



**УТВЕРЖДАЮ:**



Директор ООО «ПроСервис Таймыр»

М.В.Водопьянов

«20» \_\_\_\_\_ 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО:**



Директор МБОУ (МАОУ)

МБОУ «СШ №31»

«20» \_\_\_\_\_ 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	Применяемые ингредиенты	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг/сутки)							Минеральные вещества (мг/сутки)																
							С	В1	В2	А	D (мкг)	Кальций Са	Фосфор Р	Магний Mg	Железо Fe	Калий К	Йод I	Селен Se	Фтор F											
<b>Понедельник</b>																														
376/1996	Завтрак младших классов	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	Полужар из птицы	1/150	5,51	4,51	26,44	168,45	0,00	0,97	0,03	0,00	0,00	4,86	21,12	2,10	30,34	0,00	0,04	0,01												
376/2015	Макаронные изделия отварные	1/200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	2,80	0,28	8,60	0,00	0,00	0,02												
338/2015	Чай с сахаром	1/100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,00	0,00	34,00	23,00	0,30	197,00	0,00	0,00	0,02												
ГОСТ 31805-2018	Фрукты свежие	1/300	2,37	0,33	14,49	70,50	0,00	0,05	0,02	0,30	0,01	6,90	26,10	0,90	39,90	0,00	0,00	0,00												
ГОСТ 31807-2018	Хлеб пшеничный	1/200	1,43	0,32	8,42	42,90	0,00	0,04	0,02	0,20	0,01	9,40	31,40	0,78	47,00	0,00	0,00	0,01												
	Хлеб ржано-пшеничный	1/200	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											
	<b>Итого:</b>																													
45/2015	Обед младших классов	1/600	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	Салат из белокачанной капусты	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	Суп картофельный с горохом	1/100	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												
289/2015	Говядина отварная к первому блюду	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	Рыбные пловцы	1/500	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												
205/2017	Овощи отварные	1/1000	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												
504/2021	Рис припущенный	1/2000	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												
φ	Кисель с витаминизированным	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												
ГОСТ 31805-2018	Мороженое молочное	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 пшеничный	1/200	1,43	0,32	8,42	42,90	0,00	0,04	0,02	0,20	0,01	9,40	31,40	0,78	47,00	0,00	0,00	0,01												
	Хлеб ржано-пшеничный	1/200	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											
	<b>Итого:</b>																													
396/2015	Подливки младших классов	1/1000	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											
φ	Блинчики жареные	1/2000	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											
	Молоко витаминизированное 3,2%	1/1000	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											
	<b>Итого:</b>		69,49	88,43	266,85	2068,50	129,05	10,66	0,71	52,39	2,96	486,88	829,10	299,49	13,29	2494,38	0,03	0,05	3,12											
<b>ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (макронутриенты)</b>																														
376/1996	Завтрак старших классов	1/125	21,20	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	Полужар из птицы	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	Макаронные изделия отварные	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	Чай с сахаром	1/1000	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,00	0,00	34,00	23,00	0,30	197,00	0,00	0,00	0,02												
ГОСТ 31805-2018	Фрукты свежие	1/400	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 пшеничный	1/200	1,43	0,32	8,42	42,90	0,00	0,04	0,02	0,20	0,01	9,40	31,40	0,78	47,00	0,00	0,00	0,01												
	Хлеб ржано-пшеничный	1/200	33,91	41,57	90,81	876,88	86,77	1,45	0,18	23,67	0,32	131,86	255,45	127,32	8,22	502,18	0,00	0,05	0,49											
	<b>Итого:</b>																													
45/2015	Обед старших классов	1/1000	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	Салат из белокачанной капусты	1/2500	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	Суп картофельный с горохом	1/100	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												
289/2015	Говядина отварная к первому блюду	1/1000	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	Рыбные пловцы	1/800	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												
305/2017	Овощи отварные	1/1000	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												
504/2021	Рис припущенный	1/2000	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												
φ	Кисель с витаминизированным	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												
ГОСТ 31805-2018	Мороженое молочное	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 пшеничный	2/200	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											
	Хлеб ржано-пшеничный	2/200	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											
	<b>Итого:</b>																													
396/2015	Подливки старших классов	1/1500	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											
φ	Блинчики жареные	1/2000	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											
	Молоко витаминизированное 3,2%	1/1000	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											
	<b>Итого:</b>		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	Примеры пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг/сутки)				Минеральные вещества (мг/сутки)						Селен, Sc	Йод, I	Фтор, F
							C	B1	B2	A	D	Кальций, Ca	Фосфор, P	Магний, Mg	Железо, Fe	Калий, K			
<b>Итого:</b>																			
21/2019	Завтрак младших классов	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	
306/2015	Закрытый бутерброд с сыром	шт	1,44	1,70	11,20	65,86	1,86	0,01	10,00		4,80	13,00	3,60	0,22	21,00	0,00	0,00	0,00	
431/2003	Молоко стуженное порционное	1/110	9,08	21,20	58,14	454,00	0,59	0,07	1,14	48,46	67,09	169,91	37,35	1,33	278,54	0,00	0,00	0,51	
338/2015	Булочки жареные с маслом	1/200	1,54	1,63	9,36	56,00	0,72	0,02	0,08	10,00	63,30	50,76	10,08	0,62	90,57	0,01	0,00	0,04	
ГОСТ 31805-2018	Чай с молоком	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 31807-2018	Фрукты свежие	1/30	2,37	0,33	14,49	70,50		0,05	0,02	0,30	6,90	26,10	9,90	0,60	39,90	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	1/20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20	9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,00	0,00	0,01	
	Хлеб ржано-пшеничный		16,76	25,38	109,71	732,26	63,17	0,23	0,29	68,96	185,49	314,17	83,73	3,85	674,01	0,01	0,01	0,58	
<b>Итого:</b>																			
67/2015	Обед младших классов	1/60	0,84	6,02	4,37	75,06	5,78	0,03	718,38		18,74	25,96	11,72	0,50	169,80	0,00	0,00	0,01	
99/2015	Винегрет овощной	1/250	1,59	4,99	9,15	95,25	10,38	0,07	122,15	0,02	34,85	49,28	20,75	0,78	384,10	0,00	0,00	0,12	
387/2003	Суп из овощей	1/10	0,25	1,00	0,45	11,90	0,05	0,01	6,00	0,10	9,00	6,00	1,00	0,01	12,40	0,00	0,00	0,01	
268/2017	Сметана к первым блюдам	1/10	1,87	1,61	0,00	22,00	0,20	0,00	0,00	0,00	1,40	0,00	1,90	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	
268/2015	Птица отварная к первому блюду	1/95	14,81	16,88	12,83	265,20	0,31	0,07	24,32	0,08	37,87	168,72	50,20	2,51	176,03	0,00	0,00	0,04	
309/2015	Быточная масса с маслом	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	Макаронные изделия отварные	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	Компот из клубники свежемороженой	1/45	3,56	0,45	21,74	105,75		0,07	0,03	0,45	10,35	39,15	14,85	0,90	59,85	0,00	0,00	0,01	
ГОСТ 31807-2018	Хлеб пшеничный	1/20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20	9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,00	0,00	0,01	
	Хлеб ржано-пшеничный		30,26	35,98	101,50	859,56	46,71	1,26	0,31	872,00	146,77	369,18	140,34	8,35	960,47	0,01	0,04	0,21	
<b>Итого:</b>																			
1/60	Полдник младших классов	1/60	4,32	6,12	28,80	185,40	3,47	0,03	13,33	0,60	66,06	99,60	17,53	1,44	212,67	0,01	0,00	0,12	
376/2015	Булочка слобная в ассортименте	1/100	0,05	0,01	4,01	16,36	0,03	0,00	0,00	0,00	2,45	2,80	1,10	0,02	8,60	0,00	0,00	0,02	
389/2015	Чай с сахаром	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	
	Сок фруктовый		4,32	6,12	51,20	275,40	7,47	0,05	13,33	0,64	106,06	135,60	37,53	1,84	712,67	0,01	0,00	0,15	
<b>Итого:</b>																			
1/75	Завтрак старших классов	1/75	9,68	7,57	8,42	194,25		0,07	0,03	0,45	10,35	39,15	14,85	0,90	59,85	0,00	0,00	0,01	
306/2015	Закрытый бутерброд с сыром	шт	1,44	1,70	11,20	65,86	1,86	0,01	10,00		4,80	13,00	3,60	0,22	21,00	0,00	0,00	0,00	
431/2003	Молоко стуженное порционное	1/160	13,58	28,20	87,14	648,00	0,66	0,08	1,15	49,40	74,28	188,46	41,50	1,48	309,16	0,00	0,00	0,56	
338/2015	Булочки жареные с маслом	1/200	1,54	1,63	9,36	56,00	0,72	0,02	0,08	10,00	63,30	50,76	10,08	0,62	90,57	0,01	0,00	0,04	
ГОСТ 31805-2018	Чай с молоком	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 31807-2018	Фрукты свежие	1/40	3,60	0,40	19,32	94,80		0,06	0,02	0,40	9,20	34,80	13,20	0,80	53,20	0,00	0,00	0,01	
	Хлеб пшеничный	1/20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20	9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,00	0,00	0,01	
	Хлеб ржано-пшеничный		22,49	32,45	143,54	949,76	63,74	0,25	0,31	70,00	194,98	341,42	91,18	4,20	717,93	0,01	0,01	0,63	
<b>Итого:</b>																			
1/100	Обед старших классов	1/100	1,40	10,04	7,29	125,10	9,63	0,04	1197,30		31,24	43,27	19,53	0,83	283,00	0,00	0,00	0,02	
99/2015	Винегрет овощной	1/250	1,59	4,99	9,15	95,25	10,38	0,07	122,15	0,02	34,85	49,28	20,75	0,78	384,10	0,00	0,00	0,12	
387/2003	Суп из овощей	1/10	0,25	1,00	0,45	11,90	0,05	0,01	6,00	0,10	9,00	6,00	1,00	0,01	12,40	0,00	0,00	0,01	
268/2017	Сметана к первым блюдам	1/10	1,87	1,61	0,00	22,00	0,20	0,00	0,00	0,00	1,40	0,00	1,90	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	
268/2015	Птица отварная к первому блюду	1/110	16,50	22,20	14,32	326,00	0,34	0,08	1,16	44,80	43,14	188,80	55,78	2,80	196,92	0,00	0,00	0,04	
309/2015	Быточная масса с маслом	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	Макаронные изделия отварные	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	Компот из клубники свежемороженой	2/30	4,74	0,67	28,98	141,00		0,10	0,04	0,60	13,80	52,20	19,80	1,20	79,80	0,00	0,00	0,01	
ГОСТ 31807-2018	Хлеб пшеничный	2/20	2,86	0,63	16,83	85,80		0,07	0,03	0,40	18,80	62,80	19,60	1,56	94,00	0,00	0,00	0,01	
	Хлеб ржано-пшеничный		36,23	46,75	126,85	1082,24	50,60	1,54	0,38	1371,75	178,36	458,45	172,70	10,47	1167,58	0,01	0,05	0,23	
<b>Итого:</b>																			
1/60	Полдник старших классов	1/60	4,32	6,12	28,80	185,40	5,20	0,05	20,00	0,90	99,10	149,40	26,30	2,17	319,00	0,01	0,00	0,18	
376/2015	Булочка слобная в ассортименте	шт			12,00	48,00	0,90	0,01			14,00	4,40	5,14	0,94	112,29	0,00	0,00	0,01	
389/2015	Джем порционный в ассортименте	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	
	Чай с сахаром		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	
	Сок фруктовый		4,39	6,14	55,80	293,40	6,13	0,06	0,22	20,00	124,20	156,60	32,84	3,39	439,89	0,01	0,00	0,21	
<b>Итого:</b>																			
1/70	Завтрак в день (старшие классы)	1/70	65,11	85,33	326,18	2325,40	119,97	1,86	1461,75	3,99	497,54	956,47	296,72	18,06	2325,40	0,04	0,06	1,07	

№ рецептуры	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг/сутки)					Минеральные вещества (мг/сутки)							
							С	В1	В2	А	D	Ca	Mg	K	Na	Cl	Fe	Cu	Zn
71/2017	Завтрак младших классов	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		
234/2015	Овощи свежие	1/100	1,171	11,64	14,40	210,00	0,59	0,07	0,14	48,46	1,63	67,09	169,91	37,35	278,54	0,00	0,51		
312/2015	Котлеты рыбные с маслом сливочным	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	0,14		
376/2015	Пюре картофельное	1/200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03				11,10	2,80	1,40	0,28	8,60	0,00	0,02		
338/2015	Чай с сахаром	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	0,02		
ГОСТ 31805-2018	Фрукты свежие	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	
ГОСТ 31807-2018	Хлеб 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	0,01	
	Хлеб ржано-пшеничный		19,55	17,31	88,84	563,65	78,78	1,34	0,31	48,96	1,66	165,47	339,81	99,20	4,30	1219,49	0,01	0,71	
	Итого:																		
17/2003	Обед младших классов	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	
104/2017	Салат "Бурячок"	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	0,63	
306/1996	Суп картофельный с мясными фрикадельками	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	Сердце в соусе	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	Каша гречневая рассыпчатая	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	Компот из сухофруктов	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	0,01	
ГОСТ 31807-2018	Хлеб 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	0,01	
	Хлеб ржано-пшеничный		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
	Итого:																		
φ	Подливка младшие классы	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	Печенье порционное	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
φ	Чай с сахаром	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
	Йогурт фруктовый		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:		60,29	45,97	256,35	1674,26	133,74	7,83	2,78	1018,46	4,89	531,10	1346,29	454,72	24,19	4977,33	0,05	0,08	1,45
71/2017	Завтрак старшие классы	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	Овощи свежие	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	Котлеты рыбные с маслом сливочным	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	Пюре картофельное	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	Чай с сахаром	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	Фрукты свежие	1/40	3,60	0,40	19,32	94,80		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 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
	Хлеб ржано-пшеничный		22,89	19,19	91,76	637,20	85,17	0,41	0,37	65,80	1,82	189,55	403,87	117,60	5,18	1424,60	0,02	0,00	0,77
	Итого:																		
1/100	Обед старшие классы	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	Салат "Бурячок"	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	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/175	15,16	4,98	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	Сердце в соусе	1/80	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	Каша гречневая рассыпчатая	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	Компот из сухофруктов	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 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
	Хлеб ржано-пшеничный		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
	Итого:																		
φ	Подливка старшие классы	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
φ	Печенье 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	Молоко ступенное порционное	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	
φ	Чай с сахаром	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
	Йогурт фруктовый		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:																		
	Итого:		73,71	55,45	316,41	2051,23	154,32	9,87	3,64	1370,78	6,17	664,18	1732,35	570,44	31,91	6140,15	0,07	0,11	1,70

№ рецептуры	Прём типп, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг/булгки)				Минеральные вещества (мг/булгки)								
							С	В1	В2	А	D	Кальций, г	Фосфор, мг	Магний, мг	Железо, мг	Калий, г	Натрий, г	Селен, мкг	Цинк, мкг
							Суббота												
	<b>Завтрак младших классов</b>																		
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
336/2015	Фрукты свежие	1/100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,00		14,20	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	62,90	2,83					34,00	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
	<b>Итого:</b>		<b>21,89</b>	<b>16,96</b>	<b>87,26</b>	<b>570,40</b>	<b>66,23</b>	<b>0,23</b>	<b>0,19</b>	<b>24,71</b>	<b>0,07</b>	<b>95,91</b>	<b>276,38</b>	<b>80,21</b>	<b>3,70</b>	<b>571,22</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,15</b>
	<b>Обед младших классов</b>																		
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 картофельный 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 тушенная	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
354/2015	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
	<b>Итого:</b>		<b>38,75</b>	<b>40,35</b>	<b>107,12</b>	<b>971,89</b>	<b>35,98</b>	<b>0,47</b>	<b>0,36</b>	<b>81,95</b>	<b>2,11</b>	<b>189,81</b>	<b>464,71</b>	<b>148,72</b>	<b>5,65</b>	<b>1769,52</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0,93</b>
	<b>Полдник младших классов</b>																		
406/467/2015	Пирожки печеные с печеню, 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 кипяченое	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
	<b>Итого:</b>		<b>18,40</b>	<b>10,70</b>	<b>45,96</b>	<b>352,98</b>	<b>3,27</b>	<b>0,23</b>	<b>0,38</b>	<b>44,25</b>	<b>2,60</b>	<b>263,62</b>	<b>262,58</b>	<b>56,80</b>	<b>1,56</b>	<b>505,32</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0,38</b>
	<b>Итого в день (включая классы)</b>		<b>79,04</b>	<b>63,02</b>	<b>240,35</b>	<b>1895,27</b>	<b>105,47</b>	<b>0,93</b>	<b>0,93</b>	<b>150,91</b>	<b>4,78</b>	<b>549,34</b>	<b>1063,66</b>	<b>285,73</b>	<b>10,90</b>	<b>2846,06</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>	<b>1,46</b>
	<b>Завтрак старших классов</b>																		
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
336/2015	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
	<b>Итого:</b>		<b>32,94</b>	<b>20,01</b>	<b>105,78</b>	<b>742,78</b>	<b>67,79</b>	<b>0,29</b>	<b>0,27</b>	<b>40,60</b>	<b>0,09</b>	<b>111,62</b>	<b>379,43</b>	<b>102,04</b>	<b>4,71</b>	<b>720,32</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>	<b>0,22</b>
	<b>Обед старших классов</b>																		
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 картофельный 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
127/2015	Говядина тушенная	1/300	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
355/2015	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	1,86	675,89	0,00	0,01	0,16
ГОСТ 31805-2018	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 31807-2018	Хлеб пшеничный	2/30	4,74	0,67	28,98	141,00		0,10	0,04	0,80	0,01	13,80	52,30	19,80	1,30	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
	<b>Итого:</b>		<b>50,96</b>	<b>53,29</b>	<b>137,17</b>	<b>1257,50</b>	<b>45,45</b>	<b>0,59</b>	<b>0,43</b>	<b>89,80</b>	<b>2,32</b>	<b>226,80</b>	<b>570,15</b>	<b>181,62</b>	<b>7,15</b>	<b>2116,69</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>1,03</b>
	<b>Полдник старших классов</b>																		
406/467/2015	Пирожки печеные с печеню, 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 кипяченое	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
	<b>Итого:</b>		<b>24,06</b>	<b>12,64</b>	<b>63,60</b>	<b>464,98</b>	<b>3,60</b>	<b>0,30</b>	<b>0,42</b>	<b>46,37</b>	<b>2,90</b>	<b>275,43</b>	<b>303,87</b>	<b>71,20</b>	<b>2,24</b>	<b>611,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0,40</b>
	<b>Итого в день (старшие классы)</b>		<b>107,96</b>	<b>85,93</b>	<b>306,55</b>	<b>2465,26</b>	<b>116,84</b>	<b>1,18</b>	<b>1,11</b>	<b>176,77</b>	<b>5,31</b>	<b>613,85</b>	<b>1253,45</b>	<b>354,95</b>	<b>14,09</b>	<b>3448,01</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>	<b>1,65</b>

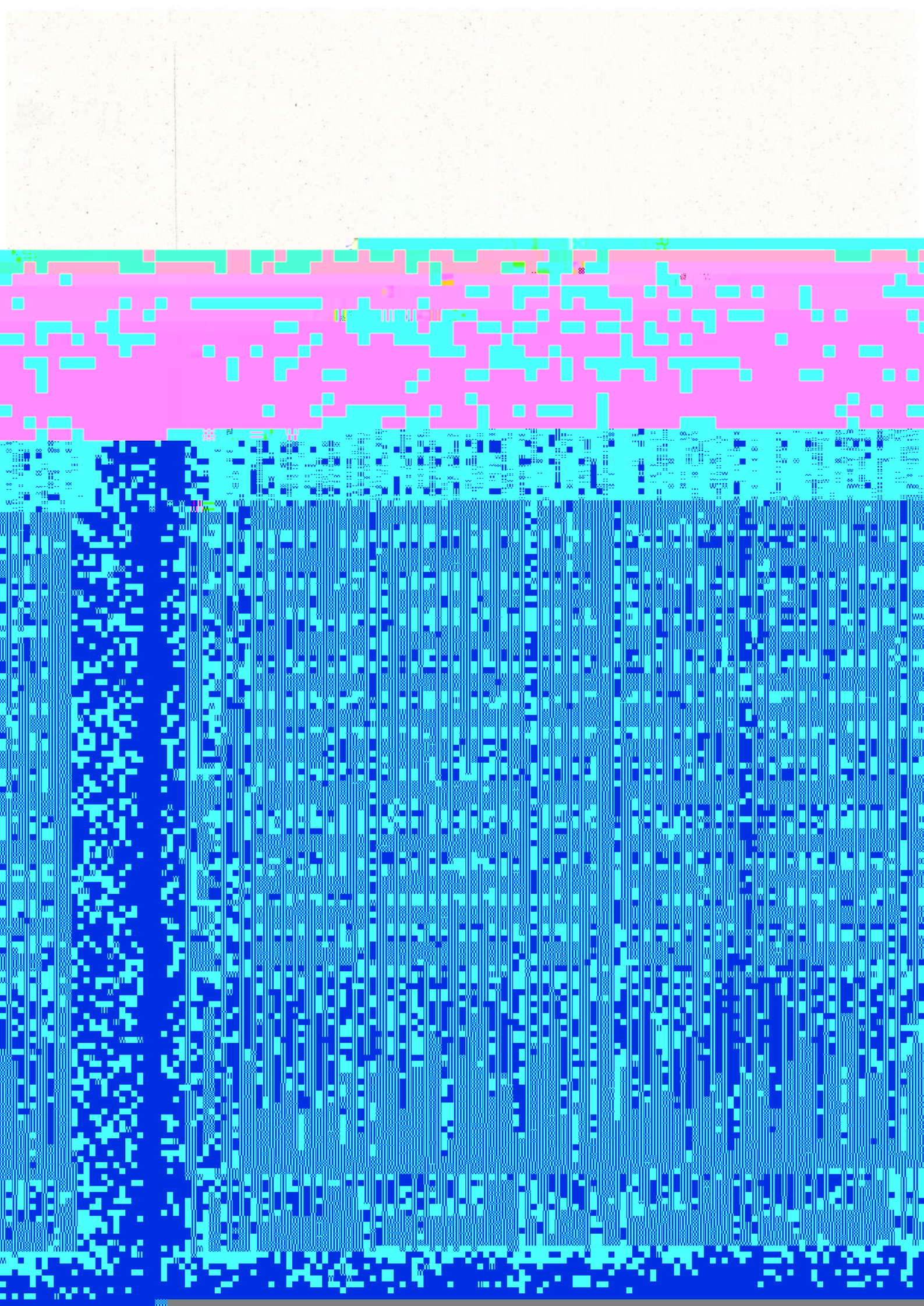
ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ. 2 НЕДЕЛЯ

№ рецептуры	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Витамины (мг/сутки)							Минеральные вещества (мг/сутки)							Фтор F			
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	С	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	А	D (мкг)	Кальций Са	Фосфор P	Магний Mg	Железо Fe	Калий К		Йод I	Селен Se	
																				В <sub>3</sub>
<b>2 неделя</b>																				
<b>Завтрак младших классов</b>																				
230/2003	Сквозоблани	1/150	24,60	13,98	8,73	259,15	0,94	0,09	0,14	66,26	49,03	86,59	18,72	1,27	200,13	0,00	0,00	0,12		
302/2015	Капша гречневая рассыпчатая	1/150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0,11	22,65	0,07	14,82	135,83	4,56	259,62	0,00	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	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	1/200	2,37	0,33	14,49	70,50		0,05	0,02	0,30	6,90	26,10	9,90	0,60	39,90	0,00	0,00	0,00		
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	1/200	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20	9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,00	0,00	0,01		
	<b>Итого:</b>	<b>39,44</b>	<b>22,55</b>	<b>87,74</b>	<b>374,84</b>	<b>132,03</b>	<b>1010,02</b>	<b>17,10</b>	<b>0,34</b>	<b>0,22</b>	<b>9,38</b>	<b>0,97</b>	<b>139,40</b>	<b>254,09</b>	<b>118,50</b>	<b>5,52</b>	<b>1505,91</b>	<b>0,07</b>	<b>0,02</b>	<b>0,89</b>
<b>Обед младших классов</b>																				
75/2015	Пюре 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		
352/2011	Сметанник	1/250	1,93	6,34	10,05	104,90	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	1,00	0,00	2,50	0,29	0,00	0,00	0,00	0,00		
302/2017	Пельмени отварные	1/205	20,04	29,60	52,47	573,00	5,60	0,08	0,08	8,73	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	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	9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,00	0,00	0,01		
	<b>Итого:</b>	<b>30,83</b>	<b>37,84</b>	<b>132,03</b>	<b>1010,02</b>	<b>17,10</b>	<b>0,34</b>	<b>0,22</b>	<b>9,38</b>	<b>0,97</b>	<b>139,40</b>	<b>254,09</b>	<b>118,50</b>	<b>5,52</b>	<b>1505,91</b>	<b>0,07</b>	<b>0,02</b>	<b>0,89</b>		
<b>Подлужка младших классов</b>																				
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	Контейнер молочный	1/200	2,80	2,50	9,50	72,00	2,60	8,50	0,18	0,08	1,50	240,00	28,00	0,20	292,00	0,02	0,01	0,34		
	<b>Итого:</b>	<b>11,80</b>	<b>16,50</b>	<b>67,50</b>	<b>460,00</b>	<b>3,02</b>	<b>8,61</b>	<b>0,24</b>	<b>4,33</b>	<b>2,10</b>	<b>264,60</b>	<b>238,45</b>	<b>55,80</b>	<b>1,34</b>	<b>487,50</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0,40</b>		
<b>УТРО в день (подлужка классов)</b>																				
<b>Завтрак старших классов</b>																				
230/2003	Сквозоблани	1/175	28,70	16,31	10,19	303,24	1,04	0,10	0,16	91,40	4,43	55,54	20,80	1,42	223,70	0,00	0,00	0,14		
302/2015	Капша 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	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	
	<b>Итого:</b>	<b>46,49</b>	<b>26,17</b>	<b>101,76</b>	<b>830,74</b>	<b>61,76</b>	<b>0,51</b>	<b>0,45</b>	<b>129,18</b>	<b>1,54</b>	<b>189,22</b>	<b>482,21</b>	<b>229,87</b>	<b>9,39</b>	<b>923,01</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0,37</b>		
<b>Обед старших классов</b>																				
75/2015	Пюре 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		
352/2011	Сметанник	1/250	1,93	6,34	10,05	104,90	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	1,00	0,00	2,50	0,29	0,00	0,00	0,00	0,00		
302/2017	Пельмени отварные	1/200	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	2/90	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	
	<b>Итого:</b>	<b>39,29</b>	<b>48,51</b>	<b>168,07</b>	<b>1272,65</b>	<b>20,66</b>	<b>0,43</b>	<b>0,29</b>	<b>12,64</b>	<b>1,28</b>	<b>219,80</b>	<b>579,72</b>	<b>215,93</b>	<b>7,58</b>	<b>1891,12</b>	<b>0,09</b>	<b>0,03</b>	<b>1,14</b>		
<b>Подлужка старших классов</b>																				
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	Контейнер молочный	1/200	2,80	2,50	9,50	72,00	2,60	8,50	0,18	0,08	1,50	240,00	28,00	0,20	292,00	0,02	0,01	0,34		
	<b>Итого:</b>	<b>16,30</b>	<b>23,50</b>	<b>96,50</b>	<b>654,00</b>	<b>3,20</b>	<b>8,66</b>	<b>0,27</b>	<b>6,46</b>	<b>2,40</b>	<b>274,90</b>	<b>267,68</b>	<b>67,98</b>	<b>1,82</b>	<b>585,25</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0,43</b>		
<b>УТРО в день (старший класс)</b>																				
			<b>102,08</b>	<b>90,19</b>	<b>366,33</b>	<b>2777,59</b>	<b>85,62</b>	<b>9,60</b>	<b>1,00</b>	<b>168,28</b>	<b>5,21</b>	<b>683,92</b>	<b>1329,61</b>	<b>513,78</b>	<b>18,79</b>	<b>3399,38</b>	<b>0,13</b>	<b>0,04</b>	<b>1,25</b>	



№ рецептуры Зачеся	Предымя, наименование блюда	Масса порции, г	Витамин (мг/сутки)					Минеральные вещества (мг/сутки)							Фтор F					
			Энергетическая ценность ккал	Углевода г	Жиры г	Белки г	С	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	В <sub>12</sub>	А	D (мкг)	Кальций Са	Фосфор Р		Магний Mg	Железо Fe	Калий К	Нод I	Селен Se
15/2015	Завтрак младших классов	1725	88,50	0,00	7,12	6,13	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	Сыр	1210	251,00	32,38	10,72	6,11	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	Каша жидкая молочная из манной крупы	1200	80,65	10,95	2,68	3,17	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	Крепкий напиток с молоком	1710	43,00	8,10	0,20	0,90	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	Фрукты свежие	130	70,50	14,49	0,33	2,37	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 пшеничный	1720	42,90	8,42	0,32	1,43	0,04	0,02	0,20	0,01	9,40	31,60	9,80	0,78	47,00	0,00	0,00	0,01		
	Хлеб ржано-пшеничный	20,10	576,55	74,34	21,37	20,10	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	
	Итого:																			
	Обед младших классов																			
42/2015	Салат картофельный с соевыми орешками, згорюшкой	160	59,70	5,55	3,71	1,05	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	1250	148,25	16,53	5,27	5,49	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	1710	22,00	0,00	1,61	1,87	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	1,40	0,00	1,90	0,13	0,00	0,00	0,00		
269/2015	Тертая мясная школьная	1710	287,70	11,88	19,64	15,11	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	1750	168,45	26,44	4,51	5,51	0,00	0,97	0,03	0,13	0,00	11,31	6,62	0,00	0,00	30,34	0,00	0,04	0,01	
504/2021	Кисель с витаминами	1200	95,00	24,00	0,00	0,00	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	145	105,75	21,74	0,45	3,56	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	1720	42,90	8,42	0,32	1,43	0,04	0,02	0,20	0,01	9,40	31,60	9,80	0,78	47,00	0,00	0,00	0,01		
	Итого:	34,02	929,75	114,56	35,51	34,02	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	
	Подливка младших классов																			
16/2015	Булочка слобная в аскорбигменте	160	185,40	28,80	6,12	4,32	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	1700	16,36	4,01	0,01	0,05	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	1200	101,00	16,30	2,50	3,20	8,00	0,02	0,04	0,04	0,04	40,00	36,00	20,00	0,40	500,00	0,00	0,00	0,03	
	Итого:	57,37	117,36	20,31	2,51	3,25	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)	209,20	1623,65	104,82	2,20	104,82	104,82	2,20	0,30	154,88	3,02	651,87	894,87	247,69	12,64	1262,83	0,04	0,05	1,07	
15/2015	Завтрак старших классов	125	88,50	0,00	7,12	6,13	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	Сыр	1260	324,00	23,00	24,26	24,45	8,03	0,15	0,21		48,17	320,16	63,14	5,40	597,00	0,01	0,00	0,20		
379/2015	Мясо луховое	1700	80,65	10,95	2,68	3,17	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	1710	43,00	8,10	0,20	0,90	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	140	94,00	19,32	0,40	3,60	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	1720	42,90	8,42	0,32	1,43	0,04	0,02	0,20	0,01	9,40	31,60	9,80	0,78	47,00	0,00	0,00	0,01		
	Итого:	39,87	673,05	69,79	34,97	39,87	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 старших классов																			
42/2015	Салат картофельный с соевыми орешками, згорюшкой	1700	99,50	9,25	6,18	1,75	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	1250	148,25	16,53	5,27	5,49	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	1710	22,00	0,00	1,61	1,87	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	1,40	0,00	1,90	0,13	0,00	0,00	0,00		
269/2015	Тертая мясная школьная	1710	349,50	13,26	25,10	16,82	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	1700	202,14	31,73	5,41	6,61	0,00	1,16	0,03	0,13	0,00	11,31	6,62	0,00	0,00	25,34	2,52	36,41	0,01	
504/2021	Кисель с витаминами	1200	95,00	24,00	0,00	0,00	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	270	141,00	28,98	0,67	4,74	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	220	85,80	16,83	0,63	2,86	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	1143,19	140,59	44,87	40,15	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	
	Подливка старших классов																			
ф	Булочка слобная в аскорбигменте	160	185,40	28,80	6,12	4,32	3,47	0,03	0,21	20,00	0,90	99,10	149,40	26,30	2,17	319,00	0,01	0,00	0,18	
ф	Молоко стухнутое порционное	шт	65,86	11,20	1,70	1,44	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	1200	60,00	15,00	0,02	0,07	0,03	0,00	0,00			11,10	2,80	1,40	0,28	8,60	0,00	0,00	0,02	
ф	Йогурт фруктовый	1200	101,00	16,30	2,50	3,27	8,00	0,02	0,04	0,04	0,04	40,00	36,00	20,00	0,40	500,00	0,00	0,00	0,03	
	Итого:	9,10	412,76	71,30	10,34	9,10	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	2238,50	281,67	96,18	88,92	123,98	2,55	1,15	147,73	2,95	709,27	1391,50	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 (мкг/сутки)			Минеральные вещества (мг/сутки)							Иод, I	Селен, Se	Фтор, F
							C	B1	B2	A	D (мкг)	Ca	P	Mg	Железо, Fe	Калий, K			
2. Итого:																			
Завтрак младших классов																			
Масло порционное																			
Запеканка из творога с морковью	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	
Молоко стученное порционное	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	
Фрукты свежие	шт	1,44	1,70	11,20	65,86		1,86	0,01	10,00		4,80	13,00	3,60	0,22	21,00	0,00	0,00	0,00	
Чай с сахаром	1/1000	0,90	0,20	8,10	43,00		60,00	0,04			34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	0,00	0,00	0,02	
Итого:	1/2000	0,07	0,02	15,00	60,00		0,03		50,00	1,50	11,10	2,80	1,40	0,28	8,60	0,00	0,00	0,02	
Обед младших классов																			
Салат из свежих овощей	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	
Шницель из курицы	1/250	1,77	4,95	7,80	89,75		15,78	0,06	0,05		49,25	49,00	22,13	0,63	383,33	0,01	0,00	0,03	
Говядина отварная к первому блюду	1/10	2,80	0,98	0,00	16,80		0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Сметана к первым блюдам	1/10	0,25	1,00	0,45	11,90		0,05	0,01	6,00	0,10	9,00	6,00	1,00	0,01	12,40	0,00	0,00	0,01	
Котлеты Студенческие	1/90	30,92	20,60	25,00	318,46		2,16	3,32	0,08	0,00	33,49	176,37	28,23	1,86	271,62	0,00	0,01	0,12	
Овощи отварные	1/50	1,50	1,30	5,00	37,50		1,10	0,00	0,00	0,00	12,50	0,00	11,50	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	
Рис припущенный	1/1000	2,42	3,17	26,20	142,90		0,00	0,00	0,00	0,00	1,60	0,00	12,37	0,34	0,00	0,00	0,00	0,00	
Компот из черной смородины	1/200		14,97	56,05	0,80						0,25			0,05	0,45	0,00	0,00	0,00	
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	
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:	1/1000	46,11	36,69	123,06	920,59		21,88	0,38	6,93	0,12	157,52	357,70	124,60	7,02	983,53	0,01	0,01	0,18	
Полдник младших классов																			
Печенье порционное	шт	3,75	8,00	33,50	220,00		0,11	0,05	24,00	1,00	117,60	57,07	23,20	1,44	117,60	0,02	0,00	0,04	
Чай с сахаром	1/1000	0,05	0,01	4,01	16,36		0,03	0,00	0,00	0,00	2,45	2,80	1,10	0,02	8,60	0,00	0,00	0,02	
Сок фруктовый	1/2000	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:	1/1000	3,80	8,01	59,91	376,36		4,14	0,13	24,00	1,04	160,05	95,87	44,30	1,86	626,20	0,02	0,00	0,09	
Итого в день (дети/старшие классы)		68,75	74,62	251,97	1683,21		92,06	0,71	80,93	2,66	626,57	707,16	235,70	11,56	2140,15	0,04	0,06	0,56	
Завтрак старших классов																			
Масло порционное	шт	0,06	8,20	0,08	74,40				40,00	1,50	8,40	22,50	4,20	0,35	30,90	0,00	0,00	0,01	
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	
Молоко стученное порционное	шт	1,44	1,70	11,20	65,86		1,86	0,01	10,00		4,80	13,00	3,60	0,22	21,00	0,00	0,00	0,00	
Фрукты свежие	1/100	0,90	0,20	8,10	43,00		60,00	0,04			34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	0,00	0,00	0,02	
Чай с сахаром	1/2000	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	
Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,80	0,20	9,66	47,00				0,20	0,01	4,60	17,40	6,60	0,40	26,60	0,00	0,00	0,01	
Итого:	1/100	27,43	36,72	99,20	814,24		64,83	0,29	6,62	1,51	380,25	410,04	87,72	3,68	635,98	0,01	0,05	0,31	
Обед старших классов																			
Салат из свежих овощей	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	
Шницель из курицы	1/250	1,77	4,95	7,90	89,75		15,78	0,06	0,05		49,25	49,00	22,13	0,63	383,33	0,01	0,00	0,03	
Говядина отварная к первому блюду	1/10	2,00	0,98	0,00	16,80		0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Сметана к первым блюдам	1/10	0,25	1,00	0,45	11,90		0,05	0,01	6,00	0,10	9,00	6,00	1,00	0,01	12,40	0,00	0,00	0,01	
Котлеты Студенческие	1/100	34,77	0,00	16,63	353,70		0,89	0,00	0,00	0,00	0,28	0,00	0,00	0,06	0,50	0,00	0,00	0,00	
Овощи отварные	1/80	2,40	2,08	8,00	60,00		1,76	0,00	0,00	0,00	30,00	0,00	18,40	0,67	0,00	0,00	0,00	0,00	
Рис припущенный	1/1000	2,42	3,17	26,20	142,90		0,00	0,00	0,00	0,00	1,60	0,00	12,37	0,34	0,00	0,00	0,00	0,00	
Компот из черной смородины	1/200		14,97	56,05	0,80						0,25			0,05	0,45	0,00	0,00	0,00	
Хлеб пшеничный	2/30	4,74	0,67	28,98	141,00			0,10	0,60	0,01	13,80	52,20	19,80	1,20	79,80	0,00	0,00	0,01	
Хлеб ржано-пшеничный	2/30	4,30	0,95	25,25	128,70			0,11	0,05	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	7,20	0,12	158,84	242,03	126,30	7,10	887,28	0,01	0,00	0,07	
Полдник старших классов																			
Печенье порционное	шт	3,75	8,00	33,50	220,00		0,16	0,08	36,00	1,50	176,40	85,60	34,80	2,16	176,40	0,03	0,00	0,06	
Джем порционный в ассортименте	шт			12,00	48,00		0,90	0,01			14,00	4,40	5,14	0,94	112,29	0,00	0,00	0,01	
Чай с сахаром	1/2000	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	
Сок фруктовый	1/2000	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:	1/2000	3,82	8,02	87,90	418,00		5,09	0,19	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	83,40	3,17	780,59	780,91	275,36	14,57	2320,55	0,05	0,06	0,50	



№ рецептуры	Пример 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 (мкг)	Кальций Са	Фосфор Р	Магний Mg	Железо Fe	Калий К	Иод I	Селен Se
<b>Питание</b>																		
	<b>Завтрак младших классов</b>																	
21/2019	Заварный бутерброд с сыром	175	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	0,01
396/2015	Блинные жареные с маслом	1/110	9,08	21,20	58,14	454,00		0,59	0,14	48,46	1,63	67,09	169,91	37,35	1,33	278,54	0,00	0,51
ф	Джем порционный в ассортименте	шт			12,00	48,00		0,90	0,01			14,00	4,40	5,14	112,29	0,00	0,00	0,01
37/2015	Чай с лимоном	200/157	0,13	0,02	15,20	62,00		2,83				14,20	4,40	2,40	0,36	21,30	0,00	0,00
338/2015	Фрукты свежие	1/100	0,90	0,20	43,00	60,00		0,04	0,03	0,00	0,01	34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	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
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	0,01
	<b>Итого:</b>		<b>23,59</b>	<b>29,64</b>	<b>124,77</b>	<b>914,65</b>		<b>64,32</b>	<b>0,28</b>	<b>49,41</b>	<b>1,66</b>	<b>155,94</b>	<b>298,36</b>	<b>92,44</b>	<b>5,21</b>	<b>755,88</b>	<b>0,01</b>	<b>0,55</b>
67/2015	Обед младших классов	1/60	0,84	6,02	4,37	75,06		5,78	0,03	718,38		18,74	25,96	11,72	0,50	169,80	0,00	0,01
88/2015	Винегрет овощной	1/250	2,02	5,09	11,98	107,25		8,38	0,09			29,15	56,73	24,18	0,93	476,55	0,00	0,01
ф	Рассольник "Ленинградский"	1/10	0,25	1,00	0,45	11,90		0,05	0,01	6,00	0,10	9,00	6,00	1,00	12,40	0,00	0,00	0,01
24/2017	Сметана к первым блюдам	1/10	2,00	0,98	0,00	16,80		0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	2,50	0,29	0,00	0,00	0,00
265/2007	Говядина отварная к первому блюду	1/200	15,40	2,60	14,50	144,00		0,45	5,96	914,20	2,10	12,50	539,91	36,00	1,30	2024,25	0,01	0,41
342/2015	Жаркое из сердца	1/200	1,00	0,00	31,76	170,00		8,30	0,01	0,13	0,01	17,88	4,40	11,50	1,66	112,29	0,00	0,01
ГОСТ 31805-2018	Компот из свежих плодов	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	0,01
ГОСТ 31807-2018	Хлеб 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	0,01
	<b>Итого:</b>		<b>26,50</b>	<b>16,46</b>	<b>93,22</b>	<b>673,66</b>		<b>22,96</b>	<b>6,20</b>	<b>1639,43</b>	<b>2,22</b>	<b>108,02</b>	<b>703,55</b>	<b>111,55</b>	<b>6,37</b>	<b>2992,14</b>	<b>0,02</b>	<b>0,46</b>
ф	Подливки младших классов	шт	3,75	8,00	33,50	220,00		0,11	0,11	24,00	1,00	117,60	57,07	23,20	1,44	117,60	0,02	0,04
376/2015	Печенье порционное	1/100	0,05	0,01	4,01	16,36		0,03	0,00	0,00	0,00	2,45	2,80	1,10	0,02	8,60	0,00	0,02
ф	Чай с сахаром	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	0,03
ф	Йогурт фруктовый	1/20	7,07	10,51	53,81	337,36		8,14	0,13	24,00	1,04	160,05	95,87	44,30	1,86	626,20	0,02	0,09
	<b>Итого:</b>		<b>57,16</b>	<b>56,61</b>	<b>271,80</b>	<b>1925,67</b>		<b>95,42</b>	<b>6,61</b>	<b>1712,84</b>	<b>4,92</b>	<b>424,01</b>	<b>1097,78</b>	<b>248,29</b>	<b>13,44</b>	<b>4284,22</b>	<b>0,04</b>	<b>1,11</b>
21/2019	<b>Завтрак старших классов</b>	1/75	9,68	7,57	8,42	194,25			0,07	0,03	0,45	10,35	39,15	14,85	0,90	59,85	0,00	0,01
396/2015	Заварный бутерброд с сыром	1/160	13,58	29,20	87,14	648,00		0,66	0,08	49,40	1,79	74,28	188,46	41,50	1,48	309,16	0,00	0,56
ф	Блинные жареные с маслом	шт			12,00	48,00		0,90	0,01			14,00	4,40	5,14	0,94	112,29	0,00	0,01
37/2015	Джем порционный в ассортименте	200/157	0,13	0,02	15,20	62,00		2,83				14,20	4,40	2,40	0,36	21,30	0,00	0,00
338/2015	Чай с лимоном	1/100	0,90	0,20	43,00	60,00		0,04	0,03	0,00	0,01	34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	0,00	0,02
ГОСТ 31805-2018	Фрукты свежие	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	0,01
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	0,01
	<b>Итого:</b>		<b>29,32</b>	<b>36,71</b>	<b>158,40</b>	<b>1132,15</b>		<b>64,39</b>	<b>0,30</b>	<b>50,45</b>	<b>1,82</b>	<b>165,43</b>	<b>315,61</b>	<b>99,89</b>	<b>5,56</b>	<b>799,80</b>	<b>0,01</b>	<b>0,61</b>
67/2015	Обед старших классов	1/100	1,40	10,04	7,29	125,10		9,63	0,04	1197,30		31,24	43,27	19,53	0,83	283,00	0,00	0,02
88/2015	Винегрет овощной	1/250	2,02	5,09	11,98	107,25		8,38	0,09			29,15	56,73	24,18	0,93	476,55	0,00	0,01
ф	Рассольник "Ленинградский"	1/10	0,25	1,00	0,45	11,90		0,05	0,01	6,00	0,10	9,00	6,00	1,00	0,01	12,40	0,00	0,01
24/2017	Сметана к первым блюдам	1/10	2,00	0,98	0,00	16,80		0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	2,50	0,29	0,00	0,00	0,00
265/2007	Говядина отварная к первому блюду	1/250	19,25	3,25	18,12	180,00		0,68	7,94	2,84	2,70	18,19	718,88	50,50	1,88	2698,00	0,02	0,54
342/2015	Жаркое из сердца	1/200	1,00	0,00	31,76	170,00		8,30	0,01	0,13	0,01	17,88	4,40	11,50	1,66	112,29	0,00	0,01
ГОСТ 31805-2018	Компот из свежих плодов	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	0,01
ГОСТ 31807-2018	Хлеб 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	0,01
	<b>Итого:</b>		<b>33,53</b>	<b>21,66</b>	<b>115,41</b>	<b>837,85</b>		<b>27,04</b>	<b>3,03</b>	<b>2421,90</b>	<b>2,82</b>	<b>139,06</b>	<b>944,28</b>	<b>148,61</b>	<b>8,36</b>	<b>3756,04</b>	<b>0,02</b>	<b>0,60</b>
ф	Подливки старших классов	шт	3,75	8,00	33,50	220,00		0,16	0,08	36,00	1,50	176,40	85,60	34,80	2,16	176,40	0,03	0,06
376/2015	Печенье порционное	шт	1,44	1,70	11,20	65,86		1,86	0,01	10,00		4,80	13,00	3,60	0,22	21,00	0,00	0,00
ф	Молоко стуженное порционное	1/200	0,07	0,02	15,00	60,00		0,03				11,10	2,80	1,40	0,28	8,60	0,00	0,02
ф	Чай с сахаром	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	0,03
	<b>Итого:</b>		<b>8,53</b>	<b>12,22</b>	<b>76,00</b>	<b>446,86</b>		<b>10,05</b>	<b>0,19</b>	<b>46,00</b>	<b>1,54</b>	<b>232,30</b>	<b>137,40</b>	<b>59,80</b>	<b>3,06</b>	<b>706,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,11</b>
	<b>Итого в день (старшие классы)</b>		<b>71,98</b>	<b>70,58</b>	<b>350,01</b>	<b>2416,56</b>		<b>101,48</b>	<b>8,76</b>	<b>2518,35</b>	<b>6,18</b>	<b>536,79</b>	<b>1407,29</b>	<b>308,50</b>	<b>16,98</b>	<b>5261,84</b>	<b>0,06</b>	<b>1,32</b>

№ рецептура	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 <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	А	(мкг)	Са	Р	Мg	Fe	I	Se	F											
<b>Суббота</b>																													
<b>Завтрак младших классов</b>																													
297/2015	Фришдальен 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	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 ржано-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											
	<b>Итого:</b>		<b>20,74</b>	<b>29,20</b>	<b>87,60</b>	<b>706,30</b>	<b>62,58</b>	<b>0,39</b>	<b>0,33</b>	<b>80,32</b>	<b>266,02</b>	<b>379,49</b>	<b>97,08</b>	<b>5,00</b>	<b>617,81</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,33</b>											
<b>Обед младших классов</b>																													
21/2003	Салат "Здоровье"	1/60	0,84	11,04	3,91	118,00	4,03	0,02	0,02		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	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	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 ржано-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	0,04	0,40	0,01	18,80	62,80	19,60	1,56	94,00	0,00	0,00	0,01											
	<b>Итого:</b>		<b>33,26</b>	<b>29,07</b>	<b>102,33</b>	<b>818,70</b>	<b>56,74</b>	<b>0,40</b>	<b>0,33</b>	<b>48,98</b>	<b>197,68</b>	<b>449,64</b>	<b>163,83</b>	<b>6,29</b>	<b>1697,45</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>1,81</b>											
<b>Полдник младших классов</b>																													
406-67/2015	Пирожок печеный с печенью, луком	1/100	12,60	5,70	36,36	246,00	0,67	0,15	0,08	4,25	23,62	82,58	28,80	1,36	213,32	0,00	0,00	0,04											
385/2015	Молоко кипяченое	1/200	5,80	5,00	9,60	106,98	2,60	0,08	0,30	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20	292,00	0,02	0,01	0,34											
	<b>Итого:</b>		<b>18,40</b>	<b>10,70</b>	<b>45,96</b>	<b>352,98</b>	<b>3,27</b>	<b>0,23</b>	<b>0,38</b>	<b>44,25</b>	<b>263,62</b>	<b>262,58</b>	<b>56,80</b>	<b>1,56</b>	<b>505,32</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0,38</b>											
<b>УЖИН в день (включая классы)</b>																													
<b>Завтрак старших классов</b>																													
297/2015	Фришдальен 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	271,04	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	0,04	0,03	0,00	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 ржано-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	0,00											
	<b>Итого:</b>		<b>24,09</b>	<b>36,77</b>	<b>100,16</b>	<b>837,70</b>	<b>63,26</b>	<b>0,49</b>	<b>0,42</b>	<b>112,87</b>	<b>331,30</b>	<b>471,04</b>	<b>119,47</b>	<b>6,05</b>	<b>724,69</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>5,18</b>											
<b>Обед старших классов</b>																													
21/2003	Салат "Здоровье"	1/100	1,45	18,40	6,52	196,67	6,72	0,03	0,03		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												
327/2015	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	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 ржано-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											
	<b>Итого:</b>		<b>38,74</b>	<b>38,26</b>	<b>123,85</b>	<b>1009,62</b>	<b>66,65</b>	<b>0,50</b>	<b>0,39</b>	<b>50,24</b>	<b>3,77</b>	<b>236,85</b>	<b>544,86</b>	<b>199,34</b>	<b>1961,81</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>1,89</b>											
<b>Полдник старших классов</b>																													
406-67/2015	Пирожок печеный 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 кипяченое	1/200	5,80	5,00	9,60	106,98	2,60	0,08	0,30	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20	292,00	0,02	0,01	0,34											
	<b>Итого:</b>		<b>24,06</b>	<b>12,64</b>	<b>63,60</b>	<b>464,98</b>	<b>3,60</b>	<b>0,30</b>	<b>0,42</b>	<b>46,37</b>	<b>2,90</b>	<b>275,43</b>	<b>303,87</b>	<b>71,20</b>	<b>611,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0,40</b>											
<b>УЖИН в день (старшие классы)</b>																													
			<b>85,90</b>	<b>87,65</b>	<b>287,61</b>	<b>2313,30</b>	<b>133,51</b>	<b>1,29</b>	<b>1,23</b>	<b>209,48</b>	<b>6,70</b>	<b>843,58</b>	<b>1319,77</b>	<b>16,31</b>	<b>3297,59</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>	<b>2,48</b>											