УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «ПроСервис Таймыр»

_____ М.В.Водопьянов

«02» сентября 2024 г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ (МАОУ) СШ № 1

Н.В. Гурлова

«02» сентября 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	Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг/сутки)					Минеральные вещества (мг/сутки)							
							C	B_1	B_2	A	D (мкг)	Кальций Ca	Фосфор P	Магний Mg	Железо Fe	Калий K	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
341/2017	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
189/2015	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
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
304/2021	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	шт	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					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:		**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
341/2017	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
189/2015	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
304/2021	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	шт	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	Энергет. ценность ккал	Витамины (мг/сутки)					Минеральные вещества (мг/сутки)							
							C	B_1	B_2	A	D	Кальций Ca	Фосфор P	Магний Mg	Железо Fe	Калий K	Йод I	Селен Se	Фтор F
1 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 молочная пшенная 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 пшенная 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	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
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)							
							C	B_1	B_2	A	D	Кальций Ca	Фосфор P	Магний Mg	Железо Fe	Калий K	Йод I	Селен Se	Фтор F
1 неделя						*Среда*													
	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
223/2015	Запеканка из творога	1/150	26,19	23,20	24,72	411,00	0,61	0,09	0,44	101,64	4,66	273,32	322,04	38,50	1,04	262,64	0,03	0,04	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
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 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:		**29,42**	**32,09**	**72,72**	**702,75**	**64,34**	**0,23**	**0,51**	**141,84**	**6,17**	**358,02**	**423,44**	**77,94**	**4,16**	**694,63**	**0,03**	**0,04**	**0,22**
	Обед младших классов																		
59/2015	Салат из моркови с яблоками	1/60	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	0,00
108/2015	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	0,03
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
297/2015	Фрикадельки из птицы с маслом	1/95	12,32	15,50	7,24	218,40	0,92	0,07	0,14	24,32	0,08	46,62	168,72	12,98	1,04	176,03	0,00	0,00	0,04
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
342/2015	Компот из свежих плодов	1/200	0,16	0,16	22,89	94,65	0,90	0,01	0,01			14,00	4,40	5,14	0,94	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	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:		**26,55**	**29,90**	**102,11**	**794,99**	**48,56**	**0,44**	**0,40**	**461,64**	**0,50**	**195,49**	**435,54**	**131,81**	**7,45**	**1522,37**	**0,01**	**0,00**	**0,13**
	Полдник 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
355/2015	Кисель 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
	Итого:		**4,69**	**8,07**	**65,27**	**371,01**	**0,63**	**0,13**	**0,09**	**24,00**	**1,00**	**151,14**	**85,17**	**42,68**	**2,00**	**416,25**	**0,02**	**0,00**	**0,15**
	ИТОГО в день (младшие классы)		**60,66**	**70,06**	**240,10**	**1868,75**	**113,53**	**0,80**	**1,01**	**627,48**	**7,66**	**704,65**	**944,15**	**252,43**	**13,61**	**2633,26**	**0,06**	**0,05**	**0,50**
	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
223/2015	Запеканка из творога	1/200	34,92	30,80	32,96	548,00	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
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
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 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:		**38,87**	**39,85**	**85,17**	**861,20**	**64,47**	**0,28**	**0,66**	**179,14**	**6,83**	**438,23**	**545,95**	**94,63**	**4,96**	**781,94**	**0,04**	**0,05**	**0,23**
	Обед старшие классы																		
59/2015	Салат из моркови с яблоками	1/100	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	0,00
108/2015	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	0,03
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
297/2015	Фрикадельки из птицы с маслом	1/110	13,72	20,44	8,10	272,00	1,02	0,08	0,16	44,80	0,14	48,42	188,80	14,42	1,14	196,92	0,00	0,00	0,04
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
342/2015	Компот из свежих плодов	1/200	0,16	0,16	22,89	94,65	0,90	0,01	0,01			14,00	4,40	5,14	0,94	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	2/30	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:		**31,55**	**36,64**	**125,21**	**968,80**	**57,55**	**0,55**	**0,50**	**769,44**	**0,61**	**230,17**	**532,09**	**166,82**	**9,28**	**1789,20**	**0,02**	**0,00**	**0,15**
	Полдник 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 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
355/2015	Кисель 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
	Итого:		**6,15**	**9,78**	**87,46**	**480,51**	**2,54**	**0,19**	**0,13**	**46,00**	**1,50**	**223,39**	**126,70**	**58,18**	**3,20**	**496,05**	**0,03**	**0,00**	**0,18**
	ИТОГО в день (старшие классы)		**76,57**	**86,27**	**297,85**	**2310,51**	**124,56**	**1,02**	**1,29**	**994,58**	**8,94**	**891,79**	**1204,74**	**319,63**	**17,45**	**3067,19**	**0,09**	**0,06**	**0,56**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергет ценность ккал	Витамины (мг/сутки)					Минеральные вещества (мг/сутки)							
							C	B_1	B_2	A	D	Кальций Ca	Фосфор P	Магний Mg	Железо Fe	Калий K	Йод I	Селен Se	Фтор F
1 неделя																			
						Четверг													
	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
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 свежемороженной	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**
	Полдник младшие классы																		
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
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**	**954,39**	**3,51**	**438,32**	**818,95**	**261,60**	**14,05**	**2347,15**	**0,03**	**0,05**	**0,94**
	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
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 свежемороженной	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**
	Полдник старшие классы																		
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	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)							
							C	B_1	B_2	A	D	Кальций Ca	Фосфор P	Магний Mg	Железо Fe	Калий K	Йод I	Селен Se	Фтор F
1 неделя									*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	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
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**
	Полдник младшие классы																		
♦	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
♦	Йогурт фруктовый	1/200	3,22	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	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
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																		
17/2003	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**
	Полдник старшие классы																		
♦	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
♦	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
♦	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**

№ 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	B_3	B_1	А	D	Кальций Ca	Фосфор P	Магний Mg	Железо Fe	Калий K	Йод I	Селен Se	Фтор F
1 недели							*Суббота*												
	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
268/2017	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
268/2017	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	Энергет. ценность ккал	Витамины (мг/сутки)					Минеральные вещества (мг/сутки)							
							C	B_1	B_2	A	D (мкг)	Кальций Ca	Фосфор P	Магний Mg	Железо Fe	Калий K	Йод I	Селен Se	Фтор F
2 недели																			
	Завтрак младших классов							***Понедельник***											
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**
	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	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**
	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	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	Энергет. ценность ккал	Витамины (мг/сутки)					Минеральные вещества (мг/сутки)							
							C	B_1	B_2	A	D (мкг)	Кальций Ca	Фосфор P	Магний Mg	Железо Fe	Калий K	Йод I	Селен Se	Фтор F
2 неделя																			
	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 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 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:		**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 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	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		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	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергет. ценность ккал	Витамины (мг/сутки)					Минеральные вещества (мг/сутки)							
							C	B_1	B_2	A	D (мкг)	Кальций Ca	Фосфор P	Магний Mg	Железо Fe	Калий K	Йод I	Селен Se	Фтор F
2 неделя									*Среда*										
	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 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
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
173/2001	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
203/2017	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
398/2001	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 31805-2019	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**
	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
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 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
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
88/2019	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
173/2001	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
204/2017	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
398/2001	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**
	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	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	Энергет. ценность ккал	Витамины (мг/сутки)					Минеральные вещества (мг/сутки)							
							C	B_1	B_2	A	D (мкг)	Кальций Ca	Фосфор P	Магний Mg	Железо Fe	Калий K	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		7,20	19,50	5,40	0,33	31,50	0,00	0,00	0,00
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 свежемороженной	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**
	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
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**	**193,23**	**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 свежемороженной	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**
	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	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
350/2015	Киселя 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	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергет. ценность ккал	Витамины (мг/сутки)					Минеральные вещества (мг/сутки)							
							C	B_1	B_2	A	D (мкг)	Кальций Ca	Фосфор P	Магний Mg	Железо Fe	Калий K	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	454,90	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		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		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	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергет. ценность ккал	Витамины (мг/сутки)					Минеральные вещества (мг/сутки)							
							C	B_1	B_2	A	(мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K	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**
	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
393/2015	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																0,00	0,00	
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																0,00	0,00	
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**
	Полдник старшие классы																0,00	0,00	
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
393/2015	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**