




УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «ПроСервис Таймыр»


М.В. Водопьянов

«___» _____ 2023 г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ (МАОУ) «_____»

 В.Л. Лешова

«___» _____ 2023 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

для организации питания обучающихся в образовательных учреждениях

на 2023-2024 гг.

г. Норильск – 2023г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ / освещенный период / ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ. 1 НЕДЕЛЯ

№ рецептур	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	Д (мкг)	Кальций Са	Фосфор Р	Магний Mg	Железо Fe	Калий К	Йод I	Селен Se	Фтор F	
1 неделя																				
Понедельник																				
Завтрак младших классов																				
347/2021	Котлеты Школьные с маслом	95	13,81	13,53	12,04	224,70	0,00	0,06	0,08	35,00	0,75	46,20	115,20	18,14	1,81	154,65	0,00	0,00	0,38	
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	
431/2003	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	8,60	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:		23,59	19,11	86,19	613,55	10,03	1,15	0,16	45,50	1,82	94,46	223,67	69,36	7,77	558,49	0,00	0,04	0,43	
Обед младших классов																				
45/2015	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	10,26	0,01	0,02	179,49	0,02	14,98	16,98	9,05	0,28	150,00	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	0,07	299,15	0,02	42,67	88,10	35,57	2,05	472,82	0,00	0,00	0,40	
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	
289/2015	Рагу из птицы	200	14,77	10,45	15,94	228,77	12,13	0,16	0,17	24,21	0,50	35,54	169,07	42,17	1,93	722,97	0,00	0,00	1,80	
350/2017	Кисель из черной смородины	200	0,15	0,08	24,49	114,60	24,00	0,01	0,01	3,33	0,01	14,00	8,94	5,58	0,14	58,80	0,05	0,30	0,02	
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:		28,90	20,46	91,05	705,11	52,22	0,52	0,33	507,43	0,58	128,54	375,14	119,82	6,42	1544,44	0,03	0,00	2,26	
Полдник младших классов																				
406/471/2015	Пирожки печеные с вишней	100	4,55	2,17	42,84	209,12	0,40	0,11	0,06	4,25	0,60	30,70	58,45	26,65	1,08	195,50	0,00	0,00	0,06	
386/2015	Кисломолочный 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	
	Итого:		12,75	4,67	54,64	323,12	1,60	0,17	0,36	44,25	50,60	278,70	248,45	56,65	1,28	499,50	0,00	0,00	0,37	
ИТОГО в день (младшие классы)																				
			65,25	46,33	201,27	1541,78	63,83	1,84	0,25	597,18	0,79	301,70	847,27	245,44	15,47	2002,43	0,04	0,05	3,07	
Завтрак старших классов																				
347/2021	Котлеты Школьные с маслом	110	15,38	18,26	13,44	279,00	0,00	0,07	0,10	40,00	1,50	52,40	133,39	21,00	2,09	179,07	0,00	0,00	0,44	
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	
431/2003	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	8,60	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:		27,49	24,81	97,70	725,04	10,03	1,37	0,19	55,60	2,52	103,93	257,99	79,74	8,67	602,28	0,00	0,05	0,50	
Обед старших классов																				
45/2015	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	17,10	0,02	0,04	299,15	0,03	24,97	28,30	15,09	0,46	250,00	0,00	0,00	0,02	
102/2015	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53	148,25	5,82	0,23	0,07	0,00	0,02	42,67	88,10	35,57	2,05	472,82	0,00	0,00	0,40	
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	
289/2015	Рагу из птицы	275	24,75	14,79	21,31	315,93	16,59	0,23	0,26	40,00	0,55	49,81	256,10	51,66	2,83	1013,63	0,00	0,00	0,13	
350/2017	Кисель из черной смородины	200	0,15	0,08	24,49	114,60	24,00	0,01	0,01	3,33	0,01	14,00	8,94	5,58	0,14	58,80	0,05	0,30	0,02	
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:		42,03	26,63	114,66	894,58	63,52	0,66	0,46	344,08	0,64	165,65	517,94	150,10	8,59	2002,05	0,04	0,00	0,60	
Полдник старших классов																				
406/471/2015	Пирожки печеные с вишней	150	6,83	3,26	64,26	313,68	0,60	0,16	0,09	6,38	0,90	46,05	87,68	39,98	1,62	293,25	0,00	0,00	0,09	
386/2015	Кисломолочный 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	
	Итого:		15,03	5,76	76,06	427,68	1,80	0,22	0,39	46,38	50,90	294,05	277,68	69,98	1,82	597,25	0,00	0,00	0,40	
ИТОГО в день (старшие классы)																				
			84,55	57,19	288,42	2047,30	85,33	3,38	1,04	444,95	34,06	363,43	1053,61	299,23	19,08	3201,58	0,04	0,05	1,20	

№ 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	Д	Кальций Ca	Фосфор P	Магний Mg	Железо Fe	Калий К	Иод I	Селен Se	Фтор F
Вторник																			
Завтрак младших классов																			
15/2015	Сыр	20	4,64	5,90	0,00	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
182/2017	Каша молочная пшеница с маслом	210	7,43	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
382/2015	Кякяо с молоком	200	4,08	3,54	12,59	98,65	1,59	0,06	0,19	24,40	0,08	152,22	124,56	21,34	0,48	216,34	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
ф	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,50		0,04	0,03	5,50	0,00	14,50	45,00	10,00	1,05	55,00	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
	Итого:		23,17	26,60	109,43	777,65	40,90	0,38	0,49	141,20	2,05	523,72	503,03	107,17	3,86	915,59	0,02	0,01	0,44
Обед младших классов																			
42/2017	Салат картофельный с сол.огурцами, з/горошком	60	1,05	3,71	5,55	59,70	7,82	0,05	0,03	67,19	0,02	9,55	28,39	11,23	0,45	200,28	0,00	0,00	0,10
82/2015	Борщ со свежей капустой	250	1,80	4,92	10,93	103,75	10,68	0,05	0,05		0,05	49,73	54,60	26,13	1,23	385,30	0,00	0,00	0,22
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	0,01
288/2017	Филе птицы отварное к зерновому 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
268/2017	Биточки мясные с маслом	95	14,81	16,88	12,83	265,20	0,31	0,07	0,14	39,78	0,75	37,87	168,72	50,20	2,51	176,03	0,00	0,00	0,04
302/2017	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,58	4,77	39,30	214,50		0,03	0,02	22,85	0,75	11,11	85,87	2,93	0,61	52,46	0,00	0,01	0,12
349/2015	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	27,02	112,85	0,74	0,02	0,02	27,18		32,33	23,44	17,46	0,70	229,65	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:		28,31	33,06	126,26	929,65	19,72	0,33	0,33	166,36	1,69	172,13	445,92	134,61	7,29	1171,77	0,03	0,03	0,57
Полдник младших классов																			
479/2013	Булочка "Абрикосыня"	100	8,42	12,50	62,76	394,00	0,76	0,12	0,14	20,00	0,06	58,44	112,36	29,58	1,58	385,38	0,02	0,01	0,17
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:		14,22	17,50	72,36	500,98	3,36	0,20	0,44	60,00	0,16	298,44	292,36	57,58	1,78	677,38	0,02	0,01	0,21
ИТОГО в день (младшие классы)																			
			65,70	77,16	308,05	2208,28	63,97	0,91	1,26	347,56	3,96	894,29	1241,31	299,36	12,92	2764,74	0,07	0,05	1,21
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	11,00	0,30	264,00	0,00	0,00	0,12
182/2017	Каша молочная пшеница с маслом	240	8,53	12,39	42,59	317,85	1,35	0,22	1,29	60,70	1,18	158,82	212,03	54,74	1,41	266,05	0,07	0,05	1,31
382/2015	Кякяо с молоком	200	4,08	3,54	12,59	98,65	1,59	0,06	0,19	24,40	0,08	152,22	124,56	21,34	0,48	216,34	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
ф	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
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
	Итого:		30,34	35,12	182,17	1055,00	41,15	0,45	1,67	175,40	2,67	646,94	625,69	127,98	5,19	1093,29	0,02	0,01	1,49
Обед старших классов																			
42/2017	Салат картофельный с сол.огурцами, з/горошком	100	1,75	6,18	9,25	99,50	13,04	0,08	0,05	111,99	0,03	15,91	47,32	18,72	0,75	333,80	0,00	0,00	0,16
82/2015	Борщ со свежей капустой	250	1,80	4,92	10,93	103,75	10,68	0,05	0,05		0,05	49,73	54,60	26,13	1,23	385,30	0,00	0,00	0,22
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	0,01
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
268/2017	Биточки мясные с маслом	110	16,50	22,20	14,32	326,00	0,34	0,08	0,16	44,80	1,50	43,14	188,80	55,78	2,80	196,92	0,00	0,00	0,04
302/2017	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,30	5,72	47,16	257,40		0,04	0,03	27,18	1,50	13,33	103,04	3,52	0,73	62,95	0,00	0,00	0,22
349/2015	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	27,02	112,85	0,74	0,02	0,02			32,33	23,44	17,46	0,70	229,65	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	18,60	62,80	19,60	1,56	94,00	0,00	0,00	0,01
	Итого:		34,04	42,34	154,97	1151,30	24,97	0,44	0,40	193,88	3,20	198,84	546,55	163,02	9,07	1403,63	0,03	0,03	0,73
Полдник старших классов																			
479/2013	Булочка "Абрикосыня"	150	12,63	18,75	94,14	591,00	1,14	0,18	0,21	30,00	0,09	87,66	168,54	44,37	2,37	578,07	0,04	0,02	0,25
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:		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 в день (старшие классы)																			
			70,17	82,46	316,74	2313,28	68,71	0,97	1,37	409,28	5,97	1085,78	1352,24	319,00	14,46	2788,91	0,07	0,04	2,26

№ рецептуры	Приём 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	D	Кальций, Ca	Фосфор, P	Магний, Mg	Железо, Fe	Калий, K	Натрий, Na	Селен, Se	Фтор, F
<i>Среда</i>																			
1 неделя																			
Завтрак младших классов																			
1/2015	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,00	0,03	0,02	40,00	1,50	8,40	22,50	4,20	0,35	30,90	0,00	0,00	0,01
223/2015	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200	32,05	23,09	45,55	517,96	0,74	0,12	0,57	138,74	5,32	348,83	428,85	50,29	1,45	326,45	0,04	0,05	0,19
338/2015	Фрукты свежие (апельсины)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,00		34,00	23,00	13,00	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
	Итого:		35,38	30,80	83,54	756,96	60,77	0,19	0,62	178,74	6,82	402,33	477,15	68,89	2,38	562,95	0,04	0,05	0,24
Обед младших классов																			
53/2017	Салат из свежих с зеленым горошком	60	0,99	2,47	4,37	43,74	4,12	0,03	0,02	84,39	1,00	16,98	24,96	11,03	0,79	134,76	0,00	0,00	0,10
88/2015	Рассольник "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	0,03
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	0,01
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	20,60	21,30	4,20	291,00	22,20	0,06	0,14	45,15		66,37	118,50	43,37	2,72	256,74	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
384/2003	Компот из плодов свежемороженых	200	0,16	0,04	22,89	94,65	0,90	0,01	0,01	3,80		14,03	4,40	5,14	0,94	112,29	0,00	0,00	0,01
384/2003	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75		0,07	0,03	0,45	0,01	10,33	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:		37,66	36,82	97,52	881,19	38,96	1,41	0,49	443,89	3,28	203,78	410,54	156,47	9,46	1433,09	0,04	0,00	0,32
Полдник младших классов																			
410/2015	Ватрушка с повидлом	100	4,33	2,36	45,86	222,03	0,11	0,11	0,05	24,00	1,00	117,60	57,07	23,20	1,44	117,60	0,02	0,00	0,04
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	0,02	0,00	0,30
	Итого:		10,13	5,56	53,86	340,03	1,51	0,19	0,39	64,00	1,70	357,60	247,07	51,20	1,64	409,60	0,04	0,01	0,34
	ИТОГО в день (младшие классы)		83,17	73,18	235,92	1978,18	101,24	1,79	1,51	605,63	11,80	903,71	1134,76	276,56	13,48	2405,64	0,11	0,06	0,59
Завтрак старших классов																			
1/2015	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00		0,03	0,02	40,00	1,50	8,40	22,50	4,20	0,35	30,90	0,00	0,00	0,01
223/2015	Запеканка из творога с молоком сгущенным	260	41,66	30,01	59,22	673,35	0,96	0,16	0,74	180,36	6,91	453,48	557,51	65,37	1,89	424,39	0,05	0,06	0,25
338/2015	Фрукты свежие (апельсины)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,00		34,00	23,00	13,00	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
	Итого:		44,99	37,72	97,21	912,35	60,99	0,23	0,79	220,36	8,41	506,98	605,81	83,97	2,82	660,89	0,05	0,06	0,30
Обед старших классов																			
53/2017	Салат из свежих с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,29	72,90	6,86	0,05	0,04	140,65	1,60	28,30	41,60	18,39	1,31	224,60	0,00	0,00	0,20
88/2015	Рассольник "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	0,03
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	0,01
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	27,30	27,90	4,20	377,00	26,60	0,07	0,16	52,68	0,00	79,64	138,25	52,04	3,26	299,53	0,00	0,00	0,15
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
384/2003	Компот из плодов свежемороженых	200	0,16	0,04	22,89	94,65	0,90	0,01	0,01	3,80		14,03	4,40	5,14	0,94	112,29	0,00	0,00	0,01
384/2003	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:		48,54	46,39	119,09	1097,00	46,76	1,71	0,60	514,45	3,91	248,72	506,68	194,15	11,85	1683,37	0,04	0,00	0,45
Полдник старших классов																			
410/2015	Ватрушка с повидлом	150	6,50	3,54	68,79	333,05	0,16	0,16	0,08	36,00	1,50	176,40	85,60	34,80	2,16	176,40	0,03	0,01	0,06
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	0,02	0,00	0,30
	Итого:		12,30	6,74	76,79	451,05	1,56	0,24	0,42	76,00	2,20	416,40	275,60	62,80	2,36	468,40	0,05	0,01	0,36
	ИТОГО в день (старшие классы)		105,83	90,85	211,09	2469,23	109,51	2,19	1,81	816,81	14,52	1172,10	1380,09	340,92	17,83	2812,66	0,14	0,08	1,10

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг/сутки)					Минеральные вещества (мг/сутки)								
							С	В ₁	В ₂	А	Д	Кальций, Са	Фосфор, Р	Магний, Mg	Железо, Fe	Кальций, К	Йод, I	Селен, Se	Фтор, F	
<i>1 неделя</i>							<i>Пятница</i>													
	Завтрак младших классов																			
15/2015	Сыр	20	4,64	5,90	0,00	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	
396/2017	Блишечки со сгущенным молоком	180	15,28	25,72	103,96	454,70	0,23	0,23	0,17	24,00		83,70	201,00	47,11	2,20	225,10	0,00	0,01	0,05	
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	
338/2015	Фрукты свежие (клубника с сиропом)	100	0,13	0,07	28,85	116,67	0,93	0,04	0,03	0,00		6,56	23,00	13,00	0,67	197,00	0,00	0,00	0,02	
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:		22	32	156	746	1	0	0	76	1	287	358	79	4	654	0	0	0	
	Обед младших классов																			
67/2015	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,06	5,77	0,03	0,03	11,08	0,10	18,74	25,96	11,72	0,50	16,98	0,00	0,00	0,02	
89/2015	Щи со свежей капустой	250	1,77	4,95	7,90	89,75	15,78	0,06	0,05	138,00		49,25	49,00	22,13	0,83	383,33	0,01	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	0,01	
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	
361/2021	Сердце в соусе	150	18,00	5,50	5,77	145,00	5,00	0,13	0,11	42,00	0,10	18,00	157,00	2126,00	4,35	143,00				
302/2015	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75		0,21	0,11	22,65	0,75	14,82	203,68	135,83	4,56	259,62	0,00	0,01	0,12	
342/2015	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,04	22,89	94,65	0,90	0,01	0,01	3,80		14,03	4,40	5,14	0,94	112,29	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:		37,32	26,31	110,24	837,36	27,51	0,55	0,38	224,78	1,08	145,19	538,09	2329,26	13,21	1067,47	0,03	0,04	0,22	
	Полдник младших классов																			
416/470/2015	Пирожки печеные 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	0,01	
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:		9,78	7,28	56,80	332,18	5,64	0,19	0,35	44,25	0,20	261,79	231,09	48,39	2,36	442,57	0,02	0,01	0,05	
	ВТОРОЙ в день (старшие классы)		68,65	65,62	323,26	1915,31	34,08	1,85	1,81	345,23	2,22	693,74	1127,39	2496,79	19,76	2183,74	0,06	0,04	0,44	
	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	11,00	0,30	264,00	0,00	0,00	0,12	
396/2017	Блишечки со сгущенным молоком	230	19,53	32,87	132,84	581,27	0,30	0,31	0,23	32,47		106,90	271,94	60,20	2,83	304,55	0,00	0,01	0,07	
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	
338/2015	Фрукты свежие (клубника с сиропом)	100	0,13	0,07	28,85	116,67	0,93	0,04	0,03	0,00		6,56	23,00	13,00	0,67	197,00	0,00	0,00	0,02	
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,15	0,48	12,63	64,35		0,06	0,03	0,30	0,01	14,10	47,10	14,70	1,17	70,50	0,00	0,00	0,01	
	Итого:		29	42	189	930	1	0	0	111	1	403	495	100	5	845	0	0	0	
	Обед старших классов																			
67/2015	Винегрет овощной	100	1,40	10,04	7,29	125,10	9,62	0,04	0,04	66,50	0,17	31,24	43,27	19,53	0,83	28,30	0,00	0,00	0,03	
88/2015	Щи со свежей капустой	250	1,77	4,95	7,90	89,75	15,78	0,06	0,05	138,00		49,25	49,00	22,13	0,83	383,33	0,01	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	0,01	
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	
361/2021	Сердце в соусе	175	21,00	6,42	6,73	169,17	5,83	0,15	0,13	49,00	0,12	21,00	183,17	2480,33	5,08	166,83				
302/2015	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,50		0,25	0,14	27,18	1,50	17,78	244,71	162,99	5,47	311,54	0,00	0,01	0,16	
342/2015	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,04	22,89	94,65	0,90	0,01	0,01	3,80		14,03	4,40	5,14	0,94	112,29	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:		45,22	33,00	137,50	1038,47	32,19	0,69	0,46	292,08	1,92	176,50	667,05	2733,31	16,27	1221,49	0,04	0,05	0,26	
	Полдник старших классов																			
406/470/2015	Пирожки печеные 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	0,02	
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:		11,77	8,42	80,40	444,78	7,16	0,24	0,38	46,38	0,25	272,69	256,64	58,59	3,44	517,86	0,02	0,01	0,05	
	ВТОРОЙ в день (старшие классы)		85,83	83,71	407,21	2413,34	46,82	1,35	1,22	808,23	3,58	851,85	1418,53	2892,20	24,96	2384,00	0,06	0,08	0,54	

№ 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	В	Кальций Са	Фосфор Р	Магний Mg	Железо Fe	Калий К	Натрий Na	Селен Se	Фтор F
1 неделя																			
<i>Суббота</i>																			
Завтрак младших классов																			
291/2007	Плов из пшеницы	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	14,85	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 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
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 печенью	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)		54,80	47,63	244,38	1666,94	62,33	0,89	0,65	259,06	9,92	318,42	886,43	255,64	12,69	2749,40	0,05	0,05	1,75
Завтрак старшие классы																			
291/2007	Плов из пшеницы	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 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
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 печенью	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)		87,82	56,95	309,44	2122,43	63,30	1,03	0,81	165,60	14,35	395,72	1383,93	326,17	15,81	3300,67	0,06	0,05	2,23

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, 2 НЕДЕЛИ

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг/сутки)					Минеральные вещества (мг/сутки)								
							С	В ₁	В ₂	А	Д (мкг)	Кальций Са	Фосфор Р	Магний Mg	Железо Fe	Калий К	Йод I	Селен Se	Фтор F	
							<i>Понедельник</i>													
2 неделя																				
Завтрак младших классов																				
295/2015	Котлеты рубленные из птицы с маслом сливочным	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	0,00	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	
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	0,04	
338/2015	Фрукты свежие (апельсины)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,00		34,00	23,00	13,00	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:		22,08	27,20	99,17	735,70	60,97	0,24	0,23	89,41	1,15	121,54	255,76	55,75	3,84	545,09	0,01	0,01	0,31	
Обед младших классов																				
24/2003	Салат "Мазайка"	60	1,05	3,71	5,54	59,30	7,82	0,05	0,03	67,19	0,02	9,55	28,39	11,23	0,45	200,28	0,00	0,00	0,10	
104/2017	Суп картофельный с мясными фрикадельками	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	0,30	0,40	
229/2015	Рыба тушеная с овощами	150	14,63	7,43	5,70	157,50	5,60	0,08	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	29,33	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	0,02	27,18		32,33	23,44	17,46	0,70	229,65	0,00	0,00	0,01	
ф	Мороженое молочное	70	2,59	3,00	14,91	88,90		0,02	0,14	18,00		124,00	94,00	17,00	0,10	134,00				
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	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:		28,97	48,62	108,20	815,55	46,24	0,54	0,48	371,75	2,58	259,17	435,92	156,62	6,41	2500,10	0,06	0,02	0,76	
Полдник младших классов																				
410/2015	Ватрушка с повидлом	100	4,33	2,36	45,86	222,03	0,11	0,11	0,05	24,00	1,00	117,60	57,07	23,20	1,44	117,60	0,02	0,00	0,04	
386/2015	Кисломолочный 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	
	Итого:		12,53	4,86	57,66	336,03	1,31	0,17	0,35	64,00	51,00	365,60	247,07	53,20	1,64	421,60	0,02	0,00	0,04	
	ВТОРУЮ в день (младшие классы)		23,86	30,48	268,82	1382,28	108,51	0,95	1,06	525,16	34,72	746,30	938,98	333,37	11,69	3466,78	0,08	0,04	1,11	
Завтрак старших классов																				
295/2015	Котлеты рубленные из птицы с маслом сливочным	110	15,30	27,40	15,46	370,00	1,04	0,10	0,16	91,40	0,43	55,54	97,54	20,80	1,42	223,70	0,00	0,00	0,14	
302/2017	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,30	5,72	47,16	257,40		0,04	0,03	27,18	1,50	13,33	103,04	3,32	0,73	62,95	0,00	0,00	0,22	
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	0,04	
338/2015	Фрукты свежие (апельсины)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,00		34,00	23,00	13,00	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:		25,60	34,06	113,46	867,30	61,07	0,28	0,26	119,18	1,95	132,57	292,58	61,72	4,31	592,45	0,01	0,01	0,43	
Обед старших классов																				
24/2003	Салат "Мазайка"	100	1,75	6,18	9,23	99,40	13,04	0,08	0,05	111,99	0,03	15,91	47,32	18,72	0,75	333,80	0,00	0,00	0,16	
104/2017	Суп картофельный с мясными фрикадельками	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	0,30	0,40	
229/2015	Рыба тушеная с овощами	200	19,50	9,90	7,60	210,00	7,46	0,10	0,10	11,64	1,24	78,14	324,38	97,06	1,70	650,42	0,08	0,02	0,80	
310/2007	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,62	170,82	25,20	0,18	0,11		0,06	17,57	95,69	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	0,02	27,18		32,33	23,44	17,46	0,70	229,65	0,00	0,00	0,01	
ф	Мороженое молочное	70	2,59	3,00	14,91	88,90		0,02	0,14	18,00		124,00	94,00	17,00	0,10	134,00				
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	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:		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	
Полдник старших классов																				
410/2015	Ватрушка с повидлом	150	6,50	3,54	68,79	333,05	0,16	0,16	0,08	36,00	1,50	176,40	85,60	34,80	2,16	176,40	0,03	0,01	0,06	
386/2015	Кисломолочный 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	
	Итого:		14,70	6,04	80,59	447,05	1,36	0,22	0,38	76,00	51,50	424,40	275,60	64,80	2,36	480,40	0,03	0,01	0,06	
	ВТОРУЮ в день (старшие классы)		70,83	95,06	325,09	2329,12	119,95	1,10	1,20	614,99	54,54	887,22	1340,24	301,03	15,27	4087,54	0,11	0,04	1,02	

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг/сутки)					Минеральные вещества (мг/сутки)							
							С	В ₁	В ₂	А	В (мкг)	Кальций Са	Фосфор Р	Магний Mg	Железо Fe	Калий К	Йод I	Селен Se	Фтор F
2 неделя																			
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	7,31	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/горшок	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	Свекольник	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	Макаронные 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 печёные 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 в день (младшие классы)																			
			64,92	64,50	328,90	1772,34	72,18	1,84	1,14	359,82	3,49	896,19	1066,50	175,50	12,26	2247,55	0,09	0,05	0,76
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	Мясное духовое	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	36,70	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/горшок	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	Свекольник	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	Макаронные 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 печёные 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 в день (старшие классы)																			
			97,71	90,77	257,99	2182,78	84,82	2,22	1,33	337,92	2,89	936,13	1382,84	342,75	19,38	2990,31	0,09	0,06	0,72

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг/сутки)					Минеральные вещества (мг/сутки)							
							С	В ₁	В ₂	А	В (мкг)	Кальций Са	Фосфор Р	Магний Mg	Железо Fe	Калий К	Иод I	Селен Se	Фтор F
2 недели																			
<i>Среды</i>																			
Завтрак младших классов																			
1/2015	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00		0,03	0,02	40,00	1,50	8,40	22,50	4,20	0,35	30,90	0,00	0,00	0,01
223/2015	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200	32,05	23,09	45,55	517,96	0,74	0,12	0,57	138,74	5,32	348,83	428,85	50,29	1,45	326,45	0,04	0,05	0,19
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
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	0,02
	Итого:		34,94	31,00	85,44	762,96	13,57	0,19	0,61	178,74	6,82	387,43	466,75	65,89	4,36	656,65	0,04	0,05	0,22
Обед младших классов																			
52/2015	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,61	4,96	55,68	3,99	0,01	0,02		0,00	21,28	24,38	12,42	0,79	161,88	0,00	0,00	0,00
102/2015	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53	148,25	5,82	0,23	0,07		0,02	42,67	88,10	35,57	2,05	472,82	0,00	0,00	0,40
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
173/2003	Котлеты Студенческие	90	30,92	20,60	25,00	318,46	2,16	0,16	3,32	53,20	0,30	33,49	176,37	28,23	1,86	271,62	0,00	0,01	0,12
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
395/2015	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
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:		49,48	35,43	115,05	895,59	15,39	1,63	3,68	92,66	0,49	167,29	498,65	146,18	8,58	1531,33	0,04	0,04	0,54
Полдник младших классов																			
479/2003	Булочка "Абрикосовика"	100	8,42	12,50	62,76	394,00	0,76	0,12	0,14	20,00	0,06	58,44	112,36	29,58	1,58	385,38	0,01	0,00	0,00
342/2015	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,04	22,89	94,65	0,90	0,01	0,01	3,80		14,03	4,40	5,14	0,94	112,29	0,00	0,00	0,01
	Итого:		8,58	12,54	85,65	488,65	1,66	0,13	0,15	23,80	0,06	72,47	116,76	34,72	2,52	497,67	0,00	0,00	0,01
	Итого в день (младшие классы)		93,00	76,97	286,14	2147,20	38,62	1,96	4,44	295,20	7,37	617,19	1082,16	246,79	15,46	2685,65	0,04	0,09	0,77
Завтрак старших классов																			
1/2015	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00		0,03	0,02	40,00	1,50	8,40	22,50	4,20	0,35	30,90	0,00	0,00	0,01
223/2015	Запеканка из творога с молоком сгущенным	250	41,66	30,01	59,22	673,35	0,96	0,16	0,74	180,36	6,91	453,48	557,51	65,37	1,89	424,39	0,05	0,06	0,25
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
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
	Итого:		44,55	37,92	99,11	918,35	13,79	0,23	0,78	220,36	8,41	492,08	595,41	80,97	4,80	754,59	0,05	0,06	0,28
Обед старших классов																			
52/2015	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,80	6,65	0,02	0,04		0,00	35,46	40,63	20,70	1,32	269,80	0,00	0,00	0,00
102/2015	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53	148,25	5,82	0,23	0,07		0,02	42,67	88,10	35,57	2,05	472,82	0,00	0,00	0,40
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
173/2003	Котлеты Студенческие	100	34,77	1,03	0,02	353,70	0,13	0,00	0,01	66,70	0,40	3,11	9,28	1,12	0,11	9,79	0,03	0,03	0,06
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
395/2015	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
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:		57,42	19,58	112,03	1068,60	16,68	1,76	0,46	112,93	0,62	171,44	407,56	149,00	8,69	1495,07	0,06	0,05	0,43
Полдник старших классов																			
479/2003	Булочка "Абрикосовика"	150	12,63	18,75	94,14	591,00	1,14	0,18	0,21	30,00	0,09	87,66	168,54	44,37	2,37	578,07	0,02	0,00	0,00
342/2015	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,04	22,89	94,65	0,90	0,01	0,01	3,80		14,03	4,40	5,14	0,94	112,29	0,00	0,00	0,01
	Итого:		12,79	18,79	117,03	685,65	2,04	0,19	0,22	33,80	0,09	101,69	172,94	49,51	3,31	690,36	0,00	0,00	0,01
	Итого в день (старшие классы)		114,76	76,29	328,17	2672,60	32,51	2,15	1,46	367,89	9,12	765,21	1175,91	279,48	18,80	2948,82	0,11	0,12	0,72

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг/сутки)					Минеральные вещества (мг/сутки)							
							С	В ₁	В ₂	А	В (мкг)	Кальций Са	Фосфор Р	Магний Mg	Железо Fe	Калий К	Йод I	Селен Se	Фтор F (мкг)
2 неделя																			
Четверг																			
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
396/2017	Блинчики со стухшим молоком	180	15,28	25,72	103,96	454,70	0,23	0,23	0,17	24,00		83,70	201,00	47,11	2,20	225,10	0,00	0,01	0,05
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
338/2015	Фрукты свежие (клубника с сиропом)	100	0,13	0,07	28,85	116,67	0,93	0,04	0,03	0,00		6,56	23,00	13,00	0,67	197,00	0,00	0,00	0,02
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	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
	Итого:		21,90	31,94	158,68	756,25	1,33	0,31	0,27	76,23	1,28	282,54	346,38	75,94	3,80	478,23	0,01	0,01	0,20
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			15,46	31,66	21,63	0,40	113,94	0,00	0,00	0,02
88/2015	Щи со свежей капустой	250	1,77	4,95	7,90	89,75	15,78	0,06	0,05	138,00		49,25	49,00	22,13	0,83	383,33	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
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	0,01
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	0,12
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	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:		28,41	24,87	114,27	814,57	21,75	0,33	0,33	172,16	0,73	157,56	395,49	135,70	5,46	1205,59	0,04	0,01	0,28
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	0,01
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	0,04
	Итого:		9,78	5,48	55,20	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	0,05
	ИТОГО в день (младшие классы)		60,89	62,29	328,15	1914,83	27,53	0,83	0,59	392,54	2,81	781,89	982,95	268,82	11,62	2126,38	0,05	0,02	0,53
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	0,00		0,00
396/2017	Блинчики со стухшим молоком	230	19,53	32,87	132,84	581,27	0,30	0,31	0,23	32,47		106,90	271,94	60,20	2,83	304,55	0,00	0,01	0,07
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
338/2015	Фрукты свежие (клубника с сиропом)	100	0,13	0,07	28,85	116,67	0,93	0,04	0,03	0,00		6,56	23,00	13,00	0,67	197,00	0,00	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	4,50	3,00	0,50	0,01	6,20	0,00	0,00	0,01
	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
Обед старших классов																			
62/2015	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	11,48	81,70	3,36	0,06	0,07			25,76	52,77	36,05	0,66	189,90	0,00	0,00	0,03
88/2015	Щи со свежей капустой	250	1,77	4,95	7,90	89,75	15,78	0,06	0,05	138,00		49,25	49,00	22,13	0,83	383,33	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
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	0,01
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	0,19
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	0,09
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	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:		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	0,02
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	0,04
	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	0,05
	ИТОГО в день (старшие классы)		79,82	77,34	441,91	2491,97	32,08	1,00	0,83	348,15	3,18	859,17	1272,78	327,59	18,18	2544,91	0,05	0,03	0,53

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг/сутки)					Минеральные вещества (мг/сутки)							
							С	В ₁	В ₂	А	В (мкг)	Кальций С _а	Фосфор Р	Магний Mg	Железо Fe	Калий К	Натрий Na	Селен Se	Фтор F
Завтрак																			
<i>Суббота</i>																			
	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									
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	42,25	1,23	0,34	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 тушеная 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																		
ф	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 в день (младшие классы)		66,89	87,29	241,86	1782,97	145,73	2,05	3,09	1446,31	2,34	513,32	1126,36	281,82	18,82	2536,33	0,05	0,08	0,81
	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	0,02
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	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	26,06	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 тушеная 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	18,31	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																		
ф	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	0,20	0,39	56,50	0,10	283,50	315,00	58,00	3,35	457,00	0,02	0,01	0,04
	ИТОГО в день (старшие классы)		68,82	24,13	311,11	2201,35	111,47	2,17	1,12	1919,04	0,26	692,17	986,75	307,47	15,99	2808,93	0,04	0,01	0,62