Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Алтарская средняя общеобразовательная школа»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **УТВЕРЖДАЮ** | |
|  | Директор МБОУ «Алтарская СОШ» | |
|  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Д. Н. Нугаева |  |
|  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024 г. | |

**Примерное повозрастное меню и основные показатели пищевой и энергетической ценности приготовляемых блюд для горячего питания учащихся Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Алтарская средняя общеобразовательная школа» Ромодановского муниципального района Республики Мордовия**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День/неделя: Понедельник - 1 Старшие** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **№ рец.** | | **Наименование дней недели, блюд** | | | | **Масса порции** | | **Пищевые вещества (г)** | | | | | | | | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | | |
| **Б** | | | **Ж** | | | | **У** | | |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 377 | | Каша рисовая молочная | | | | 200 | | 2,245 | | | 0,056 | | | | 25,189 | | | 163,085 | | |
| 202 | | Бутерброд с маслом и сыром | | | | 50 | | 8,00 | | | 4,800 | | | | 53,500 | | | 270,500 | | |
| 376 | | Кисель | | | | 200 | | 0,200 | | | 0,051 | | | | 15,03 | | | 61,400 | | |
|  | | Хлеб пшеничный | | | | 40 | | 3,040 | | | 0,360 | | | | 18,480 | | | 108,400 | | |
|  | | Фрукт | | | | 100 | | 0,26 | | | 0,17 | | | | 13,8 | | | 52,0 | | |
| ***Итого за Завтрак*** | | | | | | ***640*** | | ***13,745*** | | | ***5,437*** | | | | ***126,00*** | | | ***655,385*** | | |
| ***Обед*** | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | |
| 62 | | Салат овощной | | | | 100 | | 1,560 | | | 0,120 | | | | 13,270 | | | 61,950 | | |
| 82 | | Борщ из свежей капусты | | | | 250 | | 2,984 | | | 5,936 | | | | 14,244 | | | 145,120 | | |
| 289 | | Жаркое по- домашнему | | | | 250 | | 22,934 | | | 25,767 | | | | 22,632 | | | 434,150 | | |
| 342 | | Компот из сухофруктов | | | | 200 | | 0,148 | | | 0,068 | | | | 17,296 | | | 69,290 | | |
|  | | Хлеб пшеничный | | | | 40 | | 2,280 | | | 0,270 | | | | 13,860 | | | 88,300 | | |
|  | | Кислота аскорбиновая | | | | 0.035 | |  | | |  | | | |  | | |  | | |
| ***Итого за Обед*** | | | | | | ***770*** | | ***29,938*** | | | ***32,161*** | | | | ***81,302*** | | | ***788,81*** | | |
| **День/неделя: Вторник - 1 Старшие** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **№ рец.** | | **Наименование дней недели, блюд** | | | | **Масса порции** | | **Пищевые вещества (г)** | | | | | | | | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | | |
| **Б** | | | **Ж** | | | | **У** | | |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | | Винегрет | | | | 100 | | 1,360 | | | 6,180 | | | | 8,440 | | | 94,800 | | |
| 202 | | Рожки отварные | | | | 200 | | 7,940 | | | 4,935 | | | | 49,915 | | | 289,645 | | |
| 294 | | Котлета из курицы | | | | 100 | | 11,660 | | | 25,334 | | | | 0,424 | | | 276,660 | | |
| 376 | | Чай с сахаром и лимоном | | | | 200 | | 0,200 | | | 0,051 | | | | 15,039 | | | 61,385 | | |
|  | | Хлеб пшеничный | | | | 40 | | 3,040 | | | 0,360 | | | | 18,480 | | | 88,400 | | |
| ***Итого за Завтрак*** | | | | | | ***630*** | | ***23,001*** | | | ***35,042*** | | | | ***88,911*** | | | ***793,41*** | | |
| ***Обед*** | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | | Салат овощной | | | | 100 | | 1,755 | | | 5,117 | | | | 11,250 | | | 99,280 | | |
| 103 | | Суп картофельный с вермишелью | | | | 250 | | 2,631 | | | 3,862 | | | | 13,925 | | | 99,130 | | |
| 294 | | Гуляш из говядины | | | | 120 | | 17,748 | | | 24,476 | | | | 14,032 | | | 345,936 | | |
| 174 | | Каша гречневая рассыпчатая | | | | 200 | | 0,600 | | | 0,600 | | | | 12,800 | | | 60,000 | | |
| 342 | | Компот из сухофруктов | | | | 200 | | 0 | | | 0 | | | | 14,970 | | | 59,850 | | |
|  | | Хлеб пшеничный | | | | 40 | | 2,280 | | | 0,270 | | | | 13,860 | | | 88,300 | | |
|  | | Кислота аскорбиновая | | | | 0.035 | |  | | |  | | | |  | | |  | | |
| ***Итого за Обед*** | | | | | | ***890*** | | ***25,774*** | | | ***34,415*** | | | | ***85,457*** | | | ***752,596*** | | |
| **День/неделя: Среда - 1 Старшие** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **№ рец.** | | **Наименование дней недели, блюд** | | | | **Масса порции** | | **Пищевые вещества (г)** | | | | | | | | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | | |
| **Б** | | | **Ж** | | | | **У** | | |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Салат из капусты | | | ***100*** | | | ***2,1*** | | ***10,0*** | | | | ***9,300*** | | | ***136,00*** | | | |
|  | | Мясо говядины отварное | | | | 100 | | 20,697 | | | 22,849 | | | | 23,624 | | | 388,140 | | |
| 171 | | Картофельное пюре | | | | 200 | | 0,042 | | | 2,950 | | | | 32,449 | | | 26,836 | | |
| 384 | | Компот из сухофруктов | | | | 200 | | 2,952 | | | 2,700 | | | | 19,656 | | | 114,732 | | |
|  | | Хлеб пшеничный | | | | 40 | | 2,900 | | | 0,500 | | | | 18,400 | | | 108,000 | | |
| ***Итого за Завтрак*** | | | | | | ***730*** | | ***26,851*** | | | ***29,169*** | | | | ***107,93*** | | | ***689,708*** | | |
| ***Обед*** | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | | Салат овощной | | | | 100 | | 1,846 | | | 7,208 | | | | 9,293 | | | 110,170 | | |
| 96 | | Суп гороховый | | | | 250 | | 2,586 | | | 5,245 | | | | 17,179 | | | 127,170 | | |
| 294 | | Рожки отварные с сыром | | | | 200/20 | | 17,748 | | | 24,476 | | | | 14,032 | | | 345,936 | | |
| 376 | | Какао со сгущенным молоком | | | | 200 | | 0,200 | | | 0,051 | | | | 15,039 | | | 61,385 | | |
|  | | Хлеб пшеничный | | | | 40 | | 2,280 | | | 0,270 | | | | 13,860 | | | 88,300 | | |
| ***Итого за Обед*** | | | | | | ***785*** | | ***24,66*** | | | ***37,25*** | | | | ***69,403*** | | | ***710,961*** | | |
| **День/неделя: Четверг - 1 Старшие** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **№ рец.** | | **Наименование дней недели, блюд** | | | | **Масса порции** | | **Пищевые вещества (г)** | | | | | | | | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | | |
| **Б** | | | **Ж** | | | | **У** | | |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 173 | | Макароны отварные с сыром | | | | 200/20 | | 8,997 | | | 7,383 | | | | 45,953 | | | 292,786 | | |
| 384 | | Какао со сгущенным молоком и сахаром | | | | 200 | | 2,952 | | | 2,700 | | | | 19,656 | | | 114,732 | | |
|  | | Хлеб пшеничный | | | | 40 | | 3,500 | | | 0,500 | | | | 15,600 | | | 108,158 | | |
| 432 | | Оладьи со сметаной | | | | 80 | | 4 | | | 4 | | | | 16 | | | 111 | | |
| ***Итого за Завтрак*** | | | | | | ***520*** | | ***19,449*** | | | ***14,583*** | | | | ***97,209*** | | | ***626,676*** | | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | | Салат из свежей капусты с огурцом | | | | 100 | | 1,846 | | | 7,208 | | | | 9,293 | | | 110,170 | | |
| 88 | | Суп гороховый | | | | 250 | | 2,483 | | | 5,972 | | | | 12,913 | | | 153,510 | | |
| 268 | | Гуляш из говядины | | | | 100 | | 17,335 | | | 30,231 | | | | 15,751 | | | 403,390 | | |
| 202 | | Каша рисовая | | | | 200 | | 7,840 | | | 4,735 | | | | 49,815 | | | 289,645 | | |
| 342 | | Чай с сахаром | | | | 200 | | 0,200 | | | 0,05 | | | | 14,970 | | | 59,850 | | |
|  | | Хлеб пшеничный | | | | 40 | | 2,280 | | | 0,270 | | | | 13,860 | | | 66,300 | | |
| ***Итого за Обед*** | | | | | | ***850*** | | ***31,984*** | | | ***48,466*** | | | | ***116,6*** | | | ***1082,87*** | | |
| **День/неделя: Пятница - 1 Старшие** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **№ рец.** | | **Наименование дней недели, блюд** | | | | **Масса порции** | | **Пищевые вещества (г)** | | | | | | | | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | | |
| **Б** | | | **Ж** | | | | **У** | | |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Печенье | | | | 35 | | 1,820 | | | 5,275 | | | | 10,195 | | | 95,135 | | |
| 174 | | Каша гречневая | | | | 200 | | 5,937 | | | 6,863 | | | | 33,976 | | | 242,826 | | |
| 357 | | Гуляш из куриного мяса | | | | 120 | | 14,400 | | | 9,300 | | | | 2,180 | | | 151,900 | | |
| 342 | | Чай с сахаром | | | | 200 | | 0,200 | | | 0,05 | | | | 15,05 | | | 61,500 | | |
|  | | Хлеб пшеничный | | | | 40 | | 2,800 | | | 0,400 | | | | 18,400 | | | 88,000 | | |
| ***Итого за Завтрак*** | | | | | | ***565*** | | ***25,157*** | | | ***21,888*** | | | | ***79,801*** | | | ***639,361*** | | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | | Салат овощной | | | | 100 | | 1,850 | | | 5,215 | | | | 10,760 | | | 95,350 | | |
| 88 | | Суп картофельный | | | | 250 | | 2,283 | | | 5,872 | | | | 12,613 | | | 113,510 | | |
| 268 | | Котлеты рубленые из мяса птицы | | | | 100 | | 16,971 | | | 25,206 | | | | 13,697 | | | 348,320 | | |
| 202 | | Каша рисовая | | | | 180 | | 7,940 | | | 4,735 | | | | 53,415 | | | 269,645 | | |
| 376 | | Какао со сгущенным молоком | | | | 200 | | 3,200 | | | 3,651 | | | | 15,039 | | | 120,385 | | |
|  | | Хлеб пшеничный | | | | 40 | | 2,960 | | | 0,520 | | | | 17,280 | | | 84,400 | | |
| ***Итого за Обед*** | | | | | | ***840*** | | ***32,204*** | | | ***41,599*** | | | | ***122,8*** | | | ***972,61*** | | |
| **День/неделя: Понедельник - 2 Старшие** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Наименование дней недели, блюд** | | | **Масса порции** | | | | **Пищевые вещества (г)** | | | | | | | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | | |
| **Б** | | **Ж** | | | | **У** | | |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Яйцо куриное отварное | | | 50 | | | | 5,997 | | 6,915 | | | | 32,749 | | | 215,965 | | |
| Каша рисовая молочная | | | 200 | | | | 5,500 | | 6,800 | | | | 35,100 | | | 215,900 | | |
| Чай с сахаром и лимоном | | | 200 | | | | 0,200 | | 0,051 | | | | 15,039 | | | 61,385 | | |
| Хлеб пшеничный | | | 40 | | | | 2,800 | | 0,400 | | | | 18,400 | | | 88,000 | | |
| Фрукт | | | 100 | | | | 1,5 | | 0,2 | | | | 21,8 | | | 95,00 | | |
| ***Итого за Завтрак*** | | | | ***690*** | | | ***15,997*** | | ***14,366*** | | | | ***123,09*** | | | ***676,25*** | | |
| ***Обед*** | | | |  | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат овощной | | | 100 | | | | 1,143 | | 6,189 | | | | 14,281 | | | 119,160 | | |
| Суп картофельный | | | 250 | | | | 2,384 | | 5,936 | | | | 13,544 | | | 135,120 | | |
| Птица отварная | | | 100 | | | | 27,837 | | 6,812 | | | | 4,494 | | | 198,110 | | |
| Рожки отварные | | | 200 | | | | 3,992 | | 4,943 | | | | 28,750 | | | 191,355 | | |
| Компот из сухофруктов | | | 200 | | | | 0,600 | | 0,100 | | | | 14,970 | | | 59,850 | | |
| Хлеб пшеничный | | | 40 | | | | 2,280 | | 0,270 | | | | 13,860 | | | 66,300 | | |
| Кислота аскорбиновая | | | 0.035 | | | |  | |  | | | |  | | |  | | |
| ***Итого за Обед*** | | | | | | ***820*** | | ***38,236*** | | | ***24,25*** | | | | ***89,899*** | | | ***769,895*** | | |
| **День/неделя: Вторник - 2 Старшие** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **№ рец.** | | **Наименование дней недели, блюд** | | | | **Масса порции** | | **Пищевые вещества (г)** | | | | | | | | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | | |
| **Б** | | | **Ж** | | | | **У** | | |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из свежей капусты | | | | | 100 | | 0 | | | | 3 | | | 2 | | | 60,00 | | |
| 294 | | Котлеты рубленые из говядины | | | | 100 | | 17,748 | | | 24,476 | | | | 14,032 | | | 345,936 | | |
| 171 | | Картофельное пюре | | | | 200 | | 0,042 | | | 2,950 | | | | 32,449 | | | 26,836 | | |
| 377 | | Компот из сухофруктов | | | | 200 | | 0,245 | | | 0,056 | | | | 15,189 | | | 63,085 | | |
|  | | Хлеб пшеничный | | | | 40 | | 3,040 | | | 0,360 | | | | 18,480 | | | 88,400 | | |
|  | |  | | | |  | |  | | |  | | | |  | | |  | | |
| ***Итого за Завтрак*** | | | | | | ***610*** | | ***21,075*** | | | ***30,842*** | | | | ***82,15*** | | | ***584,257*** | | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 148 | | Овощи порционные | | | | 80 | | 1,160 | | | 0,145 | | | | 2,465 | | | 18,850 | | |
| 102 | | Щи из свежей капусты | | | | 250 | | 6,641 | | | 6,961 | | | | 19,746 | | | 183,390 | | |
| 259 | | Мясо говядины отварное | | | | 100 | | 20,697 | | | 22,849 | | | | 23,624 | | | 388,140 | | |
| 174 | | Каша гречневая | | | | 200 | | 5,500 | | | 6,900 | | | | 32,100 | | | 215,600 | | |
| 349 | | Чай с сахаром | | | | 200 | | 0,780 | | | 0,060 | | | | 25,110 | | | 105,250 | | |
|  | | Хлеб пшеничный | | | | 40 | | 2,280 | | | 0,270 | | | | 13,860 | | | 88,300 | | |
|  | | Кислота аскорбиновая | | | | 0.035 | |  | | |  | | | |  | | |  | | |
| ***Итого за Обед*** | | | | | | ***860*** | | ***37,818*** | | | ***37,275*** | | | | ***121,51*** | | | ***999,63*** | | |
| **День/неделя: Среда - 2 Старшие** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **№ рец.** | | **Наименование дней недели, блюд** | | | | **Масса порции** | | **Пищевые вещества (г)** | | | | | | | | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | | |
| **Б** | | | **Ж** | | | | **У** | | |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 223 | | Овощи натуральные порционно | | | | 80 | | 0,837 | | | 0,924 | | | | 2,986 | | | 50,132 | | |
| 202 | | Курица запеченная | | | | 100 | | 12,600 | | | 8,00 | | | | 10,00 | | | 160,200 | | |
| 376 | | Спагетти отварные | | | | 200 | | 13,200 | | | 11,051 | | | | 35,039 | | | 361,385 | | |
|  | | Какао со сгущенным молоком | | | | 200 | | 16,9 | | | 35,8 | | | | 3,6 | | | 160,202 | | |
|  | | Хлеб пшеничный | | | | 40 | | 3,040 | | | 0,360 | | | | 18,480 | | | 88,400 | | |
| ***Итого за Завтрак*** | | | | | | ***590*** | | ***53,577*** | | | ***75,135*** | | | | ***115,11*** | | | ***1343,32*** | | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | | Салат из свежей капусты | | | | 100 | | 1,955 | | | 5,817 | | | | 11,950 | | | 109,280 | | |
| 103 | | Суп вермишелевый | | | | 250 | | 1,931 | | | 3,662 | | | | 13,925 | | | 99,130 | | |
| 243 | | Плов с курицей | | | | 250 | | 11,660 | | | 25,334 | | | | 0,424 | | | 276,660 | | |
| 377 | | Компот из сухофруктов | | | | 200 | | 0,245 | | | 0,056 | | | | 15,189 | | | 63,085 | | |
|  | | Хлеб пшеничный | | | | 40 | | 2,280 | | | 0,270 | | | | 13,860 | | | 66,300 | | |
|  | | Кислота аскорбиновая | | | |  | |  | | |  | | | |  | | |  | | |
| ***Итого за Обед*** | | | | | | ***720*** | | ***23,855*** | | | ***40,616*** | | | | ***80,937*** | | | ***793,02*** | | |
| **День/неделя: Четверг - 2 Старшие** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **№ рец.** | | **Наименование дней недели, блюд** | | | | **Масса порции** | | **Пищевые вещества (г)** | | | | | | | | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | | |
| **Б** | | | **Ж** | | | | **У** | | |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 294 | | Гуляш из говядины | | | | 100 | | 12,100 | | | 8,900 | | | | 10,00 | | | 160,600 | | |
| 204 | | Каша гречневая рассыпчатая | | | | 200 | | 13,890 | | | 11,995 | | | | 46,890 | | | 388,745 | | |
| 376 | | Компот из сухофруктов | | | | 200 | | 0,200 | | | 0,051 | | | | 15,039 | | | 61,385 | | |
|  | | Кондитерское изделие | | | | 35 | | 2,500 | | | 4,670 | | | | 13,600 | | | 150,00 | | |
|  | | Хлеб пшеничный | | | | 40 | | 3,040 | | | 0,360 | | | | 18,480 | | | 88,400 | | |
| ***Итого за Завтрак*** | | | | | | ***530*** | | ***29,23*** | | | ***21,306*** | | | | ***90,409*** | | | ***699,13*** | | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | | Салат овощной | | | | 100 | | 1,750 | | | 5,200 | | | | 9,100 | | | 106,000 | | |
| 103 | | Борщ из свежей капусты | | | | 250 | | 2,584 | | | 5,936 | | | | 39,944 | | | 135,120 | | |
| 243 | | Котлета запеченная | | | | 100 | | 25,135 | | | 21,415 | | | | 4,274 | | | 495,840 | | |
| 173 | | Картофельное пюре | | | | 200 | | 5,780 | | | 5,477 | | | | 25,500 | | | 178,560 | | |
| 349 | | Чай с лимоном и сахаром | | | | 200 | | 0,280 | | | 0,060 | | | | 15,110 | | | 63,250 | | |
|  | | Хлеб пшеничный | | | | 40 | | 2,960 | | | 0,520 | | | | 17,280 | | | 88,400 | | |
| ***Итого за Обед*** | | | | | | ***570*** | | ***33,209*** | | | ***37,131*** | | | | ***95,708*** | | | ***976,61*** | | |
| **День/неделя: Пятница - 2 Старшие** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **№ рец.** | | **Наименование дней недели, блюд** | | | | **Масса порции** | | **Пищевые вещества (г)** | | | | | | | | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | | |
| **Б** | | | **Ж** | | | | **У** | | |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 173 | | Макароны отварные с сыром | | | | 220 | | 8,997 | | | 7,383 | | | | 45,953 | | | 292,786 | | |
| 384 | | Цикорий со сгущенным молоком и сахаром | | | | 200 | | 2,952 | | | 2,700 | | | | 19,656 | | | 114,732 | | |
|  | | Хлеб пшеничный | | | | 40 | | 3,500 | | | 0,500 | | | | 15,600 | | | 108,158 | | |
| 432 | | Оладьи со сметаной | | | | 80 | | 4 | | | 4 | | | | 16 | | | 111 | | |
| ***Итого за Завтрак*** | | | | | | ***520*** | | ***19,449*** | | | ***14,583*** | | | | ***97,209*** | | | ***518,518*** | | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | | Овощи порционные | | | | 80 | | 1,846 | | | 7,208 | | | | 9,293 | | | 110,170 | | |
| 88 | | Суп гороховый | | | | 250 | | 2,483 | | | 5,972 | | | | 12,913 | | | 153,510 | | |
| 268 | | Гуляш из говядины | | | | 100 | | 17,335 | | | 30,231 | | | | 15,751 | | | 403,390 | | |
| 202 | | Каша рисовая | | | | 200 | | 7,840 | | | 4,735 | | | | 49,815 | | | 289,645 | | |
| 342 | | Чай с сахаром и лимоном | | | | 200 | | 0,200 | | | 0,05 | | | | 14,970 | | | 59,850 | | |
|  | | Хлеб пшеничный | | | | 40 | | 2,280 | | | 0,270 | | | | 13,860 | | | 66,300 | | |
|  | |  | | | |  | |  | | |  | | | |  | | |  | | |
| ***Итого за Обед*** | | | | | | ***850*** | | ***31,984*** | | | ***48,466*** | | | | ***116,6*** | | | ***1082,87*** | | |

**Рецептуры блюд и показатели энергетической ценности указаны на основании "Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/под ред. М.П.Могильного. - М.:ДеЛипринт, 2007. - 628с." и ТИ по производству кулинарной продукции для питания детей школьного возраста в организованных коллективах/ т.т. 1и2 Москва 2006)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возрастная группа с 11 лет и старше** | | | | |
|  | **Пищевые вещества (г)** | | | **ЭЦ (ккал)** |
|  | **Б** | **Ж** | **У** |
| Понедельник - 1 | 43,683 | 37,598 | 207,3 | 1444,2 |
| Вторник - 1 | 48,775 | 69,457 | 174,37 | 1536,01 |
| Среда - 1 | 51,511 | 66,419 | 177,33 | 1400,67 |
| Четверг - 1 | 51,433 | 63,049 | 213,81 | 1709,54 |
| Пятница - 1 | 57,361 | 63,487 | 202,61 | 1611,97 |
| СРЕДНЕЕ за 1 неделю | **50,552** | **60,002** | **195,084** | **1540,478** |
| Понедельник - 2 | 54,233 | 38,616 | 212,99 | 1446,15 |
| Вторник - 2 | 58,893 | 68,117 | 203,66 | 1583,89 |
| Среда - 2 | 77,432 | 115,75 | 196,04 | 2136,34 |
| Четверг - 2 | 62,439 | 58,437 | 186,12 | 1675,74 |
| Пятница - 2 | 51,433 | 63,049 | 213,81 | 1601,38 |
| СРЕДНЕЕ за 2 неделю | **60,886** | **68,793** | **161,92** | **1688,7** |
| ***ИТОГО среднее за 2 недели*** | ***55,719*** | ***64,397*** | ***178,504*** | ***1614,589*** |
| **Норма СанПин** | 45-54 | 46-55,2 | 191,5-229,8 | 1356,5-1627,8 |

.