

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «ПроСервис Таймыр»

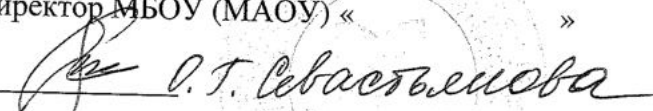


М.В. Водопьянов
«__» _____ 2023 г.

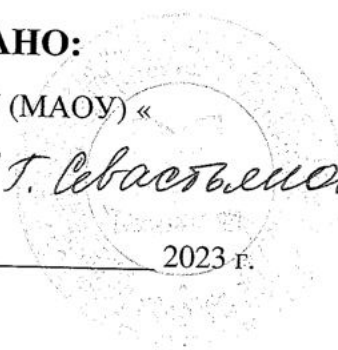


СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ (МАОУ) «_____»



«__» _____ 2023 г.



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

для организации питания обучающихся в образовательных учреждениях

на 2023-2024 гг.

г. Норильск – 2023г.

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углевода, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг/сутки)					Минеральные вещества (мг/сутки)							
							С	В1	В2	А	D (мкг)	Кальций Са	Фосфор Р	Магний Mg	Железо Fe	Калий К	Иод I	Селен Се	Фтор F
2 неделя																			
Суббота																			
Завтрак младших классов																			
297/2015	Фрикадельки из бройлеров-цыплят с маслом	95	12,32	15,50	7,24	218,40	0,92	0,04	0,10	55,82		42,62	95,19	12,98	1,01	109,21	0,00	0,00	0,13
156/2021	Овощи отварные	150	4,50	3,90	15,00	112,50	3,30	1,07	0,18	32,10	0,15	37,50	76,50	34,50	1,26	253,50	0,00	0,00	0,01
338/2015	Фрукты свежие (мандарины)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	38,00	0,04	0,03	1,00	0,00	36,00	23,00	11,00	0,30	197,00	0,00	0,00	0,02
376/2015	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03					11,10	2,80	1,40	0,28	8,60	0,00	0,00	0,02
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,33	14,49	70,50		0,05	0,02	0,30	0,01	6,90	26,10	9,90	0,60	39,90	0,00	0,00	0,00
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20	0,01	9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,00	0,00	0,01
	Итого:		21,59	20,27	68,25	547,30		0,25	0,13	89,42	0,17	143,52	254,99	79,58	4,23	646,21	0,01	0,00	0,20
Обед младших классов																			
59/2015	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	0,10	5,11	23,94	2,63	0,03	0,05	430,44		14,40	26,72	18,23	0,64	130,14	0,00	0,00	0,01
98/2015	Суп крестьянский с крупой	250	1,48	4,92	6,09	76,25	9,88	0,04	0,03	10,00	0,02	35,88	33,58	14,18	0,58	260,15	0,01	0,00	0,15
261/330/2015	Печень тушенная в соусе	150	18,99	10,14	5,72	211,50	43,29	0,29	2,10	831,10	2,02	38,43	334,94	22,20	7,08	300,45	0,01	0,07	0,39
127/2015	Картофель в молоке	150	3,27	5,78	16,01	135,00	15,09	0,14	0,12	33,00	0,01	62,70	92,69	25,98	0,89	562,58	0,00	0,00	0,14
387/2003	Компот из клубники свежемороженой	200	0,40	0,20	18,11	73,05	30,00	0,01	0,02	0,50		20,25	11,50	9,00	0,65	80,95	0,00	0,00	0,00
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75		0,07	0,03	0,45	0,01	10,35	39,15	14,85	0,90	59,85	0,00	0,00	0,01
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,63	16,83	85,80		0,07	0,03	0,40	0,01	18,80	62,80	19,60	1,56	94,00	0,00	0,00	0,01
	Итого:		31,20	22,23	89,61	711,29	100,88	0,65	2,38	1305,89	2,07	200,80	601,37	124,04	12,29	1488,12	0,02	0,07	0,70
Полдник младшие классы																			
φ	Печенье	100	7,50	9,80	74,40	417,00		0,08	0,06	11,00	0,00	29,00	90,00	20,00	2,10	110,00	0,00	0,00	0,00
385/2017	Молоко	200	5,80	5,00	9,60	106,98	2,60	0,08	0,30	40,00	0,10	240,00	180,00	28,00	0,20	292,00	0,02	0,01	0,04
	Итого:		13,30	14,80	84,00	523,98	2,60	0,16	0,36	51,00	0,10	269,00	270,00	48,00	2,30	402,00	0,02	0,01	0,04
ИТОГО за день (младшие классы)																			
Завтрак старшие классы																			
297/2015	Фрикадельки из бройлеров-цыплят с маслом	110	13,72	20,44	8,10	272,00	1,02	0,04	0,12	79,80		48,42	107,10	14,42	1,14	114,34	0,01	0,00	0,18
156/2021	Овощи отварные	180	5,40	4,68	18,00	135,00	3,96	1,28	0,22	38,52	0,18	45,00	91,80	41,40	1,51	304,20	0,00	0,00	0,01
338/2015	Фрукты свежие (мандарины)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	38,00	0,04	0,03	1,00	0,00	36,00	23,00	11,00	0,30	197,00	0,00	0,00	0,01
376/2015	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03					11,10	2,80	1,40	0,28	8,60	0,00	0,00	0,02
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00		0,06	0,02	0,40	0,01	9,20	34,80	13,20	0,80	53,20	0,00	0,00	0,01
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20	0,01	9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,00	0,00	0,01
	Итого:		25,12	26,86	76,94	646,90	43,01	1,46	0,41	119,92	0,20	159,12	290,90	91,22	4,81	724,34	0,01	0,00	0,24
Обед старшие классы																			
59/2015	Салат из моркови с яблоками	100	1,06	0,17	8,52	39,90	4,38	0,05	0,08	717,40		23,99	44,53	30,39	1,07	216,90	0,00	0,00	0,01
98/2015	Суп крестьянский с крупой	250	1,48	4,92	6,09	76,25	9,88	0,04	0,03	10,00	0,02	35,88	33,58	14,18	0,58	260,15	0,01	0,00	0,15
261/330/2015	Печень тушенная в соусе	200	0,85	14,52	6,82	291,00	3,50	0,04	0,07	573,92	0,00	19,19	35,62	24,31	0,85	173,52	0,02	0,09	0,53
127/2015	Картофель в молоке	180	3,92	6,93	19,21	162,00	18,11	0,16	0,14	39,60	0,02	75,24	111,22	31,18	1,06	675,09	0,00	0,01	0,16
387/2003	Компот из клубники свежемороженой	200	0,40	0,20	18,11	73,05	30,00	0,01	0,02	0,50		20,25	11,50	9,00	0,65	80,95	0,00	0,00	0,00
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,67	28,98	141,00		0,10	0,04	0,60	0,01	13,80	52,20	19,80	1,20	79,80	0,00	0,00	0,01
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,30	0,95	25,25	128,70		0,11	0,05	0,60	0,01	28,20	94,20	29,40	2,34	141,00	0,00	0,00	0,02
	Итого:		16,75	28,36	112,98	911,90	65,86	0,51	0,43	1342,62	0,06	216,55	382,85	158,25	7,74	1627,41	0,01	0,01	0,35
Полдник старшие классы																			
φ	Печенье	150	11,25	14,70	111,60	625,50		0,12	0,09	16,50	0,00	43,50	135,00	30,00	3,15	165,00	0,00	0,00	0,00
385/2017	Молоко	200	5,80	5,00	9,60	106,98	2,60	0,08	0,30	40,00	0,10	240,00	180,00	28,00	0,20	292,00	0,02	0,01	0,04
	Итого:		17,05	19,70	121,20	732,48	2,60	0,28	0,39	56,50	0,10	283,50	315,00	58,00	3,35	457,00	0,02	0,01	0,04
ИТОГО за день (старшие классы)																			
Итого:																			

№ рецептуры	Применение ингредиентов	Витаминизированный (мг/кг сыра)											Минеральные вещества (мг/кг сыра)								
		Масла топленого	Вода	Жиры	Углеводы	Зольность	C	B ₁	B ₂	B ₆	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	Na	Селен		
2 недели	Завтрак младших классов	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,06	0,01	0,00	4,00	3,40	6,00	2,80	0,10	0,50	11,72	0,50	16,98	0,00	0,02	
	Обед младших классов	60	0,84	6,02	4,37	75,06	5,77	0,03	0,03	11,08	18,74	25,96	11,72	0,50	16,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	
	Ужин	100	1,17	11,64	14,40	137,25	18,16	1,14	0,11	52,50	67,09	86,60	27,75	1,01	648,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,51	
	Лепешки ржаные с маслом	100	11,71	11,64	14,40	210,00	0,59	0,07	0,14	48,46	5,54	67,09	169,91	37,35	1,33	278,54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,51
	Овощная смесь (отруби или помидоры свежие)	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,06	0,01	0,00	4,00	3,40	6,00	2,80	0,10	0,50	11,72	0,50	16,98	0,00	0,00	0,01
	Витаминизированный "Ленинградский"	250	2,02	5,09	11,98	107,25	8,38	0,09	0,06	271,00	2,00	29,15	56,73	24,18	0,93	476,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
	Расольник "Ленинградский"	250	2,02	5,09	11,98	107,25	8,38	0,09	0,06	271,00	2,00	29,15	56,73	24,18	0,93	476,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
	Филе котлет отварное к жареному блину	10	1,17	0,93	0,02	13,10	0,12	0,00	0,01	2,91	0,00	2,80	8,35	1,01	0,10	8,81	0,02	0,02	0,02	0,02	0,05
	Сметана к жареным блинам	10	0,25	1,00	0,45	11,90	0,05	0,01	0,01	6,00	0,10	9,00	6,00	1,00	0,01	12,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
	Масло густое	150	22,80	23,07	3,84	310,50	0,27	0,05	0,15	126,90	0,08	31,85	239,03	34,59	3,68	472,65	0,01	0,00	0,00	0,00	0,12
30/20/15	30/20/15	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0,11	22,65	0,07	14,82	203,68	135,83	4,56	259,52	0,00	0,01	0,00	0,00	0,13	
30/20/15	30/20/15	200	0,16	0,04	22,89	94,65	0,90	0,01	3,80	0,01	14,03	4,40	5,14	0,94	112,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	
30/20/15	30/20/15	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,03	0,45	0,01	10,35	39,15	14,85	0,90	59,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	
30/20/15	30/20/15	20	1,43	0,32	42,90	8,42	0,04	0,02	0,20	0,01	9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	
30/20/15	30/20/15	408,46/1	5,00	3,60	27,70	163,22	0,90	0,10	4,25	0,60	33,18	67,70	24,74	1,18	121,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	
30/20/15	30/20/15	200	0,00	0,00	22,40	90,00	8,00	0,02	0,04	0,04	40,00	36,00	20,00	0,40	621,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	
Итого:																					
2 недели	Завтрак младших классов	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,06	0,01	0,00	4,00	3,40	6,00	2,80	0,10	0,50	11,72	0,50	16,98	0,00	0,01	
	Обед младших классов	60	0,84	6,02	4,37	75,06	5,77	0,03	0,03	11,08	18,74	25,96	11,72	0,50	16,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	
	Ужин	100	1,17	11,64	14,40	137,25	18,16	1,14	0,11	52,50	67,09	86,60	27,75	1,01	648,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,51	
	Лепешки ржаные с маслом	100	11,71	11,64	14,40	210,00	0,59	0,07	0,14	48,46	5,54	67,09	169,91	37,35	1,33	278,54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,51
	Овощная смесь (отруби или помидоры свежие)	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,06	0,01	0,00	4,00	3,40	6,00	2,80	0,10	0,50	11,72	0,50	16,98	0,00	0,00	0,01
	Витаминизированный "Ленинградский"	250	2,02	5,09	11,98	107,25	8,38	0,09	0,06	271,00	2,00	29,15	56,73	24,18	0,93	476,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
	Расольник "Ленинградский"	250	2,02	5,09	11,98	107,25	8,38	0,09	0,06	271,00	2,00	29,15	56,73	24,18	0,93	476,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
	Филе котлет отварное к жареному блину	10	1,17	0,93	0,02	13,10	0,12	0,00	0,01	2,91	0,00	2,80	8,35	1,01	0,10	8,81	0,02	0,02	0,02	0,02	0,05
	Сметана к жареным блинам	10	0,25	1,00	0,45	11,90	0,05	0,01	0,01	6,00	0,10	9,00	6,00	1,00	0,01	12,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
	Масло густое	150	22,80	23,07	3,84	310,50	0,27	0,05	0,15	126,90	0,08	31,85	239,03	34,59	3,68	472,65	0,01	0,00	0,00	0,00	0,12
30/20/15	30/20/15	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0,11	22,65	0,07	14,82	203,68	135,83	4,56	259,52	0,00	0,01	0,00	0,00	0,13	
30/20/15	30/20/15	200	0,16	0,04	22,89	94,65	0,90	0,01	3,80	0,01	14,03	4,40	5,14	0,94	112,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	
30/20/15	30/20/15	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,03	0,45	0,01	10,35	39,15	14,85	0,90	59,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	
30/20/15	30/20/15	20	1,43	0,32	42,90	8,42	0,04	0,02	0,20	0,01	9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	
30/20/15	30/20/15	408,46/1	5,00	3,60	27,70	163,22	0,90	0,10	4,25	0,60	33,18	67,70	24,74	1,18	121,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	
30/20/15	30/20/15	200	0,00	0,00	22,40	90,00	8,00	0,02	0,04	0,04	40,00	36,00	20,00	0,40	621,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	
Итого:																					
2 недели	Завтрак младших классов	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,06	0,01	0,00	4,00	3,40	6,00	2,80	0,10	0,50	11,72	0,50	16,98	0,00	0,01	
	Обед младших классов	60	0,84	6,02	4,37	75,06	5,77	0,03	0,03	11,08	18,74	25,96	11,72	0,50	16,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	
	Ужин	100	1,17	11,64	14,40	137,25	18,16	1,14	0,11	52,50	67,09	86,60	27,75	1,01	648,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,51	
	Лепешки ржаные с маслом	100	11,71	11,64	14,40	210,00	0,59	0,07	0,14	48,46	5,54	67,09	169,91	37,35	1,33	278,54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,51
	Овощная смесь (отруби или помидоры свежие)	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,06	0,01	0,00	4,00	3,40	6,00	2,80	0,10	0,50	11,72	0,50	16,98	0,00	0,00	0,01
	Витаминизированный "Ленинградский"	250	2,02	5,09	11,98	107,25	8,38	0,09	0,06	271,00	2,00	29,15	56,73	24,18	0,93	476,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
	Расольник "Ленинградский"	250	2,02	5,09	11,98	107,25	8,38	0,09	0,06	271,00	2,00	29,15	56,73	24,18	0,93	476,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
	Филе котлет отварное к жареному блину	10	1,17	0,93	0,02	13,10	0,12	0,00	0,01	2,91	0,00	2,80	8,35	1,01	0,10	8,81	0,02	0,02	0,02	0,02	0,05
	Сметана к жареным блинам	10	0,25	1,00	0,45	11,90	0,05	0,01	0,01	6,00	0,10	9,00	6,00	1,00	0,01	12,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
	Масло густое	150	22,80	23,07	3,84	310,50	0,27	0,05	0,15	126,90	0,08	31,85	239,03	34,59	3,68	472,65	0,01	0,00	0,00	0,00	0,12
30/20/15	30/20/15	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0,11	22,65	0,07	14,82	203,68	135,83	4,56	259,52	0,00	0,01	0,00	0,00	0,13	
30/20/15	30/20/15	200	0,16	0,04	22,89	94,65	0,90	0,01	3,80	0,01	14,03	4,40	5,14	0,94	112,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	
30/20/15	30/20/15	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,03	0,45	0,01	10,35	39,15	14,85	0,90	59,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	
30/20/15	30/20/15	20	1,43	0,32	42,90	8,42	0,04	0,02	0,20	0,01	9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	
30/20/15	30/20/15	408,46/1	5,00	3,60	27,70	163,22	0,90	0,10	4,25	0,60	33,18	67,70	24,74	1,18	121,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	
30/20/15	30/20/15	200	0,00	0,00	22,40	90,00	8,00	0,02	0,04	0,04	40,00	36,00	20,00	0,40	621,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	
Итого:																					
2 недели	Завтрак младших классов	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,06	0,01	0,00	4,00	3,40	6,00	2,80	0,10	0,50	11,72	0,50	16,98	0,00	0,01	
	Обед младших классов	60	0,84	6,02	4,37	75,06	5,77	0,03	0,03	11,08	18,74	25,96	11,72	0,50	16,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	
	Ужин	100	1,17	11,64	14,40	137,25	18,16	1,14	0,11	52,50	67,09	86,60	27,75	1,01	648,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,51	
	Лепешки ржаные с маслом	100	11,71	11,64	14,40	210,00	0,59	0,07	0,14	48,46	5,54	67,09	169,91	37,35	1,33	278,54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,51
	Овощная смесь (отруби или помидоры свежие)	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,06	0,01	0,00	4,00	3,40	6,00	2,80	0,10	0,50	11,72	0,50	16,98	0,00	0,00	0,01

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергет. ценность ккал	Витамины (мг/сутки)					Минеральные вещества (мг/сутки)												
							С	В ₁	В ₂	А	D (мкг)	Кальций Са	Фосфор Р	Магний Mg	Железо Fe	Калий К	Иод I	Селен Se	Фтор F (мкг)					
<i>2 неделя</i>	Завтрак младших классов						Четверг																	
15/2015	Сыр																							
396/2017	Блишечки со сгущенным молоком	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0,14	0,01	0,06	52,00	1,27													
376/2015	Чай с сахаром	180	15,28	25,72	103,96	454,70	0,23	0,23	0,17	24,00														
338/2015	Фрукты свежие (клубника с сиропом)	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03																	
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	100	0,13	0,07	28,85	116,67	0,93	0,04	0,03	0,00														
	Итого:	30	1,78	0,23	10,87	52,88	0,04	0,01	0,23	0,01	5,18	19,58	7,43	0,45	29,93	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Обед младших классов																							
62/2015	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,06	6,89	49,02	2,02	0,03	0,04															
88/2015	Щи со свежей капустой	250	1,77	4,95	7,90	89,75	15,78	0,06	0,05	138,00														
318/2017	Говядина отварная к первому блюду	10	2,72	1,94	0,05	28,60	0,01	0,01	0,02	0,60	0,01	1,60	21,50	2,80	0,35	33,00	0,02	2,54	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
Ф	Сметана к первым блюдам	10	0,25	1,00	0,45	11,90	0,05	0,01	0,01	6,00	0,10	9,00	6,00	1,00	0,01	12,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,01
291/2007	Плов из птицы	200	17,06	16,09	41,06	352,00	3,40	0,11	0,13	24,21	0,50	31,41	191,48	45,11	1,66	266,02	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
355/2015	Кисель из кураги	200	0,89	0,06	27,76	134,65	0,49	0,02	0,04	2,70	0,10	31,09	25,30	18,38	0,54	290,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,03	0,45	0,01	10,35	39,15	14,85	0,90	59,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,43	0,32	8,42	42,90	0,04	0,02	0,20	0,01	9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
	Итого:	20	1,43	0,32	8,42	42,90	0,04	0,02	0,20	0,01	9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
	Полдник младших классов																							
406/470/2015	Пирожки печёные с яблоками	100	3,98	2,28	47,20	225,20	3,04	0,11	0,05	4,25	0,10	21,79	51,09	20,39	2,16	150,57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,28
386/2015	Кефир	200	5,80	3,20	8,00	118,00	1,40	0,08	0,34	40,00	0,70	240,00	190,00	28,00	0,20	292,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
	Итого:	200	5,80	3,20	8,00	118,00	1,40	0,08	0,34	40,00	0,70	240,00	190,00	28,00	0,20	292,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
	Итого за день (младшие классы)	40,03	6,23	3,52	34,32	343,20	4,44	0,19	0,39	44,25	0,80	261,79	241,09	48,39	2,36	442,57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05
	Завтрак старших классов																							
15/2015	Сыр	30	6,96	8,85	0,00	108,00	0,21	0,01	0,09	78,00	1,40													
396/2017	Блишечки со сгущенным молоком	230	19,53	32,87	132,84	581,27	0,30	0,31	0,23	32,47														0,00
376/2015	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03																	0,07
338/2015	Фрукты свежие (клубника с сиропом)	100	0,13	0,07	28,85	116,67	0,93	0,04	0,03	0,00														0,02
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,13	0,50	0,23	5,95		0,00	0,01	3,00	0,05	6,56	23,00	13,00	0,67	197,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
	Итого:	26,82	42,31	176,92	871,89	1,47	0,36	0,36	113,47	1,45	393,06	450,74	85,60	4,09	542,75	0,00	0,01	0,11						
62/2015	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	11,48	81,70	3,36	0,06	0,07															
88/2015	Щи со свежей капустой	250	1,77	4,95	7,90	89,75	15,78	0,06	0,05	138,00														0,03
318/2017	Говядина отварная к первому блюду	10	2,72	1,94	0,05	28,60	0,01	0,01	0,02	0,60	0,01	1,60	21,50	2,80	0,35	33,00	0,02	2,54	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Ф	Сметана к первым блюдам	10	0,25	1,00	0,45	11,90	0,05	0,01	0,01	6,00	0,10	9,00	6,00	1,00	0,01	12,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,01
291/2007	Плов из птицы	275	26,88	19,07	54,74	500,88	4,96	0,16	0,20	40,00	0,60	44,82	285,83	63,64	2,47	401,82	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,19
355/2015	Кисель из кураги	200	0,89	0,06	27,76	134,65	0,49	0,02	0,04	2,70	0,10	31,09	25,30	18,38	0,54	290,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,67	28,98	141,00		0,10	0,04	0,60	0,01	13,80	52,20	19,80	1,20	79,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,63	16,83	85,80		0,07	0,03	0,40	0,01	18,80	62,80	19,60	1,56	94,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
	Итого:	41,34	28,41	148,20	1074,28	24,65	0,47	0,46	188,30	0,83	194,12	555,40	183,40	7,61	1484,30	0,04	0,02	0,37						
	Полдник старших классов																							
406/470/2015	Пирожки печёные с яблоками	150	5,97	3,42	70,80	337,80	4,56	0,16	0,08	6,38	0,15	32,69	76,64	30,59	3,24	225,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
386/2015	Кефир	200	5,80	3,20	8,00	118,00	1,40	0,08	0,34	40,00	0,70	240,00	190,00	28,00	0,20	292,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04
	Итого:	11,77	6,62	78,80	455,80	5,96	0,24	0,42	46,38	0,85	272,69	266,64	58,59	3,44	517,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05
	Итого за день (старшие классы)	78,82	77,34	483,91	2489,97	30,61	1,01	1,33	248,15	2,13	833,89	1272,78	327,99	18,14	2544,91	0,05	0,01	0,53						

№ рецептура	Продукт питания, наименование блюда							Среды																														
	Масса порция, г	Вален. г	Жиры г	Углеводы г	Белки г	С	В ₁	В ₂	В ₃	В ₄	В ₅	В ₆	В ₇	В ₈	В ₉	В ₁₀	В ₁₁	В ₁₂	В ₁₃	В ₁₄	В ₁₅	В ₁₆																
Энергетическая ценность ккал	Энергетическая ценность ккал																																					
Энергетическая ценность кДж	Энергетическая ценность кДж																																					
Витаминизация (мг/сутки)	Витаминизация (мг/сутки)																																					
Минерализация (мг/сутки)																																						
Фтор F	Селен Se	Иод I	Калий K	Железо Fe	Магний Mg	Фосфор P	Кальций Ca	Д	Л																Среды													
									Молоко															Л														
1/2015	Запеченный мясной фарш	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,02	1,50	8,40	22,50	4,20	0,35	30,90	0,00	0,00	0,01	0,01	0,25	223/2015	Запеченный мясной фарш	260	41,66	30,01	59,22	673,35	0,96	0,16	0,74	180,36	6,91	453,48	557,51	653,37	1,89	424,39	0,05	0,06	0,25
1/2015	Выпечка с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,02	1,50	8,40	22,50	4,20	0,35	30,90	0,00	0,00	0,01	0,01	0,25	223/2015	Запеченный мясной фарш	260	41,66	30,01	59,22	673,35	0,96	0,16	0,74	180,36	6,91	453,48	557,51	653,37	1,89	424,39	0,05	0,06	0,25
173/2003	Котлеты говяжьи	100	8,42	12,50	62,76	394,00	0,76	0,14	58,44	112,36	29,58	1,58	385,38	0,01	0,00	0,01	0,00	0,01	0,01	479/2003	Выпечка "Абрикосовая"	200	0,16	0,04	22,89	94,65	0,90	0,01	14,03	4,40	5,14	0,94	112,29	0,00	0,00	0,01		
173/2003	Котлеты говяжьи	150	4,50	3,90	15,00	112,50	3,30	1,07	37,50	76,50	34,50	1,26	253,50	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,01	479/2003	Выпечка "Абрикосовая"	150	0,14	0,04	14,97	56,05	0,70	0,02	10,35	3,91	14,85	0,90	59,85	0,00	0,00	0,01		
173/2003	Котлеты говяжьи	200	0,14	0,04	14,97	56,05	0,70	0,02	0,40	23,00	0,00	0,06	208,85	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,01	479/2003	Выпечка "Абрикосовая"	200	0,14	0,04	14,97	56,05	0,70	0,02	10,35	3,91	14,85	0,90	59,85	0,00	0,00	0,01		
173/2003	Котлеты говяжьи	200	0,14	0,04	14,97	56,05	0,70	0,02	0,40	23,00	0,00	0,06	208,85	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,01	479/2003	Выпечка "Абрикосовая"	200	0,14	0,04	14,97	56,05	0,70	0,02	10,35	3,91	14,85	0,90	59,85	0,00	0,00	0,01		
156/2021	Омлет картофельный	180	5,40	4,68	18,00	135,00	3,96	1,28	38,52	45,00	41,40	1,51	304,20	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,01	386/2015	Котлет из перной смородины	200	0,14	0,04	14,97	56,05	0,70	0,02	10,35	3,91	14,85	0,90	59,85	0,00	0,00	0,01		
156/2021	Омлет картофельный	200	0,14	0,04	14,97	56,05	0,70	0,02	0,40	23,00	0,00	0,06	208,85	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,01	386/2015	Котлет из перной смородины	200	0,14	0,04	14,97	56,05	0,70	0,02	10,35	3,91	14,85	0,90	59,85	0,00	0,00	0,01		
156/2021	Омлет картофельный	200	0,14	0,04	14,97	56,05	0,70	0,02	0,40	23,00	0,00	0,06	208,85	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,01	386/2015	Котлет из перной смородины	200	0,14	0,04	14,97	56,05	0,70	0,02	10,35	3,91	14,85	0,90	59,85	0,00	0,00	0,01		
102/2015	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53	148,25	5,82	0,23	42,67	88,10	35,57	2,05	472,82	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,01	102/2015	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53	148,25	5,82	0,23	42,67	88,10	35,57	2,05	472,82	0,00	0,00	0,01		
102/2015	Суп картофельный с горохом	100	2,16	2,11	6,61	59,30	2,33	0,09	17,12	35,24	14,23	0,78	189,53	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,01	102/2015	Суп картофельный с горохом	100	2,16	2,11	6,61	59,30	2,33	0,09	17,12	35,24	14,23	0,78	189,53	0,00	0,00	0,01		
52/2015	Салат из свежих овощей	100	1,41	6,01	8,26	92,80	6,65	0,02	35,46	40,63	20,70	1,32	269,80	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	52/2015	Салат из свежих овощей	100	1,41	6,01	8,26	92,80	6,65	0,02	35,46	40,63	20,70	1,32	269,80	0,00	0,00	0,01		
52/2015	Салат из свежих овощей	250	3,52	15,03	20,65	231,00	16,63	0,05	89,15	101,53	51,75	3,30	674,50	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	52/2015	Салат из свежих овощей	250	3,52	15,03	20,65	231,00	16,63	0,05	89,15	101,53	51,75	3,30	674,50	0,00	0,00	0,01		
52/2015	Салат из свежих овощей	100	1,41	6,01	8,26	92,80	6,65	0,02	35,46	40,63	20,70	1,32	269,80	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	52/2015	Салат из свежих овощей	100	1,41	6,01	8,26	92,80	6,65	0,02	35,46	40,63	20,70	1,32	269,80	0,00	0,00	0,01		
52/2015	Салат из свежих овощей	100	1,41	6,01	8,26	92,80	6,65	0,02	35,46	40,63	20,70	1,32	269,80	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	52/2015	Салат из свежих овощей	100	1,41	6,01	8,26	92,80	6,65	0,02	35,46	40,63	20,70	1,32	269,80	0,00	0,00	0,01		
52/2015	Салат из свежих овощей	100	1,41	6,01	8,26	92,80	6,65	0,02	35,46	40,63	20,70	1,32	269,80	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	52/2015	Салат из свежих овощей	100	1,41	6,01	8,26	92,80	6,65	0,02	35,46	40,63	20,70	1,32	269,80	0,00	0,00	0,01		
52/2015	Салат из свежих овощей	100	1,41	6,01	8,26	92,80	6,65	0,02	35,46	40,63	20,70	1,32	269,80	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	52/2015	Салат из свежих овощей	100	1,41	6,01	8,26	92,80	6,65	0,02	35,46	40,63	20,70	1,32	269,80	0,00	0,00	0,01		
52/2015	Салат из свежих овощей	100	1,41	6,01	8,26	92,80	6,65	0,02	35,46	40,63	20,70	1,32	269,80	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	52/2015	Салат из свежих овощей	100	1,41	6,01	8,26	92,80	6,65	0,02	35,46	40,63	20,70	1,32	269,80	0,00	0,00	0,01		
52/2015	Салат из свежих овощей	100	1,41	6,01	8,26	92,80	6,65	0,02	35,46	40,63	20,70	1,32	269,80	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	52/2015	Салат из свежих овощей	100	1,41	6,01	8,26	92,80	6,65	0,02	35,46	40,63	20,70	1,32	269,80	0,00	0,00	0,01		
52/2015	Салат из свежих овощей	100	1,41	6,01	8,26	92,80	6,65	0,02	35,46	40,63	20,70	1,32	269,80	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	52/2015	Салат из свежих овощей	100	1,41	6,01	8,26	92,80	6,65	0,02	35,46	40,63	20,70	1,32	269,80	0,00	0,00	0,01		
52/2015	Салат из свежих овощей	100	1,41	6,01	8,26	92,80	6,65	0,02	35,46	40,63	20,70	1,32	269,80	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	52/2015	Салат из свежих овощей	100	1,41	6,01	8,26	92,80	6,65	0,02	35,46	40,63	20,70	1,32	269,80	0,00	0,00	0,01		
52/2015	Салат из свежих овощей	100	1,41	6,01	8,26	92,80	6,65	0,02	35,46	40,63	20,70	1,32	269,80	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	52/2015	Салат из свежих овощей	100	1,41	6,01	8,26	92,80	6,65	0,02	35,46	40,63	20,70	1,32	269,80	0,00	0,00	0,01		
52/2015	Салат из свежих овощей	100	1,41	6,01	8,26	92,80	6,65	0,02	35,46	40,63	20,70	1,32	269,80	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	52/2015	Салат из свежих овощей	100	1,41	6,01	8,26	92,80	6,65	0,02	35,46	40,63	20,70	1,32	269,80	0,00	0,00	0,01		
52/2015	Салат из свежих овощей	100	1,41	6,01	8,26	92,80	6,65	0,02	35,46	40,63	20,70	1,32	269,80	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	52/2015	Салат из свежих овощей	100	1,41	6,01	8,26	92,80	6,65	0,02	35,46	40,63	20,70	1,32	269,80	0,00	0,00	0,01		
52/2015	Салат из свежих овощей	100	1,41	6,01	8,26	92,80	6,65	0,02	35,46	40,63	20,70	1,32	269,80	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	52/2015	Салат из свежих овощей	100	1,41	6,01	8,26	92,80	6,65	0,02	35,46	40,63	20,70	1,32	269,80	0,00	0,00	0,01		
52/2015	Салат из свежих овощей	100	1,41	6,01	8,26	92,80	6,65	0,02	35,46	40,63	20,70	1,32	269,80	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	52/2015	Салат из свежих овощей	100	1,41	6,01	8,26	92,80	6,65	0,02	35,46	40,63	20,70	1,32	269,80	0,00	0,00	0,01		
52/2015	Салат из свежих овощей	100	1,41	6,01	8,26	92,80	6,65	0,02	35,46	40,63	20,70	1,32	269,80	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	52/2015	Салат из свежих овощей	100	1,41	6,01	8,26	92,80	6,65	0,02	35,46	40,63	20,70	1,32	269,80	0,00	0,00	0,01		
52/2015	Салат из свежих овощей	100	1,41	6,01	8,26	92,80	6,65	0,02	35,46	40,63	20,70	1,32	269,80	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	52/2015	Салат из свежих овощей	100	1,41	6,01	8,26	92,80	6,65	0,02	35,46	40,63	20,70	1,32	269,80	0,00	0,00	0,01		
52/2015	Салат из свежих овощей	100	1,41	6,01	8,26	92,80	6,65	0,02	35,46	40,63	20,70	1,32	269,80	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	52/2015	Салат из свежих овощей	100	1,41	6,01	8,26	92,80	6,65	0,02	35,46	40,63	20,70	1,32	269,80	0,00	0,00	0,01		
52/2015	Салат из свежих овощей																																					

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергет. ценность, ккал	Витамины (мг/сутки)					Минеральные вещества (мг/сутки)										
							C	B1	B2	A	D (мкг)	Кальций Са	Фосфор Р	Магний Mg	Железо Fe	Калий К	Йод I	Селен Se	Фтор F			
2 недели																						
Вторник																						
	Завтрак младших классов																					
15/2015	Сыр	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0,14	0,01	0,06	52,00	1,27	176,00	100,00	7,00	0,20	17,60	0,00	0,00	0,11			
182/2015	Каша молочная манная с маслом	210	7,51	11,72	37,05	285,00	1,17	0,19	0,17	58,00	1,03	138,10	184,37	47,60	1,23	231,35	0,01	0,00	0,29			
379/2015	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	10,95	80,65	1,30	0,04	0,16	20,00	0,08	125,78	90,00	14,00	0,34	146,34	0,01	0,00	0,04			
338/2015	Фрукты свежие (мандарины)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	38,00	0,04	0,03	1,00	0,00	36,00	23,00	11,00	0,30	197,00	0,00	0,00	0,02			
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,33	14,49	70,50		0,05	0,02	0,30	0,01	6,90	26,10	9,90	0,60	39,90	0,00	0,00	0,00			
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20	0,01	9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,00	0,00	0,01			
	Итого:		20,02	21,15	79,01	594,05	40,61	0,37	0,45	131,50	2,40	492,18	454,87	99,30	3,45	679,19	0,03	0,01	0,48			
	Обед младших классов																					
42/2015	Салат картофельный с соевыми огурцами, з/горошком	60	1,05	3,71	5,55	59,70	7,83	0,05	0,03			9,55	28,39	11,23	0,45	200,28	0,00	0,00	0,00			
35/2001	Свякольник	250	2,50	5,43	16,55	125,26	17,28	0,08	0,05	134,64	0,26	44,92	54,60	31,38	1,56	385,30	0,01	0,00	0,03			
318/2017	Говядина отварная к первому блюду	10	2,72	1,94	0,05	28,60	0,01	0,01	0,02	0,60	0,01	1,60	21,50	2,80	0,35	33,00	0,02	2,54	0,01			
444/1996	Птица, тушеная в соусе	150	17,21	17,49	5,27	249,00	1,02	0,06	0,14	45,15		45,48	118,50	24,28	1,05	256,74	0,00	0,00	0,13			
309/2015	Макропитные изделия отварные	150	5,51	4,51	26,44	168,45	0,00	0,97	0,03			4,86	37,17	21,12	2,10	30,34	0,00	0,04	0,01			
350/2015	Кисель из вишни	200	0,13	0,05	19,55	97,05	2,16	0,01	0,01	3,03	0,10	14,23	8,34	3,94	0,06	50,53	0,00	0,00	0,01			
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75		0,07	0,03	0,45	0,01	10,35	39,15	14,85	0,90	59,85	0,00	0,00	0,01			
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20	0,01	9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,00	0,00	0,01			
	Итого:		34,10	33,90	103,56	876,71	28,30	1,28	0,31	184,07	0,39	140,39	339,05	119,40	7,25	1063,04	0,04	0,04	0,20			
	Полдник младших классов																					
406/467/2015	Пирожки печеные с картофелем, луком	100	5,00	4,46	33,61	194,60	0,67	0,15	0,08	4,25	0,60	23,62	82,58	28,80	1,36	213,32	0,00	0,00	0,04			
385/2017	Молоко	200	5,80	5,00	9,60	106,98	2,60	0,08	0,30	40,00	0,10	240,00	180,00	28,00	0,20	292,00	0,02	0,01	0,04			
	Итого:	300	10,80	9,46	43,21	301,58	3,27	0,23	0,38	44,25	0,70	263,62	262,58	56,80	1,56	505,32	0,02	0,01	0,08			
	Итого за день (младшие классы)		68,12	64,06	220,78	1772,34	70,18	1,08	1,19	309,32	3,49	896,19	1096,90	175,90	12,26	2247,45	0,09	0,05	0,26			
	Завтрак старших классов																					
15/2015	Сыр	30	6,96	8,85	0,00	108,00	0,21	0,01	0,09	78,00	1,40	264,00	150,00	10,50	0,30	26,40	0,01	0,00	0,12			
258/2007	Мясо диетическое	260	24,45	24,26	23,00	324,00	8,03	0,15	0,21			48,17	320,16	63,14	5,40	597,00	0,01	0,00	0,20			
379/2015	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	10,95	80,65	1,30	0,04	0,16	20,00	0,08	125,78	90,00	14,00	0,34	146,34	0,01	0,00	0,04			
338/2015	Фрукты свежие (мандарины)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	38,00	0,04	0,03	1,00	0,00	36,00	23,00	11,00	0,30	197,00	0,00	0,00	0,02			
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00		0,06	0,02	0,40	0,01	9,20	34,80	13,20	0,80	53,20	0,00	0,00	0,01			
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20	0,01	9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,00	0,00	0,01			
	Итого:		40,51	36,78	69,79	692,55	47,54	0,34	0,53	99,60	1,50	492,55	649,36	121,64	7,92	1066,94	0,03	0,01	0,39			
	Обед старших классов																					
42/2015	Салат картофельный с соевыми огурцами, з/горошком	100	1,75	6,18	9,25	99,50	13,04	0,08	0,05			15,91	47,32	18,72	0,75	333,80	0,00	0,00	0,00			
35/2001	Свякольник	250	2,50	5,43	16,55	125,26	17,28	0,08	0,05	134,64	0,26	44,92	54,60	31,38	1,56	385,30	0,01	0,00	0,03			
318/2017	Говядина отварная к первому блюду	10	2,72	1,94	0,05	28,60	0,01	0,01	0,02	0,60	0,01	1,60	21,50	2,80	0,35	33,00	0,02	2,54	0,01			
444/1996	Птица, тушеная в соусе	175	22,59	22,07	5,27	312,00	1,19	0,07	0,16	52,68	0,00	53,06	138,25	28,33	1,23	299,53	0,00	0,00	0,15			
309/2015	Макропитные изделия отварные	180	6,61	5,41	31,73	202,14	0,00	1,16	0,03			5,83	44,60	25,34	2,52	36,41	0,00	0,05	0,01			
350/2015	Кисель из вишни	200	0,13	0,05	19,55	97,05	2,16	0,01	0,01	3,03	0,10	14,23	8,34	3,94	0,06	50,53	0,00	0,00	0,01			
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,67	28,98	141,00		0,10	0,04	0,60	0,01	13,80	52,20	19,80	1,20	79,80	0,00	0,00	0,01			
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,63	16,83	85,80		0,07	0,03	0,40	0,01	18,80	62,80	19,60	1,56	94,00	0,00	0,00	0,01			
	Итого:		43,91	42,38	128,21	1091,35	33,68	1,58	0,38	191,95	0,39	168,15	429,61	149,91	9,23	1312,37	0,04	0,05	0,23			
	Полдник старших классов																					
406/467/2015	Пирожки печеные с картофелем, луком	150	7,50	6,69	50,40	291,90	1,00	0,22	0,12	6,37	0,90	35,43	123,87	43,20	2,04	319,00	0,00	0,00	0,06			
385/2017	Молоко	200	5,80	5,00	9,60	106,98	2,60	0,08	0,30	40,00	0,10	240,00	180,00	28,00	0,20	292,00	0,02	0,01	0,04			
	Итого:		13,30	11,69	60,00	398,88	3,60	0,30	0,42	46,37	1,00	275,43	303,87	71,20	2,24	611,00	0,02	0,01	0,10			
	Итого за день (старшие классы)		75,71	76,77	290,99	2192,78	84,82	2,22	1,33	537,82	1,89	936,19	1382,84	342,75	19,38	2998,31	0,09	0,06	0,72			

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОПТИМИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, 2 НЕДЕЛИ

№ рецептуры	Источники питания, наименование блюда	Масса продукта, г	Жиры, г	Углеводы, г	Сухая масса, г	Витамины (мг/сутки)						Минеральные вещества (мг/сутки)				Фтор, г		
						С	В ₁	В ₂	А	Д	Кальций, мг	Св	Фосфор, мг	Магний, мг	Железо, мг		Калий, мг	Натрий, мг
2 недели																		
295/2015	Запеканка мясная с грибами	95	13,73	21,56	13,86	304,80	0,94	0,09	0,14	66,26	0,38	49,03	86,59	18,72	1,27	200,13	0,00	0,12
302/2017	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,58	4,77	39,30	214,50	0,03	0,02	22,65	0,75	11,11	85,87	2,93	0,61	52,46	0,00	0,01	0,12
302/2017	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03		11,10		2,80	1,40	0,28	8,60	0,00	0,00	0,00	0,04
338/2015	Фрукты свежие (ананасы)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	34,00	0,00	23,00	13,00	0,30	197,00	0,00	0,00	0,02
ТОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,33	14,49	70,50	0,05	0,02	0,30	0,01	6,90	36,10	9,90	0,60	39,90	0,00	0,00	0,01
ТОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,43	0,32	8,42	42,90	0,04	0,02	0,20	0,01	9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,00	0,00	0,01
Итого:		20	22,08	27,20	99,17	735,70	60,97	0,24	0,23	89,41	1,15	121,54	255,76	3,84	545,09	0,01	0,01	0,31
24/2003	Салат "Мясника"	60	1,05	3,71	5,54	59,50	7,82	0,05	0,03	67,19	0,02	9,55	28,39	11,23	0,45	200,28	0,00	0,10
104/2017	Суп картофельный с мясным фаршем/салатом	250	2,20	29,31	1,86	106,00	11,08	0,12	0,07	250,00	1,56	29,70	72,23	29,68	1,20	622,38	0,20	0,40
229/2015	Рыба тушеная с овощами	150	14,63	7,43	5,70	157,50	5,60	0,08	8,73	0,93	29,20	67,57	27,27	1,13	481,40	0,06	0,02	0,60
310/2007	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	21,00	0,15	0,10	0,05	14,64	79,74	29,53	1,16	725,54	0,00	0,00	0,03
349/2015	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	27,02	112,85	0,74	0,02	27,18		32,33	23,44	17,46	0,70	229,65	0,00	0,00	0,01
410/2015	Ватрушка с повидлом	100	4,33	2,36	45,86	222,03	0,11	0,11	24,00	1,00	117,60	57,07	23,20	1,44	117,60	0,02	0,04	
386/2015	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	8,20	2,50	11,80	114,00	1,20	0,06	40,00	50,00	248,00	190,00	30,00	0,20	304,00	0,02	0,10	0,31
Итого:		175,03	43,79	98,88	165,02	687,79	106,91	0,95	325,16	34,22	748,30	408,25	265,87	11,89	1406,74	4,08	0,94	1,11
295/2015	Запеканка мясная	110	15,30	27,40	15,46	370,00	1,04	0,10	91,40	0,43	55,54	97,54	20,80	1,42	223,70	0,00	0,14	
104/2017	Суп картофельный с мясным фаршем/салатом	250	2,20	29,31	1,86	106,00	11,08	0,12	250,00	1,56	29,70	72,23	29,68	1,20	622,38	0,20	0,40	
229/2015	Рыба тушеная с овощами	200	19,50	9,90	7,60	210,00	7,46	0,10	115,64	1,24	78,14	92,438	97,06	1,70	650,42	0,08	0,02	0,80
310/2007	Картофель отварной	180	5,43	5,18	27,82	170,82	25,20	0,18	0,11	0,06	17,57	35,19	1,39	870,64	0,00	0,00	0,04	
349/2015	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	27,02	112,85	0,74	0,02	27,18		32,33	23,44	17,46	0,70	229,65	0,00	0,00	0,01
410/2015	Ватрушка с повидлом	150	6,50	3,54	68,79	331,05	0,16	0,16	36,00	1,50	176,40	85,60	34,80	2,16	176,40	0,03	0,01	
386/2015	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	8,20	2,50	11,80	114,00	1,20	0,06	40,00	50,00	248,00	190,00	30,00	0,20	304,00	0,02	0,10	0,31
Итого:		78,03	98,06	328,09	239,12	119,95	1,18	1,19	614,99	56,36	887,22	1340,14	881,03	15,27	4887,54	0,11	0,04	1,52
410/2015	Ватрушка с повидлом	150	6,50	3,54	68,79	331,05	0,16	0,16	36,00	1,50	176,40	85,60	34,80	2,16	176,40	0,03	0,01	
386/2015	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	8,20	2,50	11,80	114,00	1,20	0,06	40,00	50,00	248,00	190,00	30,00	0,20	304,00	0,02	0,10	0,31
Итого:		14,70	6,04	80,59	447,05	119,95	1,18	1,19	614,99	56,36	887,22	1340,14	881,03	15,27	4887,54	0,11	0,04	1,52
ТОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,63	16,83	86,80	0,07	0,03	0,40	0,01	18,80	62,80	19,60	1,56	94,00	0,00	0,00	0,01
ТОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,67	28,98	141,00	0,10	0,04	0,60	0,01	13,80	52,20	19,80	1,20	79,80	0,00	0,00	0,01
φ	Мороженое молочное	70	2,59	3,00	14,91	88,90	0,14	0,02	18,00		124,00	94,00	17,00	0,10	134,00	0,00	0,00	0,01
ТОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,63	16,83	86,80	0,07	0,03	0,40	0,01	18,80	62,80	19,60	1,56	94,00	0,00	0,00	0,01
Итого:		37,74	54,96	134,05	1014,77	57,52	0,69	0,57	419,81	2,91	330,25	772,06	254,51	8,60	3014,69	0,08	0,02	1,03

№ рецептуры	Прём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергет. ценность ккал	Витамины (мг/сутки)					Минеральные вещества (мг/сутки)							
							С	В ₁	В ₂	А	В	Кальций Са	Фосфор Р	Магний Mg	Железо Fe	Калий К	Иод I	Селен Se	Фтор F
<i>Суббота</i>																			
	Завтрак младших классов																		
291/2007	Плов из пшца	200	17,06	16,09	41,06	352,00	3,40	0,11	0,13	24,21	0,50	31,41	191,48	45,11	1,66	266,02	0,00	0,01	0,12
377/2015	Чай с лимоном	223	0,13	0,02	15,20	62,00	2,83					14,20	4,40	2,40	0,36	21,30	0,00	0,00	0,00
338/2015	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,04	0,02	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	2,00	0,06	0,02
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,33	14,49	70,50		0,05	0,02	0,30	0,01	6,90	26,10	9,90	0,60	39,90	0,00	0,00	0,00
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20	0,01	9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,00	0,00	0,01
	Итого:		21,39	17,16	88,96	574,40	16,23	0,23	0,18	24,71	0,52	77,91	264,38	76,21	5,60	652,22	0,01	0,01	0,15
	Обед младших классов																		
41/2015	Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой	60	2,02	3,83	14,83	101,94	9,56	0,05	0,02	67,19	0,75	15,44	34,78	12,57	0,24	201,90	0,00	0,00	0,01
98/2015	Суп крестьянский с крупой	250	1,48	4,92	6,09	76,25	9,88	0,04	0,03			35,88	33,58	14,18	0,58	260,15	0,01	0,00	0,05
288/2017	Филе пшца отварное к первому блюду	10	1,17	0,93	0,02	13,10	0,12	0,00	0,01	2,91	0,00	2,80	8,35	1,01	0,10	8,81	0,02	0,02	0,05
227/2015	Рыба припущенная с маслом	100	15,42	8,12	0,84	138,00	0,76	0,07	0,09	48,10	4,79	14,15	176,41	41,26	0,81	300,99	0,01	0,00	0,64
127/2015	Картофель в молоке	150	3,27	5,78	16,01	135,00	15,09	0,14	0,12	33,00	0,01	62,70	92,69	25,98	0,89	562,58	0,00	0,00	0,14
355/2015	Кисель из кураги	200	0,89	0,06	27,76	134,65	0,49	0,02	0,04	2,70	0,10	31,09	25,30	18,38	0,54	290,05	0,00	0,00	0,09
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75		0,07	0,03	0,45	0,01	10,35	39,15	14,85	0,90	59,85	0,00	0,00	0,01
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,63	16,83	85,80		0,07	0,03	0,40	0,01	18,80	62,80	19,60	1,56	94,00	0,00	0,00	0,01
	Итого:		30,67	24,72	104,14	790,49	35,90	0,47	0,37	154,75	5,67	191,21	473,06	147,83	5,62	1778,33	0,05	0,03	0,99
	Полдник младшие классы																		
406/2015 714/1996	Пирожки с печеню	100	12,60	5,70	36,30	246,00	0,10	0,08	0,06	76,00	3,74	49,00	90,00	31,60	1,42	110,00	0,50	0,30	0,60
386/2015	Компот из черной смородины	200	0,14	0,04	14,97	56,05	0,00	0,02	0,02	3,60		0,40	23,00	0,00	0,06	208,85	0,00	0,00	0,01
	Итого:		12,74	5,74	51,27	302,05	0,10	0,10	0,08	79,60	3,74	49,40	113,00	31,60	1,48	318,85	0,50	0,30	0,61
ИТОГО в день (младшие классы)																			
	Завтрак старшие классы																		
291/2007	Плов из пшца	275	26,88	19,07	54,74	500,88	4,96	0,16	0,20	40,00	0,60	44,82	285,83	63,64	2,47	401,82	0,01	0,01	0,19
377/2015	Чай с лимоном	223	0,13	0,02	15,20	62,00	2,83					14,20	4,40	2,40	0,36	21,30	0,00	0,00	0,00
338/2015	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,04	0,02	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	2,00	0,06	0,02
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00		0,06	0,02	0,40	0,01	9,20	34,80	13,20	0,80	53,20	0,00	0,00	0,01
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20	0,01	9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,00	0,00	0,01
	Итого:		32,44	20,21	107,48	746,78	17,79	0,30	0,26	40,60	0,62	93,62	367,43	98,04	6,61	801,32	0,01	0,02	0,22
	Обед старшие классы																		
41/2015	Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой	100	3,36	6,39	24,76	169,90	15,93	0,08	0,03	111,99	1,30	25,73	57,97	20,94	0,40	336,50	0,00	0,00	0,01
98/2015	Суп крестьянский с крупой	250	1,48	4,92	6,09	76,25	9,88	0,04	0,03			35,88	33,58	14,18	0,58	260,15	0,01	0,00	0,05
288/2017	Филе пшца отварное к первому блюду	10	1,17	0,93	0,02	13,10	0,12	0,00	0,01	2,91	0,00	2,80	8,35	1,01	0,10	8,81	0,02	0,02	0,05
227/2015	Рыба припущенная с маслом	110	17,12	8,22	0,92	146,00	0,84	0,08	0,10	49,00	6,68	15,46	195,68	45,84	0,90	334,10	0,01	0,00	0,70
127/2015	Картофель в молоке	180	3,92	6,93	19,21	162,00	18,11	0,16	0,14	39,60	0,02	75,24	111,22	31,18	1,06	675,09	0,00	0,01	0,16
355/2015	Кисель из кураги	200	0,89	0,06	27,76	134,65	0,49	0,02	0,04	2,70	0,10	31,09	25,30	18,38	0,54	290,05	0,00	0,00	0,09
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,67	28,98	141,00		0,10	0,04	0,60	0,01	13,80	52,20	19,80	1,20	79,80	0,00	0,00	0,01
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,30	0,95	25,25	128,70		0,11	0,05	0,60	0,01	28,20	94,20	29,40	2,34	141,00	0,00	0,00	0,02
	Итого:		36,98	29,07	132,99	971,60	45,37	0,59	0,44	207,40	8,12	228,20	578,50	180,73	7,12	2125,50	0,05	0,04	1,08
	Полдник старшие классы																		
406/2015 714/1996	Пирожки с печеню	150	18,26	7,64	54,00	358,00	0,14	0,12	0,09	114,00	5,61	73,50	135,00	47,40	2,13	165,00	0,75	0,45	0,90
386/2015	Компот из черной смородины	200	0,14	0,04	14,97	56,05	0,00	0,02	0,02	3,60		0,40	23,00	0,00	0,06	208,85	0,00	0,00	0,01
	Итого:		18,40	7,68	68,97	414,05	0,14	0,14	0,11	117,60	5,61	73,90	158,00	47,40	2,19	373,85	0,75	0,45	0,91
ИТОГО в день (старшие классы)																			
			17,82	8,99	109,44	2131,43	63,30	1,81	0,81	308,60	14,25	395,72	1183,83	316,17	18,91	2300,67	8,06	0,05	2,22

№ рецептур	Группы птиц, наименование бройл	Масса порции, г	Валюта, г	Жир, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг/сутки)							Микроэлементы (мг/сутки)					I индекс		
							С	В1	В2	А	Д	Кальций	Фофор	Магний	Железо	Калий	Натрий	Селен	Фтор	С	В
15/2015	Срп	20	4,64	5,90	72,00	0,14	0,01	0,06	52,00	0,93	176,00	100,00	7,33	0,20	176,00	0,00	0,00	0,08			
15/2015	Заграве младише класис																				
15/2015	Срп	30	6,96	8,85	108,00	0,21	0,01	0,09	78,00	1,40	264,00	150,00	11,00	0,30	264,00	0,00	0,00	0,12			
15/2015	Заграве старшише класис																				
15/2015	Срп	30	6,96	8,85	108,00	0,21	0,01	0,09	78,00	1,40	264,00	150,00	11,00	0,30	264,00	0,00	0,00	0,12			
15/2015	Заграве старшише класис																				
67/2015	Винтерт омолоди	100	1,40	10,04	7,29	125,10	9,62	0,04	0,04	0,04	66,50	0,17	31,24	43,27	19,53	0,83	28,30	0,00	0,03		
67/2015	Винтерт омолоди	250	1,77	4,95	7,90	89,75	15,78	0,06	0,05	0,05	138,00	49,25	49,00	22,13	0,83	383,33	0,01	0,00	0,03		
67/2015	Винтерт омолоди	250	1,77	4,95	7,90	89,75	15,78	0,06	0,05	0,05	138,00	49,25	49,00	22,13	0,83	383,33	0,01	0,00	0,03		
88/2015	Шп со свежих калустов	250	1,77	4,95	7,90	89,75	15,78	0,06	0,05	0,05	138,00	49,25	49,00	22,13	0,83	383,33	0,01	0,00	0,03		
88/2015	Шп со свежих калустов	250	1,77	4,95	7,90	89,75	15,78	0,06	0,05	0,05	138,00	49,25	49,00	22,13	0,83	383,33	0,01	0,00	0,03		
88/2015	Шп со свежих калустов	250	1,77	4,95	7,90	89,75	15,78	0,06	0,05	0,05	138,00	49,25	49,00	22,13	0,83	383,33	0,01	0,00	0,03		
318/2017	Сметана с перлам бройл	10	0,25	1,00	0,45	11,90	0,05	0,01	0,01	0,10	6,00	0,10	6,00	0,01	1,00	0,01	12,40	0,00	0,01		
318/2017	Сметана с перлам бройл	10	0,25	1,00	0,45	11,90	0,05	0,01	0,01	0,10	6,00	0,10	6,00	0,01	1,00	0,01	12,40	0,00	0,01		
318/2017	Сметана с перлам бройл	10	0,25	1,00	0,45	11,90	0,05	0,01	0,01	0,10	6,00	0,10	6,00	0,01	1,00	0,01	12,40	0,00	0,01		
318/2017	Сметана с перлам бройл	10	2,72	1,94	0,05	28,60	0,01	0,02	0,60	0,01	1,60	21,50	2,80	0,35	33,00	0,02	2,54	0,01			
318/2017	Сметана с перлам бройл	10	2,72	1,94	0,05	28,60	0,01	0,02	0,60	0,01	1,60	21,50	2,80	0,35	33,00	0,02	2,54	0,01			
318/2017	Сметана с перлам бройл	10	2,72	1,94	0,05	28,60	0,01	0,02	0,60	0,01	1,60	21,50	2,80	0,35	33,00	0,02	2,54	0,01			
318/2017	Сметана с перлам бройл	10	2,72	1,94	0,05	28,60	0,01	0,02	0,60	0,01	1,60	21,50	2,80	0,35	33,00	0,02	2,54	0,01			
318/2017	Сметана с перлам бройл	10	2,72	1,94	0,05	28,60	0,01	0,02	0,60	0,01	1,60	21,50	2,80	0,35	33,00	0,02	2,54	0,01			
361/2021	Српие и соуе	175	21,00	6,42	6,73	169,17	5,83	0,15	0,13	0,12	21,00	183,17	2480,33	5,08	166,83				0,16		
361/2021	Српие и соуе	175	21,00	6,42	6,73	169,17	5,83	0,15	0,13	0,12	21,00	183,17	2480,33	5,08	166,83				0,16		
361/2021	Српие и соуе	175	21,00	6,42	6,73	169,17	5,83	0,15	0,13	0,12	21,00	183,17	2480,33	5,08	166,83				0,16		
361/2021	Српие и соуе	175	21,00	6,42	6,73	169,17	5,83	0,15	0,13	0,12	21,00	183,17	2480,33	5,08	166,83				0,16		
361/2021	Српие и соуе	175	21,00	6,42	6,73	169,17	5,83	0,15	0,13	0,12	21,00	183,17	2480,33	5,08	166,83				0,16		
361/2021	Српие и соуе	175	21,00	6,42	6,73	169,17	5,83	0,15	0,13	0,12	21,00	183,17	2480,33	5,08	166,83				0,16		
302/2015	Калша грешна раскласива	180	10,32	7,31	46,37	292,50		0,25	0,14	27,18	1,50	244,71	162,99	5,47	311,54	0,00	0,00	0,01	0,16		
302/2015	Калша грешна раскласива	180	10,32	7,31	46,37	292,50		0,25	0,14	27,18	1,50	244,71	162,99	5,47	311,54	0,00	0,00	0,01	0,16		
302/2015	Калша грешна раскласива	180	10,32	7,31	46,37	292,50		0,25	0,14	27,18	1,50	244,71	162,99	5,47	311,54	0,00	0,00	0,01	0,16		
302/2015	Калша грешна раскласива	180	10,32	7,31	46,37	292,50		0,25	0,14	27,18	1,50	244,71	162,99	5,47	311,54	0,00	0,00	0,01	0,16		
302/2015	Калша грешна раскласива	180	10,32	7,31	46,37	292,50		0,25	0,14	27,18	1,50	244,71	162,99	5,47	311,54	0,00	0,00	0,01	0,16		
302/2015	Калша грешна раскласива	180	10,32	7,31	46,37	292,50		0,25	0,14	27,18	1,50	244,71	162,99	5,47	311,54	0,00	0,00	0,01	0,16		
342/2015	Композ из свежих пилцов	200	0,16	0,04	22,89	94,65	0,90	0,01	0,01	0,01	3,80	14,03	4,40	5,14	0,94	112,29	0,00	0,00	0,01		
342/2015	Композ из свежих пилцов	200	0,16	0,04	22,89	94,65	0,90	0,01	0,01	0,01	3,80	14,03	4,40	5,14	0,94	112,29	0,00	0,00	0,01		
342/2015	Композ из свежих пилцов	200	0,16	0,04	22,89	94,65	0,90	0,01	0,01	0,01	3,80	14,03	4,40	5,14	0,94	112,29	0,00	0,00	0,01		
342/2015	Композ из свежих пилцов	200	0,16	0,04	22,89	94,65	0,90	0,01	0,01	0,01	3,80	14,03	4,40	5,14	0,94	112,29	0,00	0,00	0,01		
342/2015	Композ из свежих пилцов	200	0,16	0,04	22,89	94,65	0,90	0,01	0,01	0,01	3,80	14,03	4,40	5,14	0,94	112,29	0,00	0,00	0,01		
342/2015	Композ из свежих пилцов	200	0,16	0,04	22,89	94,65	0,90	0,01	0,01	0,01	3,80	14,03	4,40	5,14	0,94	112,29	0,00	0,00	0,01		
342/2015	Композ из свежих пилцов	200	0,16	0,04	22,89	94,65	0,90	0,01	0,01	0,01	3,80	14,03	4,40	5,14	0,94	112,29	0,00	0,00	0,01		
342/2015	Композ из свежих пилцов	200	0,16	0,04	22,89	94,65	0,90	0,01	0,01	0,01	3,80	14,03	4,40	5,14	0,94	112,29	0,00	0,00	0,01		
342/2015	Композ из свежих пилцов	200	0,16	0,04	22,89	94,65	0,90	0,01	0,01	0,01	3,80	14,03	4,40	5,14	0,94	112,29	0,00	0,00	0,01		
342/2015	Композ из свежих пилцов	200	0,16	0,04	22,89	94,65	0,90	0,01	0,01	0,01	3,80	14,03	4,40	5,14	0,94	112,29	0,00	0,00	0,01		
342/2015	Композ из свежих пилцов	200	0,16	0,04	22,89	94,65	0,90	0,01	0,01	0,01	3,80	14,03	4,40	5,14	0,94	112,29	0,00	0,00	0,01		
342/2015	Композ из свежих пилцов	200	0,16	0,04	22,89	94,65	0,90	0,01	0,01	0,01	3,80	14,03	4,40	5,14	0,94	112,29	0,00	0,00	0,01		
342/2015	Композ из свежих пилцов	200	0,16	0,04	22,89	94,65	0,90	0,01	0,01	0,01	3,80	14,03	4,40	5,14	0,94	112,29	0,00	0,00	0,01		
342/2015	Композ из свежих пилцов	200	0,16	0,04	22,89	94,65	0,90	0,01	0,01	0,01	3,80	14,03	4,40	5,14	0,94	112,29	0,00	0,00	0,01		
342/2015	Композ из свежих пилцов	200	0,16	0,04	22,89	94,65	0,90	0,01	0,01	0,01	3,80	14,03	4,40	5,14	0,94	112,29	0,00	0,00	0,01		
342/2015	Композ из свежих пилцов	200	0,16	0,04	22,89	94,65	0,90	0,01	0,01	0,01	3,80	14,03	4,40	5,14	0,94	112,29	0,00	0,00	0,01		
342/2015	Композ из свежих пилцов	200	0,16	0,04	22,89	94,65	0,90	0,01	0,01	0,01	3,80	14,03	4,40	5,14	0,94	112,29	0,00	0,00	0,01		
342/2015	Композ из свежих пилцов	200	0,16	0,04	22,89	94,65	0,90	0,01	0,01	0,01	3,80	14,03	4,40	5,14	0,94	112,29	0,00	0,00	0,01		
342/2015	Композ из свежих пилцов	200	0,16	0,04	22,89	94,65	0,90	0,01	0,01	0,01	3,80	14,03	4,40	5,14	0,94	112,29	0,00	0,00	0,01		
342/2015	Композ из свежих пилцов	200	0,16	0,04	22,89	94,65	0,90	0,01	0,01	0,01	3,80	14,03	4,40	5,14	0,94	112,29	0,00	0,00	0,01		
342/2015	Композ из свежих пилцов	200	0,16	0,04	22,89	94,65	0,90	0,01	0,01	0,01	3,80	14,03	4,40	5,14	0,94	112,29	0,00	0,00	0,01		
342/2015	Композ из свежих пилцов	200	0,16	0,04	22,89	94,65	0,90	0,01	0,01	0,01	3,80	14,03	4,40	5,14	0,94	112,29	0,00	0,00	0,01		
342/2015	Композ из свежих пилцов	200	0,16	0,04	22,89	94,65	0,90	0,01	0,01	0,01	3,80	14,03	4,40	5,14	0,94	112,29	0,00	0,00	0,01		
342/2015	Композ из свежих пилцов	200	0,16	0,04	22,89	94,65	0,90	0,01	0,01	0,01	3,80	14,03	4,40	5,14	0,94	112,29	0,00	0,00	0,01		
342/2015	Композ из свежих пилцов	200	0,16	0,04	22,89	94,65	0,90	0,01	0,01	0,01	3,80	14,03	4,40	5,14	0,94	112,29	0,00	0,00	0,01		
342/2015	Композ из свежих пилцов	200	0,16	0,04	22,89	94,65	0,90	0,01	0,01	0,01	3,80	14,03	4,40	5,14	0,94	112,29	0,00	0,00	0,01		
342/2015	Композ из свежих пилцов	200	0,16	0,04	22,89	94,65	0,90	0,01	0,01	0,01	3,80	14,03	4,40	5,14	0,94	112,29	0,00	0,00	0,01		
342/2015	Композ из свежих пилцов	200	0,16	0,04	22,89	94,65	0,90	0,01	0,01	0,01	3,80	14,03	4,40	5,14	0,94	112,29	0,00	0,00	0,01		
342/2015	Композ из свежих пилцов	200	0,16	0,04	22,89	94,65	0,90	0,01	0,01	0,01	3,80	14,03	4,40	5,14	0,94	112,29	0,00	0,00	0,01		
342/2015	Композ из свежих пилцов	200	0,16	0,04	22,89	94,65	0,90	0,01	0,01	0,01	3,80	14,03	4,40	5,14	0,94	112,29	0,00	0,00	0,01		
342/2015	Композ из свежих пилцов	200	0,16	0,04	22,89	94,65	0,90	0,01	0,01	0,01	3,80	14,03	4,40	5,14	0,94	112,29	0,00	0,00	0,01		
342/2015	Композ из свежих пилцов	200	0,16	0,04	22,89	94,65	0,90	0,01	0,01	0,01											

№ рецептуры	Прём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг/сутки)					Минеральные вещества (мг/сутки)												
							С	В1	В2	А	Д	Кальций Са	Фосфор Р	Магний Mg	Железо Fe	Калий К	Йод I	Селен Se	Фтор F					
	Завтрак младших классов						Четверг																	
71/2017	Овощи свежие (огурцы или помидоры свежие)	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,06	0,01	0,00	4,00		3,40	6,00	2,80	0,10	39,20	0,00	0,00	0,01					
234/2015	Котлеты рыбные с маслом сливочным	100	11,71	11,64	14,40	210,00	0,59	0,07	0,14	48,46	5,54	67,09	169,91	37,35	1,33	278,54	0,00	0,00	0,51					
312/2015	Пюре картофельное	150	3,07	4,80	20,44	137,25	18,16	1,14	0,11	52,50	0,01	36,98	86,60	27,75	1,01	648,45	0,00	0,00	0,05					
386/2015	Кисло-молочный продукт (йогурт)	200	8,20	2,50	11,80	114,00	1,20	0,06	0,30	40,00	50,00	248,00	190,00	30,00	0,20	304,00	0,02	0,10	0,31					
377/2015	Чай с лимоном	223	0,13	0,02	15,20	62,00	2,83					14,20	4,40	2,40	0,36	21,30	0,00	0,00	0,00					
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,33	14,49	70,50		0,05	0,02	0,30	0,01	6,90	26,10	9,90	0,60	39,90	0,00	0,00	0,00					
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20	0,01	9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,00	0,00	0,01					
	Итого:		27,05	19,63	85,12	639,05	22,84	1,37	0,58	148,46	55,57	385,97	514,41	120,00	4,38	1378,39	0,00	0,00	0,89					
	Обед младших классов																							
46/2015	Салат из белокачанной капусты с яблоками	60	0,07	3,06	6,70	54,06	10,12	0,02	0,02	179,49	0,02	20,09	17,61	9,60	0,59	145,86								
99/2015	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	10,38	0,07	0,05	122,15	0,02	34,85	49,28	20,75	0,78	384,10	0,00	0,00	0,12					
№	Сметана к первым блюдам	10	0,25	1,00	0,45	11,90	0,05	0,01	0,01	6,00	0,10	9,00	6,00	1,00	0,01	12,40	0,00	0,00	0,01					
288/2017	Филе птицы отварное к первому блюду	10	1,17	0,93	0,02	13,10	0,12	0,00	0,01	2,91	0,00	2,80	8,35	1,01	0,10	8,81	0,02	0,02	0,05					
236/2017	Мясо тушеное	150	22,80	23,07	3,84	310,50	0,27	0,05	0,15	126,90	0,08	31,85	239,03	34,59	3,68	472,65	0,01	0,00	0,12					
309/2015	Макаронные изделия отварные	150	5,51	4,51	26,44	168,45	0,00	0,97	0,03	10,00	0,75	4,86	37,17	21,12	2,10	30,34	0,00	0,04	0,02					
384/2003	Компот из яблок свежемороженой	200	0,14	0,04	14,97	56,05	0,00	0,02	0,02	3,60		0,40	23,00	0,00	0,06	208,85	0,00	0,00	0,01					
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75		0,07	0,03	0,45	0,01	10,35	39,15	14,85	0,90	59,85	0,00	0,00	0,01					
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20	0,01	9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,00	0,00	0,01					
	Итого:		36,52	38,36	91,72	857,96	20,94	1,24	0,33	451,70	0,99	123,60	450,98	112,72	8,99	1369,86	0,04	0,07	0,36					
406/461/2015	Пирожки печеные с капустой	100	5,00	3,60	27,70	163,22	0,90	0,10	0,05	4,25	0,60	33,18	67,70	24,74	1,18	121,48	0,00	0,00	0,06					
389/2015	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	90,00	8,00	0,02	0,04		0,04	40,00	36,00	20,00	0,40	500,00	0,00	0,00	0,03					
	Итого:		5,00	3,60	50,10	253,22	8,90	0,12	0,09	4,25	0,64	73,18	103,70	44,74	1,58	621,48	0,00	0,00	0,09					
	ИТОГО в день (младшие классы)		68,54	61,99	216,95	1798,33	31,88	2,73	1,16	601,41	57,36	582,75	1069,09	277,46	14,95	3369,73	0,04	0,07	1,36					
	Завтрак старших классов																							
71/2017	Овощи свежие (огурцы или помидоры свежие)	30	0,21	0,03	0,57	3,60	0,09	0,02	0,00	6,00	0,00	5,10	9,00	4,20	0,15	58,80	0,00	0,00	0,01					
234/2015	Котлеты рыбные с маслом сливочным	110	13,00	12,46	15,98	229,00	0,66	0,08	0,15	49,40	6,73	74,28	188,46	41,50	1,48	309,16	0,00	0,00	0,56					
312/2015	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70	21,79	0,17	0,13	63,00	0,01	44,37	103,91	33,30	1,21	778,14	0,01	0,00	0,05					
386/2015	Кисло-молочный продукт (йогурт)	200	8,20	2,50	11,80	114,00	1,20	0,06	0,30	40,00	50,00	248,00	190,00	30,00	0,20	304,00	0,02	0,10	0,31					
377/2015	Чай с лимоном	223	0,13	0,02	15,20	62,00	2,83					14,20	4,40	2,40	0,36	21,30	0,00	0,00	0,00					
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00		0,06	0,02	0,40	0,01	9,20	34,80	13,20	0,80	53,20	0,00	0,00	0,01					
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20	0,01	9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,00	0,00	0,01					
	Итого:		30,25	21,49	95,81	710,20	26,57	0,42	0,62	159,00	56,76	404,55	561,97	134,40	4,98	1571,60	0,01	0,00	0,95					
	Обед старших классов																							
46/2015	Салат из белокачанной капусты с яблоками	100	0,12	5,10	11,17	90,10	16,87	0,03	0,03	299,15	0,03	33,49	29,35	16,00	0,98	243,10	0,00	0,00	0,02					
99/2015	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	10,38	0,07	0,05	122,15	0,02	34,85	49,28	20,75	0,78	384,10	0,00	0,00	0,12					
№	Сметана к первым блюдам	10	0,25	1,00	0,45	11,90	0,05	0,01	0,01	6,00	0,10	9,00	6,00	1,00	0,01	12,40	0,00	0,00	0,01					
288/2017	Филе птицы отварное к первому блюду	10	1,17	0,93	0,02	13,10	0,12	0,00	0,01	2,91	0,00	2,80	8,35	1,01	0,10	8,81	0,02	0,02	0,05					
236/2017	Мясо тушеное	200	30,40	31,76	5,12	423,00	0,36	0,06	0,20	169,20	0,10	42,46	318,70	46,12	4,90	620,20	0,01	0,00	0,16					
309/2015	Макаронные изделия отварные	180	6,61	5,41	31,73	202,14	0,00	1,16	0,03	15,00	1,00	5,83	44,60	25,34	2,52	36,41	0,00	0,05	0,02					
384/2003	Компот из яблок свежемороженой	200	0,14	0,04	14,97	56,05	0,00	0,02	0,02	3,60		0,40	23,00	0,00	0,06	208,85	0,00	0,00	0,01					
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,67	28,98	141,00		0,10	0,04	0,60	0,01	13,80	52,20	19,80	1,20	79,80	0,00	0,00	0,01					
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,63	16,83	85,80		0,07	0,03	0,40	0,01	18,80	62,80	19,60	1,56	94,00	0,00	0,00	0,01					
	Итого:		47,88	50,53	118,42	1118,34	27,78	1,52	0,42	619,01	1,27	161,43	594,28	149,62	12,11	1697,67	0,04	0,08	0,41					
	Обед старших классов																							
406/461/2015	Пирожки печеные с капустой	150	7,50	5,40	41,55	244,83	1,35	0,15	0,08	6,37														
389/2015	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	90,00	8,00	0,02	0,04		0,04	40,00	36,00	20,00	0,40	500,00	0,00	0,00	0,03					
	Итого:		7,50	5,40	63,95	334,83	9,35	0,17	0,12	6,37	0,94	89,77	137,55	57,11	2,17	682,22	0,00	0,00	0,12					
	ИТОГО в день (старшие классы)		85,63	77,42	278,33	2163,37	62,70	2,11	1,16	784,38	58,30	655,78	1293,80	341,13	19,26	3951,49	0,04	0,08	1,48					