

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

№ рецептуры	Примы пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Питательные (мг/сутки)					Минеральные вещества (мг/сутки)							
							С	В ₁	В ₂	А	В (мкг)	Кальций Са	Фосфор Р	Магний Mg	Железо Fe	Калий К	Натрий Na	Селен Se	Фтор F
<i>Понедельник</i>																			
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	154,63	0,00	0,00	0,38
309/2015	Макаронные изделия отварные	150	5,51	4,51	26,44	168,45	0,00	0,97	0,03	10,00	0,75	4,86	37,17	21,12	2,10	30,34	0,00	0,04	0,02
431/2003	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	8,60	0,00	0,00	0,00	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	0,30	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 белокачанной 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	21,24	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	0,30	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)	300	8,20	2,50	11,80	114,00	1,20	0,06	0,30	40,00	50,00	248,00	190,00	30,00	0,20	304,00	0,02	0,10	0,31
	Итого:		12,75	4,67	54,64	323,12	1,60	0,17	0,36	44,25	50,60	278,70	248,45	56,65	1,28	499,50	0,00	0,00	0,37
	ИТОГО в день (младшие классы)		65,25	44,23	231,87	1641,78	63,85	1,84	0,85	597,18	82,70	501,70	847,27	245,04	15,47	2602,43	0,04	0,05	3,07
Завтрак старших классов																			
347/2021	Котлеты Школьные с маслом	110	15,38	18,26	13,44	279,00	0,00	0,07	0,10	40,00	1,50	52,40	133,39	21,00	2,09	179,07	0,00	0,00	0,44
309/2015	Макаронные изделия отварные	180	6,61	5,41	31,73	202,14	0,00	1,16	0,03	15,00	1,00	5,83	44,60	25,34	2,57	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	11,10	2,80	1,40	0,28	8,60	0,00	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	0,30	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	715,04	10,03	1,37	0,19	55,60	2,52	103,93	257,99	79,74	8,67	602,28	0,00	0,05	0,50
Обед старших классов																			
45/2015	Салат из белокачанной 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	0,03	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	0,40
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)	300	8,20	2,50	11,80	114,00	1,20	0,06	0,30	40,00	50,00	248,00	190,00	30,00	0,20	304,00	0,02	0,10	0,31
	Итого:		15,03	5,76	76,06	427,68	1,80	0,22	0,39	46,38	50,90	294,05	277,68	69,98	1,82	597,25	0,00	0,00	0,40
	ИТОГО в день (старшие классы)		84,55	57,49	288,42	2047,36	75,35	2,25	1,04	446,05	84,06	563,63	1083,61	299,83	19,08	3201,58	0,04	0,05	1,50

№ рецептуры	Пример пищевого наименования блюда	Масса порции, г	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг/сутки)					Минеральные вещества (мг/сутки)								
							С	В ₁	В ₂	А	Д	Кальций Са	Фосфор Р	Магний Mg	Железо Fe	Калий К	Йод I	Селен Se	Фтор F	
Итого:																				
Обед 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	7,23	0,20	176,00	0,00	0,00	0,08	
18/2017	Каша молочная пшеница с маслом	210	7,43	11,72	37,05	285,00	1,17	0,19	0,17	58,00	1,03	138,10	184,37	47,60	1,23	231,35	0,01	0,00	0,29	
38/2015	Какао с молоком	200	4,08	3,54	12,59	98,65	1,59	0,06	0,19	24,40	0,08	152,32	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						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						6,90	26,10	9,90	0,60	39,90	0,00	0,00	0,00	
Итого:																				
Итого: 23,17 26,60 109,43 777,65 40,90 0,38 0,49 141,20 2,95 523,72 503,03 107,17 3,86 915,59 0,02 0,01 0,44																				
Обед младших классов																				
42/2017	Салат картофельный с сол. огурцами, з. горошком	60	1,05	3,71	5,55	59,70	7,82	0,05	0,03	67,19	0,02	9,55	28,39	11,23	0,45	200,28	0,00	0,00	0,10	
82/2015	Борщ со свежей капустой	250	1,80	4,92	10,93	103,75	10,68	0,05	0,05			0,05	49,73	54,60	26,13	1,23	385,30	0,00	0,00	0,22
ф	Сметана к первому блюду	10	0,25	1,00	0,45	11,90	0,05	0,01	0,01	6,00	0,10	9,00	6,90	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	Виточки 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 рассычатая	150	3,58	4,77	39,30	214,50						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	105,25						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						9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,00	0,00	0,01	
Итого:																				
Итого: 28,31 33,06 126,26 929,65 19,72 0,33 0,33 166,36 1,69 172,13 445,92 134,61 7,29 1171,77 0,03 0,03 0,57																				
Полдним 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:																				
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)																				
Итого: 65,70 77,16 308,05 2208,28 63,97 0,91 1,26 367,56 3,90 994,29 1241,31 299,36 12,92 2764,74 0,07 0,05 1,21																				
Завтрак старших классов																				
15/2015	Сыр	30	6,96	8,85	0,00	108,00	0,21	0,01	0,09	78,00	1,40	264,00	150,00	11,00	0,30	264,00	0,00	0,00	0,12	
18/2017	Каша молочная пшеница с маслом	240	8,53	12,39	42,59	317,85	1,35	0,22	1,29	60,70	1,18	188,82	212,03	54,74	1,41	266,05	0,07	0,05	1,31	
38/2015	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						11,00	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						6,90	26,10	9,90	0,60	39,90	0,00	0,00	0,00	
Итого:																				
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. горошком	100	1,75	6,18	9,25	99,50	13,04	0,08	0,05	111,99	0,03	15,91	47,32	18,72	0,75	333,80	0,00	0,00	0,16	
82/2015	Борщ со свежей капустой	250	1,80	4,92	10,93	103,75	10,68	0,05	0,05			0,05	49,73	54,60	26,13	1,23	385,30	0,00	0,00	0,22
ф	Сметана к первому блюду	10	0,25	1,00	0,45	11,90	0,05	0,01	0,01	6,00	0,10	9,00	6,90	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	Виточки 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 рассычатая	180	4,30	5,72	47,16	257,40						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						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						18,80	62,80	19,60	1,56	94,00	0,00	0,00	0,01	
Итого:																				
Итого: 34,04 42,54 154,97 1151,36 34,97 0,44 0,40 193,88 3,20 198,84 546,55 163,02 9,07 1403,63 0,03 0,03 0,73																				
Полдним 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:																				
Итого: 5,80 5,80 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)																				
Итого: 70,17 82,46 316,74 2313,28 68,71 0,97 2,37 409,28 8,97 1085,78 1352,14 319,00 14,46 2788,92 0,07 0,04 2,26																				

№ рецептуры	Продукты питания, 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	Д	Кальций Са	Фосфор Р	Магний Mg	Железо Fe	Калий К	Иод I	Селен Se	Фтор F
<i>1 неделя</i>																			
Среды																			
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
2/23/2015	Запеканка из творога с молоком стучениным	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
3/38/2015	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
3/76/2015	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03					11,10	2,80	1,40	0,28	8,60	0,00	0,00	0,02
	Итого:		35,38	30,80	83,54	756,96	60,77	0,19	0,62	178,74	6,82	402,33	477,15	68,89	2,38	562,95	0,04	0,05	0,24
Обед младших классов																			
5/3/2017	Салат из свежих с зеленым горошком	60	0,99	2,47	4,37	43,74	4,12	0,03	0,02	84,39	1,00	16,98	24,96	11,03	0,79	134,76	0,00	0,00	0,10
8/8/2015	Рассолник "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	Система к первому блюду	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
3/18/2017	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
4/4/1996	Птица, тушенная в соусе	150	20,60	21,30	4,20	291,00	22,20	0,06	0,14	45,15		66,37	118,50	43,37	2,72	256,74	0,00	0,00	0,13
1/56/2012	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
3/6/2003	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
3/8/2003	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 31107-2018	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	283,78	410,54	156,47	9,46	1433,09	0,04	0,06	0,32
Подливки и соусы																			
4/10/2015	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
3/8/2015	Кефир	200	5,80	3,20	8,00	118,00	1,40	0,08	0,34	40,00	0,70	240,00	190,00	28,00	0,20	292,00	0,02	0,00	0,30
	Итого:		10,13	5,56	53,86	340,03	1,51	0,19	0,39	64,00	1,70	357,60	247,07	51,20	1,64	409,60	0,04	0,01	0,34
ИТОГО в день (младшие классы)																			
			83,17	73,18	234,92	1978,18	101,24	1,79	1,51	686,63	11,80	963,71	1134,76	276,56	13,48	2405,64	0,11	0,06	0,89
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
2/23/2015	Запеканка из творога с молоком стучениным	260	41,66	30,01	59,22	673,25	0,96	0,16	0,74	180,36	6,91	453,48	557,51	65,37	1,89	424,29	0,05	0,06	0,25
3/38/2015	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
3/76/2015	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	912,38	60,99	0,23	0,79	220,36	8,41	506,98	605,81	83,97	2,82	660,89	0,05	0,06	0,30
Обед старших классов																			
5/3/2017	Салат из свежих с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,29	72,90	6,86	0,05	0,04	140,65	1,60	28,30	41,60	18,39	1,31	224,60	0,00	0,00	0,20
8/8/2015	Рассолник "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	Система к первому блюду	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
3/18/2017	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
4/4/1996	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
1/56/2012	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
3/6/2003	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
3/8/2003	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 31107-2018	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	46,29	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
Подливки и соусы																			
4/10/2015	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
3/8/2015	Кефир	200	5,80	3,20	8,00	118,00	1,40	0,08	0,34	40,00	0,70	240,00	190,00	28,00	0,20	292,00	0,02	0,00	0,30
	Итого:		12,30	6,74	76,79	451,05	1,56	0,24	0,42	76,00	2,20	416,40	275,60	62,80	2,36	468,40	0,05	0,01	0,36
ИТОГО в день (старшие классы)																			
			105,83	90,85	283,89	2460,40	109,31	2,19	1,81	810,81	14,82	1172,10	1388,09	340,92	17,83	2812,64	0,14	0,08	1,10

№ рецептуры	Пример блюда, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг/сутки)					Минеральные вещества (мг/сутки)											
							С	В1	В2	А	D	Кальций, Са	Фосфор, Р	Магний, Mg	Железо, Fe	Калий, К	Йод, I	Селен, Se	Фтор, F				
																				Число			
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	0,00	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	
396/2015	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			0,31	
373/2015	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	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	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	0,00	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	0,00	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	10,28	0,07	0,05	122,15	0,02	34,85	49,28	20,75	0,78	384,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	
ф	Сметана к первому блюду	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	0,00	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	8,25	1,01	0,10	8,81	0,02	0,02	0,02	0,05		0,05	
250/2017	Мясо тушеное	150	22,80	23,07	3,84	910,50	0,27	0,05	0,15	126,90	0,08	31,85	239,03	34,59	3,68	472,05	0,01	0,00	0,12			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	4,96	37,17	21,12	2,10	30,34	0,00	0,04	0,02			0,04	0,02
384/2015	Компот из ягод свежемороженой	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	0,00	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	0,00	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	0,00	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	1369,56	0,04	0,07	0,36		0,36	
Полдник младших классов																							
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	0,00	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	0,00	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	0,00	0,00	0,00	0,09	
	ИТОГО в день (младшие классы)		68,56	61,59	226,95	1750,23		52,68	2,73	1,90	401,41	57,20	582,75	1069,09	277,46	14,95	3369,73	0,04	0,07	1,35		1,35	
Завтрак старших классов																							
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	0,00	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	305,16	0,00	0,00	0,00	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			0,05	
396/2015	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			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	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	0,00	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	0,00	0,00	0,00	0,01	
	Итого:		30,25	21,49	95,81	710,20		26,57	0,42	0,62	159,60	56,76	404,55	561,97	134,40	4,98	1571,60	0,01	0,00	0,00	0,00	0,95	
Обед старших классов																							
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	0,00	0,00	0,00	0,02	
99/2015	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	10,28	0,07	0,05	122,15	0,02	34,85	49,28	20,75	0,78	384,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	
ф	Сметана к первому блюду	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	0,00	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	8,25	1,01	0,10	8,81	0,02	0,02	0,02	0,05		0,05	
250/2017	Мясо тушеное	200	30,40	31,76	5,12	423,00	0,36	0,06	0,20	169,20	0,10	42,46	315,70	46,12	4,90	630,20	0,01	0,00	0,16			0,16	
309/2015	Макаронные изделия отварные	180	6,61	5,41	31,72	202,14	0,00	1,16	0,03	15,00	1,00	3,83	44,60	25,34	2,52	36,41	0,00	0,05	0,02			0,02	
384/2015	Компот из ягод свежемороженой	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	0,00	0,00	0,00	0,01	
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,67	28,98	141,00		0,30	0,04	0,60	0,01	13,80	52,20	19,80	1,20	79,80	0,00	0,00	0,00	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	0,00	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		0,41	
Полдник старших классов																							
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	0,00	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	0,00	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	0,00	0,00	0,00	0,12	
	ИТОГО в день (старшие классы)		85,63	77,42	278,18	2163,37		63,70	2,11	1,16	784,38	58,90	655,75	1203,80	341,13	19,26	3951,49	0,06	0,08	1,48		1,48	

№ рецептуры	Пробём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг/сутки)					Минеральные вещества (мг/сутки)							
							С	В1	В2	А	D	Кальций, Са	Фосфор, Р	Магний, Mg	Железо, Fe	Калий, К	Натрий, Na	Селен, Se	Фтор, F
Питание																			
Завтрак младших классов																			
15/2015	Сыр	20	4,64	5,30	0,00	72,00	0,14	0,01	0,06	52,00	0,93	176,00	100,00	7,33	0,20	176,09	0,00	0,00	0,05
396/2017	Блинчики со стухеновым молоком	180	15,28	25,72	103,96	454,70	0,23	0,23	0,17	24,00		83,70	204,00	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
GOST 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,43	0,32	8,42	42,90	0,04	0,02	0,20	0,01	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	1,90	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	0,33	33,00	0,02	2,54	0,01
361/2021	Сердце в соусе	150	18,00	5,50	5,77	145,00	5,00	0,13	0,11	42,00	0,10	18,00	157,00	2126,00	4,35	143,00			
302/2015	Каша гречневая рассычатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75		0,21	0,11	22,65	0,75	14,82	203,08	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
GOST 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
GOST 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	16,31	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
Поддник младших классов																			
466/470/2015	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 в день (младшие классы)		68,65	65,62	323,26	1915,81	34,48	1,05	1,01	348,23	2,22	693,74	1127,38	2456,29	19,70	2163,74	0,06	0,06	0,44
Завтрак старших классов																			
15/2015	Сыр	30	6,96	8,85	0,00	108,00	0,21	0,01	0,09	78,00	1,40	264,00	150,00	11,00	0,30	264,00	0,00	0,00	0,12
396/2017	Блинчики со стухеновым 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	304,53	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
GOST 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	1,90	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	0,33	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	2490,33	5,68	166,83			
302/2015	Каша гречневая рассычатая	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
GOST 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
GOST 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,63	16,83	85,80		0,07	0,03	0,40	0,01	18,80	62,80	19,60	1,56	94,00	0,00	0,00	0,01
	Итого:		45,22	33,00	137,50	1038,47	32,19	0,69	0,46	292,08	1,92	176,50	667,05	2733,31	16,27	1221,49	0,04	0,05	0,26
Поддник старших классов																			
466/470/2015	Пирожки печёные с яблоками	150	5,97	3,42	70,30	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	277,69	256,64	58,59	3,44	517,86	0,02	0,01	0,05
	ИТОГО в день (старшие классы)		85,63	83,71	407,21	2413,54	40,82	1,25	1,22	449,23	3,38	851,85	1418,53	2892,20	24,96	2584,00	0,06	0,08	0,54

№ рецептура	Примем пищу, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг/сутки)					Минеральные вещества (мг/сутки)							
							С	В ₁	В ₂	А	D	Кальций Са	Фосфор Р	Магний Mg	Железо Fe	Калий К	Натрий Na	Селен Se	Фтор F
Понедельник																			
Завтрак младших классов																			
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	9,80	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	0,04
127/2015	Картофель в молоке	150	3,27	5,78	16,91	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
335/2015	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	473,66	147,83	5,62	1778,33	0,05	0,03	0,99
Подлунки 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 в день (младшие классы)		64,80	47,63	244,38	1666,94	52,33	0,40	0,43	289,06	9,93	318,52	850,43	256,64	12,69	2749,40	0,05	0,05	1,78
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	53,30	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	6,88	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
335/2015	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	0,85	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
Подлунки 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 в день (старшие классы)		87,82	54,95	309,44	2132,43	63,30	1,03	0,81	365,60	14,25	395,72	1103,93	326,17	15,91	3300,67	0,06	0,05	2,22

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ. 1 НЕДЕЛЯ

№ рецептур	Прием 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 (мкг)	Кальций Са	Фосфор Р	Магний Mg	Железо Fe	Калий К	Йод I	Селен Se	Фтор F		
																				В6	В12
2 неделя																					
Понедельник																					
Завтрак младших классов																					
395/2015	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 рассычатая	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								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								9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,00	0,00	0,01
	Итого:		22,08	27,20	99,17	735,76	66,97	0,24	0,23	89,41	1,18	121,84	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	
194/2017	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	
239/2015	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	239,65	0,00	0,00	0,01		
ф	Мороженое молочное	70	2,59	3,00	14,91	88,90						124,00	94,00	17,00	0,10	134,00					
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75						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						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	371,78	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 в день (младшие классы)																					
			63,59	80,68	265,02	1887,28	108,51	0,95	1,06	525,16	54,72	746,30	938,75	265,57	11,89	3466,78	0,08	0,04	1,11		
Завтрак старших классов																					
395/2015	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 рассычатая	180	4,30	5,72	47,16	257,40				0,04	0,03	27,18	1,50	13,33	103,04	3,52	0,73	62,95	0,00	0,00	0,22
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						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						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		
194/2017	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	
238/2015	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	239,65	0,00	0,00	0,01		
ф	Мороженое молочное	70	2,59	3,00	14,91	88,90						124,00	94,00	17,00	0,10	134,00					
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,67	28,98	141,00						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						18,80	62,80	19,60	1,56	94,00	0,00	0,00	0,01		
	Итого:		37,74	54,96	134,05	1014,77	57,52	0,69	0,57	419,81	2,91	330,25	772,06	254,51	8,60	3014,69	0,08	0,02	1,03		
Полдник старших классов																					
410/2015	Ватрушка с повидлом	150	6,50	3,54	68,79	333,05	0,16	0,16	0,08	36,00	1,50	176,40	85,60	34,80	2,16	176,40	0,03	0,01	0,06		
386/2015	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	8,20	2,50	11,80	114,00	1,20	0,06	0,30	40,00	50,00	248,00	190,00	30,00	0,20	304,00	0,02	0,10	0,31		
	Итого:		14,70	6,04	80,59	447,05	1,36	0,22	0,38	76,00	51,50	424,40	275,60	64,80	2,36	480,40	0,03	0,01	0,06		
ИТОГО в день (старшие классы)																					
			78,03	95,06	328,09	2329,32	119,95	1,18	1,20	614,99	56,36	887,22	1340,24	381,03	15,27	4087,54	0,11	0,04	1,52		

№ рецептуры	Применяемые ингредиенты 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	Иод I	Селен Se	Фтор F
Завтрак																			
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	Каши молочная манная с медом	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
579/2015	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 (максимум)	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	14,40	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	21,16	79,01	594,05	40,61	0,37	0,45	131,50	2,40	492,18	454,87	99,30	3,45	679,19	0,03	0,01	0,48
Обед младших классов																			
42/2015	Салат картофельный с соевыми огурцами, з/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, тушенная 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	33,99	103,56	876,71	28,30	1,28	0,31	184,07	0,39	146,39	339,05	119,40	7,25	1063,04	0,04	0,04	0,20
Подливки младших классов																			
406/467/2015	Пирожки печеные 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:		309	10,80	9,46	43,21	301,58	3,27	0,33	44,25	0,70	263,62	262,58	56,80	1,56	505,32	0,02	0,01	0,08
	ИТОГО в день (младшие классы)		64,92	64,50	225,78	1772,34	72,18	1,88	1,14	359,82	3,49	806,19	1056,60	275,50	12,24	2247,55	0,09	0,05	0,76
Завтрак старших классов																			
15/2015	Сыр	30	6,96	8,85	0,00	108,00	0,21	0,01	0,09	78,00	1,40	264,00	150,00	10,50	0,30	26,40	0,01	0,00	0,12
258/2007	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
378/2015	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 (максимум)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	38,00	0,04	0,03	1,00	0,00	36,00	23,00	11,00	0,30	197,00	0,00	0,00	0,02
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00		0,06	0,02	0,40	0,01	9,20	34,80	13,20	0,80	53,20	0,00	0,00	0,01
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20	0,01	9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,00	0,00	0,01
	Итого:		40,51	36,70	69,79	692,55	47,54	0,34	0,53	99,60	1,50	492,55	649,36	121,64	7,92	1066,94	0,03	0,01	0,39
Обед старших классов																			
42/2015	Салат картофельный с соевыми огурцами, з/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, тушенная в соусе	175	22,59	22,07	5,27	312,00	1,19	0,07	0,16	52,68	0,00	53,06	138,25	28,33	1,23	299,53	0,00	0,00	0,15
309/2015	Макаронные изделия отварные	180	6,61	5,41	31,73	202,14	0,00	1,16	0,03			5,83	44,60	25,34	2,52	36,41	0,00	0,03	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
Подливки старших классов																			
406/467/2015	Пирожки печеные с картофелем, луком	150	7,50	6,69	50,40	291,90	1,00	0,22	0,12	6,37	0,90	35,43	123,87	43,20	2,04	319,00	0,00	0,00	0,06
385/2017	Молоко	200	5,80	5,00	9,60	106,98	2,60	0,08	0,30	40,00	0,10	240,00	180,00	28,00	0,20	292,00	0,02	0,01	0,04
	Итого:		13,30	11,69	60,00	398,88	3,60	0,30	0,42	46,37	1,00	275,43	363,87	71,20	2,24	611,00	0,02	0,01	0,10
	ИТОГО в день (старшие классы)		97,71	90,77	257,99	2182,78	84,82	2,22	1,33	337,92	2,89	936,13	1362,84	342,75	19,38	2890,31	0,09	0,06	0,72

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг/сутки)					Минеральные вещества (мг/сутки)							
							С	В ₁	В ₂	А	D (мкг)	Кальций Са	Фосфор P	Магний Mg	Железо Fe	Калий К	Натр I	Селен Se	Фтор F
Завтрак																			
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
22/2015	Запеканка из творога с молоком сушеющим	200	32,05	23,09	45,55	517,96	0,74	0,12	0,57	138,74	5,32	348,83	428,83	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	0,60	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	2,00	0,06	0,02
377/2015	Чай с лимоном	223	0,13	0,02	15,20	62,00	2,83					14,20	4,40	2,40	0,36	21,30	0,00	0,00	0,02
	Итого:		34,94	31,00	85,44	762,96	13,57	0,19	0,61	178,74	6,82	387,43	466,75	65,89	4,36	656,65	0,04	0,05	0,22
Обед младших классов																			
52/2015	Салат из свежих овощей	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	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	18,89	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
Подлинк 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
342/2015	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,04	22,89	94,65	0,90	0,01	0,01	3,80		14,03	4,40	5,14	0,94	112,29	0,00	0,00	0,01
	Итого:		8,58	12,54	85,65	488,65	1,66	0,13	0,15	23,80	0,06	72,47	116,76	34,72	2,52	497,67	0,00	0,00	0,01
ИТОГО в день (младшие классы)																			
			93,00	78,97	286,14	2147,20	30,62	1,96	4,44	295,10	7,37	627,19	1082,16	246,79	15,46	2685,65	0,08	0,09	0,77
Завтрак старших классов																			
1/2015	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00		0,03	0,02	40,00	1,50	8,40	22,50	4,20	0,35	30,90	0,00	0,00	0,01
22/2015	Запеканка из творога с молоком сушеющим	260	41,66	30,01	59,22	673,35	0,96	0,16	0,74	180,36	6,91	453,48	557,51	65,37	1,89	424,39	0,05	0,06	0,25
338/2015	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,04	0,02	0,60	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	2,00	0,06	0,02
377/2015	Чай с лимоном	223	0,13	0,02	15,20	62,00	2,83					14,20	4,40	2,40	0,36	21,30	0,00	0,00	0,00
	Итого:		44,55	37,92	99,11	918,35	13,79	0,23	0,78	220,36	8,41	492,08	595,41	80,97	4,80	754,59	0,05	0,06	0,28
Обед старших классов																			
52/2015	Салат из свежих овощей	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
Подлинк 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
342/2015	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,04	22,89	94,65	0,90	0,01	0,01	3,80		14,03	4,40	5,14	0,94	112,29	0,00	0,00	0,01
	Итого:		12,79	18,79	117,03	685,65	2,04	0,19	0,22	33,80	0,09	101,69	172,94	49,51	3,31	690,36	0,00	0,00	0,01
ИТОГО в день (старшие классы)																			
			114,76	76,79	328,17	2672,60	32,51	2,18	1,46	367,09	9,12	765,21	1175,91	279,48	16,80	2940,02	0,11	0,12	0,72

№ рецептуры	Пример пищи, пищевые добавки	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг/сутки)					Минеральные вещества (мг/сутки)							
							C	B ₁	B ₂	A	D (мкг)	Кальций Ca	Фосфор P	Магний Mg	Железо Fe	Калий K	Натрий Na	Селен Se	Фтор F (мкг)
							Четыре												
Завтрак																			
Завтрак младших классов																			
15/2015	Сыр	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0,14	0,01	0,06	52,00	1,27	176,00	100,00	7,00	0,20	17,60	0,00	0,00	0,11
396/2017	Блинчики со ступенным 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		6,36	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	Пицци 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	1,68	266,02	0,00	0,01	0,12
353/2015	Кусель 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	187,56	398,49	135,70	5,46	1208,59	0,04	0,01	0,28
Полдник младших классов																			
406/470/2015	Пирожки печёные с яблоками	100	3,98	2,28	47,20	225,20	3,04	0,11	0,05	4,25	0,10	21,79	51,09	20,39	2,16	150,57	0,00	0,00	0,01
386/2015	Кофе	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	792,00	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 за день (младшие классы)		60,69	62,29	318,15	1914,02	27,52	0,80	0,99	292,64	2,81	701,89	982,95	260,02	11,62	2126,38	0,05	0,02	0,53
Завтрак старших классов																			
15/2015	Сыр	30	6,96	8,85	0,00	108,00	0,21	0,01	0,09	78,00	1,40	264,00	150,00	10,50	0,30	26,40	0,00	0,00	0,00
396/2017	Блинчики со ступенным 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		6,36	23,00	13,00	0,67	197,00	0,00	0,00	0,02
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,13	0,20	0,23	5,95		0,00	0,01	3,00	0,05	4,50	3,00	0,50	0,01	6,30	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	Пицци 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
353/2015	Кусель из кураги	200	0,89	0,06	27,76	134,65	0,49	0,02	0,04	2,70	0,10	31,09	25,30	18,38	0,54	290,05	0,00	0,00	0,09
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,67	28,98	141,00		0,10	0,04	0,60	0,01	13,80	52,20	19,80	1,20	79,80	0,00	0,00	0,01
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,63	16,83	85,80		0,07	0,03	0,40	0,01	18,80	62,80	19,60	1,56	94,00	0,00	0,00	0,01
	Итого:		41,34	28,41	148,20	1074,28	24,65	0,47	0,46	188,30	0,83	194,12	555,40	183,40	7,61	1484,30	0,04	0,02	0,37
Полдник старших классов																			
406/470/2015	Пирожки печёные с яблоками	150	5,97	3,42	70,80	337,80	4,56	0,16	0,08	6,38	0,15	32,69	76,64	30,59	3,24	225,86	0,00	0,00	0,02
386/2015	Кофе	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 за день (старшие классы)		79,92	77,34	403,91	2401,97	32,08	1,08	1,23	340,15	3,13	859,87	1272,78	327,59	15,14	2544,91	0,05	0,03	0,53

№ рецептуры	Пример пищевого наименования блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг/сутки)					Минеральные вещества (мг/сутки)							
							Витамины					Кальций Са	Фосфор Р	Магний Mg	Железо Fe	Калий К	Йод I	Селен Se	Фтор F (мкг)
							С	В1	В2	А	В (мкг)								
Завтрак																			
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	Виточки рыбные с маслом	100	11,71	11,64	14,40	210,00	0,59	0,07	0,14	48,46	5,54	67,09	109,91	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	82,50	0,01	36,98	86,60	27,75	1,01	648,45	0,00	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	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	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	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	0,01
	Итого:		40,83	43,01	112,35	1094,86	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 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 в день (младшие классы)		72,87	66,24	247,57	1897,13	47,23	1,98	1,09	594,70	58,58	599,29	1232,81	402,85	18,36	3466,02	0,04	0,03	0,88
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	Виточки 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	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	0,01
	Итого:		47,60	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	19,33	0,83	28,50	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	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	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 печеные 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 в день (старшие классы)		108,43	101,79	320,72	2650,73	56,15	1,31	1,24	779,66	68,49	768,92	1742,56	542,70	24,94	4366,73	0,05	0,04	1,94

№ рецептуры	Применение 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 (мкг)	Кальций Са	Фосфор Р	Магний Mg	Железо Fe	Калий К	Йод I	Селен Se	Фтор F
Завтрак																			
Завтрак младших классов																			
297/2015	Фрикадельки из бройлеров-пиллет с маслом	95	12,32	15,50	7,34	216,40	0,92	0,04	0,10	55,82									
156/2021	Овощи отварные	150	4,50	3,00	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		
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		
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		
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			
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,43	0,32	8,42	42,80	0,04	0,02	0,20	0,01	9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,00			
	Итого:		21,89	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		
Обед младших классов																			
59/2015	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	0,10	5,11	23,94	2,63	0,03	0,05	430,44		14,40	26,72	18,23	0,64	130,14	0,00		
98/2015	Суп крестьянский с крупой	250	1,48	4,92	6,09	76,25	9,88	0,04	0,03	10,00	0,02	35,88	33,58	14,18	0,58	260,15	0,01		
261/330/2015	Печень тушеная в соусе	150	18,99	10,14	5,72	211,50	43,29	0,29	2,10	831,10	2,02	38,43	334,94	22,20	7,08	300,45	0,01		
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		
387/2003	Компот из клубники свежемороженой	200	0,40	0,20	18,11	73,05	30,00	0,01	0,02	0,50		20,25	11,50	9,00	0,65	80,95	0,00		
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			
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			
	Итого:		31,20	22,23	89,61	711,29	100,88	0,65	2,38	1305,89	2,07	200,80	601,37	124,04	12,29	1488,12	0,02		
Полдник младших классов																			
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		
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		
	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		
Итого по детям (младшие классы)																			
			66,99	57,29	241,86	1782,57	145,73	2,05	3,09	1446,31	2,34	613,32	1126,36	251,62	18,82	2536,33	0,05		
Завтрак старших классов																			
287/2015	Фрикадельки из бройлеров-пиллет с маслом	110	13,72	20,44	8,10	272,00	1,02	0,04	0,12	79,80		48,42	107,10	14,42	1,14	114,34	0,01		
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		
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		
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		
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		
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		
	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		
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		23,99	44,53	30,39	1,07	216,90	0,00		
98/2015	Суп крестьянский с крупой	250	1,48	4,92	6,09	76,25	9,88	0,04	0,03	10,00	0,02	35,88	33,58	14,18	0,58	260,15	0,01		
261/330/2015	Печень тушеная в соусе	200	0,85	14,52	6,82	291,00	3,50	0,04	0,07	573,92	0,00	19,19	35,62	24,31	0,85	173,52	0,02		
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		
387/2003	Компот из клубники свежемороженой	200	0,40	0,20	18,11	73,05	30,00	0,01	0,02	0,50		20,25	11,50	9,00	0,65	80,95	0,00		
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,67	28,98	141,00		0,10	0,04	0,90									