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
15	Бутерброд с сыром	65	4,160	4,176		54,224
	сезонный фрукт (яблоко)	100	0,100	0,1	2,500	46,800
175	Каши молочная "Пружба"	200	4,422	5,372	23,942	162,366
384	Какао со стевенным молоком и сахаром	200	2,952	2,700	19,656	114,732
	Батон белочкозванный	50	2,800	0,400	18,400	88,000
<i>Итого за Завтрак</i>						
		20,334	19,148	61,998		591,534
<i>Обед</i>						
54	Салат из свеклы отварной с изюмом	80	0,849	4,131	8,542	75,230
102	Суп картофельный с горохом	200	5,210	5,473	16,688	137,170
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	180	14,294	19,712	11,358	274,837
173	Каши гречневая вязкая	150	4,694	4,121	21,179	140,386
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	17,039	61,385
	Хлеб пшеничный	50	1,520	0,180	9,240	44,200
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300
<i>Итого за Обед</i>						
		28,987	34,958	97,066		806,518
Всего за Вторник - 1						
		49,321	55,206	159,094		1301,852

Возрастная группа с 11 до 17 лет

День/неделя: Понедельник - 1						
№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
	Ябло куриное	70	0,4	0,4	0,000	5,000
437	Уланы из говядины	100	23,800	19,520	5,740	203,000
202	Макаронны отварные	250	7,740	4,535	54,415	269,645
377	Чай с лимоном	200	0,245	0,056	15,189	63,085
	Хлеб пшеничный	60	3,040	0,360	18,480	88,400
<i>Итого за Завтрак</i>						
		23,956	30,367	93,824		714,190
<i>Обед</i>						
71	Омлет картофельные	100	1,210	0,220	4,180	26,400
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,543	5,924	14,732	123,520
291	Плов из мяса птицы	250	23,846	25,534	17,154	336,534
349	Компот из сухофруктов	200	0,780	0,060	32,110	105,250
	Хлеб пшеничный	50	2,380	0,270	13,860	66,300
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
<i>Итого за Обед</i>						
		33,619	32,528	99,316		742,464
Всего за Понедельник - 1						
		57,575	62,895	193,140		1456,654

День/неделя: Вторник - 1						
№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
15	Бутерброд с сыром	65	4,160	4,176		54,224
	Фрукты	100	0,100	0,100	2,500	11,800
175	Каши молочная "Пружба"	250	5,897	6,915	32,249	215,565
384	Какао со стевенным молоком и сахаром	200	2,952	2,700	19,656	114,732
	Батон белочкозванный	60	2,800	0,400	18,400	88,000
<i>Итого за Завтрак</i>						
		15,809	14,191	70,805		472,521
<i>Обед</i>						
54	Салат из свеклы отварной с изюмом	100	1,434	6,224	14,099	118,950
102	Суп картофельный с горохом	250	6,641	6,601	21,176	171,090
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	100	17,748	24,476	14,032	345,936
173	Каши гречневая вязкая	180	5,334	5,077	25,189	168,565
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	17,039	61,385
	Хлеб пшеничный	60	2,380	0,270	13,860	66,300
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
<i>Итого за Обед</i>						
		36,817	43,719	122,666		1016,626
Всего за Вторник - 1						
		52,626	57,410	193,871		1489,147

День/неделя: Среда - 1						
№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
15	Витерброд с сыром	65	4,169	4,176		54,224
279	Теплые миски с томатным соусом	100/30	13,792	19,482	12,381	279,430
128	Картофельные тосты	200	3,947	3,971	29,134	168,316
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	17,039	61,385
	Хлеб пшеничный	50	3,040	0,360	18,480	88,400
Итого за Завтрак			25,219	28,140	82,036	662,755
<i>Обед</i>						
45	зеленый горошек со свежим огурцом	80	1,066	3,068	6,611	59,040
103	Суп картофельный с вермишелью	200	1,650	2,232	11,225	71,870
291	Плов из мяса птицы	200	19,077	20,427	13,723	269,227
342	Компот ассорти	200	0,220	0,060	20,610	670,250
	Хлеб пшеничный	50	1,520	0,180	9,340	44,700
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,190	12,960	63,300
Итого за Обед			22,673	35,152	61,509	1,046,305
Всего за Среда - 1			47,892	63,292	143,545	1,709,060
День/неделя: Четверг - 1						
№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
210	Омлет натуральный	200	16,753	24,028	8,254	296,218
103	Витерброд с маслом	65	6,400	4,600	18,300	139,800
377	Чай с лимоном	200	0,245	0,056	17,189	63,085
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
Итого за Завтрак			29,678	29,404	80,523	587,903
<i>Обед</i>						
62	Салат "Винегрет"	80	0,936	0,072	7,962	37,170
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	1,904	4,676	13,216	99,250
289	Рагу из птицы	200	23,014	24,863	33,544	413,630
342	Компот ассорти из см ягод (яблока, черная смородина)	200	0,148	0,068	21,296	69,290
	Хлеб пшеничный	50	1,520	0,180	9,240	44,700
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300
Итого за Обед			28,938	30,054	86,218	626,690
Всего за Четверг - 1			58,616	59,458	166,741	1,214,593
День/неделя: Пятница - 1						
№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
174	Каша рисовая молочная	200	4,258	4,704	35,506	163,927
	секоный фрукт яблоко	100	0,100	0,100	2,500	46,800
376	Чай черный с сахаром	200	0,200	0,051	17,039	61,385
	Витон подорожниковый	30	2,800	0,400	18,400	80,000
15	Витерброд с сыром	65	4,169	4,176		54,224
Итого за Завтрак			7,663	5,555	63,445	401,563
<i>Обед</i>						
52	Салат из свеклы отварной с сыром	80	1,080	3,069	6,336	57,210
101	Суп картофельный с пшеном	200	1,706	2,380	11,718	75,380
268	Котлеты рубленые из мяса	100	13,557	20,499	11,010	281,810
202	макароны отварные	150	6,412	3,654	45,942	222,476
357	Кисель витаминизированный	200			30,180	97,900
	Хлеб пшеничный	50	1,520	0,180	9,340	44,700
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,190	12,960	63,300
Итого за Обед			28,495	30,172	127,386	842,276
Всего за Пятница - 1			36,158	35,727	190,831	1,243,839
День/неделя: Понедельник - 2						
№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	

День/неделя: Среда - 1						
№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
15	Витерброд с сыром	65	4,169	4,176		54,224
279	Теплые миски с томатным соусом	100/30	13,792	19,482	12,381	279,430
128	Картофельные тосты	200	3,947	3,971	29,134	168,316
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	17,039	61,385
	Хлеб пшеничный	60	3,040	0,360	18,480	88,400
Итого за Завтрак			29,383	31,868	85,568	755,674
<i>Обед</i>						
45	зеленый горошек со свежим огурцом	100	1,755	5,117	11,250	99,280
103	Суп картофельный с вермишелью	250	2,071	3,200	14,064	98,530
291	Плов из мяса птицы	250	23,045	22,145	14,432	271,560
342	Компот ассорти	200	0,220	0,060	20,610	70,250
	Хлеб пшеничный	60	2,280	0,270	13,860	66,300
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
Итого за Обед			32,331	31,602	91,498	686,270
Всего за Среда - 1			61,634	65,482	177,066	1,441,934
День/неделя: Четверг - 1						
№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
210	Омлет натуральный	250	20,702	28,421	8,254	355,887
377	Чай с лимоном	200	0,245	0,056	17,189	63,085
	Хлеб пшеничный	60	3,040	0,360	18,480	88,400
	Витерброд с маслом	65	6,400	4,600	18,300	139,800
Итого за Завтрак			29,987	26,837	65,223	597,172
<i>Обед</i>						
62	Салат "Винегрет"	100	1,560	0,120	13,270	61,950
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	2,424	5,884	15,200	124,260
289	Рагу из птицы	250	28,768	31,070	40,680	515,288
342	Компот ассорти из см ягод (яблока, черная смородина)	200	0,148	0,068	21,296	69,290
	Хлеб пшеничный	60	2,280	0,270	13,860	66,300
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
		0,035				
Итого за Обед			38,140	37,941	121,586	818,190
Всего за Четверг - 1			62,127	66,778	183,809	1,326,362
День/неделя: Пятница - 1						
№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
174	Каша рисовая молочная	250	5,637	6,263	33,276	212,826
376	Чай черный с сахаром	200	0,200	0,051	17,039	61,385
	секоный фрукт яблоко	60	2,800	0,400	18,400	80,000
	Витон подорожниковый	150	0,100	0,100	2,500	46,800
15	Витерброд с сыром	65	4,169	4,176		54,224
Итого за Завтрак			12,897	10,990	71,215	405,230
<i>Обед</i>						
52	Салат из свеклы отварной с сыром	100	1,800	5,115	10,560	95,350
101	Суп картофельный с пшеном	250	2,190	3,491	14,980	100,430
268	Котлеты рубленые из мяса	100	16,971	25,206	13,697	348,320
202	макароны отварные	180	7,740	4,535	54,415	269,645
357	Кисель витаминизированный	200			30,180	97,900
	Хлеб пшеничный	60	2,280	0,270	13,860	66,300
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
Итого за Обед			33,941	39,137	154,972	1,062,345
Всего за Пятница - 1			46,838	50,127	226,187	1,428,695
День/неделя: Понедельник - 2						
№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	

Завтрак						
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
204	макрони отварные с сыром	200	11,172	8,822	38,122	277,756
1046	овальня со сметаной	70	5,740	5,000	30,88	200,630
376	сок фруктовый	200	0,200	0,051	17,039	61,385
	Хлеб пшеничный	50	3,040	0,360	18,480	88,400
Итого за завтрак			20,417	15,753	104,521	590,190
Обед						
82	Надз омлетная	80	1,020	5,400	5,400	81,600
	Берни из свежей капусты со сметаной	200	1,004	4,676	12,216	99,250
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	100	14,294	19,712	11,358	278,837
171	Каши рисовая рассыпчатая	150	0,032	2,900	0,052	26,436
349	Компот из сухофруктов	200	0,780	0,060	32,110	105,250
	Хлеб пшеничный	50	1,520	0,180	9,240	44,200
	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300
Итого за Обед			21,770	33,318	85,336	698,873
Всего за Понедельник - 2			42,207	49,051	187,857	1289,063
Дни/неделя: Вторник - 2						
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
173	Каши пшеница молочная	200	6,569	5,304	33,899	210,237
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,900	3,000	23,274	111,870
8	Пшеница дробленая	100	8,557	7,898	21,042	197,320
	Кондитерские изделия	45	0,025			80,250
Итого за завтрак			19,126	16,302	85,215	529,227
Обед						
45	Салат из свежих огурцов с помидорами	80	1,066	3,068	6,611	59,040
96	Рассольник мясной	200	2,196	4,054	14,779	105,110
437	Гуляши из говядины	100	23,800	19,520	5,740	203,000
173	Каши гречневая вязкая	150	4,694	4,121	21,170	140,396
377	Чай с лимоном	200	0,245	0,056	17,189	61,085
	Хлеб пшеничный	50	1,520	0,180	9,240	44,200
	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300
Итого за Обед			21,291	32,184	80,298	687,001
Всего за Вторник - 2			40,417	48,486	165,513	1215,228

Завтрак						
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
204	макрони отварные с сыром	250	13,690	10,995	45,890	338,745
1046	овальня со сметаной	70	5,740	5,000	30,88	200,630
376	сок фруктовый	200	0,200	0,051	17,039	61,385
	Хлеб пшеничный	60	3,040	0,360	18,480	88,400
Итого за завтрак			16,955	11,406	112,289	568,760
Обед						
82	Надз омлетная	100	1,700	9,000	9,000	136,000
	Берни из свежей капусты со сметаной	250	2,424	5,884	15,200	124,950
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	100	17,748	24,476	14,012	345,036
171	Каши рисовая рассыпчатая	180	0,032	2,900	0,052	26,436
349	Компот из сухофруктов	200	0,780	0,060	32,110	105,250
	Хлеб пшеничный	60	2,280	0,270	13,860	66,300
	Хлеб ржанно-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
Итого за Обед			27,924	43,110	101,514	888,682
Всего за Понедельник - 2			44,879	54,516	213,823	1457,462
Дни/неделя: Вторник - 2						
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
173	Каши пшеница молочная	200	8,792	7,083	45,753	282,786
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,900	3,000	23,274	111,870
8	Пшеница дробленая	100	8,557	7,898	23,042	197,320
	Кондитерские изделия	45	0,025			80,250
Итого за завтрак			21,254	17,981	111,919	591,976
Обед						
45	Салат из свежих огурцов с помидорами	100	1,755	5,117	11,250	99,280
96	Рассольник мясной	250	2,786	5,285	18,809	134,870
437	Гуляши из говядины	100	23,800	19,520	5,740	203,000
173	Каши гречневая вязкая	180	5,584	5,077	25,189	168,565
377	Чай с лимоном	200	0,245	0,056	17,189	61,085
	Хлеб пшеничный	60	2,280	0,270	13,860	66,300
	Хлеб ржанно-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
Итого за Обед			27,270	41,659	102,001	893,160
Всего за Вторник - 2			48,524	59,640	213,920	1485,136

День/неделя: Среда - 2						
№ реп.	Наименование дней недели, блока	Масса порции	Пшеничные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
188	Запеканка рисовая с творогом и ступенчатым молоком	200/20	19,638	16,042	43,353	400,053
	Яйцо куриное	70	0,4	0,4	0,000	5,000
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	17,039	61,385
	Белок подорожник	50	2,800	0,400	18,400	88,000
Итого за Завтрак			33,398	34,969	79,192	759,462
Обед						
52	Салат из свеклы отварной зеленым горошком	80	1,080	3,069	6,336	57,210
88	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,984	4,706	11,558	97,360
268	Бычковые мисы с томатным соусом	100/30	14,054	24,858	13,064	131,460
202	Розки отварные	150	6,412	3,654	45,942	224,476
142	Компот из см. ягод	200	0,220	0,060	20,610	70,250
	Хлеб пшеничный	50	1,520	0,180	9,240	44,200
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300
Итого за Обед			27,500	36,917	119,710	886,756
Всего за Среда - 2			27,500	36,917	119,710	886,256
День/неделя: Четверг - 2						
№ реп.	Наименование дней недели, блока	Масса порции	Пшеничные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
1	Булгуров с маслом	65	0,120	10,875	0,195	99,135
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	100	14,294	19,712	11,358	278,837
171	Каша рисовая рассыпчатая	200	0,032	2,900	0,052	26,436
377	Чай с лимоном	200	0,245	0,056	17,189	63,085
	Хлеб пшеничный	50	3,040	0,360	18,480	88,400
Итого за Завтрак			18,291	34,463	23,714	621,693
Обед						
71	Овощи порционные	80	0,726	0,132	2,508	15,840
103	Суп картофельный с вермишелью	200	1,650	2,232	11,225	71,870
259	Жаркое по-доминикански	200	21,137	22,777	28,640	402,780
349	Компот из сухофруктов	200	0,780	0,060	32,110	105,250
	Хлеб пшеничный	50	1,520	0,180	9,240	44,200
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300
Итого за Обед			28,033	25,771	96,683	703,240
Всего за Четверг - 2			28,033	25,771	96,683	703,240
День/неделя: Пятница - 2						
№ реп.	Наименование дней недели, блока	Масса порции	Пшеничные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
175	Каша молочная "Пружба"	200	4,472	5,372	23,942	162,366
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	17,039	61,385
	Сезонный фрукт (яблоко)	100	0,100	0,1	2,500	46,800
	Булгуров с сыром	65	3,803	0,400	18,400	88,000
Итого за Завтрак			8,607	6,483	152,801	457,801
Обед						
65	Салат из отварной моркови с яблоком	80	0,679	3,112	7,903	63,380
82	Борщи из свежей капусты со сметаной	200	1,904	4,676	12,216	99,250
534	Рыба запеченная	100	22,223	5,294	3,495	151,300
128	Клетчаточное пюре	150	3,947	3,971	29,134	168,516
342	Компот ассорти из см. ягод (яблока, черная смородина)	200	0,148	0,068	21,296	69,290
	Хлеб пшеничный	50	1,520	0,180	9,240	44,200
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300
Итого за Обед			32,741	17,691	86,244	639,236
Всего за Пятница - 2			40,748	24,074	249,045	1117,037

День/неделя: Среда - 2						
№ реп.	Наименование дней недели, блока	Масса порции	Пшеничные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
188	Запеканка рисовая с творогом и ступенчатым молоком	250/20	23,172	18,620	49,675	463,385
	Яйцо куриное	70	0,4	0,4	0,000	5,000
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	17,039	61,385
	Белок подорожник	50	2,800	0,400	18,400	88,000
Итого за Завтрак			30,332	23,247	85,114	666,994
Обед						
52	Салат из свеклы отварной с зеленым горошком	100	1,800	5,115	10,560	95,350
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,543	5,924	14,732	121,570
268	Бычковые мисы с томатным соусом	100/30	17,335	30,261	15,751	403,390
202	Розки отварные	180	7,740	4,535	54,415	297,645
142	Компот см. яг	200	0,220	0,060	20,610	70,250
	Хлеб пшеничный	60	2,280	0,270	13,860	66,300
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
Итого за Обед			34,878	46,655	147,208	1112,855
Всего за Среда - 2			34,878	46,655	147,208	1112,855
День/неделя: Четверг - 2						
№ реп.	Наименование дней недели, блока	Масса порции	Пшеничные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
1	Булгуров с маслом	65	0,120	10,875	0,195	99,135
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	100	17,748	24,476	14,632	345,936
171	Каша рисовая рассыпчатая	250	0,032	2,900	0,052	26,436
377	Чай с лимоном	200	0,245	0,056	17,189	63,085
	Хлеб пшеничный	60	3,040	0,360	18,480	88,400
Итого за Завтрак			21,185	38,667	49,948	622,992
Обед						
71	Овощи порционные	100	1,210	0,220	4,180	26,400
103	Суп картофельный с вермишелью	250	2,071	3,290	14,066	94,520
259	Жаркое по-доминикански	250	26,421	28,471	35,800	503,475
349	Компот из сухофруктов	200	0,780	0,060	32,110	105,250
	Хлеб пшеничный	60	2,280	0,270	13,860	66,300
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
Итого за Обед			35,722	32,831	117,296	880,245
Всего за Четверг - 2			35,722	32,831	117,296	880,245
День/неделя: Пятница - 2						
№ реп.	Наименование дней недели, блока	Масса порции	Пшеничные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
175	Каша молочная "Дружба"	250	5,897	6,915	32,249	215,565
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	17,039	61,385
	Сезонный фрукт (яблоко)	100	0,100	0,1	2,500	46,800
	Булгуров с сыром	65	2,800	0,400	18,400	88,000
Итого за Завтрак			9,457	7,926	70,188	430,750
Обед						
65	Салат из отварной моркови с яблоком	100	1,143	6,189	14,281	119,160
82	Борщи из свежей капусты со сметаной	250	2,424	5,884	15,200	124,360
534	Рыба запеченная	100	27,837	6,612	4,194	188,110
128	Клетчаточное пюре	180	4,742	4,911	34,996	203,695
342	Компот ассорти из см. ягод (яблока, черная смородина)	200	0,148	0,068	21,296	69,290
	Хлеб пшеничный	60	2,280	0,270	13,860	66,300
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
Итого за Обед			41,534	24,454	121,107	855,315
Всего за Пятница - 2			50,991	32,380	191,295	1286,065

Возрастная группа с 7 до 11 лет				
	Полные минуты (t)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
Полноценная - 1	46,813	50,748	167,450	12146,359
Полноценная - 1	49,324	53,206	199,004	1302,052
Средняя - 1	38,547	02,000	0,000	0,000
Чрезмерная - 1	44,408	53,376	176,710	1213,933
Питания - 1	14,178	35,727	190,831	1243,839
СРЕДНЕЕ на 1 неделю*	46,669	38,611	136,085	3658,956
Полноценная - 2	42,207	49,053	187,837	1289,063
Полноценная - 2	40,812	48,406	163,518	1213,238
Средняя - 2	22,900	36,917	119,710	806,256
Чрезмерная - 2	28,033	25,771	96,683	703,240
Питания - 2	40,748	34,074	249,315	1117,037
СРЕДНЕЕ на 2 недели	41,223	36,868	163,762	942,565
НТООФ среднее на 2 недели	38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410
Норма СашПол				

Возрастная группа с 11 лет и старше				
	Полные минуты (t)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
Полноценная - 1	57,575	62,895	193,140	1456,594
Полноценная - 1	52,636	57,410	192,971	1489,147
Средняя - 1	41,648	65,492	177,066	1448,234
Чрезмерная - 1	63,127	66,778	183,869	1326,307
Питания - 1	46,838	80,127	226,182	1142,595
СРЕДНЕЕ на 1 неделю*	56,166	69,534	194,635	1379,194
Полноценная - 2	41,559	24,219	213,823	1457,662
Полноценная - 2	48,584	59,640	213,920	1485,136
Средняя - 2	14,878	46,655	147,208	1112,835
Чрезмерная - 2	33,722	32,831	117,296	880,345
Питания - 2	58,991	32,380	151,253	1126,065
СРЕДНЕЕ на 2 недели	42,999	45,204	176,708	1244,973
НТООФ среднее на 2 недели	49,582	52,869	185,671	1187,793
Норма СашПол	45-64	46-85,2	191,5-229,8	1356,5-1627,8