



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «ПроСервис Таймыр»

М.В. Водопьянов

2023 г.



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ (МАОУ) «СШ №2»

2023 г.



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

для организации питания обучающихся в образовательных учреждениях

на 2023-2024 гг.

г. Норильск – 2023г.

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)								
							С	В1	В2	А	В (мкг)	Кальций Са	Фосфор Р	Магний Mg	Железо Fe	Калий К	Иод I	Селен Se	Фтор F	
1 неделя																				
Понедельник																				
Завтрак младших классов																				
347/2021	Котлеты Школьные с маслом	95	13,81	13,53	12,04	224,70	0,00	0,06	0,08	35,00	0,75	46,20	115,20	18,14	1,81	154,65	0,00	0,00	0,38	
309/2015	Макаронные изделия отварные	150	5,51	4,51	26,44	168,45	0,00	0,97	0,03	10,00	0,75	4,86	37,17	21,42	2,10	30,34	0,00	0,04	0,02	
431/2003	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	8,60	0,00	0,00	0,00	
338/2015	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,04	0,02	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	2,00	0,06	0,02	
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,33	14,49	70,50		0,05	0,02	0,30	0,01	6,90	26,10	9,90	0,60	39,90	0,00	0,00	0,00	
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20	0,01	9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,00	0,00	0,01	
	Итого:		23,59	19,11	86,19	613,55	10,03	1,15	0,16	45,50	1,52	94,46	223,67	69,36	7,77	558,49	0,00	0,04	0,43	
Обед младших классов																				
45/2015	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	10,26	0,01	0,02	179,49	0,02	14,98	16,98	9,05	0,28	150,00	0,00	0,00	0,01	
102/2015	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53	148,25	5,82	0,23	0,07	299,15	0,02	42,67	88,10	35,57	2,05	472,82	0,00	0,00	0,40	
318/2017	Говядина отварная к первому блюду	10	2,72	1,94	0,05	28,60	0,01	0,01	0,02	0,60	0,01	1,60	21,50	2,80	0,35	33,00	0,02	2,54	0,01	
289/2015	Рагу из птицы	200	14,77	10,45	15,94	228,77	12,13	0,16	0,17	24,21	0,50	35,54	169,07	42,17	1,93	722,97	0,00	0,00	1,80	
350/2017	Кисель из черной смородины	200	0,15	0,08	24,49	114,60	24,00	0,01	0,01	3,33	0,01	14,00	8,94	5,58	0,14	58,80	0,05	0,03	0,02	
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75		0,07	0,03	0,45	0,01	10,35	39,15	14,85	0,90	59,85	0,00	0,00	0,01	
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20	0,01	9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,00	0,00	0,01	
	Итого:		28,90	20,46	91,05	705,11	52,22	0,52	0,33	507,43	0,58	128,54	375,14	119,82	6,42	1544,44	0,03	0,00	2,26	
Полдник младших классов																				
406/471/2015	Пирожки печеные с вишней	100	4,55	2,17	42,84	209,12	0,40	0,11	0,06	4,25	0,60	30,70	58,45	26,65	1,08	195,50	0,00	0,00	0,06	
386/2015	Кисломолочный продукт (Йогурт)	200	8,20	2,50	11,80	114,00	1,20	0,06	0,30	40,00	50,00	248,00	190,00	30,00	0,20	304,00	0,02	0,10	0,31	
	Итого:		12,75	4,67	54,64	323,12	1,60	0,17	0,36	44,25	50,60	278,70	248,45	56,65	1,28	499,50	0,00	0,00	0,37	
ИТОГО за день (младшие классы)																				
			56,74	40,21	231,67	1811,78	63,45	1,84	0,52	207,15	2,10	201,70	472,77	246,94	12,47	1207,44	0,00	0,04	1,79	
Завтрак старших классов																				
347/2021	Котлеты Школьные с маслом	110	15,38	18,26	13,44	279,00	0,00	0,07	0,10	40,00	1,50	52,40	133,39	21,00	2,09	179,07	0,00	0,00	0,44	
309/2015	Макаронные изделия отварные	180	6,61	5,41	31,73	202,14	0,00	1,16	0,03	15,00	1,00	5,83	44,60	25,34	2,52	36,41	0,00	0,05	0,02	
431/2003	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	8,60	0,00	0,00	0,00	
338/2015	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,04	0,02	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	2,00	0,06	0,02	
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00		0,06	0,02	0,40	0,01	9,20	34,80	13,20	0,80	53,20	0,00	0,00	0,01	
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20	0,01	9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,00	0,00	0,01	
	Итого:		27,49	24,81	97,70	725,84	10,03	1,37	0,19	55,60	2,52	103,93	257,99	79,74	8,67	602,28	0,00	0,05	0,50	
Обед старших классов																				
45/2015	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	17,10	0,02	0,04	299,15	0,03	24,97	28,30	15,09	0,46	250,00	0,00	0,00	0,02	
102/2015	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53	148,25	5,82	0,23	0,07	0,00	0,02	42,67	88,10	35,57	2,05	472,82	0,00	0,00	0,40	
318/2017	Говядина отварная к первому блюду	10	2,72	1,94	0,05	28,60	0,01	0,01	0,02	0,60	0,01	1,60	21,50	2,80	0,35	33,00	0,02	2,54	0,01	
289/2015	Рагу из птицы	275	24,75	14,79	21,31	315,93	16,59	0,23	0,26	40,00	0,55	49,81	256,10	51,66	2,83	1013,63	0,00	0,00	0,13	
350/2017	Кисель из черной смородины	200	0,15	0,08	24,49	114,60	24,00	0,01	0,01	3,33	0,01	14,00	8,94	5,58	0,14	58,80	0,05	0,30	0,02	
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,67	28,98	141,00		0,10	0,04	0,60	0,01	13,80	52,20	19,80	1,20	79,80	0,00	0,00	0,01	
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,63	16,83	85,80		0,07	0,03	0,40	0,01	18,80	62,80	19,60	1,56	94,00	0,00	0,00	0,01	
	Итого:		42,03	26,63	114,66	894,58	63,52	0,66	0,46	344,08	0,64	165,65	517,94	150,10	8,59	2002,05	0,04	0,00	0,60	
Полдник старших классов																				
406/471/2015	Пирожки печеные с вишней	150	6,83	3,26	64,26	313,68	0,60	0,16	0,09	6,38	0,90	46,05	87,68	39,98	1,62	293,25	0,00	0,00	0,09	
386/2015	Кисломолочный продукт (Йогурт)	200	8,20	2,50	11,80	114,00	1,20	0,06	0,30	40,00	50,00	248,00	190,00	30,00	0,20	304,00	0,02	0,10	0,31	
	Итого:		15,03	5,76	76,06	427,68	1,80	0,22	0,39	46,38	50,90	294,05	277,68	69,98	1,82	597,25	0,00	0,00	0,40	
ИТОГО за день (старшие классы)																				
			84,55	47,14	318,60	2411,56	7,33	2,15	1,30	246,83	59,00	599,63	1083,61	299,83	13,06	1201,38	0,04	0,05	1,20	

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергет. ценность, ккал	Витамины (мг/сутки)					Минеральные вещества (мг/сутки)							
							С	В1	В2	А	D	Кальций Са	Фосфор Р	Магний Mg	Железо Fe	Калий К	Иод I	Селен Se	Фтор F
1 неделя																			
Вторник																			
	Завтрак младших классов																		
15/2015	Сыр	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0,14	0,01	0,06	52,00	0,93	176,00	100,00	7,33	0,20	176,00	0,00	0,00	0,08
182/2017	Каша молочная пшеница с маслом	210	7,43	11,72	37,05	285,00	1,17	0,19	0,17	58,00	1,03	138,10	164,37	47,60	1,23	231,35	0,01	0,00	0,29
382/2015	Какао с молоком	200	4,08	3,54	12,59	98,65	1,59	0,06	0,19	24,40	0,08	152,22	124,56	21,34	0,48	216,34	0,01	0,00	0,04
338/2015	Фрукты свежие (мандарины)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	38,00	0,04	0,03	1,00	0,00	36,00	23,00	11,00	0,30	197,00	0,00	0,00	0,02
ф	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,50		0,04	0,03	5,50	0,00	14,50	45,00	10,00	1,05	55,00	0,00	0,00	0,00
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,33	14,49	70,50		0,05	0,02	0,30	0,01	6,90	26,10	9,90	0,60	39,90	0,00	0,00	0,00
	Итого:		23,17	26,60	109,43	777,65	40,90	0,38	0,49	141,20	2,05	523,72	503,03	107,17	3,86	915,59	0,02	0,01	0,44
Обед младших классов																			
42/2017	Салат картофельный с сол.огурцами, з/горшком	60	1,05	3,71	5,55	59,70	7,82	0,05	0,03	67,19	0,02	9,55	28,39	11,23	0,45	200,28	0,00	0,00	0,10
82/2015	Борщ со свежей капустой	250	1,80	4,92	10,93	103,75	10,68	0,05	0,05		0,05	49,73	54,60	26,13	1,23	385,30	0,00	0,00	0,22
ф	Сметана к первым блюдам	10	0,25	1,00	0,45	11,90	0,05	0,01	0,01	6,00	0,10	9,00	6,00	1,00	0,01	12,40	0,00	0,00	0,01
288/2017	Филе птицы отварное к первому блюду	10	1,17	0,93	0,02	13,10	0,12	0,00	0,01	2,91	0,00	2,80	8,35	1,01	0,10	8,81	0,02	0,02	0,05
268/2017	Выпечки мясные с маслом	95	14,81	16,88	12,83	265,20	0,31	0,07	0,14	39,78	0,75	37,87	168,72	50,20	2,51	176,03	0,00	0,00	0,04
302/2017	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,58	4,77	39,30	214,50		0,03	0,02	22,65	0,75	11,11	85,87	2,93	0,61	52,46	0,00	0,01	0,12
349/2015	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	27,02	112,85	0,74	0,02	0,02	27,18		32,33	23,44	17,46	0,70	229,65	0,00	0,00	0,01
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75		0,07	0,03	0,45	0,01	10,35	39,15	14,85	0,90	59,85	0,00	0,00	0,01
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржанно-пшеничный	20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20	0,01	9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,00	0,00	0,01
	Итого:		28,31	33,06	126,26	929,65	19,72	0,33	0,33	166,36	1,69	172,13	445,92	134,61	7,29	1171,77	0,03	0,03	0,37
Полдник младших классов																			
479/2003	Булочка "Абрикосника"	100	8,42	12,50	62,76	394,00	0,76	0,12	0,14	20,00	0,06	58,44	112,36	29,58	1,58	385,38	0,02	0,01	0,17
385/2017	Молоко	200	5,80	5,00	9,60	106,98	2,60	0,08	0,30	40,00	0,10	240,00	180,00	28,00	0,20	292,00	0,02	0,01	0,04
	Итого:		14,22	17,50	72,36	500,98	3,36	0,20	0,44	60,00	0,16	298,44	292,36	57,58	1,78	677,38	0,02	0,01	0,21
ИТОГО в день (младшие классы)																			
24,94 27,16 206,69 2108,12 65,97 0,94 1,16 347,56 3,80 494,29 1241,31 299,48 12,92 2764,74 0,07 0,05 4,21																			
Завтрак старших классов																			
15/2015	Сыр	30	6,96	8,85	0,00	108,00	0,21	0,01	0,09	78,00	1,40	264,00	150,00	11,00	0,30	264,00	0,00	0,00	0,12
182/2017	Каша молочная пшеница с маслом	240	8,53	12,39	42,59	317,85	1,35	0,22	1,29	60,70	1,18	158,82	212,03	54,74	1,41	266,05	0,07	0,05	1,31
382/2015	Какао с молоком	200	4,08	3,54	12,59	98,65	1,59	0,06	0,19	24,40	0,08	152,22	124,56	21,34	0,48	216,34	0,01	0,00	0,04
338/2015	Фрукты свежие (мандарины)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	38,00	0,04	0,03	1,00	0,00	36,00	23,00	11,00	0,30	197,00	0,00	0,00	0,02
ф	Печенье	100	7,50	9,80	74,40	417,00		0,08	0,06	11,00	0,00	29,00	90,00	20,00	2,10	110,00	0,00	0,00	0,00
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,33	14,49	70,50		0,05	0,02	0,30	0,01	6,90	26,10	9,90	0,60	39,90	0,00	0,00	0,00
	Итого:		30,34	35,12	152,17	1055,00	41,15	0,45	1,67	175,40	2,67	646,94	625,69	127,98	5,19	1093,29	0,02	0,01	1,49
Обед старших классов																			
42/2017	Салат картофельный с сол.огурцами, з/горшком	100	1,75	6,18	9,25	99,30	13,04	0,08	0,05	111,99	0,03	15,91	47,32	18,72	0,75	333,80	0,00	0,00	0,16
82/2015	Борщ со свежей капустой	250	1,80	4,92	10,93	103,75	10,68	0,05	0,05		0,05	49,73	54,60	26,13	1,23	385,30	0,00	0,00	0,22
ф	Сметана к первым блюдам	10	0,25	1,00	0,45	11,90	0,05	0,01	0,01	6,00	0,10	9,00	6,00	1,00	0,01	12,40	0,00	0,00	0,01
288/2017	Филе птицы отварное к первому блюду	10	1,17	0,93	0,02	13,10	0,12	0,00	0,01	2,91	0,00	2,80	8,35	1,01	0,10	8,81	0,02	0,02	0,05
268/2017	Выпечки мясные с маслом	110	16,50	22,20	14,32	326,00	0,34	0,08	0,16	44,80	1,50	43,14	188,80	55,78	2,80	196,92	0,00	0,00	0,04
302/2017	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,40	5,72	47,16	257,40		0,04	0,03	27,18	1,50	13,33	103,04	3,52	0,73	62,95	0,00	0,00	0,22
349/2015	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	27,02	112,85	0,74	0,02	0,02			32,33	23,44	17,46	0,70	229,65	0,00	0,00	0,01
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,67	28,98	141,00		0,10	0,04	0,60	0,01	13,80	52,20	19,80	1,20	79,80	0,00	0,00	0,01
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржанно-пшеничный	40	2,86	0,63	16,83	85,80		0,07	0,03	0,40	0,01	18,80	62,80	19,60	1,56	94,00	0,00	0,00	0,01
	Итого:		34,04	42,34	154,97	1151,30	24,97	0,44	0,40	193,88	3,20	198,84	546,55	163,02	9,07	1483,63	0,03	0,03	0,73
Полдник старших классов																			
479/2003	Булочка "Абрикосника"	150	12,63	18,75	94,14	591,00	1,14	0,18	0,21	30,00	0,09	87,66	168,54	44,37	2,37	578,07	0,04	0,02	0,25
385/2017	Молоко	200	5,80	5,00	9,60	106,98	2,60	0,08	0,30	40,00	0,10	240,00	180,00	28,00	0,20	292,00	0,02	0,01	0,04
	Итого:		5,80	5,00	9,60	106,98	2,60	0,08	0,30	40,00	0,10	240,00	180,00	28,00	0,20	292,00	0,02	0,01	0,04
ИТОГО в день (старшие классы)																			
70,37 82,46 316,70 2313,20 68,21 0,97 1,17 109,18 4,97 1088,78 1152,24 319,00 14,48 2788,92 0,07 0,04 2,26																			

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порция, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергет. ценность ккал	Витамины (мг/сутки)					Минеральные вещества (мг/сутки)							
							C	B1	B2	A	D	Кальций Ca	Фосфор P	Магний Mg	Железо Fe	Калий K	Иод I	Селен Se	Фтор F
1 неделя																			
<i>Среда</i>																			
	Завтрак младших классов																		
1/2015	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,00	0,03	0,02	40,00	1,50	8,40	22,50	4,20	0,35	30,90	0,00	0,00	0,01
223/2015	Запеканка из творога с молоком ступенным	200	32,05	23,09	45,55	517,96	0,74	0,12	0,57	138,74	5,32	348,83	428,85	50,29	1,45	326,45	0,04	0,05	0,19
338/2015	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,00		34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	0,00	0,00	0,02
376/2015	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03					11,10	2,80	1,40	0,28	8,60	0,00	0,00	0,02
	Итого:		35,38	30,80	83,54	756,96	60,77	0,19	0,62	178,74	6,82	402,33	477,15	68,89	2,38	567,95	0,04	0,05	0,24
	Обед младших классов																		
53/2017	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,99	2,47	4,37	43,74	4,12	0,03	0,02	84,39	1,00	16,98	24,96	11,03	0,79	134,76	0,00	0,00	0,10
88/2015	Рассольник "Ленинградский"	250	2,02	5,09	11,98	107,25	8,38	0,09	0,06	271,00	2,00	29,15	56,73	24,18	0,93	476,55	0,00	0,00	0,03
ф	Сметана к первым блюдам	10	0,25	1,00	0,45	11,90	0,05	0,01	0,01	6,00	0,10	9,00	6,00	1,00	0,01	12,40	0,00	0,00	0,01
318/2017	Говядина отварная к первому блюду	10	2,72	1,94	0,05	28,60	0,01	0,01	0,02	0,60	0,01	1,60	21,50	2,80	0,35	33,00	0,02	2,54	0,01
444/1996	Птица, тушенная в соусе	150	20,60	21,30	4,20	291,00	22,20	0,05	0,14	45,15		66,37	118,50	43,37	2,72	256,74	0,00	0,00	0,13
156/2021	Овощи отварные	150	4,50	3,90	15,00	112,50	3,30	1,07	0,18	32,10	0,15	37,50	76,50	34,50	1,26	253,50	0,00	0,00	0,01
384/2003	Компот из плодов свежемороженых	200	0,16	0,04	22,89	94,65	0,90	0,01	0,01	3,80		14,03	4,40	5,14	0,94	112,29	0,00	0,00	0,01
384/2003	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75		0,07	0,03	0,45	0,01	10,35	39,15	14,85	0,90	59,85	0,00	0,00	0,01
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,63	16,83	85,80		0,07	0,03	0,40	0,01	18,80	62,80	19,60	1,56	94,00	0,00	0,00	0,01
	Итого:		37,66	36,82	97,52	881,19	38,96	1,41	0,49	443,89	3,28	203,78	410,54	156,47	9,46	1433,09	0,04	0,00	0,32
	Полдник младших классов																		
410/2015	Ватрушка с повидлом	100	4,33	2,36	45,86	222,03	0,11	0,11	0,05	24,00	1,00	117,60	57,07	23,20	1,44	117,60	0,02	0,00	0,04
386/2015	Кефир	200	5,80	3,20	8,00	118,00	1,40	0,08	0,34	40,00	0,70	240,00	190,00	28,00	0,20	292,00	0,02	0,00	0,30
	Итого:		10,13	5,56	53,86	340,03	1,51	0,19	0,39	64,00	1,70	357,60	247,07	51,20	1,64	409,60	0,04	0,01	0,34
	ИТОГО в день (младшие классы)																		
			83,17	73,16	234,92	1971,18	180,24	1,77	1,31	648,03	11,56	963,93	1134,76	276,54	13,48	2485,74	0,11	0,06	0,58
	Завтрак старших классов																		
1/2015	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00		0,03	0,02	40,00	1,50	8,40	22,50	4,20	0,35	30,90	0,00	0,00	0,01
223/2015	Запеканка из творога с молоком ступенным	200	41,66	30,01	59,22	673,35	0,96	0,16	0,74	180,36	6,91	453,48	557,51	65,37	1,89	424,39	0,05	0,06	0,25
338/2015	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,00		34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	0,00	0,00	0,02
376/2015	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03					11,10	2,80	1,40	0,28	8,60	0,00	0,00	0,02
	Итого:		44,99	37,72	97,21	912,35	60,99	0,23	0,79	220,36	8,41	806,98	605,81	83,97	2,82	660,89	0,05	0,06	0,30
	Обед старших классов																		
53/2017	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,29	72,90	6,86	0,05	0,04	140,65	1,60	28,30	41,60	18,39	1,31	224,60	0,00	0,00	0,20
88/2015	Рассольник "Ленинградский"	250	2,02	5,09	11,98	107,25	8,38	0,09	0,06	271,00	2,00	29,15	56,73	24,18	0,93	476,55	0,00	0,00	0,03
ф	Сметана к первым блюдам	10	0,25	1,00	0,45	11,90	0,05	0,01	0,01	6,00	0,10	9,00	6,00	1,00	0,01	12,40	0,00	0,00	0,01
318/2017	Говядина отварная к первому блюду	10	2,72	1,94	0,05	28,60	0,01	0,01	0,02	0,60	0,01	1,60	21,50	2,80	0,35	33,00	0,02	2,54	0,01
444/1996	Птица, тушенная в соусе	175	27,30	27,90	4,20	377,00	26,60	0,07	0,16	52,68	0,00	79,64	138,25	52,04	3,26	299,53	0,00	0,00	0,15
156/2021	Овощи отварные	180	5,40	4,68	18,00	135,00	3,96	1,28	0,22	38,52	0,18	45,00	91,80	41,40	1,51	304,20	0,00	0,00	0,01
384/2003	Компот из плодов свежемороженых	200	0,16	0,04	22,89	94,65	0,90	0,01	0,01	3,80		14,03	4,40	5,14	0,94	112,29	0,00	0,00	0,01
384/2003	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,67	28,98	141,00		0,10	0,04	0,60	0,01	13,80	52,20	19,80	1,20	79,80	0,00	0,00	0,01
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,30	0,95	25,25	128,70		0,11	0,05	0,60	0,01	28,20	94,20	29,40	2,34	141,00	0,00	0,00	0,02
	Итого:		48,54	46,39	119,09	1097,00	46,76	1,71	0,60	514,45	3,91	248,72	506,68	194,15	11,85	1683,37	0,04	0,00	0,45
	Полдник старших классов																		
410/2015	Ватрушка с повидлом	150	6,50	3,54	68,79	333,05	0,16	0,16	0,08	36,00	1,50	176,40	85,60	34,80	2,16	176,40	0,03	0,01	0,06
386/2015	Кефир	200	5,80	3,20	8,00	118,00	1,40	0,08	0,34	40,00	0,70	240,00	190,00	28,00	0,20	292,00	0,02	0,00	0,30
	Итого:		12,30	6,74	76,79	451,05	1,56	0,24	0,42	76,00	2,20	416,40	275,60	62,80	2,36	468,40	0,05	0,01	0,36
	ИТОГО в день (старшие классы)																		
			105,51	90,88	283,98	2462,40	109,31	2,19	1,31	710,11	11,57	1383,38	1380,41	340,92	17,83	2812,18	0,16	0,07	0,91

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порция, г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергет. ценность ккал	Витамины (мг/сутки)					Минеральные вещества (мг/сутки)								
							С	В1	В2	А	Д	Кальций Са	Фосфор Р	Магний Mg	Железо Fe	Калий К	Иод I	Селен Se	Фтор F	
1 неделя																				
Завтрак младших классов																				
71/2017	Овощи свежие (огурцы или помидоры свежие)	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,06	0,01	0,00	4,00		3,40	6,00	2,80	0,10	39,20	0,00	0,00	0,01	
234/2015	Котлеты рыбные с маслом сливочным	100	11,71	11,64	14,40	210,00	0,59	0,07	0,14	48,46	5,54	67,09	169,91	37,35	1,33	278,54	0,00	0,00	0,51	
312/2015	Пюре картофельное	150	3,07	4,80	20,44	137,25	18,16	1,14	0,11	52,50	0,01	36,98	86,60	27,75	1,01	648,45	0,00		0,05	
386/2015	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	8,20	2,50	11,80	114,00	1,20	0,06	0,30	40,00	50,00	248,00	190,00	30,00	0,20	304,00	0,02	0,10	0,31	
377/2015	Чай с лимоном	223	0,13	0,02	15,20	62,00	2,83					14,20	4,40	2,40	0,36	21,30	0,00	0,00	0,00	
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,33	14,49	70,50		0,05	0,02	0,30	0,01	6,90	26,10	9,90	0,60	39,90	0,00	0,00	0,00	
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20	0,01	9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,00	0,00	0,01	
Итого:			27,05	19,63	85,12	639,05		22,84	1,37	0,58	145,46	55,57	385,97	514,41	120,00	4,38	1378,39	0,00	0,00	0,89
Обед младших классов																				
46/2015	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,07	3,06	6,70	54,06	10,12	0,02	0,02	179,49	0,02	20,09	17,61	9,60	0,59	145,86			0,00	0,01
99/2015	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	10,38	0,07	0,05	122,15	0,02	34,85	49,28	20,75	0,78	384,10	0,00	0,00	0,12	
ф	Сметана к первым блюдам	10	0,25	1,00	0,45	11,90	0,05	0,01	0,01	6,00	0,10	9,00	6,00	1,00	0,01	12,40	0,00	0,00	0,01	
288/2017	Филе птицы отварное к первому блюду	10	1,17	0,93	0,02	13,10	0,12	0,00	0,01	2,91	0,00	2,80	8,35	1,01	0,10	8,81	0,02	0,02	0,05	
256/2017	Мясо тушеное	150	22,80	23,07	3,84	310,50	0,27	0,05	0,15	126,90	0,08	31,85	239,03	34,59	3,68	472,65	0,01	0,00	0,12	
309/2015	Макаронные изделия отварные	150	5,51	4,51	26,44	168,45	0,00	0,97	0,03	10,00	0,75	4,86	37,17	21,12	2,10	30,34	0,00	0,04	0,02	
384/2003	Компот из ягод свежзамороженной	200	0,14	0,04	14,97	56,05	0,00	0,02	0,02	3,60		0,40	23,00	0,00	0,06	208,85	0,00	0,00	0,01	
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75		0,07	0,03	0,45	0,01	10,35	39,15	14,85	0,90	59,85	0,00	0,00	0,01	
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20	0,01	9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,00	0,00	0,01	
Итого:			36,52	38,36	91,72	857,96		20,94	1,24	0,33	451,70	0,99	123,60	450,98	112,72	8,99	1369,86	0,04	0,07	0,36
Полдник младшие классы																				
406/461/2015	Пирожки печеные с капустой	100	5,00	3,60	27,70	163,22	0,90	0,10	0,05	4,25	0,60	33,18	67,70	24,74	1,18	121,48	0,00	0,00	0,06	
389/2015	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	90,00	8,00	0,02	0,04		0,04	40,00	36,00	20,00	0,40	500,00	0,00	0,00	0,03	
Итого:			5,00	3,60	50,10	253,22	8,90	0,12	0,09	4,25	0,64	73,18	103,70	44,74	1,58	621,48	0,00	0,00	0,09	
ИТОГО за день (младшие классы)																				
			88,57	61,39	246,95	1794,23	51,20	2,75	1,06	601,01	17,20	583,75	1069,00	277,46	14,93	1369,73	0,04	0,07	1,25	
Завтрак старшие классы																				
71/2017	Овощи свежие (огурцы или помидоры свежие)	30	0,21	0,03	0,57	3,60	0,09	0,02	0,00	6,00	0,00	5,10	9,00	4,20	0,15	58,80	0,00	0,00	0,01	
234/2015	Котлеты рыбные с маслом сливочным	110	13,00	12,46	15,98	229,00	0,66	0,08	0,15	49,40	6,73	74,28	188,46	41,50	1,48	309,16	0,00	0,00	0,56	
312/2015	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70	21,79	0,17	0,13	63,00	0,01	44,37	103,91	33,30	1,21	778,14	0,01	0,00	0,05	
386/2015	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	8,20	2,50	11,80	114,00	1,20	0,06	0,30	40,00	50,00	248,00	190,00	30,00	0,20	304,00	0,02	0,10	0,31	
377/2015	Чай с лимоном	223	0,13	0,02	15,20	62,00	2,83					14,20	4,40	2,40	0,36	21,30	0,00	0,00	0,00	
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00		0,06	0,02	0,40	0,01	9,20	34,80	13,20	0,80	53,20	0,00	0,00	0,01	
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20	0,01	9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,00	0,00	0,01	
Итого:			30,25	21,49	95,81	710,20		26,57	0,42	0,62	159,00	56,76	404,55	561,97	134,40	4,98	1571,60	0,01	0,00	0,95
Обед старшие классы																				
46/2015	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	0,12	5,10	11,17	90,10	16,87	0,03	0,03	299,15	0,03	33,49	29,35	16,00	0,98	243,10	0,00	0,00	0,02	
99/2015	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	10,38	0,07	0,05	122,15	0,02	34,85	49,28	20,75	0,78	384,10	0,00	0,00	0,12	
ф	Сметана к первым блюдам	10	0,25	1,00	0,45	11,90	0,05	0,01	0,01	6,00	0,10	9,00	6,00	1,00	0,01	12,40	0,00	0,00	0,01	
288/2017	Филе птицы отварное к первому блюду	10	1,17	0,93	0,02	13,10	0,12	0,00	0,01	2,91	0,00	2,80	8,35	1,01	0,10	8,81	0,02	0,02	0,05	
256/2017	Мясо тушеное	200	30,40	31,76	5,12	423,00	0,36	0,06	0,20	169,20	0,10	42,46	318,70	46,12	4,90	630,20	0,01	0,00	0,16	
309/2015	Макаронные изделия отварные	180	6,61	5,41	31,73	202,14	0,00	1,16	0,03	15,00	1,00	5,83	44,60	25,34	2,52	36,41	0,00	0,05	0,02	
384/2003	Компот из ягод свежзамороженной	200	0,14	0,04	14,97	56,05	0,00	0,02	0,02	3,60		0,40	23,00	0,00	0,06	208,85	0,00	0,00	0,01	
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,67	28,98	141,00		0,10	0,04	0,60	0,01	13,80	52,20	19,80	1,20	79,80	0,00	0,00	0,01	
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,63	16,83	85,80		0,07	0,03	0,40	0,01	18,80	62,80	19,60	1,56	94,00	0,00	0,00	0,01	
Итого:			47,88	50,53	118,42	1118,34		27,78	1,52	0,42	619,01	1,27	161,43	594,28	149,62	12,11	1697,67	0,04	0,08	0,41
Полдник старшие классы																				
406/461/2015	Пирожки печеные с капустой	150	7,50	5,40	41,55	244,83	1,35	0,15	0,08	6,37	0,90	49,77	101,55	37,11	1,77	182,22	0,00	0,00	0,09	
389/2015	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	90,00	8,00	0,02	0,04		0,04	40,00	36,00	20,00	0,40	500,00	0,00	0,00	0,03	
Итого:			7,50	5,40	63,95	334,83	9,35	0,17	0,12	6,37	0,94	89,77	137,55	57,11	2,17	682,22	0,00	0,00	0,12	
ИТОГО за день (старшие классы)																				
			88,83	77,42	278,18	2167,37	63,70	2,11	1,16	784,36	28,14	693,75	1293,80	341,13	19,26	3951,49	0,06	0,08	1,48	

№ 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	Кальций Са	Фосфор Р	Магний Mg	Железо Fe	Кальций К	Нод I	Селен Se	Фтор F
1 неделя																			
Завтрак младших классов																			
137/2015	Сыр	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0,14	0,01	0,06	52,00	0,93	176,00	100,00	7,33	0,20	176,00	0,00	0,00	0,08
396/2017	Блинчики со сливочным молоком	180	15,28	25,72	103,96	454,70	0,23	0,23	0,17	24,00		83,70	201,00	47,11	2,20	225,10	0,00	0,01	0,05
376/2015	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03					11,10	2,80	1,40	0,28	8,60	0,00	0,00	0,02
338/2015	Фрукты свежие (яблочки с сиропом)	100	0,13	0,07	28,85	116,67	0,93	0,04	0,03	0,00		6,56	23,00	13,00	0,67	197,00	0,00	0,00	0,02
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20	0,01	9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,00	0,00	0,01
	Итого:		22	32	156	746	1	0	0	76	1	287	358	79	4	654	0	0	0
Обед младших классов																			
67/2015	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,06	5,77	0,03	0,03	11,08	0,10	18,74	25,96	11,72	0,50	16,98	0,00	0,00	0,02
88/2015	Щи со свежей капустой	250	1,77	4,95	7,90	89,75	15,78	0,06	0,05	138,00		49,25	49,00	22,13	0,83	383,33	0,01	0,00	0,03
Ф	Сметана к первым блюдам	10	0,25	1,00	0,45	11,90	0,05	0,01	0,01	6,00	0,10	9,00	6,00	1,00	0,01	12,40	0,00	0,00	0,01
318/2017	Говядина отварная к первому блюду	10	2,72	1,94	0,05	28,60	0,01	0,01	0,02	0,60	0,01	1,60	21,50	2,80	0,35	33,00	0,02	2,54	0,01
361/2021	Сердце в соусе	150	18,00	5,50	5,77	145,00	5,00	0,13	0,11	42,00	0,10	18,00	157,00	2126,00	4,35	143,00			
362/2015	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75		0,21	0,11	22,65	0,75	14,82	203,68	135,83	4,56	259,62	0,00	0,01	0,12
342/2015	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,04	22,89	94,65	0,90	0,01	0,01	3,80		14,03	4,40	5,14	0,94	112,29	0,00	0,00	0,01
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75		0,07	0,03	0,45	0,01	10,35	39,15	14,85	0,90	59,85	0,00	0,00	0,01
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20	0,01	9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,00	0,00	0,01
	Итого:		37,32	26,31	110,24	837,36	27,51	0,55	0,38	224,78	1,08	145,19	538,09	2329,26	13,21	1067,47	0,03	0,04	0,22
Подарки младшие классы																			
406/470/2015	Пирожки печёные с яблоками	100	3,98	2,28	47,20	225,20	3,04	0,11	0,05	4,25	0,10	21,79	51,09	20,39	2,16	150,57	0,00	0,00	0,01
385/2017	Молоко	200	5,80	5,00	9,60	106,98	2,60	0,08	0,30	40,00	0,10	240,00	180,00	28,00	0,20	292,00	0,02	0,01	0,04
	Итого:		9,78	7,28	56,80	332,18	5,64	0,19	0,35	44,25	0,20	261,79	231,09	48,39	2,36	442,57	0,02	0,01	0,05
	ИТОГО за неделю (младшие классы)		68,65	65,72	221,06	2165,01	15,80	1,45	2,07	365,23	2,22	498,77	1117,09	2456,77	19,70	2163,74	0,06	0,06	0,34
Завтрак старших классов																			
15/2015	Сыр	30	6,96	8,85	0,00	108,00	0,21	0,01	0,09	78,00	1,40	264,00	150,00	11,00	0,30	264,00	0,00	0,00	0,12
396/2017	Блинчики со сливочным молоком	230	19,53	32,87	132,84	581,27	0,30	0,31	0,23	32,47		106,90	271,94	60,20	2,83	304,55	0,00	0,01	0,07
376/2015	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03					11,10	2,80	1,40	0,28	8,60	0,00	0,00	0,02
338/2015	Фрукты свежие (яблочки с сиропом)	100	0,13	0,07	28,85	116,67	0,93	0,04	0,03	0,00		6,56	23,00	13,00	0,67	197,00	0,00	0,00	0,02
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,15	0,48	12,63	64,35		0,06	0,03	0,30	0,01	14,10	47,10	14,70	1,17	70,50	0,00	0,00	0,01
	Итого:		29	42	189	930	1	0	0	111	1	403	495	100	5	845	0	0	0
Обед старших классов																			
67/2015	Винегрет овощной	100	1,40	10,04	7,29	125,10	9,62	0,04	0,04	66,50	0,17	31,24	43,27	19,53	0,83	28,30	0,00	0,00	0,03
88/2015	Щи со свежей капустой	250	1,77	4,95	7,90	89,75	15,78	0,06	0,05	138,00		49,25	49,00	22,13	0,83	383,33	0,01	0,00	0,03
Ф	Сметана к первым блюдам	10	0,25	1,00	0,45	11,90	0,05	0,01	0,01	6,00	0,10	9,00	6,00	1,00	0,01	12,40	0,00	0,00	0,01
318/2017	Говядина отварная к первому блюду	10	2,72	1,94	0,05	28,60	0,01	0,01	0,02	0,60	0,01	1,60	21,50	2,80	0,35	33,00	0,02	2,54	0,01
361/2021	Сердце в соусе	175	21,00	6,42	6,73	169,17	5,83	0,15	0,13	49,00	0,12	21,00	183,17	2480,33	5,08	166,83			
302/2015	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,50		0,25	0,14	27,18	1,50	17,78	244,71	162,99	5,47	311,54	0,00	0,01	0,16
342/2015	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,04	22,89	94,65	0,90	0,01	0,01	3,80		14,03	4,40	5,14	0,94	112,29	0,00	0,00	0,01
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,67	28,98	141,00		0,10	0,04	0,60	0,01	13,80	52,20	19,80	1,20	79,80	0,00	0,00	0,01
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,63	16,83	85,80		0,07	0,03	0,40	0,01	18,80	62,80	19,50	1,56	94,00	0,00	0,00	0,01
	Итого:		45,22	33,00	137,50	1038,47	32,19	0,69	0,46	292,08	1,92	176,50	667,05	2733,31	16,27	1221,49	0,04	0,05	0,26
Подарки старшие классы																			
406/470/2015	Пирожки печёные с яблоками	150	5,97	3,42	70,80	337,80	4,56	0,16	0,08	6,38	0,15	32,69	76,64	30,59	3,24	225,86	0,00	0,00	0,02
385/2017	Молоко	200	5,80	5,00	9,60	106,98	2,60	0,08	0,30	40,00	0,10	240,00	180,00	28,00	0,20	292,00	0,02	0,01	0,04
	Итого:		11,77	8,42	80,40	444,78	7,16	0,24	0,38	46,38	0,25	272,69	256,64	58,59	3,44	517,86	0,02	0,01	0,05
	ИТОГО за неделю (старшие классы)		85,43	83,71	407,51	2413,34	49,67	1,45	2,22	449,23	2,38	851,85	1418,53	2497,70	24,96	2584,00	0,06	0,06	0,34

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергет. ценность ккал	Витамины (мг/сутки)					Минеральные вещества (мг/сутки)								
							С	В1	В2	А	Д	Кальций Са	Фосфор Р	Магний Mg	Железо Fe	Калий К	Йод I	Селен Se	Фтор F	
1 неделя																				
	Завтрак младших классов						<i>Суббота</i>													
291/2007	Плов из птицы	200	17,06	16,09	41,06	352,00	3,40	0,11	0,13	24,21	0,50	31,41	191,48	45,11	1,66	266,02	0,00	0,01	0,12	
377/2015	Чай с лимоном	223	0,13	0,02	15,20	62,00	2,83					14,20	4,40	2,40	0,36	21,30	0,00	0,00	0,00	
338/2015	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,04	0,02	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	2,00	0,06	0,02	
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,33	14,49	70,50		0,05	0,02	0,30	0,01	6,90	26,10	9,90	0,60	39,90	0,00	0,00	0,00	
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20	0,01	9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,00	0,00	0,01	
	Итого:		21,39	17,16	88,96	574,40	16,23	0,23	0,18	24,71	0,52	77,91	264,38	76,21	5,60	652,22	0,01	0,01	0,15	
	Обед младших классов																			
41/2015	Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой	60	2,02	3,83	14,85	101,94	9,56	0,05	0,02	67,19	0,75	15,44	34,78	12,57	0,24	201,90	0,00	0,00	0,01	
98/2015	Суп крестьянский с крупой	250	1,48	4,92	6,09	76,25	9,88	0,04	0,03			35,88	33,58	14,18	0,58	260,15	0,01	0,00	0,05	
288/2017	Филе птицы отварное к первому блюду	10	1,17	0,93	0,02	13,10	0,12	0,00	0,01	2,91	0,00	2,80	8,35	1,01	0,10	8,81	0,02	0,02	0,05	
227/2015	Рыба припущенная с маслом	100	15,42	8,12	0,84	138,00	0,76	0,07	0,09	48,10	4,79	14,15	176,41	41,26	0,81	300,99	0,01	0,00	0,64	
127/2015	Картофель в молоке	150	3,27	5,78	16,01	135,00	15,09	0,14	0,12	33,00	0,01	62,70	92,69	25,98	0,89	562,58	0,00	0,00	0,14	
355/2015	Кисель из кураги	200	0,89	0,06	27,76	134,65	0,49	0,02	0,04	2,70	0,10	31,09	25,30	18,38	0,54	290,05	0,00	0,00	0,09	
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75		0,07	0,03	0,45	0,01	10,35	39,15	14,85	0,90	59,85	0,00	0,00	0,01	
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,63	16,83	85,80		0,07	0,03	0,40	0,01	18,80	62,80	19,60	1,56	94,00	0,00	0,00	0,01	
	Итого:		30,67	24,72	104,14	790,49	35,90	0,47	0,37	154,75	5,67	191,21	473,06	147,83	5,62	1778,33	0,05	0,03	0,99	
	Полдник младших классов																			
406/2015 714/1996	Пирожки с печенью	100	12,60	5,70	36,30	246,00	0,10	0,08	0,06	76,00	3,74	49,00	90,00	31,60	1,42	110,00	0,50	0,30	0,60	
386/2015	Компот из черной смородины	200	0,14	0,04	14,97	56,05	0,00	0,02	0,02	3,60		0,40	23,00	0,00	0,06	208,85	0,00	0,00	0,01	
	Итого:		12,74	5,74	51,27	302,05	0,10	0,10	0,08	79,60	3,74	49,40	113,00	31,60	1,48	318,85	0,50	0,30	0,61	
	Итого за день (младшие классы)		54,80	47,62	244,34	1666,94	62,23	0,94	0,63	299,86	9,20	216,55	477,43	152,84	11,60	2792,40	0,06	0,04	1,75	
	Завтрак старших классов																			
291/2007	Плов из птицы	275	26,88	19,07	54,74	500,88	4,96	0,16	0,20	40,00	0,60	44,82	285,83	63,64	2,47	401,82	0,01	0,01	0,19	
377/2015	Чай с лимоном	223	0,13	0,02	15,20	62,00	2,83					14,20	4,40	2,40	0,36	21,30	0,00	0,00	0,00	
338/2015	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,04	0,02	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	2,00	0,06	0,02	
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00		0,06	0,02	0,40	0,01	9,20	34,80	13,20	0,80	53,20	0,00	0,00	0,01	
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20	0,01	9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,00	0,00	0,01	
	Итого:		32,44	20,21	107,48	746,78	17,79	0,30	0,26	40,60	0,62	93,62	367,43	98,04	6,61	801,32	0,01	0,02	0,22	
	Обед старших классов																			
41/2015	Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой	100	3,36	6,39	24,76	169,90	15,93	0,08	0,03	111,99	1,30	25,73	57,97	20,94	0,40	336,50	0,00	0,00	0,01	
98/2015	Суп крестьянский с крупой	250	1,48	4,92	6,09	76,25	9,88	0,04	0,03			35,88	33,58	14,18	0,58	260,15	0,01	0,00	0,05	
288/2017	Филе птицы отварное к первому блюду	10	1,17	0,93	0,02	13,10	0,12	0,00	0,01	2,91	0,00	2,80	8,35	1,01	0,10	8,81	0,02	0,02	0,05	
227/2015	Рыба припущенная с маслом	110	17,12	8,22	0,92	146,00	0,84	0,08	0,10	49,00	6,68	15,46	195,68	45,84	0,90	334,10	0,01	0,00	0,70	
127/2015	Картофель в молоке	180	3,92	6,93	19,21	162,00	18,11	0,16	0,14	39,60	0,02	75,24	111,22	31,18	1,06	675,09	0,00	0,01	0,16	
355/2015	Кисель из кураги	200	0,89	0,06	27,76	134,65	0,49	0,02	0,04	2,70	0,10	31,09	25,30	18,38	0,54	290,05	0,00	0,00	0,09	
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,67	28,98	141,00		0,10	0,04	0,60	0,01	13,80	52,20	19,80	1,20	79,80	0,00	0,00	0,01	
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,30	0,95	25,25	128,70		0,11	0,05	0,60	0,01	28,20	94,20	29,40	2,34	141,00	0,00	0,00	0,02	
	Итого:		36,98	29,07	132,99	971,60	45,37	0,59	0,44	207,40	8,12	228,20	578,50	180,73	7,12	2125,50	0,05	0,04	1,08	
	Полдник старших классов																			
406/2015 714/1996	Пирожки с печенью	150	18,26	7,64	54,00	358,00	0,14	0,12	0,09	114,00	5,61	73,50	135,00	47,40	2,13	165,00	0,75	0,45	0,90	
386/2015	Компот из черной смородины	200	0,14	0,04	14,97	56,05	0,00	0,02	0,02	3,60		0,40	23,00	0,00	0,06	208,85	0,00	0,00	0,01	
	Итого:		18,40	7,68	68,97	414,05	0,14	0,14	0,11	117,60	5,61	73,90	158,00	47,40	2,19	373,85	0,75	0,45	0,91	
	Итого за день (старшие классы)		47,82	26,97	189,93	2122,43	63,30	1,07	0,81	368,26	14,24	290,77	1163,43	326,17	15,01	3300,77	0,06	0,05	2,97	

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, 2 НЕДЕЛИ

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порция, г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергет. ценность ккал	Витамины (мг/сутки)					Минеральные вещества (мг/сутки)							
							С	В ₁	В ₂	А	D (мкг)	Кальций Са	Фосфор Р	Магний Mg	Железо Fe	Кальций К	Йод I	Селен Se	Фтор F
2 неделя																			
Завтрак младших классов																			
295/2015	Котлеты рубленные из птицы с маслом сливочным	95	13,73	21,56	13,86	304,80	0,94	0,09	0,14	66,26	0,38	49,03	86,59	18,72	1,27	200,13	0,00	0,00	0,12
302/2017	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,58	4,77	39,30	214,50		0,03	0,02	22,65	0,75	11,11	85,87	2,93	0,61	52,46	0,00	0,01	0,12
376/2015	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03					11,10	2,80	1,40	0,28	8,60	0,00	0,00	0,04
338/2015	Фрукты свежие (апельсины)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,00		34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	0,00	0,00	0,02
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,33	14,49	70,50		0,05	0,02	0,30	0,01	6,90	26,10	9,90	0,60	39,90	0,00	0,00	0,00
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20	0,01	9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,00	0,00	0,01
	Итого:		22,08	27,20	99,17	735,70	60,97	0,24	0,23	89,41	1,15	121,54	255,76	55,75	3,84	545,09	0,01	0,01	0,31
Обед младших классов																			
24/2003	Салат "Мазайка"	60	1,05	3,71	5,54	59,30	7,82	0,05	0,03	67,19	0,02	9,55	28,39	11,23	0,45	200,28	0,00	0,00	0,10
104/2017	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,20	29,31	1,86	106,00	11,08	0,12	0,07	250,00	1,56	29,70	72,23	29,68	1,20	622,38	0,20	0,30	0,40
229/2015	Рыба тушеная с овощами	150	14,63	7,43	5,70	157,50	5,60	0,08	0,08	8,73	0,93	29,20	67,57	27,27	1,13	481,40	0,06	0,02	0,60
310/2007	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	21,00	0,15	0,10		0,05	14,64	79,74	29,33	1,16	725,54	0,00	0,00	0,03
349/2015	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	27,02	112,85	0,74	0,02	0,02	27,18		32,33	23,44	17,46	0,70	229,65	0,00	0,00	0,01
ф	Мороженое молочное	70	2,59	3,00	14,91	88,90		0,02	0,14	18,00		124,00	94,00	17,00	0,10	134,00			
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75		0,07	0,03	0,45	0,01	10,35	39,15	14,85	0,90	59,85	0,00	0,00	0,01
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20	0,01	9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,00	0,00	0,01
	Итого:		28,97	48,62	108,20	815,55	46,24	0,54	0,48	371,75	2,58	259,17	435,92	156,62	6,41	2500,10	0,06	0,02	0,76
Полдник младших классов																			
410/2015	Ватрушка с повидлом	100	4,33	2,36	45,86	222,03	0,11	0,11	0,05	24,00	1,00	117,60	57,07	23,20	1,44	117,60	0,02	0,00	0,04
386/2015	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	8,20	2,50	11,80	114,00	1,20	0,06	0,30	40,00	50,00	248,00	190,00	30,00	0,20	304,00	0,02	0,10	0,31
	Итого:		12,53	4,86	57,66	336,03	1,31	0,17	0,35	64,00	51,00	365,60	247,07	53,20	1,64	421,60	0,02	0,00	0,04
	ИТОГО за день (младшие классы)		43,50	58,50	265,97	1852,25	108,51	0,94	1,06	523,16	34,72	746,30	438,75	285,97	11,49	3468,70	0,04	0,04	0,11
Завтрак старших классов																			
295/2015	Котлеты рубленные из птицы с маслом сливочным	110	15,30	27,40	15,46	370,00	1,04	0,10	0,16	91,40	0,43	55,54	97,54	20,80	1,42	223,70	0,00	0,00	0,14
302/2017	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,90	5,72	47,16	237,40		0,04	0,03	27,18	1,50	13,33	103,04	3,52	0,73	62,95	0,00	0,00	0,22
376/2015	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03					11,10	2,80	1,40	0,28	8,60	0,00	0,00	0,04
338/2015	Фрукты свежие (апельсины)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,00		34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	0,00	0,00	0,02
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00		0,06	0,02	0,40	0,01	9,20	34,80	13,20	0,80	53,20	0,00	0,00	0,01
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20	0,01	9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,00	0,00	0,01
	Итого:		25,60	34,06	113,46	867,30	61,07	0,28	0,26	119,18	1,95	132,57	292,58	61,72	4,31	592,45	0,01	0,01	0,43
Обед старших классов																			
24/2003	Салат "Мазайка"	100	1,75	6,18	9,23	99,40	13,04	0,08	0,05	111,99	0,03	15,91	47,32	18,72	0,75	333,80	0,00	0,00	0,16
104/2017	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,20	29,31	1,86	106,00	11,08	0,12	0,07	250,00	1,56	29,70	72,23	29,68	1,20	622,38	0,20	0,30	0,40
229/2015	Рыба тушеная с овощами	200	19,50	9,90	7,60	210,00	7,46	0,10	0,10	11,64	1,24	78,14	324,38	97,06	1,70	650,42	0,08	0,02	0,80
310/2007	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,62	170,82	25,20	0,18	0,11		0,06	17,57	95,69	35,19	1,39	870,64	0,00	0,00	0,04
349/2015	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	27,02	112,85	0,74	0,02	0,02	27,18		32,33	23,44	17,46	0,70	229,65	0,00	0,00	0,01
ф	Мороженое молочное	70	2,59	3,00	14,91	88,90		0,02	0,14	18,00		124,00	94,00	17,00	0,10	134,00			
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,67	28,98	141,00		0,10	0,04	0,60	0,01	13,80	52,20	19,80	1,20	79,80	0,00	0,00	0,01
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,63	16,83	85,80		0,07	0,03	0,40	0,01	18,80	62,80	19,60	1,56	94,00	0,00	0,00	0,01
	Итого:		37,74	54,96	134,05	1014,77	57,52	0,69	0,57	419,81	2,91	330,23	772,06	254,51	8,60	3014,69	0,08	0,02	1,03
Полдник старших классов																			
410/2015	Ватрушка с повидлом	150	6,50	3,54	68,79	333,05	0,16	0,16	0,08	36,00	1,50	176,40	85,00	34,80	2,16	176,40	0,03	0,01	0,06
386/2015	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	8,20	2,50	11,80	114,00	1,20	0,06	0,30	40,00	50,00	248,00	190,00	30,00	0,20	304,00	0,02	0,10	0,31
	Итого:		14,70	6,04	80,59	447,05	1,36	0,22	0,38	76,00	51,50	424,40	275,00	64,80	2,36	480,40	0,03	0,01	0,06
	ИТОГО за день (старшие классы)		76,82	93,86	324,09	2329,12	19,90	1,19	1,20	614,99	54,36	887,22	1300,74	391,03	18,27	1087,54	0,11	0,04	1,32

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергет. ценность ккал	Витамины (мг/сутки)					Минеральные вещества (мг/сутки)							
							С	В1	В2	А	Д (мкг)	Кальций Са	Фосфор Р	Магний Mg	Железо Fe	Кальций К	Йод I	Селен Se	Фтор F
2 неделя																			
Завтрак младших классов																			
15/2015	Сыр	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0,14	0,01	0,06	52,00	1,27	176,00	100,00	7,00	0,20	17,60	0,00	0,00	0,11
182/2015	Каша молочная овсяная с маслом	210	7,51	11,72	37,05	285,00	1,17	0,19	0,17	58,00	1,03	138,10	184,37	47,60	1,23	231,35	0,01	0,00	0,29
379/2015	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	10,95	80,65	1,30	0,04	0,16	20,00	0,08	125,78	90,00	14,00	0,34	146,34	0,01	0,00	0,04
338/2015	Фрукты свежие (мандарины)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	38,00	0,04	0,03	1,00	0,00	36,00	23,00	11,00	0,30	197,00	0,00	0,00	0,02
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,33	14,49	70,50		0,05	0,02	0,30	0,01	6,90	26,10	9,90	0,60	39,90	0,00	0,00	0,00
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20	0,01	9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,00	0,00	0,01
	Итого:		20,02	21,15	79,01	594,05	40,61	0,37	0,45	131,50	2,40	492,18	454,87	99,30	3,45	679,19	0,03	0,01	0,48
Обед младших классов																			
42/2015	Салат картофельный с соевыми огурцами, э/горошком	60	1,05	3,71	5,55	59,70	7,83	0,05	0,03			9,55	28,39	11,23	0,45	200,28	0,00	0,00	0,00
35/2001	Свекольник	250	2,50	5,43	16,55	125,26	17,28	0,08	0,05	134,64	0,26	44,92	54,60	31,38	1,56	385,30	0,01	0,00	0,03
318/2017	Говядина отварная к первому блюду	10	2,72	1,94	0,05	28,60	0,01	0,01	0,02	0,60	0,01	1,60	21,50	2,80	0,35	33,00	0,02	2,54	0,01
444/1996	Птица, тушеная в соусе	150	17,21	17,49	5,27	249,00	1,02	0,06	0,14	45,15		45,48	118,50	24,28	1,05	256,74	0,00	0,00	0,13
309/2015	Макаронные изделия отварные	150	5,51	4,51	26,44	168,45	0,00	0,97	0,03			4,86	37,17	21,12	2,10	30,34	0,00	0,04	0,01
350/2015	Кисель из вишни	200	0,13	0,05	19,55	97,05	2,16	0,01	0,01	3,03	0,10	14,23	8,34	3,94	0,06	50,53	0,00	0,00	0,01
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75		0,07	0,03	0,45	0,01	10,35	39,15	14,85	0,90	59,85	0,00	0,00	0,01
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20	0,01	9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,00	0,00	0,01
	Итого:		34,10	33,90	103,56	876,71	28,30	1,28	0,31	184,07	0,39	140,39	339,05	119,40	7,25	1063,04	0,04	0,04	0,20
Полдник младших классов																			
406/467/2015	Пирожки печёные с картофелем, луком	100	5,00	4,46	33,61	194,60	0,67	0,15	0,08	4,25	0,60	23,62	82,58	28,80	1,36	213,32	0,00	0,00	0,04
385/2017	Молоко	200	5,80	5,00	9,60	106,98	2,60	0,08	0,30	40,00	0,10	240,00	180,00	28,00	0,20	292,00	0,02	0,01	0,04
	Итого:	300	10,80	9,46	43,21	301,58	3,27	0,23	0,38	44,25	0,70	263,62	262,58	56,80	1,56	505,32	0,02	0,01	0,08
ИТОГО за день (младшие классы)																			
			64,37	64,50	228,78	1773,34	72,18	1,68	1,13	339,82	3,49	994,13	1056,30	276,30	12,16	2447,46	0,07	0,02	0,76
Завтрак старших классов																			
15/2015	Сыр	30	6,96	8,85	0,00	108,00	0,21	0,01	0,09	78,00	1,40	264,00	150,00	10,50	0,30	26,40	0,01	0,00	0,12
258/2007	Мясо духовое	260	24,45	24,26	23,00	324,00	8,03	0,15	0,21			48,17	320,16	63,14	5,40	597,00	0,01	0,00	0,20
379/2015	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	10,95	80,65	1,30	0,04	0,16	20,00	0,08	125,78	90,00	14,00	0,34	146,34	0,01	0,00	0,04
338/2015	Фрукты свежие (мандарины)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	38,00	0,04	0,03	1,00	0,00	36,00	23,00	11,00	0,30	197,00	0,00	0,00	0,02
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00		0,06	0,02	0,40	0,01	9,20	34,80	13,20	0,80	53,20	0,00	0,00	0,01
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20	0,01	9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,00	0,00	0,01
	Итого:		40,51	36,70	69,79	692,55	47,54	0,34	0,53	99,60	1,50	492,56	649,36	121,64	7,92	1066,24	0,03	0,01	0,39
Обед старших классов																			
42/2015	Салат картофельный с соевыми огурцами, э/горошком	100	1,75	6,18	9,25	99,50	13,04	0,08	0,05			15,91	47,32	18,72	0,75	333,80	0,00	0,00	0,00
35/2001	Свекольник	250	2,50	5,43	16,55	125,26	17,28	0,08	0,05	134,64	0,26	44,92	54,60	31,38	1,56	385,30	0,01	0,00	0,03
318/2017	Говядина отварная к первому блюду	10	2,72	1,94	0,05	28,60	0,01	0,01	0,02	0,60	0,01	1,60	21,50	2,80	0,35	33,00	0,02	2,54	0,01
444/1996	Птица, тушеная в соусе	175	22,59	22,07	5,27	312,90	1,19	0,07	0,16	52,68	0,00	53,06	138,25	28,33	1,23	299,53	0,00	0,00	0,15
309/2015	Макаронные изделия отварные	180	6,61	5,41	31,73	202,14	0,00	1,16	0,03			5,83	44,60	25,34	2,52	36,41	0,00	0,05	0,01
350/2015	Кисель из вишни	200	0,13	0,05	19,55	97,05	2,16	0,01	0,01	3,03	0,10	14,23	8,34	3,94	0,06	50,53	0,00	0,00	0,01
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,67	28,98	141,00		0,10	0,04	0,60	0,01	13,80	52,20	19,80	1,20	79,80	0,00	0,00	0,01
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,63	16,83	85,80		0,07	0,03	0,40	0,01	18,80	62,80	19,60	1,56	94,00	0,00	0,00	0,01
	Итого:		43,91	42,38	128,21	1091,35	33,68	1,58	0,38	191,95	0,39	168,15	429,61	149,91	9,23	1312,37	0,04	0,05	0,23
Полдник старших классов																			
406/467/2015	Пирожки печёные с картофелем, луком	150	7,50	6,69	50,40	291,90	1,00	0,22	0,12	6,37	0,90	35,43	123,87	63,20	2,04	319,00	0,00	0,00	0,06
385/2017	Молоко	200	5,80	5,00	9,60	106,98	2,60	0,08	0,30	40,00	0,10	240,00	180,00	28,00	0,20	292,00	0,02	0,01	0,04
	Итого:		13,30	11,69	60,00	398,88	3,60	0,30	0,42	46,37	1,00	275,43	303,87	71,20	2,24	611,00	0,02	0,01	0,10
ИТОГО за день (старшие классы)																			
			97,71	98,77	257,99	2182,78	86,82	2,22	1,33	337,92	2,49	936,13	1302,84	341,75	13,18	2898,31	0,09	0,06	0,72

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергет. ценность ккал	Витамины (мг/сутки)					Минеральные вещества (мг/сутки)										
							С	В1	В2	А	Д (мкг)	Кальций Са	Фосфор Р	Магний Mg	Железо Fe	Калий К	Йод I	Селен Se	Фтор F			
2 неделя							<i>Среды</i>															
	Завтрак младших классов																					
1/2015	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00		0,03	0,02	40,00	1,50	8,40	22,50	4,20	0,35	30,90	0,00	0,00	0,01			
223/2015	Запеканка из творога с молоком ступенным	200	32,05	23,09	45,55	517,96	0,74	0,12	0,57	138,74	5,32	348,83	428,85	50,29	1,45	326,45	0,04	0,05	0,19			
338/2015	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,04	0,02	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	2,00	0,06	0,02			
377/2015	Чай с лимонном	223	0,13	0,02	15,20	62,00	2,83					14,20	4,40	2,40	0,36	21,30	0,00	0,00	0,02			
	Итого:		34,94	31,00	85,44	762,96	13,57	0,19	0,61	178,74	6,82	387,43	466,75	65,89	4,36	656,65	0,04	0,05	0,22			
	Обед младших классов																					
52/2015	Салат из свежкы отварной	60	0,84	3,61	4,96	55,68	3,99	0,01	0,02		0,00	21,28	24,38	12,42	0,79	161,88	0,00	0,00	0,00			
102/2015	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53	148,25	5,82	0,23	0,07		0,02	42,67	88,10	35,57	2,05	472,82	0,00	0,00	0,40			
288/2017	Филе птицы отварное к первому блюду	10	1,17	0,93	0,02	13,10	0,12	0,00	0,01	2,91	0,00	2,80	8,35	1,01	0,10	8,81	0,02	0,02	0,05			
173/2003	Котлеты Студенческие	90	30,92	20,60	25,00	318,46	2,16	0,16	3,32	53,20	0,30	33,49	176,37	28,23	1,86	271,62	0,00	0,01	0,12			
156/2021	Овощи отварные	150	4,50	3,90	15,00	112,50	3,30	1,07	0,18	32,10	0,15	37,50	76,50	34,50	1,26	253,50	0,00	0,00	0,01			
386/2015	Компот из черной смородины	200	0,14	0,04	14,97	56,05	0,00	0,02	0,02	3,60		0,40	23,00	0,00	0,06	208,85	0,00	0,00	0,01			
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	103,75		0,07	0,03	0,45	0,01	10,35	39,15	14,85	0,90	59,85	0,00	0,00	0,01			
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,63	16,83	85,80		0,07	0,03	0,40	0,01	18,80	62,80	19,60	1,56	94,00	0,00	0,00	0,01			
	Итого:		49,48	35,43	115,05	895,59	15,39	1,63	3,68	92,66	0,49	167,29	498,65	146,18	8,58	1531,33	0,04	0,04	0,54			
	Полдник младших классов																					
479/2003	Булочка "Абрикосника"	100	8,42	12,50	62,76	394,00	0,76	0,12	0,14	20,00	0,06	58,44	112,36	29,58	1,58	385,38	0,01	0,00	0,00			
340/2015	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,04	22,89	94,65	0,90	0,01	0,01	3,80		14,03	4,40	5,14	0,94	112,29	0,00	0,00	0,01			
	Итого:		8,58	12,54	85,65	488,65	1,66	0,13	0,15	23,80	0,06	72,47	116,76	34,72	2,52	497,67	0,00	0,00	0,01			
	Итого за 2 недели (младшие классы)		117,00	100,00	286,14	2140,00	30,02	1,86	4,83	242,20	7,90	647,10	1082,76	246,79	13,46	2685,65	0,04	0,04	0,77			
	Завтрак старших классов																					
1/2015	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00		0,03	0,02	40,00	1,50	8,40	22,50	4,20	0,35	30,90	0,00	0,00	0,01			
223/2015	Запеканка из творога с молоком ступенным	200	41,66	30,01	59,22	673,35	0,96	0,16	0,74	180,36	6,91	453,48	557,51	65,37	1,89	424,39	0,05	0,06	0,25			
338/2015	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,04	0,02	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	2,00	0,06	0,02			
377/2015	Чай с лимонном	223	0,13	0,02	15,20	62,00	2,83					14,20	4,40	2,40	0,36	21,30	0,00	0,00	0,00			
	Итого:		44,55	37,92	99,11	918,35	13,79	0,23	0,78	220,36	8,41	492,08	595,41	80,97	4,80	754,59	0,05	0,06	0,28			
	Обед старших классов																					
52/2015	Салат из свежкы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,80	6,65	0,02	0,04		0,00	35,46	40,63	20,70	1,32	269,80	0,00	0,00	0,00			
102/2015	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53	148,25	5,82	0,23	0,07		0,02	42,67	88,10	35,57	2,05	472,82	0,00	0,00	0,40			
288/2017	Филе птицы отварное к первому блюду	10	1,17	0,93	0,02	13,10	0,12	0,00	0,01	2,91	0,00	2,80	8,35	1,01	0,10	8,81	0,02	0,02	0,05			
173/2003	Котлеты Студенческие	100	34,77	1,03	0,02	353,70	0,13	0,00	0,01	66,70	0,40	3,11	9,28	1,12	0,11	9,79	0,03	0,03	0,06			
156/2021	Овощи отварные	180	5,40	4,68	18,00	135,00	3,96	1,28	0,22	38,52	0,18	45,00	91,80	41,40	1,51	304,20	0,00	0,00	0,01			
386/2015	Компот из черной смородины	200	0,14	0,04	14,97	56,05	0,00	0,02	0,02	3,60		0,40	23,00	0,00	0,06	208,85	0,00	0,00	0,01			
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,67	28,98	141,00		0,10	0,04	0,60	0,01	13,80	52,20	19,80	1,20	79,80	0,00	0,00	0,01			
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,30	0,95	25,25	128,70		0,11	0,05	0,60	0,01	28,20	94,20	29,40	2,34	141,00	0,00	0,00	0,02			
	Итого:		57,42	19,58	112,03	1068,60	16,68	1,76	0,46	112,93	0,62	171,44	407,56	149,00	8,69	1495,07	0,06	0,05	0,43			
	Полдник старших классов																					
479/2003	Булочка "Абрикосника"	150	12,63	18,75	94,14	591,00	1,14	0,18	0,21	30,00	0,09	87,66	168,54	44,37	2,37	578,07	0,02	0,00	0,00			
340/2015	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,04	22,89	94,65	0,90	0,01	0,01	3,80		14,03	4,40	5,14	0,94	112,29	0,00	0,00	0,01			
	Итого:		12,79	18,79	117,03	685,65	2,04	0,19	0,22	33,80	0,09	101,69	172,94	49,51	3,31	690,36	0,00	0,00	0,01			
	Итого за 2 недели (старшие классы)		117,76	100,76	286,13	2140,00	32,21	2,05	1,00	277,09	9,10	763,90	1255,91	279,49	16,80	2540,39	0,11	0,14	0,72			

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергет. ценность ккал	Витамины (мг/сутки)					Минеральные вещества (мг/сутки)							
							С	В1	В2	А	Д (мкг)	Кальций Са	Фосфор Р	Магний Mg	Железо Fe	Калий К	Йод I	Селен Se	Фтор F (мкг)
2 неделя																			
Четверг																			
Завтрак младших классов																			
15/2015	Сыр	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0,14	0,01	0,06	52,00	1,27	176,00	100,00	7,00	0,20	17,60	0,00	0,00	0,11
396/2017	Блишечки со стуженным молоком	180	15,28	25,72	103,96	454,70	0,23	0,23	0,17	24,00		83,70	201,00	47,11	2,20	225,10	0,00	0,01	0,05
376/2015	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03					11,10	2,80	1,40	0,28	8,60	0,00	0,00	0,02
338/2015	Фрукты свежие (клубника с сиропом)	100	0,13	0,07	28,85	116,67	0,93	0,04	0,03	0,00		6,56	23,00	13,00	0,67	197,00	0,00	0,00	0,02
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,78	0,23	10,87	52,88		0,04	0,01	0,23	0,01	5,18	19,58	7,43	0,45	29,93	0,00	0,00	0,00
	Итого:		21,90	31,94	158,68	756,25	1,33	0,31	0,27	76,23	1,28	282,54	346,38	75,94	3,80	478,23	0,01	0,01	0,20
Обед младших классов																			
62/2015	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,06	6,89	49,02	2,02	0,03	0,04			15,46	31,66	21,63	0,40	113,94	0,00	0,00	0,02
88/2015	Щи со свежей капустой	250	1,77	4,95	7,90	89,75	15,78	0,06	0,05	138,00		49,25	49,00	22,13	0,83	383,33	0,01	0,00	0,03
318/2017	Говядина отварная к первому блюду	10	2,72	1,94	0,05	28,60	0,01	0,01	0,02	0,60	0,01	1,60	21,50	2,80	0,35	33,00	0,02	2,54	0,01
ф	Сметана к первым блюдам	10	0,25	1,00	0,45	11,90	0,05	0,01	0,01	6,00	0,10	9,00	6,00	1,00	0,01	12,40	0,00	0,00	0,01
291/2007	Плов из птицы	200	17,06	16,09	41,06	352,00	3,40	0,11	0,13	24,21	0,50	31,41	191,48	45,11	1,66	266,02	0,00	0,01	0,12
355/2015	Кассель из кураги	200	0,89	0,06	27,76	134,65	0,49	0,02	0,04	2,70	0,10	31,09	25,30	18,38	0,54	290,05	0,00	0,00	0,09
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75		0,07	0,03	0,45	0,01	10,35	39,15	14,85	0,90	59,85	0,00	0,00	0,01
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20	0,01	9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,00	0,00	0,01
	Итого:		28,41	24,87	114,27	814,57	21,75	0,33	0,33	172,16	0,73	157,56	395,49	135,70	5,46	1205,59	0,04	0,01	0,28
Полдние младших классов																			
406/470/2015	Пирожки печёные с яблоками	100	3,98	2,28	47,20	225,20	3,04	0,11	0,05	4,25	0,10	21,79	51,09	20,39	2,16	150,57	0,00	0,00	0,01
386/2015	Кефир	200	5,80	3,20	8,00	118,00	1,40	0,08	0,34	40,00	0,70	240,00	190,00	28,00	0,20	292,00	0,00	0,00	0,04
	Итого:		9,78	5,48	55,20	343,20	4,44	0,19	0,39	44,25	0,80	261,79	241,09	48,39	2,36	442,57	0,00	0,00	0,05
ИТОГО (младшие классы)																			
Завтрак старших классов																			
15/2015	Сыр	30	6,96	8,85	0,00	108,00	0,21	0,01	0,09	78,00	1,40	264,00	150,00	10,50	0,30	26,40	0,00		0,00
396/2017	Блишечки со стуженным молоком	230	19,53	32,87	132,84	581,27	0,30	0,31	0,23	32,47		106,90	271,94	60,20	2,83	304,55	0,00	0,01	0,07
376/2015	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03					11,10	2,80	1,40	0,28	8,60	0,00	0,00	0,02
338/2015	Фрукты свежие (клубника с сиропом)	100	0,13	0,07	28,85	116,67	0,93	0,04	0,03	0,00		6,56	23,00	13,00	0,67	197,00	0,00	0,00	0,02
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,13	0,50	0,23	5,95		0,00	0,01	3,00	0,05	4,50	3,00	0,50	0,01	6,20	0,00	0,00	0,01
	Итого:		26,82	42,31	176,92	871,89	1,47	0,36	0,36	113,47	1,45	393,06	450,74	85,60	4,09	542,75	0,00	0,01	0,11
Обед старших классов																			
62/2015	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	11,48	81,70	3,36	0,06	0,07			25,76	52,77	36,05	0,66	189,90	0,00	0,00	0,03
88/2015	Щи со свежей капустой	250	1,77	4,95	7,90	89,75	15,78	0,06	0,05	138,00		49,25	49,00	22,13	0,83	383,33	0,01	0,00	0,03
318/2017	Говядина отварная к первому блюду	10	2,72	1,94	0,05	28,60	0,01	0,01	0,02	0,60	0,01	1,60	21,50	2,80	0,35	33,00	0,02	2,54	0,01
ф	Сметана к первым блюдам	10	0,25	1,00	0,45	11,90	0,05	0,01	0,01	6,00	0,10	9,00	6,00	1,00	0,01	12,40	0,00	0,00	0,01
291/2007	Плов из птицы	275	26,88	19,07	54,74	500,88	4,96	0,16	0,20	40,00	0,60	44,82	285,83	63,64	2,47	401,82	0,01	0,01	0,19
355/2015	Кассель из кураги	200	0,89	0,06	27,76	134,65	0,49	0,02	0,04	2,70	0,10	31,09	25,30	18,38	0,54	290,05	0,00	0,00	0,09
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,67	28,98	141,00		0,10	0,04	0,60	0,01	13,80	52,20	19,80	1,20	79,80	0,00	0,00	0,01
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,63	16,83	85,80		0,07	0,03	0,40	0,01	18,80	62,80	19,60	1,56	94,00	0,00	0,00	0,01
	Итого:		41,34	28,41	148,20	1074,28	24,65	0,47	0,46	188,30	0,83	194,12	555,40	183,40	7,61	1484,30	0,04	0,02	0,37
Полдние старших классов																			
406/470/2015	Пирожки печёные с яблоками	150	5,97	3,42	70,80	337,80	4,56	0,16	0,08	6,38	0,15	32,69	76,64	30,59	3,24	225,86	0,00	0,00	0,02
386/2015	Кефир	200	5,80	3,20	8,00	118,00	1,40	0,08	0,34	40,00	0,70	240,00	190,00	28,00	0,20	292,00	0,00	0,00	0,04
	Итого:		11,77	6,62	78,80	455,80	5,96	0,24	0,42	46,38	0,85	272,69	266,64	58,59	3,44	517,86	0,00	0,00	0,05
ИТОГО (старшие классы)																			

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергет. ценность ккал	Витамины (мг/сутки)					Минеральные вещества (мг/сутки)							
							С	В1	В2	А	Д (мкг)	Кальций Са	Фосфор Р	Магний Mg	Железо Fe	Кальций К	Йод I	Селен Se	Фтор F (мкг)
2 неделя																			
Пятница																			
Завтрак младших классов																			
71/2017	Овощи свежие (огурцы или помидоры свежие)	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,06	0,01	0,00	4,00		3,40	6,00	2,80	0,10	39,20	0,00	0,00	0,01
234/2015	Биточки рыбные с маслом	100	11,71	11,64	14,40	210,00	0,59	0,07	0,14	48,46	5,54	67,09	169,91	37,35	1,33	278,54	0,00	0,00	0,51
312/2015	Пюре картофельное	150	3,07	4,80	20,44	137,25	18,16	1,14	0,11	52,50	0,01	36,98	86,60	27,75	1,01	648,45	0,00		0,05
386/2015	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	8,20	2,50	11,80	114,00	1,20	0,06	0,30	40,00	50,00	248,00	190,00	30,00	0,20	304,00	0,02	0,10	0,31
377/2015	Чай с лимоном	223	0,13	0,02	15,20	62,00	2,83					14,20	4,40	2,40	0,36	21,30	0,00	0,00	0,00
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,33	14,49	70,50		0,05	0,02	0,30	0,01	6,90	26,10	9,90	0,60	39,90	0,00	0,00	0,00
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20	0,01	9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,00	0,00	0,01
	Итого:		27,05	19,63	85,12	639,05	22,84	1,37	0,58	145,46	55,57	385,97	514,41	120,00	4,38	1378,39	0,00	0,00	0,58
Обед младших классов																			
67/2015	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,06	5,77	0,03	0,03	11,08	0,10	18,74	25,96	11,72	0,50	16,98	0,00	0,00	0,02
88/2015	Рассольник "Ленинградский"	250	2,02	5,09	11,98	107,25	8,38	0,09	0,06	271,00	2,00	29,15	56,73	24,18	0,93	476,55	0,00	0,00	0,03
288/2017	Филе птицы отварное к первому блюду	10	1,17	0,93	0,02	13,10	0,12	0,00	0,01	2,91	0,00	2,80	8,35	1,01	0,10	8,81	0,02	0,02	0,05
Ф	Сметана к первым блюдам	10	0,25	1,00	0,45	11,90	0,05	0,01	0,01	6,00	0,10	9,00	6,00	1,00	0,01	12,40	0,00	0,00	0,01
256/2017	Мясо тушеное	150	22,80	23,07	3,84	310,50	0,27	0,05	0,15	126,90	0,08	31,85	239,03	34,59	3,68	472,65	0,01	0,00	0,12
302/2015	Каша гречневая рассыпчатая	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
384/2003	Компот из плодов свежемороженых	200	0,16	0,04	22,89	94,65	0,90	0,01	0,01	3,80		14,03	4,40	5,14	0,94	112,29	0,00	0,00	0,01
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75		0,07	0,03	0,45	0,01	10,35	39,15	14,85	0,90	59,85	0,00	0,00	0,01
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20	0,01	9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,00	0,00	0,01
	Итого:		40,83	43,01	112,35	1004,86	15,49	0,50	0,42	444,99	2,36	140,14	614,70	238,11	12,39	1466,15	0,03	0,03	0,21
Полдник младших классов																			
406/461/2015	Пирожки печёные с капустой	100	5,00	3,60	27,70	163,22	0,90	0,10	0,05	4,25	0,60	33,18	67,70	24,74	1,18	121,48	0,00	0,00	0,06
389/2015	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	90,00	8,00	0,02	0,04		0,04	40,00	36,00	20,00	0,40	500,00	0,00	0,00	0,03
	Итого:		5,00	3,60	50,10	253,22	8,90	0,12	0,09	4,25	0,64	73,18	103,70	44,74	1,58	621,48	0,00	0,00	0,09
	ИТОГО за день (младшие классы)		72,88	66,24	247,51	1892,73	47,03	2,59	1,69	249,71	98,91	397,39	1024,71	402,81	18,36	3466,02	0,04	0,04	0,89
Завтрак старших классов																			
71/2017	Овощи свежие (огурцы или помидоры свежие)	30	17,56	17,46	21,59	315,00	0,89	0,11	0,20	72,69	8,31	100,64	254,87	56,03	2,00	417,82	0,00	0,00	0,77
234/2015	Биточки рыбные с маслом	110	13,00	12,46	15,98	229,00	0,66	0,08	0,15	49,40	6,73	74,28	188,46	41,50	1,48	309,16	0,00	0,00	0,56
312/2015	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70	21,79	0,17	0,13	63,00	0,01	44,37	103,91	33,30	1,21	778,14	0,01	0,00	0,05
386/2015	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	8,20	2,50	11,80	114,00	1,20	0,06	0,30	40,00	50,00	248,00	190,00	30,00	0,20	304,00	0,02	0,10	0,31
377/2015	Чай с лимоном	223	0,13	0,02	15,20	62,00	2,83					14,20	4,40	2,40	0,36	21,30	0,00	0,00	0,00
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00		0,06	0,02	0,40	0,01	9,20	34,80	13,20	0,80	53,20	0,00	0,00	0,01
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20	0,01	9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,00	0,00	0,01
	Итого:		47,69	38,92	116,84	1021,60	27,37	0,52	0,83	225,69	65,07	500,09	807,85	186,23	6,83	1930,62	0,01	0,00	1,40
Обед старших классов																			
67/2015	Винегрет овощной	100	1,40	10,04	7,29	125,10	9,62	0,04	0,04	66,50	0,17	31,24	43,27	19,53	0,83	28,30	0,00	0,00	0,03
88/2015	Рассольник "Ленинградский"	250	2,02	5,09	11,98	107,25	8,38	0,09	0,06	271,00	2,00	29,15	56,73	24,18	0,93	476,55	0,00	0,00	0,03
288/2017	Филе птицы отварное к первому блюду	10	1,17	0,93	0,02	13,10	0,12	0,00	0,01	2,91	0,00	2,80	8,35	1,01	0,10	8,81	0,02	0,02	0,05
Ф	Сметана к первым блюдам	10	0,25	1,00	0,45	11,90	0,05	0,01	0,01	6,00	0,10	9,00	6,00	1,00	0,01	12,40	0,00	0,00	0,01
256/2017	Мясо тушеное	200	30,40	31,76	5,12	423,00	0,36	0,06	0,20	169,20	0,10	42,46	318,70	46,12	4,90	630,20	0,01	0,00	0,16
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
384/2003	Компот из плодов свежемороженых	200	0,16	0,04	22,89	94,65	0,90	0,01	0,01	3,80		14,03	4,40	5,14	0,94	112,29	0,00	0,00	0,01
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,67	28,98	141,00		0,10	0,04	0,60	0,01	13,80	52,20	19,80	1,20	79,80	0,00	0,00	0,01
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,63	16,83	85,80		0,07	0,03	0,40	0,01	18,80	62,80	19,60	1,56	94,00	0,00	0,00	0,01
	Итого:		53,33	57,47	139,93	1294,30	19,43	0,63	0,54	547,59	2,47	179,06	797,16	299,37	15,94	1753,89	0,04	0,03	0,42
Полдник старших классов																			
406/461/2015	Пирожки печёные с капустой	150	7,50	5,40	41,55	244,83	1,35	0,15	0,08	6,38	0,90	49,77	101,55	37,11	1,77	182,22	0,00	0,00	0,09
389/2015	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	90,00	8,00	0,02	0,04		0,04	40,00	36,00	20,00	0,40	500,00	0,00	0,00	0,03
	Итого:		7,50	5,40	63,95	334,83	9,35	0,17	0,12	6,38	0,94	89,77	137,55	57,11	2,17	682,22	0,00	0,00	0,12
	ИТОГО за день (старшие классы)		108,43	101,29	378,22	2658,73	36,13	1,51	1,48	799,66	68,49	768,92	1742,56	542,70	24,94	4366,73	0,08	0,04	1,94

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