




УТВЕРЖДАЮ:



Директор ООО «ПроСервис Таймыр»


_____ М.В.Водопьянов

« 30 » 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО:



Директор МБОУ «МАОУ»


_____ С.М.Степанова

« » 2024 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

для организации питания обучающихся в образовательных учреждениях

2024-2025гг.

г. Норильск – 2024г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ /осенне-зимний период/ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ. 1 НЕДЕЛЯ

№ 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 (мкг)	Кальций Са	Фосфор Р	Магний Mg	Железо Fe	Калий К	Йод I	Селен Se	Фтор F	
1 неделя																				
Понедельник																				
Завтрак младших классов																				
376/1996	Поджарка из птицы	1/100	17,04	28,17	6,60	347,71	16,59	0,15	0,08	23,07	0,30	49,81	118,85	51,66	2,83	159,97	0,00	0,00	0,42	
309/2015	Макаронные изделия отварные	1/150	5,51	4,51	26,44	168,45	0,00	0,97	0,03	0,00	0,00	4,86	37,17	21,12	2,10	30,34	0,00	0,04	0,01	
376/2015	Чай с сахаром	1/200	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	0,02	
338/2015	Фрукты свежие	1/100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,00	0,00	34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	0,00	0,00	0,02	
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,33	14,49	70,50	0,00	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	1/20	1,43	0,32	8,42	42,90	0,00	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:			27,32	33,55	79,05	732,56	76,62	1,24	0,17	23,57	0,32	116,07	239,32	106,88	6,89	482,81	0,00	0,04	0,49	
Обед младших классов																				
45/2015	Салат из белокочанной капусты	1/60	0,79	1,95	3,88	36,24	10,26	0,01	0,02	0,00	0,00	14,98	16,98	9,05	0,28	150,00	0,00	0,00	0,01	
102/2015	Суп картофельный с горохом	1/250	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	
241/2017	Говядина отварная к первому блюду	1/10	2,00	0,98	0,00	16,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	2,50	0,29	0,00	0,00	0,00	0,00	
289/2015	Рыбные палочки	1/90	10,45	21,85	0,48	162,00	12,13	0,16	0,17	24,21	0,50	2,40	169,07	41,17	0,02	722,97	0,00	0,00	1,80	
156/2021	Овощи отварные	1/50	1,50	1,30	5,00	37,50	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	12,50	0,00	11,50	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	
205/2017	Рис припущенный	1/100	2,42	3,17	26,20	142,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,60	0,00	12,37	0,34	0,00	0,00	0,00	0,00	
504/2021	Кисель с витаминами	1/200	0,00	0,00	24,00	95,00	20,10	0,30	0,00	0,13	0,00	11,31	6,62	0,00	0,00	71,43	0,00	0,00	0,00	
ф	Мороженое молочное штг		2,73	2,40	20,86	101,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	1/45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,00	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	1/20	1,43	0,32	8,42	42,90	0,00	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:			30,36	37,69	127,11	888,94	49,41	0,81	0,31	24,99	0,54	106,21	351,32	136,81	5,06	1524,07	0,01	0,00	2,23	
Полдник младших классов																				
396/2015	Блинчики жареные	1/100	9,00	14,00	58,00	388,00	0,42	0,11	0,06	4,25	0,60	24,60	58,45	27,80	1,14	195,50	0,00	0,00	0,06	
ф	Молоко витаминизированное 3,2%	1/200	2,80	3,20	4,70	59,00	2,60	8,50	0,18	0,08	1,50	240,00	180,00	28,00	0,20	292,00	0,02	0,01	0,34	
Итого:			11,80	17,20	62,70	447,00	3,02	8,61	0,24	4,33	2,10	264,60	238,45	55,80	1,34	487,50	0,02	0,01	0,40	
ИТОГО в день (младшие классы)			69,49	88,43	268,85	2068,50	129,05	10,66	0,71	52,89	2,96	486,88	829,10	299,49	13,29	2494,38	0,03	0,05	3,12	
Завтрак старшие классы																				
376/1996	Поджарка из птицы	1/125	21,30	35,22	8,25	434,64	20,74	0,15	0,08	23,07	0,30	62,27	118,85	64,58	3,54	159,97	0,00	0,00	0,42	
309/2015	Макаронные изделия отварные	1/180	6,61	5,41	31,73	202,14	0,00	1,16	0,03	0,00	0,00	5,83	44,60	25,34	2,52	36,41	0,00	0,05	0,01	
376/2015	Чай с сахаром	1/200	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	0,02	
338/2015	Фрукты свежие	1/100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,00	0,00	34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	0,00	0,00	0,02	
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	1/40	3,60	0,40	19,32	94,00	0,00	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	1/20	1,43	0,32	8,42	42,90	0,00	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:			33,91	41,57	90,81	876,68	80,77	1,45	0,18	23,67	0,32	131,80	255,45	127,32	8,22	502,18	0,00	0,05	0,49	
Обед старшие классы																				
45/2015	Салат из белокочанной капусты	1/100	1,31	3,25	6,47	60,40	17,10	0,02	0,04	0,00	0,00	24,97	28,30	15,09	0,46	250,00	0,00	0,00	0,02	
102/2015	Суп картофельный с горохом	1/250	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	
241/2017	Говядина отварная к первому блюду	1/10	2,00	0,98	0,00	16,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	2,50	0,29	0,00	0,00	0,00	0,00	
289/2015	Рыбные палочки	1/100	12,70	26,70	0,59	198,00	16,59	0,23	0,26	40,00	0,55	2,40	256,10	51,66	0,02	1013,63	0,00	0,00	0,13	
156/2021	Овощи отварные	1/80	2,40	2,08	8,00	60,00	1,76	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	0,00	18,40	0,67	0,00	0,00	0,00	0,00	
305/2017	Рис припущенный	1/100	2,42	3,17	26,20	142,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,60	0,00	12,37	0,34	0,00	0,00	0,00	0,00	
504/2021	Кисель с витаминами	1/200	0,00	0,00	24,00	95,00	20,10	0,30	0,00	0,13	0,00	11,31	6,62	0,00	0,00	71,43	0,00	0,00	0,00	
ф	Мороженое молочное штг		2,80	2,73	15,96	100,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	2/30	4,74	0,67	28,98	141,00	0,00	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	2/20	2,86	0,63	16,83	85,80	0,00	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:			36,72	45,48	143,56	1048,25	61,37	0,95	0,43	41,13	0,59	136,55	494,12	174,99	6,59	1981,68	0,01	0,00	0,57	
Полдник старших классов																				
396/2015	Блинчики жареные	1/150	13,50	21,00	87,00	582,00	0,60	0,16	0,09	6,38	0,90	34,90	87,68	39,98	1,62	293,25	0,00	0,00	0,09	
ф	Молоко витаминизированное 3,2%	1/200	2,80	3,20	4,70	59,00	2,60	8,50	0,18	0,08	1,50	240,00	180,00	28,00	0,20	292,00	0,02	0,01	0,34	
Итого:			16,30	24,20	91,70	641,00	3,20	8,66	0,27	6,46	2,40	274,90	267,68	67,98	1,82	585,25	0,02	0,01	0,43	
ИТОГО в день (старшие классы)			86,94	111,25	326,07	2565,93	145,34	11,06	0,88	71,25	3,31	543,25	1017,25	370,30	16,63	3069,11	0,04	0,06	1,49	

№ 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	Калий К	Йод I	Селен Se	Фтор F	
<i>1 неделя</i>																				
	Завтрак младших классов						Вторник													
15/2015	Сыр	1/25	6,13	7,12	0,00	88,50	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	
181/2015	Каша молочная пшеница с маслом	1/210	7,51	11,72	37,05	285,00	1,17	0,08	0,17	58,00	1,30	138,10	118,19	47,60	1,23	187,69	0,01	0,00	0,09	
382/2015	Какао с молоком	1/200	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	1/100	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	1/20	1,58	0,20	9,54	47,00		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	1/30	2,14	0,47	12,62	64,35		0,05	0,02	0,20	0,01	14,10	47,10	14,70	1,17	70,50	0,00	0,00	0,01	
	Итого:		22,33	23,25	79,90	626,50	62,90	0,31	0,49	135,05	2,67	524,77	452,00	118,49	4,28	748,98	0,03	0,01	0,28	
	Обед младших классов																			
55/2015	Салат картофельный с сол. огурцами, зел. горошком	1/60	1,05	3,71	5,55	59,70	3,57	0,02	0,02	0,00	0,00	18,43	23,70	11,23	0,45	130,02	0,00	0,00	0,04	
82/2015	Борщ со свежей капустой	1/250	1,80	4,92	10,93	103,75	10,68	0,05	0,05	0,00	0,05	49,73	54,60	26,13	1,23	385,30	0,00	0,00	0,22	
288/2017	Птица отварная к первому блюду	1/10	1,87	1,61	0,00	22,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	1,40	0,00	1,90	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	
ф	Сметана к первым блюдам	1/10	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	
269/2015	Тефтели мясные школьные	1/110	15,11	19,64	11,88	287,70	0,23	0,16	0,14	23,60	0,54	29,70	170,37	30,82	2,36	193,32	0,01	0,00	0,11	
302/2015	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	8,60	6,09	38,64	243,75		0,21	0,11	22,65	0,07	14,82	203,68	135,83	4,56	259,62	0,00	0,00	0,13	
349/2015	Компот из сухофруктов	1/200	0,66	0,09	27,02	112,85	0,73	0,02	0,02			32,33	23,44	17,46	0,70	229,65	0,00	0,00	0,07	
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	1/45	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	1/20	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:		34,33	37,83	124,63	990,30	15,45	0,57	0,40	52,90	0,78	175,16	552,34	249,01	11,11	1317,16	0,02	0,01	0,59	
	Полдник младших классов																			
ф	Булочка сдобная в ассортименте	1/60	4,32	6,12	28,80	185,40	3,47	0,03	0,14	13,33	0,60	66,06	99,60	17,53	1,44	212,67	0,01	0,00	0,12	
376/2015	Чай с сахаром	1/100	0,05	0,01	4,01	16,36	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	2,45	2,80	1,10	0,02	8,60	0,00	0,00	0,02	
ф	Йогурт фруктовый	1/200	3,20	2,50	16,30	101,00	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:		7,57	8,63	49,11	302,76	11,50	0,05	0,18	13,33	0,64	108,51	138,40	38,63	1,86	721,27	0,01	0,00	0,17	
	ИТОГО в день (младшие классы)		64,23	69,71	253,64	1919,56	89,85	0,93	1,07	201,28	4,09	808,44	1142,74	406,13	17,25	2787,41	0,05	0,02	1,04	
	Завтрак старшие классы																			
15/2015	Сыр	1/25	6,13	7,12	0,00	88,50	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	
260/2015	Каша молочная пшеница с маслом	1/240	8,62	12,26	42,59	317,85	1,17	0,05	0,15			138,10	231,23	47,60	1,40	467,25	0,01	0,00	0,08	
382/2015	Какао с молоком	1/200	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	1/100	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	1/20	1,58	0,20	9,54	47,00		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	1/40	2,86	0,64	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:		24,17	23,96	89,65	680,80	62,90	0,30	0,49	77,25	1,37	529,47	580,74	123,39	4,84	1052,04	0,03	0,01	0,26	
	Обед старшие классы																			
55/2015	Салат картофельный с сол. огурцами, зел. Горошком	1/100	1,75	6,18	9,25	99,50	13,04	0,03	0,03	0,00	0,00	30,72	39,50	18,62	1,07	216,70	0,01	0,00	0,06	
82/2015	Борщ со свежей капустой	1/250	1,80	4,92	10,93	103,75	10,68	0,05	0,05	0,00	0,05	49,73	54,60	26,13	1,23	385,30	0,00	0,00	0,22	
288/2017	Птица отварная к первому блюду	1/10	1,87	1,61	0,00	22,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	1,40	0,00	1,90	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	
ф	Сметана к первым блюдам	1/10	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	
269/2015	Тефтели мясные школьные	1/150	16,82	25,10	13,26	349,50	0,26	0,18	0,16	44,00	0,60	33,00	189,30	34,24	2,62	214,80	0,01	0,00	0,12	
302/2015	Каша гречневая рассыпчатая	1/180	10,32	7,31	46,37	292,50		0,25	0,14	27,18	0,08	17,78	244,71	162,99	5,47	311,54	0,00	0,01	0,16	
349/2015	Компот из сухофруктов	1/200	0,66	0,09	27,02	112,85	0,73	0,02	0,02			32,33	23,44	17,46	0,70	229,65	0,00	0,00	0,07	
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	2/30	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	2/20	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:		41,07	47,51	153,10	1218,80	24,95	0,70	0,48	78,18	0,85	206,56	672,55	301,74	13,99	1544,19	0,02	0,01	0,66	
	Полдник старших классов																			
ф	Булочка сдобная в ассортименте	1/60	4,32	6,12	28,80	185,40	5,20	0,05	0,21	20,00	0,90	99,10	149,40	26,30	2,17	319,00	0,01	0,00	0,18	
ф	Джем порционный в ассортименте	штг			12,00	48,00	0,90	0,01	0,01			14,00	4,40	5,14	0,94	112,29	0,00	0,00	0,01	
376/2015	Чай с сахаром	1/200	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	
ф	Йогурт фруктовый	1/200	3,27	2,50	16,30	101,00	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:		3,27	2,50	16,30	101,00	8,00	0,02	0,04	0,00	0,04	40,00	36,00	20,00	0,40	500,00	0,00	0,00	0,03	
	ИТОГО в день (старшие классы)		68,51	73,97	259,05	2000,60	95,85	1,02	1,00	155,43	2,26	776,03	1289,29	445,13	19,22	3096,23	0,05	0,02	0,95	

№ 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	В1	В2	А	D	Кальций Са	Фосфор Р	Магний Mg	Железо Fe	Калий К	Йод I	Селен Se	Фтор F	
<i>1 неделя</i>																				
	Завтрак младших классов						<i>Четверг</i>													
21/2019	Закрыва́тый бутерброд с сы́ром	1/75	9,68	7,57	8,42	194,25		0,07	0,03	0,45	0,01	10,35	39,15	14,85	0,90	59,85	0,00	0,00	0,01	
ф	Молоко сгущенное порционное	шт	1,44	1,70	11,20	65,86	1,86	0,01	0,01	10,00		4,80	13,00	3,60	0,22	21,00	0,00	0,00	0,00	
396/2015	Блинчики жареные с маслом	1/110	9,08	21,20	58,14	454,00	0,59	0,07	0,14	48,46	1,63	67,09	169,91	37,35	1,33	278,54	0,00	0,00	0,51	
431/2003	Чай с молоком	1/200	1,54	1,63	9,36	56,00	0,72	0,02	0,08	10,00	1,00	63,30	50,76	10,08	0,62	90,57	0,01	0,00	0,04	
338/2015	Фрукты свежие	1/100	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	1/30	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	1/20	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:		16,76	25,38	109,71	732,26	63,17	0,23	0,29	68,96	2,65	185,49	314,17	83,73	3,85	674,01	0,01	0,01	0,58	
	Обед младших классов																			
67/2015	Винегрет овощной	1/60	0,84	6,02	4,37	75,06	5,78	0,03	0,03	718,38		18,74	25,96	11,72	0,50	169,80	0,00	0,00	0,01	
99/2015	Суп из овощей	1/250	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	
ф	Сметана к первым блюдам	1/10	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	Птица отварная к первому блюду	1/10	1,87	1,61	0,00	22,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	1,40	0,00	1,90	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	
268/2015	Биточки мясные с маслом	1/95	14,81	16,88	12,83	265,20	0,31	0,07	0,14	24,32	0,08	37,87	168,72	50,20	2,51	176,03	0,00	0,00	0,04	
309/2015	Макаронные изделия отварные	1/150	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	
387/2003	Компот из клубники свежемороженой	1/200	0,40	0,20	18,10	73,05	30,00	0,01	0,02	0,50		20,30	11,50	9,00	0,65	80,95	0,00	0,00	0,00	
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	1/45	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	1/20	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:		30,26	35,98	101,50	859,56	46,71	1,26	0,31	872,00	0,22	146,77	369,18	140,34	8,35	960,47	0,01	0,04	0,21	
	Подник младшие классы																			
ф	Булочка слобная в ассортименте	1/60	4,32	6,12	28,80	185,40	3,47	0,03	0,14	13,33	0,60	66,06	99,60	17,53	1,44	212,67	0,01	0,00	0,12	
376/2015	Чай с сахаром	1/100	0,05	0,01	4,01	16,36	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	2,45	2,80	1,10	0,02	8,60	0,00	0,00	0,02	
389/2015	Сок фруктовый	1/200	0,00	0,00	22,40	90,00	4,00	0,02	0,04		0,04	40,00	36,00	20,00	0,40	500,00	0,00	0,00	0,03	
	Итого:		4,32	6,12	51,20	275,40	7,47	0,05	0,18	13,33	0,64	106,06	135,60	37,53	1,84	712,67	0,01	0,00	0,15	
	ИТОГО в день (младшие классы)		51,34	67,48	262,40	1867,22	117,35	1,55	0,78	954,29	3,51	438,32	818,95	261,60	14,05	2347,15	0,03	0,05	0,94	
	Завтрак старшие классы																			
21/2019	Закрыва́тый бутерброд с сы́ром	1/75	9,68	7,57	8,42	194,25		0,07	0,03	0,45	0,01	10,35	39,15	14,85	0,90	59,85	0,00	0,00	0,01	
ф	Молоко сгущенное порционное	шт	1,44	1,70	11,20	65,86	1,86	0,01	0,01	10,00		4,80	13,00	3,60	0,22	21,00	0,00	0,00	0,00	
396/2015	Блинчики жареные с маслом	1/160	13,58	28,20	87,14	648,00	0,66	0,08	0,15	49,40	1,79	74,28	188,46	41,50	1,48	309,16	0,00	0,00	0,56	
431/2003	Чай с молоком	1/200	1,54	1,63	9,36	56,00	0,72	0,02	0,08	10,00	1,00	63,30	50,76	10,08	0,62	90,57	0,01	0,00	0,04	
338/2015	Фрукты свежие	1/100	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	1/40	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	1/20	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:		22,49	32,45	143,54	949,76	63,24	0,25	0,31	70,00	2,81	194,98	341,42	91,18	4,20	717,93	0,01	0,01	0,63	
	Обед старшие классы																			
67/2015	Винегрет овощной	1/100	1,40	10,04	7,29	125,10	9,63	0,04	0,04	1197,30		31,24	43,27	19,53	0,83	283,00	0,00	0,00	0,02	
99/2015	Суп из овощей	1/250	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	
ф	Сметана к первым блюдам	1/10	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	Птица отварная к первому блюду	1/10	1,87	1,61	0,00	22,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	1,40	0,00	1,90	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	
268/2015	Биточки мясные с маслом	1/110	16,50	22,20	14,32	326,00	0,34	0,08	0,16	44,80	0,14	43,14	188,80	55,78	2,80	196,92	0,00	0,00	0,04	
309/2015	Макаронные изделия отварные	1/180	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	
387/2003	Компот из клубники свежемороженой	1/200	0,40	0,20	18,10	73,05	30,00	0,01	0,02	0,50		20,30	11,50	9,00	0,65	80,95	0,00	0,00	0,00	
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	2/30	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	2/20	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:		36,23	46,75	126,85	1082,24	50,60	1,54	0,38	1371,75	0,28	178,36	458,45	172,70	10,47	1167,58	0,01	0,05	0,23	
	Подник старшие классы																			
ф	Булочка слобная в ассортименте	1/60	4,32	6,12	28,80	185,40	5,20	0,05	0,21	20,00	0,90	99,10	149,40	26,30	2,17	319,00	0,01	0,00	0,18	
ф	Джем порционный в ассортименте	шт			12,00	48,00	0,90	0,01	0,01			14,00	4,40	5,14	0,94	112,29	0,00	0,00	0,01	
376/2015	Чай с сахаром	1/200	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	
389/2015	Сок фруктовый	1/200	0,00	0,00	22,40	90,00	4,00	0,02	0,04		0,04	40,00	36,00	20,00	0,40	500,00	0,00	0,00	0,03	
	Итого:		4,39	6,14	55,80	293,40	6,13	0,06	0,22	20,00	0,90	124,20	156,60	32,84	3,39	439,89	0,01	0,00	0,21	
	ИТОГО в день (старшие классы)		63,11	85,33	326,18	2325,40	119,97	1,86	0,91	1461,75	3,99	497,54	956,47	296,72	18,06	2325,40	0,04	0,06	1,07	

№ 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 Са	Фосфор Р	Магний Mg	Железо Fe	Калий К	Иод I	Селен Se	Фтор F
<i>1 неделя</i>																			
Пятница																			
Завтрак младших классов																			
71/2017	Овощи свежие	1/20	0,14	0,02	0,28	2,40	2,79	0,02	0,01	15,00		7,20	19,50	5,40	0,33	31,50	0,00	0,00	0,00
234/2015	Котлеты рыбные с маслом сливочным	1/100	11,71	11,64	14,40	210,00	0,59	0,07	0,14	48,46	1,63	67,09	169,91	37,35	1,33	278,54	0,00	0,00	0,51
312/2015	Пиоре картофельное	1/150	3,07	4,80	20,44	137,25	18,16	1,14	0,11		0,01	36,98	86,60	27,75	1,01	648,45	0,01	0,00	0,14
376/2015	Чай с сахаром	1/200	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	1/100	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	1/30	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	1/20	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:			19,55	17,31	80,84	563,65	78,78	1,34	0,31	48,96	1,66	165,47	339,81	99,20	4,30	1219,49	0,01	0,00	0,71
Обед младших классов																			
17/2003	Салат "Бурячок"	1/60	0,96	5,09	4,73	68,00	6,24	0,02	0,02	8,00	0,00	15,77	24,03	10,56	0,73	127,94	0,00	0,00	0,00
104/2017	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/250	6,95	2,78	15,38	106,00	15,78	0,06	0,05			49,25	49,00	22,13	0,83	383,33	0,01	0,00	0,03
406/1996	Сердце в соусе	1/150	11,52	3,33	5,77	94,00	24,08	5,96	2,13	914,20	2,10	63,66	539,91	100,10	9,53	2024,25	0,01	0,07	0,41
302/2015	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	8,60	6,09	38,64	243,75		0,21	0,11	22,65	0,07	14,82	203,68	135,83	4,56	259,62	0,00	0,01	0,13
349/2015	Компот из сухофруктов	1/200	0,66	0,09	27,02	112,85	0,73	0,02	0,02			32,33	23,44	17,46	0,70	229,65	0,00	0,00	0,07
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	1/45	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	1/20	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:			33,68	18,15	121,70	773,25	46,82	6,37	2,38	945,50	2,19	195,58	910,61	310,72	18,02	3131,64	0,02	0,07	0,65
Поддник младшие классы																			
ф	Печенье порционное	шт	3,75	8,00	33,50	220,00	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
376/2015	Чай с сахаром	1/100	0,05	0,01	4,01	16,36	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	2,45	2,80	1,10	0,02	8,60	0,00	0,00	0,02
ф	Йогурт фруктовый	1/200	3,27	2,50	16,30	101,00	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:			7,07	10,51	53,81	337,36	8,14	0,13	0,09	24,00	1,04	160,05	95,87	44,30	1,86	626,20	0,02	0,00	0,09
ИТОГО в день (младшие классы)			60,29	45,97	256,35	1674,26	133,74	7,83	2,78	1018,46	4,89	521,10	1346,29	454,22	24,19	4977,33	0,05	0,08	1,45
Завтрак старшие классы																			
71/2017	Овощи свежие	1/30	0,21	0,03	0,42	3,60	2,79	0,02	0,01	15,00		7,20	19,50	5,40	0,33	31,50	0,00	0,00	0,00
234/2015	Котлеты рыбные с маслом сливочным	1/110	13,00	12,46	15,98	229,00	0,66	0,08	0,15	49,40	1,79	74,28	188,46	41,50	1,48	309,16	0,00	0,00	0,56
312/2015	Пиоре картофельное	1/180	3,68	5,76	24,53	164,70	21,79	0,17	0,13		0,01	44,37	103,91	33,30	1,21	778,14	0,01	0,00	0,15
376/2015	Чай с сахаром	1/200	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	1/100	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	1/40	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	1/20	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:			22,89	19,19	91,76	637,20	85,27	0,41	0,37	65,00	1,82	189,55	403,87	117,60	5,18	1424,60	0,02	0,00	0,77
Обед старшие классы																			
1 гул	Салат "Бурячок"	1/100	1,60	8,48	7,88	113,33	10,40	0,03	0,03	14,00	0,00	26,28	40,05	17,60	1,22	213,23	0,00	0,00	0,00
104/2017	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/250	6,95	2,78	15,38	106,00	15,78	0,06	0,05			49,25	49,00	22,13	0,83	383,33	0,01	0,00	0,03
406/1996	Сердце в соусе	1/175	15,16	4,08	6,18	115,69	32,10	7,94	2,84	1217,60	2,70	84,08	718,88	133,46	12,70	2698,00	0,02	0,09	0,54
302/2015	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,50		0,25	0,14	27,18	0,08	17,78	244,71	162,99	5,47	311,54	0,00	0,01	0,16
349/2015	Компот из сухофруктов	1/200	0,66	0,09	27,02	112,85	0,73	0,02	0,02			32,33	23,44	17,46	0,70	229,65	0,00	0,00	0,07
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	2/30	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	2/20	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:			42,29	24,04	148,65	967,17	59,00	8,47	3,15	1259,78	2,80	242,33	1191,08	393,04	23,67	4009,55	0,03	0,10	0,81
Поддник старшие классы																			
ф	Печенье порционное	шт	3,75	8,00	33,50	220,00	0,16	0,16	0,08	36,00	1,50	176,40	85,60	34,80	2,16	176,40	0,03	0,00	0,06
ф	Молоко стуженное порционное	шт	1,44	1,70	11,20	65,86	1,86	0,01	0,01	10,00		4,80	13,00	3,60	0,22	21,00	0,00	0,00	0,00
376/2015	Чай с сахаром	1/200	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
ф	Йогурт фруктовый	1/200	3,27	2,50	16,30	101,00	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:			8,53	12,22	76,00	446,86	10,05	0,19	0,13	46,00	1,54	232,30	137,40	59,80	3,06	706,00	0,03	0,01	0,11
ИТОГО в день (старшие классы)			73,71	55,45	316,41	2051,23	154,32	9,07	3,64	1370,78	6,17	664,18	1732,35	570,44	31,91	6140,15	0,07	0,11	1,70

№ рецептур	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	Калий К	Иод I	Селен Se	Фтор F
1 неделя																			
Завтрак младших классов																			
291/2007	Плов из птицы	1/200	17,06	16,09	41,06	352,00	3,40	0,11	0,13	24,21	0,05	31,41	191,48	45,11	1,66	266,02	0,00	0,01	0,12
338/2015	Фрукты свежие	1/100	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
377/2015	Чай с лимоном	1/200	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	1/30	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	1/20	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:		21,89	16,96	87,26	570,40	66,23	0,23	0,19	24,71	0,07	95,91	276,38	80,21	3,70	571,22	0,01	0,01	0,15
Обед младших классов																			
41/2015	Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой	1/60	2,02	3,83	14,85	101,94	9,56	0,05	0,02			15,44	34,78	12,57	0,24	201,90	0,00	0,00	0,00
98/2015	Суп крестьянский с крупой	1/250	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	Птица отварная к первому блюду	1/10	1,87	1,61	0,00	22,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	1,40	0,00	1,90	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00
227/2015	Говядина тушеная	1/150	22,80	23,07	3,84	310,50	0,76	0,07	0,09	48,10	2,09	14,15	176,41	41,26	0,81	300,99	0,01	0,00	0,64
127/2015	Картофель в молоке	1/150	3,27	5,78	16,01	135,00	15,09	0,14	0,12	33,00		62,70	92,69	25,98	0,89	562,58	0,00	0,00	0,14
355/2015	Компот из кураги	1/200	0,89	0,06	27,76	134,65	0,49	0,02	0,04			31,09	25,30	18,38	0,54	290,05	0,00	0,00	0,09
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	1/45	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	2/20	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:		38,75	40,35	107,12	971,89	35,98	0,47	0,36	81,95	2,11	189,81	464,71	148,72	5,65	1769,52	0,02	0,01	0,93
Полдник младшие классы																			
406/467/2015	Пирожки печёные с печенью, луком	1/100	12,60	5,70	36,36	246,00	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
385/2015	Молоко кипячёное	1/200	5,80	5,00	9,60	106,98	2,60	0,08	0,30	40,00	2,00	240,00	180,00	28,00	0,20	292,00	0,02	0,01	0,34
	Итого:		18,40	10,70	45,96	352,98	3,27	0,23	0,38	44,25	2,60	263,62	262,58	56,80	1,56	505,32	0,02	0,01	0,38
	ИТОГО в день (младшие классы)		79,04	68,02	240,35	1895,27	105,47	0,93	0,93	150,91	4,78	549,34	1003,66	285,73	10,90	2846,06	0,05	0,03	1,46
Завтрак старшие классы																			
291/2007	Плов из птицы	1/275	26,88	19,07	54,74	500,88	4,96	0,16	0,20	40,00	0,06	44,82	285,83	63,64	2,47	401,82	0,01	0,01	0,19
377/2015	Чай с лимоном	1/200	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	1/100	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	2/20	3,60	0,40	19,32	94,00		0,06	0,02	0,40	0,02	9,20	34,80	13,20	0,80	53,20	0,00	0,00	0,00
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	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:		32,94	20,01	105,78	742,78	67,79	0,29	0,27	40,60	0,09	111,62	379,43	102,04	4,71	720,32	0,01	0,02	0,22
Обед старшие классы																			
41/2015	Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой	1/100	3,36	6,39	24,76	169,90	15,93	0,08	0,03			25,73	57,97	20,94	0,40	336,50	0,00	0,00	0,01
98/2015	Суп крестьянский с крупой	1/250	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	Птица отварная к первому блюду	1/10	1,87	1,61	0,00	22,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	1,40	0,00	1,90	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00
227/2015	Говядина тушеная	1/200	30,40	31,76	5,12	423,00	0,84	0,08	0,10	49,00	2,30	15,46	195,68	45,84	0,90	334,10	0,01	0,00	0,70
127/2015	Картофель в молоке	1/180	3,92	6,93	19,21	162,00	18,11	0,16	0,14	39,60		75,24	111,22	31,18	1,06	675,09	0,00	0,01	0,16
355/2015	Компот из кураги	1/200	0,89	0,06	27,76	134,65	0,49	0,02	0,04			31,09	25,30	18,38	0,54	290,05	0,00	0,00	0,09
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	2/30	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	2/30	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:		50,96	53,29	137,17	1257,50	45,45	0,59	0,43	89,80	2,32	226,80	570,15	181,62	7,15	2116,69	0,03	0,01	1,03
Полдник старшие классы																			
406/467/2015	Пирожки печёные с печенью, луком	2/75	18,26	7,64	54,00	358,00	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
385/2015	Молоко кипячёное	1/200	5,80	5,00	9,60	106,98	2,60	0,08	0,30	40,00	2,00	240,00	180,00	28,00	0,20	292,00	0,02	0,01	0,34
	Итого:		24,06	12,64	63,60	464,98	3,60	0,30	0,42	46,37	2,90	275,43	303,87	71,20	2,24	611,00	0,02	0,01	0,40
	ИТОГО в день (старшие классы)		107,96	85,93	306,55	2465,26	116,84	1,18	1,11	176,77	5,31	613,85	1253,45	354,86	14,09	3448,01	0,06	0,03	1,65

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, 2 НЕДЕЛЯ

№ 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	D (мкг)	Кальций Са	Фосфор Р	Магний Mg	Железо Fe	Калий К	Йод I	Селен Se	Фтор F
2 неделя																			
Понедельник																			
Завтрак младших классов																			
220/2003	Чахохбили	1/150	24,60	13,98	8,73	259,15	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
302/2015	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	8,60	6,09	38,64	243,75		0,21	0,11	22,65	0,07	14,82	203,68	135,83	4,56	259,62	0,00	0,00	0,13
431/2003	Чай с молоком	1/200	1,54	1,63	9,36	56,00	0,72	0,02	0,08	10,00	1,00	63,30	50,76	10,08	0,62	90,57	0,01	0,00	0,04
338/2015	Фрукты свежие	1/100	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	1/30	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	1/20	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:			39,44	22,55	87,74	715,30	61,66	0,44	0,40	99,41	1,46	177,45	421,53	197,33	8,13	834,22	0,02	0,01	0,32
Обед младших классов																			
75/2015	Икра морковная	1/60	1,21	0,06	12,33	54,72	2,53	0,03	0,02			27,92	36,55	19,35	0,60	223,86	0,00	0,00	0,01
35/2001	Свекольник	1/250	1,93	6,34	10,05	104,00	8,25	0,11	0,06		0,02	29,20	55,98	27,27	1,13	464,15	0,00	0,00	0,19
241/2017	Говядина отварная к первому блюду	1/10	2,00	0,98	0,00	16,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	2,50	0,29	0,00	0,00	0,00	0,00
392/2017	Пельмени отварные	1/205	20,04	29,60	52,47	573,00	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
349/2015	Компот из сухофруктов	1/200	0,66	0,09	27,02	112,85	0,73	0,02	0,02			32,33	23,44	17,46	0,70	229,65	0,00	0,00	0,07
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	1/45	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	1/20	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:			30,83	37,84	132,03	1010,02	17,10	0,34	0,22	9,38	0,97	139,40	254,09	118,50	5,52	1505,91	0,07	0,02	0,89
Подник младших классов																			
396/2015	Блинчики жареные	1/100	9,00	14,00	58,00	388,00	0,42	0,11	0,06	4,25	0,60	24,60	58,45	27,80	1,14	195,50	0,00	0,00	0,06
ф	Коктейль молочный	1/200	2,80	2,50	9,50	72,00	2,60	8,50	0,18	0,08	1,50	240,00	180,00	28,00	0,20	292,00	0,02	0,01	0,34
Итого:			11,80	16,50	67,50	460,00	3,02	8,61	0,24	4,33	2,10	264,60	238,45	55,80	1,34	487,50	0,02	0,01	0,40
ИТОГО в день (младшие классы)			82,07	76,89	287,26	2185,32	81,78	9,39	0,86	113,12	4,53	581,45	914,07	371,63	14,99	2827,63	0,10	0,03	1,61
Завтрак старшие классы																			
220/2003	Чахохбили	1/175	28,70	16,31	10,19	302,34	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
302/2015	Каша гречневая рассыпчатая	1/180	10,32	7,31	46,37	292,50		0,25	0,14	27,18	0,08	17,78	244,71	162,99	5,47	311,54	0,00	0,01	0,16
431/2003	Чай с молоком	1/200	1,54	1,63	9,36	56,00	0,72	0,02	0,08	10,00	1,00	63,30	50,76	10,08	0,62	90,57	0,01	0,00	0,04
338/2015	Фрукты свежие	1/100	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	1/40	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	1/20	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:			46,49	26,17	101,76	830,74	61,76	0,51	0,45	129,18	1,54	189,22	482,21	229,87	9,39	923,01	0,02	0,01	0,37
Обед старшие классы																			
75/2015	Икра морковная	1/100	2,01	0,10	20,55	91,20	4,22	0,04	0,04			46,53	60,92	32,24	1,00	373,10	0,01	0,00	0,06
35/2001	Свекольник	1/250	1,93	6,34	10,05	104,00	8,25	0,11	0,06		0,02	29,20	55,98	27,27	1,13	464,15	0,00	0,00	0,19
241/2017	Говядина отварная к первому блюду	1/10	2,00	0,98	0,00	16,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	2,50	0,29	0,00	0,00	0,00	0,00
392/2017	Пельмени отварные	1/260	25,08	39,70	64,64	741,00	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
349/2015	Компот из сухофруктов	1/200	0,66	0,09	27,02	112,85	0,73	0,02	0,02			32,33	23,44	17,46	0,70	229,65	0,00	0,00	0,07
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	2/30	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	2/20	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:			39,29	48,51	168,07	1292,65	20,66	0,43	0,29	12,64	1,28	219,80	579,72	215,93	7,58	1891,12	0,09	0,03	1,14
Подник старших классов																			
396/2015	Блинчики жареные	1/150	13,50	21,00	87,00	582,00	0,60	0,16	0,09	6,38	0,90	34,90	87,68	39,98	1,62	293,25	0,00	0,00	0,09
ф	Коктейль молочный	1/200	2,80	2,50	9,50	72,00	2,60	8,50	0,18	0,08	1,50	240,00	180,00	28,00	0,20	292,00	0,02	0,01	0,34
Итого:			16,30	23,50	96,50	654,00	3,20	8,66	0,27	6,46	2,40	274,90	267,68	67,98	1,82	585,25	0,02	0,01	0,43
ИТОГО в день (старшие классы)			102,08	98,18	366,33	2777,39	85,62	9,60	1,00	148,28	5,22	683,92	1329,61	513,78	18,79	3399,38	0,13	0,04	1,95

№ 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	D (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	1/25	6,13	7,12	0,00	88,50	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		
181/2015	Каша жидкая молочная из манной крупы	1/210	6,11	10,72	32,38	251,00	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	1/200	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	1/100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03			34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	0,00	0,00	0,02		
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	1/30	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	1/20	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:		20,10	21,37	74,34	576,55	62,61	0,37	0,45	130,50	2,40	490,18	454,87	101,30	3,45	679,19	0,03	0,01	0,48		
	Обед младших классов																				
42/2015	Салат картофельный с солеными огурцами, з/горошком	1/60	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		
102/2015	Суп картофельный с горохом	1/250	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		
288/2017	Птица отварная к первому блюду	1/10	1,87	1,61	0,00	22,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	1,40	0,00	1,90	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00		
269/2015	Тефтели мясные школьные	1/110	15,11	19,64	11,88	287,70	0,23	0,16	0,14	23,60	0,54	29,70	170,37	30,82	2,36	193,32	0,01	0,00	0,11		
309/2015	Макаронные изделия отварные	1/150	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		
504/2021	Кисель с витаминами	1/200	0,00	0,00	24,00	95,00	20,10	0,30	0,00	0,13	0,00	11,31	6,62	0,00	0,00	71,43	0,00	0,00	0,00		
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	1/45	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	1/20	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:		34,02	35,51	114,56	929,75	34,18	1,82	0,31	24,38	0,58	119,24	401,20	125,29	8,77	1075,04	0,01	0,04	0,54		
	Полдник младших классов																				
ф	Булочка сладкая в ассортименте	1/60	4,32	6,12	28,80	185,40	3,47	0,03	0,14	13,33	0,60	66,06	99,60	17,53	1,44	212,67	0,01	0,00	0,12		
376/2015	Чай с сахаром	1/100	0,05	0,01	4,01	16,36	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	2,45	2,80	1,10	0,02	8,60	0,00	0,00	0,02		
ф	Йогурт фруктовый	1/200	3,20	2,50	16,30	101,00	8,00	0,02	0,04			40,00	36,00	20,00	0,40	500,00	0,00	0,00	0,03		
	Итого:		3,25	2,51	20,31	117,36	8,03	0,02	0,04	0,00	0,04	42,45	38,80	21,10	0,42	508,60	0,00	0,00	0,05		
	ИТОГО в день (младшие классы)		57,37	59,38	209,20	1623,66	104,82	2,20	0,80	154,88	3,02	651,87	894,87	247,69	12,64	2262,83	0,04	0,05	1,07		
	Завтрак старшие классы																				
15/2015	Сыр	1/25	6,13	7,12	0,00	88,50	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		
258/2007	Мясо духовое	1/260	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	1/200	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	1/100	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	1/40	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	1/20	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:		39,67	34,97	69,79	673,05	69,47	0,34	0,50	72,60	1,37	402,55	599,36	120,14	7,82	1058,14	0,03	0,01	0,38		
	Обед старшие классы																				
42/2015	Салат картофельный с солеными огурцами, з/горошком	1/100	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		
102/2015	Суп картофельный с горохом	1/250	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		
288/2017	Птица отварная к первому блюду	1/10	1,87	1,61	0,00	22,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	1,40	0,00	1,90	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00		
269/2015	Тефтели мясные школьные	1/150	16,82	25,10	13,26	349,50	0,26	0,18	0,16	44,00	0,60	33,00	189,30	34,24	2,62	214,80	0,01	0,00	0,12		
309/2015	Макаронные изделия отварные	1/180	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		
504/2021	Кисель с витаминами	1/200	0,00	0,00	24,00	95,00	20,10	0,30	0,00	0,13	0,00	11,31	6,62	0,00	0,00	71,43	0,00	0,00	0,00		
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	2/30	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	2/20	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:		40,15	44,87	140,58	1143,19	39,42	2,12	0,38	45,13	0,64	142,72	490,94	155,17	10,83	1303,06	0,02	0,05	0,56		
	Полдник старших классов																				
ф	Булочка сладкая в ассортименте	1/60	4,32	6,12	28,80	185,40	5,20	0,05	0,21	20,00	0,90	99,10	149,40	26,30	2,17	319,00	0,01	0,00	0,18		
ф	Молоко сгущенное порционное	шт	1,44	1,70	11,20	65,86	1,86	0,01	0,01	10,00		4,80	13,00	3,60	0,22	21,00	0,00	0,00	0,00		
376/2015	Чай с сахаром	1/200	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		
ф	Йогурт фруктовый	1/200	3,27	2,50	16,30	101,00	8,00	0,02	0,04			40,00	36,00	20,00	0,40	500,00	0,00	0,00	0,03		
	Итого:		9,10	10,34	71,30	412,26	15,09	0,08	0,26	30,00	0,94	155,00	201,20	51,30	3,07	848,60	0,01	0,00	0,23		
	ИТОГО в день (старшие классы)		88,92	90,18	281,67	2228,50	123,98	2,55	1,13	147,73	2,95	700,27	1291,50	326,61	21,71	3209,80	0,06	0,06	1,17		

№ 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
2 неделя																			
<i>Среда</i>																			
Завтрак младших классов																			
ф	Масло порционное	шт	0,06	8,20	0,08	74,40		0,03	0,02	40,00	1,50	8,40	22,50	4,20	0,35	30,90	0,00	0,00	0,01
224/2007	Запеканка из творога с морковью	1/150	17,37	19,80	34,62	393,00	2,16	0,12	0,41			251,00	192,29	44,60	1,53	281,92	0,00	0,03	0,25
ф	Молоко густое порционное	шт	1,44	1,70	11,20	65,86	1,86	0,01	0,01	10,00		4,80	13,00	3,60	0,22	21,00	0,00	0,00	0,00
338/2015	Фрукты свежие	1/100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03			34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	0,00	0,00	0,02
376/2015	Чай с сахаром	1/200	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:		19,84	29,92	69,00	636,26	64,05	0,21	0,46	50,00	1,50	309,30	253,59	66,80	2,68	539,42	0,01	0,04	0,29
Обед младших классов																			
52/2015	Салат из свеклы отварной	1/60	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
88/2015	Щи со свежей капустой	1/250	1,77	4,95	7,90	89,75	15,78	0,06	0,05			49,25	49,00	22,13	0,83	383,33	0,01	0,00	0,03
241/2017	Говядина отварная к первому блюду	1/10	2,00	0,98	0,00	16,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	2,50	0,29	0,00	0,00	0,00	0,00
ф	Сметана к первым блюдам	1/10	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
173/2003	Котлеты Студенческие	1/90	30,92	20,60	25,00	318,46	2,16	0,16	3,32	0,08		33,49	176,37	28,23	1,86	271,62	0,00	0,01	0,12
156/2021	Овощи отварные	1/50	1,50	1,30	5,00	37,50	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	12,50	0,00	11,50	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
205/2017	Рис припущенный	1/100	2,42	3,17	26,20	142,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,60	0,00	12,37	0,34	0,00	0,00	0,00	0,00
398/2003	Компот из черной смородины	1/200			14,97	56,05	0,80					0,25			0,05	0,45	0,00	0,00	0,00
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	1/45	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	2/20	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:		46,11	36,69	123,06	920,59	23,88	0,38	3,46	6,93	0,12	157,52	357,70	124,60	7,02	983,53	0,01	0,01	0,18
Подник младших классов																			
ф	Печенье порционное	шт	3,75	8,00	33,50	220,00	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
376/2015	Чай с сахаром	1/100	0,05	0,01	4,01	16,36	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	2,45	2,80	1,10	0,02	8,60	0,00	0,00	0,02
389/2015	Сок фруктовый	1/200	0,00	0,00	22,40	90,00	4,00	0,02	0,04		0,04	40,00	36,00	20,00	0,40	500,00	0,00	0,00	0,03
	Итого:		3,80	8,01	59,91	326,36	4,14	0,13	0,09	24,00	1,04	160,05	95,87	44,30	1,86	626,20	0,02	0,00	0,09
ИТОГО в день (младшие классы)																			
			69,75	74,62	251,97	1883,21	92,06	0,71	4,01	80,93	2,66	626,87	707,16	235,70	11,56	2149,15	0,04	0,06	0,56
Завтрак старшие классы																			
ф	Масло порционное	шт	0,06	8,20	0,08	74,40		0,03	0,02	40,00	1,50	8,40	22,50	4,20	0,35	30,90	0,00	0,00	0,01
224/2007	Запеканка из творога с морковью	1/200	23,16	26,40	46,16	524,00	2,94	0,17	0,56			317,35	331,38	58,92	2,14	351,88	0,00	0,05	0,26
ф	Молоко густое порционное	шт	1,44	1,70	11,20	65,86	1,86	0,01	0,01	10,00		4,80	13,00	3,60	0,22	21,00	0,00	0,00	0,00
338/2015	Фрукты свежие	1/100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03			34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	0,00	0,00	0,02
376/2015	Чай с сахаром	1/200	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 ржано-пшеничный	1/20	1,80	0,20	9,66	47,00		0,03	0,01	0,20	0,01	4,60	17,40	6,60	0,40	26,60	0,00	0,00	0,01
	Итого:		27,43	36,72	90,20	814,26	64,83	0,29	0,62	50,20	1,51	380,25	410,08	87,72	3,69	635,98	0,01	0,05	0,31
Обед старшие классы																			
52/2015	Салат из свеклы отварной	1/100	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
88/2015	Щи со свежей капустой	1/250	1,77	4,95	7,90	89,75	15,78	0,06	0,05			49,25	49,00	22,13	0,83	383,33	0,01	0,00	0,03
241/2017	Говядина отварная к первому блюду	1/10	2,00	0,98	0,00	16,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	2,50	0,29	0,00	0,00	0,00	0,00
ф	Сметана к первым блюдам	1/10	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
173/2003	Котлеты Студенческие	1/100	34,77	0,00	16,63	353,70	0,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,28	0,00	0,00	0,06	0,50	0,00	0,00	0,00
156/2021	Овощи отварные	1/80	2,40	2,08	8,00	60,00	1,76	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	0,00	18,40	0,67	0,00	0,00	0,00	0,00
305/2017	Рис припущенный	1/100	2,42	3,17	26,20	142,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,60	0,00	12,37	0,34	0,00	0,00	0,00	0,00
398/2003	Компот из черной смородины	1/200			14,97	56,05	0,80					0,25			0,05	0,45	0,00	0,00	0,00
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	2/30	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	2/30	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:		54,06	19,81	136,65	1093,60	25,92	0,29	0,18	7,20	0,12	158,84	242,03	126,30	7,10	887,28	0,01	0,00	0,07
Подник старших классов																			
ф	Печенье порционное	шт	3,75	8,00	33,50	220,00	0,16	0,16	0,08	36,00	1,50	176,40	85,60	34,80	2,16	176,40	0,03	0,00	0,06
ф	Джем порционный в ассортименте	шт			12,00	48,00	0,90	0,01	0,01			14,00	4,40	5,14	0,94	112,29	0,00	0,00	0,01
376/2015	Чай с сахаром	1/200	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
389/2015	Сок фруктовый	1/200	0,00	0,00	22,40	90,00	4,00	0,02	0,04		0,04	40,00	36,00	20,00	0,40	500,00	0,00	0,00	0,03
	Итого:		3,82	8,02	82,90	418,00	5,09	0,19	0,13	36,00	1,54	241,50	128,80	61,34	3,78	797,29	0,03	0,00	0,12
ИТОГО в день (старшие классы)																			
			85,31	64,55	309,75	2325,86	95,84	0,77	0,94	93,40	3,17	780,59	780,91	275,36	14,57	2320,55	0,05	0,06	0,50

№ 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 (мкг)		
2 неделя							Четверг														
	Завтрак младших классов																				
71/2017	Овощи свежие	1/20	0,14	0,02	0,28	2,40	2,79	0,02	0,01	15,00											
239/2017	Тефтели рыбные	1/165	33,00	4,66	18,32	173,25	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		
312/2015	Пюре картофельное	1/150	3,07	4,80	20,44	137,25	18,16	1,14	0,11		0,01	36,98	86,60	27,75	1,01	648,45	0,01	0,00	0,14		
431/2003	Чай с молоком	1/200	1,54	1,63	9,36	56,00	0,72	0,02	0,08	10,00	1,00	63,30	50,76	10,08	0,62	90,57	0,01	0,00	0,04		
338/2015	Фрукты свежие	1/100	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	1/30	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	1/20	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:		42,45	11,96	79,41	525,30		124,96	1,59	2,37	856,60	3,05	196,21	572,30	98,13	10,72	1354,87	0,03	0,07	0,61	
	Обед младших классов																				
62/2015	Салат из моркови с сахаром	1/60	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		
99/2015	Суп из овощей	1/250	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		
ф	Сметана к первым блюдам	1/10	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	Птица отварная к первому блюду	1/10	1,87	1,61	0,00	22,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	1,40	0,00	1,90	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00		
260/2015	Гуляш	1/150	21,83	22,19	4,34	304,51	0,92	0,04	0,10	55,82		42,62	95,19	12,98	1,01	100,21	0,00	0,00	0,13		
302/2015	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	8,60	6,09	38,64	243,75		0,21	0,11	22,65	0,07	14,82	203,68	135,83	4,56	259,62	0,00	0,00	0,13		
387/2003	Компот из клубники свежемороженой	1/200	0,40	0,20	18,10	73,05	30,00	0,01	0,02	0,50		20,30	11,50	9,00	0,65	80,95	0,00	0,00	0,00		
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	1/45	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	1/20	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:		40,26	36,91	107,73	948,13	43,57	0,48	0,37	207,77	0,21	158,20	467,86	227,74	9,22	1058,07	0,01	0,01	0,43		
	Подник младших классов																				
ф	Булочка слобная в ассортименте	1/60	4,32	6,12	28,80	185,40	3,47	0,03	0,14	13,33	0,60	66,06	99,60	17,53	1,44	212,67	0,01	0,00	0,12		
376/2015	Чай с сахаром	1/100	0,05	0,01	4,01	16,36	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	2,45	2,80	1,10	0,02	8,60	0,00	0,00	0,02		
350/2015	Кисель из вишни	1/200	0,13	0,05	19,55	97,05	1,20	0,06	0,30	20,00	0,50	248,00	190,00	30,00	0,20	304,00	0,02	0,00	0,31		
	Итого:		4,50	6,18	52,36	298,81	4,70	0,09	0,44	33,33	1,10	316,51	292,40	48,63	1,66	525,27	0,03	0,00	0,45		
	ИТОГО в день (младшие классы)		87,21	55,05	239,49	1772,24	173,23	2,16	3,18	1097,70	4,36	670,92	1332,55	374,50	21,59	2938,21	0,07	0,08	1,49		
	Завтрак старшие классы																				
71/2017	Овощи свежие	1/30	0,21	0,03	0,42	3,60	2,79	0,02	0,01	15,00		7,20	19,50	5,40	0,33	31,50	0,00	0,00	0,00		
239/2017	Тефтели рыбные	1/175	35,00	4,94	19,43	183,75	57,72	0,38	2,80	1108,13	2,69	51,24	446,58	29,60	9,44	400,60	0,02	0,09	0,53		
312/2015	Пюре картофельное	1/180	3,68	5,76	24,53	164,70	21,79	0,17	0,13		0,01	44,37	103,91	33,30	1,21	778,14	0,01	0,00	0,15		
431/2003	Чай с молоком	1/200	1,54	1,63	9,36	56,00	0,72	0,02	0,08	10,00	1,00	63,30	50,76	10,08	0,62	90,57	0,01	0,00	0,04		
338/2015	Фрукты свежие	1/100	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	1/40	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	1/20	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:		46,36	13,28	89,57	587,95	143,02	0,73	3,10	1133,73	3,73	218,71	709,95	114,38	13,48	1598,01	0,04	0,09	0,75		
	Обед старшие классы																				
62/2015	Салат из моркови с сахаром	1/100	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		
99/2015	Суп из овощей	1/250	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		
ф	Сметана к первым блюдам	1/10	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	Птица отварная к первому блюду	1/10	1,87	1,61	0,00	22,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	1,40	0,00	1,90	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00		
260/2015	Гуляш	1/200	29,10	30,58	5,78	415,00	1,02	0,04	0,12	79,80		48,42	107,10	14,42	1,14	114,34	0,01	0,00	0,18		
302/2015	Каша гречневая рассыпчатая	1/180	10,32	7,31	46,37	292,50		0,25	0,14	27,18	0,08	17,78	244,71	162,99	5,47	311,54	0,00	0,01	0,16		
387/2003	Компот из клубники свежемороженой	1/200	0,40	0,20	18,10	73,05	30,00	0,01	0,02	0,50		20,30	11,50	9,00	0,65	80,95	0,00	0,00	0,00		
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	2/30	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	2/20	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:		52,36	47,08	137,14	1218,20	45,01	0,61	0,47	236,63	0,22	190,11	586,36	285,51	11,60	1267,03	0,02	0,01	0,51		
	Подник старших классов																				
ф	Булочка слобная в ассортименте	1/60	4,32	6,12	28,80	185,40	5,20	0,05	0,21	20,00	0,90	99,10	149,40	26,30	2,17	319,00	0,01	0,00	0,18		
ф	Молоко стуженное порционное	штг	1,44	1,70	11,20	65,86	1,86	0,01	0,01	10,00		4,80	13,00	3,60	0,22	21,00	0,00	0,00	0,00		
376/2015	Чай с сахаром	1/200	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		
350/2015	Кисель из вишни	1/200	0,13	0,05	19,55	97,05	1,20	0,06	0,30	20,00	0,50	248,00	190,00	30,00	0,20	304,00	0,02	0,00	0,31		
	Итого:		5,96	7,89	74,55	408,31	8,29	0,12	0,52	50,00	1,40	363,00	355,20	61,30	2,87	652,60	0,03	0,00	0,51		
	ИТОГО в день (старшие классы)		104,68	68,25	301,26	2214,46	196,32	1,46	4,08	1420,36	5,35	771,82	1651,51	461,19	27,94	3517,64	0,08	0,11	1,78		

№ 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 (мкг)	Кальций Са	Фосфор Р	Магний Mg	Железо Fe	Калий К	Йод I	Селен Se	Фтор F (мкг)
2 неделя																			
Пятница																			
	Завтрак младших классов																		
21/2019	Закрытый бутерброд с сыром	1/75	9,68	7,57	8,42	194,25		0,07	0,03	0,45	0,01	10,35	39,15	14,85	0,90	59,85	0,00	0,00	0,01
396/2015	Блинчики жареные с маслом	1/110	9,08	21,20	58,14	454,00	0,59	0,07	0,14	48,46	1,63	67,09	169,91	37,35	1,33	278,54	0,00	0,00	0,51
ф	Джем порционный в ассортименте	шт			12,00	48,00	0,90	0,01	0,01			14,00	4,40	5,14	0,94	112,29	0,00	0,00	0,01
377/2015	Чай с лимоном	200/15/7	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	1/100	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	1/30	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	1/20	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	29,64	124,77	914,65	64,32	0,28	0,24	49,41	1,66	155,94	298,36	92,44	5,21	755,88	0,01	0,00	0,55
	Обед младших классов																		
67/2015	Винегрет овощной	1/60	0,84	6,02	4,37	75,06	5,78	0,03	0,03	718,38		18,74	25,96	11,72	0,50	169,80	0,00	0,00	0,01
88/2015	Рассольник "Ленинградский"	1/250	2,02	5,09	11,98	107,25	8,38	0,09	0,06			29,15	56,73	24,18	0,93	476,55	0,00	0,00	0,01
ф	Сметана к первым блюдам	1/10	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
241/2017	Говядина отварная к первому блюду	1/10	2,00	0,98	0,00	16,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	2,50	0,29	0,00	0,00	0,00	0,00
265/2007	Жаркое из сердца	1/200	15,40	2,60	14,50	144,00	0,45	5,96	2,13	914,20	2,10	12,50	539,91	36,00	1,30	2024,25	0,01	0,07	0,41
342/2015	Компот из свежих плодов	1/200	1,00	0,00	31,76	170,00	8,30	0,01	0,01			17,88	4,40	11,50	1,66	112,29	0,00	0,00	0,01
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	1/45	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	1/20	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:		26,50	16,46	93,22	673,66	22,96	6,20	2,28	1639,23	2,22	108,02	703,55	111,55	6,37	2902,14	0,02	0,07	0,46
	Полдник младших классов																		
ф	Печенье порционное	шт	3,75	8,00	33,50	220,00	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
376/2015	Чай с сахаром	1/100	0,05	0,01	4,01	16,36	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	2,45	2,80	1,10	0,02	8,60	0,00	0,00	0,02
ф	Йогурт фруктовый	1/200	3,27	2,50	16,30	101,00	8,00	0,02	0,04			40,00	36,00	20,00	0,40	500,00	0,00	0,00	0,03
	Итого:		7,07	10,51	53,81	337,36	8,14	0,13	0,09	24,00	1,04	160,05	95,87	44,30	1,86	626,20	0,02	0,00	0,09
	ИТОГО в день (младшие классы)		57,16	56,61	271,80	1925,67	95,42	6,61	2,61	1712,64	4,92	424,01	1097,78	248,29	13,44	4284,22	0,04	0,07	1,11
	Завтрак старшие классы																		
21/2019	Закрытый бутерброд с сыром	1/75	9,68	7,57	8,42	194,25		0,07	0,03	0,45	0,01	10,35	39,15	14,85	0,90	59,85	0,00	0,00	0,01
396/2015	Блинчики жареные с маслом	1/160	13,58	28,20	87,14	648,00	0,66	0,08	0,15	49,40	1,79	74,28	188,46	41,50	1,48	309,16	0,00	0,00	0,56
ф	Джем порционный в ассортименте	шт			12,00	48,00	0,90	0,01	0,01			14,00	4,40	5,14	0,94	112,29	0,00	0,00	0,01
377/2015	Чай с лимоном	200/15/7	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	1/100	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	1/40	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	1/20	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:		29,32	36,71	158,60	1132,15	64,39	0,30	0,26	50,45	1,82	165,43	325,61	99,89	5,56	799,80	0,01	0,00	0,61
	Обед старшие классы																		
67/2015	Винегрет овощной	1/100	1,40	10,04	7,29	125,10	9,63	0,04	0,04	1197,30		31,24	43,27	19,53	0,83	283,00	0,00	0,00	0,02
88/2015	Рассольник "Ленинградский"	1/250	2,02	5,09	11,98	107,25	8,38	0,09	0,06			29,15	56,73	24,18	0,93	476,55	0,00	0,00	0,01
ф	Сметана к первым блюдам	1/10	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
241/2017	Говядина отварная к первому блюду	1/10	2,00	0,98	0,00	16,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	2,50	0,29	0,00	0,00	0,00	0,00
265/2007	Жаркое из сердца	1/250	19,25	3,25	18,12	180,00	0,68	7,94	2,84	1217,60	2,70	18,19	718,88	50,50	1,88	2698,00	0,02	0,09	0,54
342/2015	Компот из свежих плодов	1/200	1,00	0,00	31,76	170,00	8,30	0,01	0,01			17,88	4,40	11,50	1,66	112,29	0,00	0,00	0,01
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	2/30	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	2/20	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:		33,53	21,66	115,41	837,85	27,04	8,26	3,03	2421,90	2,82	139,06	944,28	148,61	8,36	3756,04	0,02	0,09	0,60
	Полдник старших классов																		
ф	Печенье порционное	шт	3,75	8,00	33,50	220,00	0,16	0,16	0,08	36,00	1,50	176,40	85,60	34,80	2,16	176,40	0,03	0,00	0,06
ф	Молоко сгущенное порционное	шт	1,44	1,70	11,20	65,86	1,86	0,01	0,01	10,00		4,80	13,00	3,60	0,22	21,00	0,00	0,00	0,00
376/2015	Чай с сахаром	1/200	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
ф	Йогурт фруктовый	1/200	3,27	2,50	16,30	101,00	8,00	0,02	0,04			40,00	36,00	20,00	0,40	500,00	0,00	0,00	0,03
	Итого:		8,53	12,22	76,00	446,86	10,05	0,19	0,13	46,00	1,54	232,30	137,40	59,80	3,06	706,00	0,03	0,01	0,11
	ИТОГО в день (старшие классы)		71,38	70,58	350,01	2416,86	101,48	8,76	3,41	2518,35	6,18	536,79	1407,29	308,30	16,98	5261,84	0,06	0,10	1,32

№ 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	мкг	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
2 неделя																			
Суббота																			
Завтрак младших классов																			
297/2015	Фрикадельки из бройлеров-цыплят с маслом	1/95	12,32	15,50	7,24	218,40	0,92	0,04	0,10	55,82		42,62	95,19	12,98	1,01	100,21	0,00	0,00	0,13
450/2003	Рис с овощами	1/150	3,65	12,83	34,35	271,50	1,63	0,23	0,17	24,00		162,00	201,00	50,00	2,03	225,10	0,00	0,01	0,15
376/2015	Чай с сахаром	1/200	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	1/100	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	1/30	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	1/20	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:		20,74	29,20	87,60	706,30	62,58	0,39	0,33	80,32	0,02	266,02	379,49	97,08	5,00	617,81	0,01	0,01	0,33
Обед младших классов																			
21/2003	Салат "Здоровье"	1/60	0,84	11,04	3,91	118,00	4,03	0,02	0,02		0,10	21,87	25,95	14,28	0,51	108,12	0,00	0,00	0,01
104/2017	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/250	6,95	2,78	15,38	106,00	15,78	0,06	0,05			49,25	49,00	22,13	0,83	383,33	0,01	0,00	0,03
227/2015	Рыба припущенная с маслом	1/100	15,42	8,12	0,84	138,00	0,76	0,07	0,09	48,10	3,09	14,15	176,41	41,26	0,81	300,99	0,01	0,00	1,64
317/2003	Рагу из овощей	1/150	2,75	5,99	15,87	130,50	35,69	0,09	0,08	0,03	0,30	52,17	71,03	33,33	1,14	461,12	0,00	0,00	0,03
355/2015	Компот из кураги	1/200	0,89	0,06	27,76	134,65	0,49	0,02	0,04			31,09	25,30	18,38	0,54	290,05	0,00	0,00	0,09
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	1/45	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	2/20	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:		33,26	29,07	102,33	818,70	56,74	0,40	0,33	48,98	3,51	197,68	449,64	163,83	6,29	1697,45	0,02	0,01	1,81
Подник младшие классы																			
406/467/2015	Пирожки печёные с печенью, луком	1/100	12,60	5,70	36,36	246,00	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
385/2015	Молоко кипячёное	1/200	5,80	5,00	9,60	106,98	2,60	0,08	0,30	40,00	2,00	240,00	180,00	28,00	0,20	292,00	0,02	0,01	0,34
	Итого:		18,40	10,70	45,96	352,98	3,27	0,23	0,38	44,25	2,60	263,62	262,58	56,80	1,56	505,32	0,02	0,01	0,38
	ИТОГО в день (младшие классы)		72,41	68,97	235,89	1877,98	122,59	1,03	1,05	173,55	6,13	727,32	1091,71	317,71	12,85	2820,58	0,05	0,02	2,52
Завтрак старшие классы																			
297/2015	Фрикадельки из бройлеров-цыплят с маслом	1/110	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
450/2003	Рис с овощами	1/180	4,37	15,39	41,22	325,80	2,21	0,31	0,23	32,47		219,18	271,94	67,65	2,75	304,55	0,00	0,01	0,17
338/2015	Фрукты свежие	1/100	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	1/200	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	2/20	3,60	0,40	19,32	94,00		0,06	0,02	0,40	0,02	9,20	34,80	13,20	0,80	53,20	0,00	0,00	0,00
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	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	4,80
	Итого:		24,09	36,77	100,16	837,70	63,26	0,49	0,42	112,87	0,03	331,30	471,04	119,47	6,05	724,69	0,01	0,01	5,18
Обед старшие классы																			
21/2003	Салат "Здоровье"	1/100	1,45	18,40	6,52	196,67	6,72	0,03	0,03		0,10	36,45	43,25	23,80	0,85	180,20	0,00	0,00	0,01
104/2017	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/250	6,95	2,78	15,38	106,00	15,78	0,06	0,05			49,25	49,00	22,13	0,83	383,33	0,01	0,00	0,03
227/2015	Рыба припущенная с маслом	1/110	17,12	8,22	0,92	146,00	0,84	0,08	0,10	49,00	3,30	15,46	195,68	45,84	0,90	334,10	0,01	0,00	1,70
317/2003	Рагу из овощей	1/180	3,29	7,18	19,04	156,60	42,82	0,11	0,09	0,04	0,35	62,60	85,23	40,00	1,37	553,34	0,00	0,00	0,03
355/2015	Компот из кураги	1/200	0,89	0,06	27,76	134,65	0,49	0,02	0,04			31,09	25,30	18,38	0,54	290,05	0,00	0,00	0,09
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	2/30	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	2/30	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:		38,74	38,26	123,85	1009,62	66,65	0,50	0,39	50,24	3,77	236,85	544,86	199,34	8,02	1961,81	0,03	0,01	1,89
Подник старшие классы																			
406/467/2015	Пирожки печёные с печенью, луком	2/75	18,26	7,64	54,00	358,00	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
385/2015	Молоко кипячёное	1/200	5,80	5,00	9,60	106,98	2,60	0,08	0,30	40,00	2,00	240,00	180,00	28,00	0,20	292,00	0,02	0,01	0,34
	Итого:		24,06	12,64	63,60	464,98	3,60	0,30	0,42	46,37	2,90	275,43	303,87	71,20	2,24	611,00	0,02	0,01	0,40
	ИТОГО в день (старшие классы)		86,90	87,66	287,61	2312,30	133,51	1,29	1,23	209,48	6,70	843,58	1319,77	390,01	16,31	3297,50	0,06	0,03	2,68