




УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «ПроСервис Таймыр»

 С.Г. Дьяков

« ____ » _____ 2022 г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ (МАОУ) «

« ____ » _____



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

для организации питания обучающихся в образовательных учреждениях

на 2022-2023 гг.

г. Норильск – 2022г.

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

№ рецептуры	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	В (мкг)	Кальций Са	Фосфор Р	Магний Mg	Железо Fe	Калий К	Натрий Na	Селен Se	Фтор F
							Понедельник												
Завтрак младших классов																			
522/1996	Овощи консервированные	1/20	0,89	0,19	2,36	14,20	1,86	0,01	0,01	10,00		4,80	13,00	3,60	0,22	21,00	0,00	0,00	0,00
271/2015	Котлеты домашние с маслом	1/95	12,22	19,11	9,16	256,90	0,22	0,15	0,08	23,07	0,30	16,32	118,85	18,04	1,92	159,97	0,00	0,00	0,42
309/2015	Макаронные изделия отварные	1/150	5,51	4,51	26,44	168,45	0,00	0,97	0,03	0,00	0,00	4,86	37,17	21,12	2,10	30,34	0,00	0,04	0,01
431/2003	Чай с молоком	1/200	1,54	1,63	9,36	56,00	0,72	0,02	0,08	10,00	1,00	63,30	50,76	10,08	0,62	90,57	0,01	0,00	0,04
338/2015	Фрукты свежие	1/100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,00		34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	0,00	0,00	0,02
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,33	14,49	70,50		0,05	0,02	0,30	0,01	6,90	26,10	9,90	0,60	39,90	0,00	0,00	0,00
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20	0,01	9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,00	0,00	0,01
	Итого:		24,86	26,29	78,33	651,95	62,80	1,28	0,26	43,57	1,32	139,58	300,28	63,54	6,54	585,78	0,01	0,04	0,50
Обед младших классов																			
45/2015	Салат из белокочанной капусты	1/60	0,79	1,95	3,88	36,24	10,26	0,01	0,02			14,98	16,98	9,05	0,28	150,00	0,00	0,00	0,01
102/2015	Суп картофельный с горохом	1/250	5,49	5,27	16,53	148,25	5,82	0,23	0,07		0,02	42,67	88,10	35,57	2,05	472,82	0,00	0,00	0,40
289/2015	Рагу из птицы	1/200	14,77	10,45	15,94	228,77	12,13	0,16	0,17	24,21	0,50	35,54	169,07	41,17	1,93	722,97	0,00	0,00	1,80
352/2015	Кисель из яблок с вит. "С"	1/200	0,11	0,12	20,10	99,25	1,83	0,01	0,01			11,31	6,62	3,64	0,55	71,43	0,00	0,00	0,00
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	1/45	3,56	0,45	21,74	105,75		0,07	0,03	0,45	0,01	10,35	39,15	14,85	0,90	59,85	0,00	0,00	0,01
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20	0,01	9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,00	0,00	0,01
	Итого:		26,14	18,56	86,61	661,16	30,04	0,52	0,31	24,86	0,54	124,25	351,32	114,08	6,48	1524,07	0,01	0,00	2,23
Полдник младших классов																			
406/471/2015	Пирожки печеные с вишней	1/100	6,06	2,42	45,64	228,00	0,42	0,11	0,06	4,25	0,60	24,60	58,45	27,80	1,14	195,50	0,00	0,00	0,06
385/2015	Молоко кипяченое	1/200	5,80	5,00	9,60	107,00	2,60	0,08	0,30	40,00	2,00	240,00	180,00	28,00	0,20	292,00	0,02	0,01	0,34
	Итого:		11,86	7,42	55,24	335,00	3,02	0,19	0,36	44,25	2,60	264,60	238,45	55,80	1,34	487,50	0,02	0,01	0,40
ИТОГО в день (младшие классы)			62,86	52,26	220,17	1648,31	96,86	1,98	0,93	112,69	4,29	524,23	1390,06	205,68	14,88	2297,35	0,04	0,05	3,14
Завтрак старших классов																			
522/1996	Овощи консервированные	1/30	1,34	0,29	3,54	21,30	2,79	0,02	0,01	15,00		7,20	19,50	5,40	0,33	31,50	0,00	0,00	0,00
271/2015	Котлеты домашние с маслом	1/110	13,62	24,46	10,24	314,78	0,24	0,17	0,10	43,41	0,30	19,20	133,39	20,05	2,14	179,07	0,00	0,00	0,44
309/2015	Макаронные изделия отварные	1/180	6,61	5,41	31,73	202,14	0,00	1,16	0,03	0,00	0,00	5,83	44,60	25,34	2,52	36,41	0,00	0,05	0,01
431/2003	Чай с молоком	1/200	1,54	1,63	9,36	56,00	0,72	0,02	0,08	10,00	1,00	63,30	50,76	10,08	0,62	90,57	0,01	0,00	0,04
338/2015	Фрукты свежие	1/100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,00		34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	0,00	0,00	0,02
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	1/40	3,60	0,40	19,32	94,00		0,06	0,02	0,40	0,01	9,20	34,80	13,20	0,80	53,20	0,00	0,00	0,01
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20	0,01	9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,00	0,00	0,01
	Итого:		29,04	32,70	90,70	774,12	63,75	1,51	0,29	69,01	1,32	148,13	337,45	96,87	7,49	634,75	0,01	0,05	0,53
Обед старших классов																			
45/2015	Салат из белокочанной капусты	1/100	1,31	3,25	6,47	60,40	17,10	0,02	0,04			24,97	28,30	15,09	0,46	250,00	0,00	0,00	0,02
102/2015	Суп картофельный с горохом	1/250	5,49	5,27	16,53	148,25	5,82	0,23	0,07		0,02	42,67	88,10	35,57	2,05	472,82	0,00	0,00	0,40
289/2015	Рагу из птицы	1/275	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
352/2015	Кисель из яблок с вит. "С"	1/200	0,11	0,12	20,10	99,25	1,83	0,01	0,01			11,31	6,62	3,64	0,55	71,43	0,00	0,00	0,00
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	2/30	4,74	0,67	28,98	141,00		0,10	0,04	0,60	0,01	13,80	52,20	19,80	1,20	79,80	0,00	0,00	0,01
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	2/20	2,86	0,63	16,83	85,80		0,07	0,03	0,40	0,01	18,80	62,80	19,60	1,56	94,00	0,00	0,00	0,01
	Итого:		39,27	24,73	110,22	850,63	41,34	0,66	0,44	41,00	0,59	161,36	494,13	145,36	8,65	1981,68	0,01	0,00	0,57
Полдник старших классов																			
406/471/2015	Пирожки печеные с вишней	2/75	8,68	2,80	67,78	332,00	0,60	0,16	0,09	6,38	0,90	34,90	87,68	39,98	1,62	293,25	0,00	0,00	0,09
385/2015	Молоко кипяченое	1/200	5,80	5,00	9,60	107,00	2,60	0,08	0,30	40,00	2,00	240,00	180,00	28,00	0,20	292,00	0,02	0,01	0,34
	Итого:		14,48	7,80	77,38	439,00	3,20	0,24	0,39	46,38	2,90	274,90	267,68	67,96	1,82	585,25	0,02	0,01	0,43
ИТОГО в день (старшие классы)			82,79	65,23	378,30	2688,75	108,29	2,41	1,12	198,39	4,81	504,89	1099,25	319,12	17,96	3203,68	0,05	0,06	1,53

№ рецептуры	Наименование продукта	Масса порции, г	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг/100г)						Минеральные вещества (мг/100г)									
							С	В1	В2	А	В	Ca	Фосфор, P	Магний, Mg	Калий, K	Кальций, Ca	Железо, Fe	Кремний, K	Йод, I	Селен, Se	Фтор, F	
Завтрак младших классов																						
15/2015	Сыр	1/20	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			
18/2015	Каши молочная манная с маслом	1/210	6,11	10,72	32,38	251,00	1,17	0,08	0,17	38,00	1,30	133,77	118,19	20,30	0,47	187,69	0,01	0,00	0,09			
38/2015	Какао с молоком	1/200	4,08	3,54	12,59	98,65	1,59	0,56	0,19	24,60	0,08	152,22	124,56	21,34	0,48	216,34	0,01	0,00	0,04			
33/2015	Фрукты свежие	1/100	0,90	0,26	8,10	43,00	60,00	0,64	0,03	0,00	0,00	34,00	23,60	13,00	0,30	197,00	0,00	0,00	0,02			
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,33	14,49	70,50		0,65	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 ржаной-пшеничный	1/20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20	0,01	9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,00	0,00	0,01			
	Итого:		19,53	21,91	75,98	578,05	62,90	0,27	0,46	134,90	2,67	512,29	423,25	81,34	2,83	708,53	0,03	0,01	0,28			
О-ка младших классов																						
15/2015	Салат из свежих овощей с огурцами соевыми	1/60	0,85	3,62	3,77	51,00	3,57	0,02	0,02			18,43	23,70	11,17	0,64	130,02	0,00	0,00	0,04			
8/2015	Борщи со свежей капустой	1/240	1,80	4,92	10,93	103,75	10,66	0,05	0,05		0,05	49,73	54,60	26,13	1,23	385,30	0,30	0,00	0,22			
26/2015	Сметана к первым блюдам	1/10	0,25	1,00	0,45	11,80	0,05	0,01	0,01	6,00	0,10	9,00	6,60	1,00	0,01	12,40	0,00	0,00	0,01			
26/2015	Витончи овощи с маслом	1/95	15,11	19,64	13,88	287,70	0,23	0,16	0,14	23,60	0,54	29,70	170,37	30,82	2,36	193,32	0,01	0,00	0,11			
30/2015	Каши рисовая рассыпчатая	1/150	3,58	4,77	39,30	214,50		0,03	0,02		0,07	11,11	85,87	2,93	0,61	52,46	0,00	0,00	0,20			
38/2015	Конфеты из вишни свежемороженой с яг. "С"	1/200	0,00	0,00	14,97	56,05	0,00	0,02	0,02	80,00		0,40	23,00	0,00	0,06	208,85	0,00	0,00	0,01			
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	1/45	3,56	0,45	21,74	105,75		0,07	0,03	0,45	0,01	10,35	39,15	14,85	0,90	59,85	0,00	0,00	0,01			
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржаной-пшеничный	1/20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20	0,01	9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,00	0,00	0,01			
	Итого:		26,88	34,72	111,46	873,55	14,53	0,39	0,30	116,25	0,78	138,12	434,09	96,70	6,59	1059,20	0,02	0,00	0,60			
Подготовка младших классов																						
17/10/2015	Яблоки фаршированные творогом	1/100	10,07	1,03	25,54	149,37	3,47	0,03	0,14	13,33	0,60	66,06	99,60	17,53	1,44	212,67	0,01	0,00	0,12			
14/02/2015	Сок фруктовый	1/200	0,00	0,60	22,40	90,00	8,00	0,82	0,04		0,04	40,00	36,00	20,00	0,40	500,00	0,00	0,00	0,03			
	Итого:		10,07	1,63	47,94	239,37	11,47	0,85	0,18	13,33	0,64	106,06	135,60	37,53	1,84	712,67	0,01	0,00	0,15			
Витончи в день (каждый день)																						
	Завтрак старших классов		63,38	56,76	235,38	1630,97	88,99	0,71	0,06	234,38	4,39	754,47	952,64	318,87	11,25	2407,40	0,05	0,01	1,03			
15/06/15	Сыр	1/30	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			
26/02/15	Туши	1/150	21,83	22,19	4,34	304,50	1,38	0,05	0,15			32,72	231,23	33,05	4,39	467,25	0,01	0,00	0,08			
30/02/15	Каши гречневая рассыпчатая	1/180	10,32	7,31	46,37	292,50		0,25	0,14	27,18	0,08	17,78	244,71	162,99	5,47	311,54	0,00	0,01	0,16			
38/2015	Какао с молоком	1/200	4,08	3,54	12,59	98,65	1,59	0,56	0,19	24,60	0,08	152,22	124,56	21,34	0,48	216,34	0,01	0,00	0,04			
33/2015	Фрукты свежие	1/100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,64	0,03	0,00	0,00	34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	0,00	0,00	0,02			
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	1/40	3,60	0,40	19,32	94,00		0,06	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 ржаной-пшеничный	1/20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20	0,01	9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,00	0,00	0,01			
	Итого:		49,12	42,81	99,14	983,55	63,18	0,51	0,63	130,18	1,58	519,32	839,70	263,88	12,72	1318,73	0,03	0,01	0,42			
Обед старших классов																						
15/2015	Салат из свежих овощей с огурцами соевыми	1/100	1,42	6,03	6,28	85,00	5,59	0,03	0,03			30,72	39,50	18,62	1,07	216,70	0,01	0,00	0,06			
8/2015	Борщи со свежей капустой	1/230	1,80	4,92	10,93	103,75	10,66	0,05	0,05		0,05	49,73	54,60	26,13	1,23	385,30	0,00	0,00	0,22			
26/2015	Сметана к первым блюдам	1/10	0,25	1,00	0,45	11,80	0,05	0,01	0,01	6,00	0,10	9,00	6,60	1,00	0,01	12,40	0,00	0,00	0,01			
26/2015	Витончи овощи с маслом	1/110	16,82	25,10	13,26	349,50	0,26	0,18	0,16	44,00	0,60	33,00	189,30	14,24	2,62	214,80	0,01	0,00	0,12			
30/2015	Каши рисовая рассыпчатая	1/180	4,39	5,72	47,16	287,40		0,04	0,03		0,07	13,73	103,04	3,52	0,73	62,95	0,00	0,00	0,22			
38/2015	Конфеты из вишни свежемороженой с яг. "С"	1/250	0,00	0,00	14,97	56,05	0,00	0,02	0,02	80,00		0,40	23,00	0,00	0,06	208,85	0,00	0,00	0,01			
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	2/20	4,74	0,87	28,98	141,00		0,10	0,04	0,40	0,01	13,80	52,20	19,80	1,20	79,80	0,00	0,00	0,01			
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржаной-пшеничный	1/20	2,86	0,63	16,83	85,80		0,07	0,03	0,20	0,01	18,40	62,80	19,60	1,56	94,00	0,00	0,00	0,01			
	Итого:		32,19	44,87	138,87	1030,40	16,54	0,49	0,25	131,68	0,84	168,78	436,44	122,91	3,48	1274,80	0,02	0,00	0,66			
Итого за день (каждый день)																						
17/10/2015	Каши гречневая рассыпчатая	1/150	13,10	9,54	38,33	224,05	5,23	0,05	0,21	22,00	0,60	91,10	139,40	26,30	1,21	319,60	0,01	0,00	0,18			
30/07/2015	Сок фруктовый	1/200	0,00	0,60	22,40	90,00	8,00	0,82	0,04		0,04	40,00	36,00	20,00	0,40	500,00	0,00	0,00	0,03			
	Итого:		13,10	10,14	60,73	314,05	13,23	0,87	0,25	22,00	0,64	131,10	175,40	46,30	1,61	819,60	0,01	0,00	0,21			

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергет. ценность, ккал	Витамины (мг/сутки)					Минеральные вещества (мг/сутки)							
							С	В ₁	В ₂	А	Д	Кальций, Ca	Фосфор, P	Магний, Mg	Железо, Fe	Калий, K	Йод, I	Селен, Se	Фтор, F
<i>1 неделя</i>																			
<i>Среда</i>																			
Завтрак младших классов																			
1/2015	Бутерброд с маслом	1/40	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 сгущенным	1/150	23,26	17,05	37,05	394,56	0,61	0,09	0,44	101,64	4,66	273,32	322,04	38,50	1,04	262,64	0,03	0,04	0,18
338/2015	Фрукты свежие	1/100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,00		34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	0,00	0,00	0,02
377/2015	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	2,83					14,20	4,40	2,40	0,36	21,30	0,00	0,00	0,00
	Итого:		26,65	24,76	75,24	635,56	63,44	0,16	0,49	141,64	6,16	319,92	371,94	58,10	2,05	511,84	0,03	0,04	0,20
Обед младших классов																			
59/2015	Салат из моркови с яблоками	1/60	0,64	0,10	5,11	23,94	2,63	0,03	0,05	430,44		14,40	26,72	18,23	0,64	130,14	0,00	0,00	0,00
88/2015	Рассольник "Ленинградский"	1/250	2,02	5,09	11,98	107,25	8,38	0,09	0,06			29,15	56,73	24,18	0,93	476,55	0,00	0,00	0,03
φ	Сметана к первым блюдам	1/10	0,25	1,00	0,45	11,90	0,05	0,01	0,01	6,00	0,10	9,00	6,00	1,00	0,01	12,40	0,00	0,00	0,01
268/2015	Шницель мясной с маслом	1/95	14,81	16,88	12,83	265,20	0,31	0,07	0,14	24,32	0,08	37,87	168,72	50,20	2,51	176,03	0,00	0,00	0,04
317/2003	Рагу из овощей	1/150	2,75	5,99	15,87	130,50	35,69	0,09	0,08	0,03	0,30	52,17	71,03	33,33	1,14	461,12	0,00	0,00	0,03
349/2015	Компот из сухофруктов с вит. "С"	1/200	0,66	0,09	27,02	112,85	0,73	0,02	0,02			32,33	23,44	17,46	0,70	229,65	0,00	0,00	0,07
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	1/45	3,56	0,45	21,74	105,75		0,07	0,03	0,45	0,01	10,35	39,15	14,85	0,90	59,85	0,00	0,00	0,01
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	2/20	2,86	0,63	16,83	85,80		0,07	0,03	0,40	0,01	18,80	62,80	19,60	1,56	94,00	0,00	0,00	0,01
	Итого:		27,54	30,23	111,83	843,19	47,77	0,45	0,42	461,64	0,50	204,06	454,58	178,85	8,39	1639,73	0,01	0,00	0,19
Подъем младшие классы																			
410/2015	Ватрушка с повидлом	1/100	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	1/200	5,80	6,40	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	8,76	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)		64,32	63,75	300,00	1818,70	122,73	0,80	1,30	667,28	2,20	1012,50	1073,09	200,10	12,00	2561,18	0,08	0,05	0,74
Завтрак старшие классы																			
1/2015	Бутерброд с маслом	1/40	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 сгущенным	1/200	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	1/100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,00		34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	0,00	0,00	0,02
377/2015	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	2,83					14,20	4,40	2,40	0,36	21,30	0,00	0,00	0,00
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	1/20	1,80	0,20	9,66	47,00		0,03	0,01	0,20	0,01	4,60	17,40	6,60	0,40	26,60	0,00	0,00	0,00
	Итого:		37,24	31,00	93,40	805,96	63,57	0,23	0,63	178,94	6,83	410,03	496,15	76,49	2,86	602,25	0,04	0,05	6,22
Обед старшие классы																			
59/2015	Салат из моркови с яблоками	1/100	1,06	0,17	8,52	39,90	4,38	0,05	0,08	717,40		23,99	44,53	30,39	1,07	216,90	0,00	0,00	0,00
88/2015	Рассольник "Ленинградский"	1/250	2,02	5,09	11,98	107,25	8,38	0,09	0,06			29,15	56,73	24,18	0,93	476,55	0,00	0,00	0,03
φ	Сметана к первым блюдам	1/10	0,25	1,00	0,45	11,90	0,05	0,01	0,01	6,00	0,10	9,00	6,00	1,00	0,01	12,40	0,00	0,00	0,01
268/2015	Шницель мясной с маслом	1/110	16,50	22,20	14,32	326,00	0,34	0,08	0,16	44,80	0,14	43,14	188,80	55,78	2,80	196,92	0,00	0,00	0,04
317/2003	Рагу из овощей	1/180	3,29	7,18	19,04	156,60	42,82	0,11	0,09	0,04	0,35	62,60	85,23	40,00	1,37	553,34	0,00	0,00	0,03
349/2015	Компот из сухофруктов с вит. "С"	1/200	0,66	0,09	27,02	112,85	0,73	0,02	0,02			32,33	23,44	17,46	0,70	229,65	0,00	0,00	0,07
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	2/30	4,74	0,67	28,98	141,00		0,10	0,04	0,60	0,01	13,80	52,20	19,80	1,20	79,80	0,00	0,00	0,01
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	2/30	4,30	0,95	25,25	128,70		0,11	0,05	0,60	0,01	28,20	94,20	29,40	2,34	141,00	0,00	0,00	0,02
	Итого:		32,83	37,35	135,56	1024,20	56,69	0,56	0,51	759,44	0,61	242,22	551,13	218,00	10,41	1906,56	0,02	0,00	0,22
Подъем старшие классы																			
410/2015	Ватрушка с повидлом	2/75	6,49	3,54	68,79	333,04	0,16	0,16	0,08	36,00	1,50	176,40	85,60	34,30	2,16	176,40	0,03	0,00	0,06
386/2015	Кефир	1/200	5,80	6,40	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:		12,29	9,94	76,79	451,04	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)		82,35	78,29	305,75	2311,24	118,03	1,02	1,97	1024,38	7,81	1068,65	1322,08	357,29	15,40	2877,21	0,10	0,06	0,63

№ рецепта	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	Кальций Са	Фосфор Р	Магний Mg	Железо Fe	Калий К	Иод I	Селен Se	Фтор F
Четверг																			
Завтрак младших классов																			
522/1996	Овощи консервированные	1/20	0,89	0,19	2,36	14,20	1,86	0,01	0,01	10,00		4,80	13,00	3,60	0,22	21,00	0,00	0,00	0,00
234/2015	Котлеты рыбные с маслом сливочным	1/100	11,71	11,64	14,40	210,00	0,59	0,07	0,14	48,46	1,63	67,09	169,91	37,35	1,33	278,54	0,00	0,00	0,51
312/2015	Пюре картофельное	1/150	3,07	4,80	20,44	137,25	18,16	1,14	0,11		0,01	36,98	86,60	27,75	1,01	648,45	0,00		
431/2003	Чай с молоком	1/200	1,54	1,63	9,36	56,00	0,72	0,02	0,08	10,00	1,00	63,30	50,76	10,08	0,62	90,57	0,01	0,00	0,04
338/2015	Фрукты свежие	1/100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,00		34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	0,00	0,00	0,02
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,33	14,49	70,50		0,05	0,02	0,30	0,01	6,90	26,10	9,90	0,60	39,90	0,00	0,00	0,00
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20	0,01	9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,00	0,00	0,01
	Итого:		21,91	19,11	77,56	573,85	81,33	1,37	0,40	68,96	2,66	222,47	400,77	111,48	4,86	1322,46	0,01	0,01	0,58
Обед младших классов																			
67/2015	Винегрет овощной	1/60	0,84	6,02	4,37	75,06	5,78	0,03	0,03	718,38		18,74	25,98	11,72	0,50	169,80	0,00	0,00	0,01
99/2015	Суп из овощей	1/250	1,59	4,99	9,15	95,25	10,38	0,07	0,05	122,15	0,02	34,85	49,28	20,75	0,78	384,10	0,00	0,00	0,12
Ф	Сметана к первым блюдам	1/10	0,25	1,00	0,45	11,90	0,05	0,01	0,01	6,00	0,10	9,00	6,00	1,00	0,01	12,40	0,00	0,00	0,01
288/2017	Курица отварная с маслом	1/100	21,30	23,47	0,43	298,18	2,14	0,04	0,14	89,27	0,08	50,90	151,80	18,43	1,72	160,18	0,01	0,00	0,12
171/2017	Каша перловая рассыпчатая	1/150	4,35	7,30	30,85	206,25	0,00	0,03	0,03	37,50	2,25	29,73	151,18	19,78	0,88	81,94			
387/2003	Компот из клубники свежемороженой	1/200	0,40	0,20	18,10	73,05	30,00	0,01	0,02	0,50		20,30	11,50	9,00	0,65	80,95	0,00	0,00	0,00
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	1/45	3,56	0,45	21,74	105,75		0,07	0,03	0,45	0,01	10,35	39,15	14,85	0,90	59,85	0,00	0,00	0,01
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20	0,01	9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,00	0,00	0,01
	Итого:		33,72	43,75	93,51	908,34	48,34	0,29	0,32	974,45	2,47	183,27	466,27	105,32	6,22	996,22	0,01	0,01	0,28
Полдник младших классов																			
406/470/2015	Пирожки печёные с яблоками	1/100	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	Кисломолочный продукт	1/200	8,20	3,00	11,80	114,00	1,20	0,06	0,30	20,00	0,50	248,00	190,00	30,00	0,20	304,00	0,02	0,00	0,31
	Итого:		12,18	5,28	59,00	339,20	4,24	0,17	0,38	24,25	0,60	269,79	241,09	50,39	2,36	454,57	0,02	0,00	0,32
	Итого за день (младшие классы)		67,88	68,88	288,27	1522,34	121,92	1,83	0,88	1067,66	5,73	675,54	1108,18	267,19	18,06	2773,74	0,03	0,01	1,16
Завтрак старших классов																			
522/1996	Овощи консервированные	1/30	1,34	0,29	3,54	21,30	2,79	0,02	0,01	15,00		7,20	19,50	5,40	0,33	31,50	0,00	0,00	0,00
234/2015	Котлеты рыбные с маслом сливочным	1/110	13,00	12,46	15,98	229,60	0,66	0,08	0,15	49,40	1,79	74,28	188,46	41,50	1,48	309,16	0,00	0,00	0,56
312/2015	Пюре картофельное	1/180	3,68	5,76	24,53	164,70	21,79	0,17	0,13		0,01	44,37	103,91	33,30	1,21	778,14	0,01	0,00	0,05
431/2003	Чай с молоком	1/200	1,54	1,63	9,36	56,00	0,72	0,02	0,08	10,00	1,00	63,30	50,76	10,08	0,62	90,57	0,01	0,00	0,04
338/2015	Фрукты свежие	1/100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,00		34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	0,00	0,00	0,02
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	1/40	3,60	0,40	19,32	94,00		0,06	0,02	0,40	0,01	9,20	34,80	13,20	0,80	53,20	0,00	0,00	0,01
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20	0,01	9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,00	0,00	0,01
	Итого:		25,48	21,05	89,24	550,56	55,96	0,43	0,45	75,00	2,82	241,75	451,83	126,28	3,52	1506,57	0,02	0,01	0,69
Обед старших классов																			
67/2015	Винегрет овощной	1/100	1,40	10,04	7,29	125,10	9,63	0,04	0,04	1197,30		31,24	43,27	19,53	0,83	283,00	0,00	0,00	0,02
99/2015	Суп из овощей	1/250	1,59	4,99	9,15	95,25	10,38	0,07	0,05	122,15	0,02	34,85	49,28	20,75	0,78	384,10	0,00	0,00	0,12
Ф	Сметана к первым блюдам	1/10	0,25	1,00	0,45	11,90	0,05	0,01	0,01	6,00	0,10	9,00	6,00	1,00	0,01	12,40	0,00	0,00	0,01
288/2017	Курица отварная с маслом	1/110	23,48	25,82	0,48	328,00	2,36	0,04	0,16	98,20	0,10	58,00	167,00	20,28	1,90	176,20	0,01	0,00	0,16
171/2017	Каша перловая рассыпчатая	1/180	5,22	8,76	37,02	247,50	0,00	0,04	0,04	45,00	2,70	35,68	181,42	23,73	1,06	98,33			
387/2003	Компот из клубники свежемороженой	1/200	0,40	0,20	18,10	73,05	30,00	0,01	0,02	0,50		20,30	11,50	9,00	0,65	80,95	0,00	0,00	0,00
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	2/30	4,74	0,67	28,98	141,00		0,10	0,04	0,60	0,01	13,80	52,20	19,80	1,20	79,80	0,00	0,00	0,01
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	2/20	2,86	0,63	16,83	85,80		0,07	0,03	0,40	0,01	18,80	62,80	19,60	1,56	94,60	0,00	0,00	0,01
	Итого:		39,95	52,11	118,30	1107,60	52,42	0,33	0,39	1476,15	2,94	219,67	574,57	133,59	7,93	1208,78	0,01	0,02	0,34
Полдник старших классов																			
406/470/2015	Пирожки печёные с яблоками	2/75	5,97	3,42	70,80	337,60	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	Кисломолочный продукт	1/200	8,20	3,00	11,80	114,00	1,20	0,06	0,30	20,00	0,50	248,00	190,00	30,00	0,20	304,00	0,02	0,00	0,31
	Итого:		14,17	6,42	82,60	451,60	5,76	0,22	0,38	26,38	0,65	286,69	206,64	60,59	3,44	529,86	0,02	0,00	0,33
	Итого за день (старшие классы)		114,10	127,39	419,61	2008,50	180,14	2,88	2,04	1607,85	11,13	1148,98	2208,91	503,91	24,06	5293,74	0,04	0,02	1,97

№ 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	Д	Кальций Са	Фосфор Р	Магний Mg	Железо Fe	Калий К	Йод I	Селен Se	Фтор F
1 неделя																			
Пятница																			
Завтрак младших классов																			
522/1996	Овощи консервированные	1/20	0,89	0,19	2,36	14,20	1,86	0,01	0,01	10,00		4,80	13,00	3,60	0,22	21,00	0,00	0,00	0,00
291/2007	Плов из птицы	1/200	17,06	16,09	41,06	352,00	3,40	0,11	0,13	24,21	0,05	31,41	191,48	45,11	1,66	266,02	0,00	0,01	0,12
376/2015	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03					11,10	2,80	1,40	0,28	8,60	0,00	0,00	0,02
338/2015	Фрукты свежие	1/100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,00		34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	0,00	0,00	0,02
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,33	14,49	70,50		0,05	0,02	0,30	0,01	6,90	26,30	9,90	0,60	39,90	0,00	0,00	0,00
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20	0,01	9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,00	0,00	0,01
	Итого:		22,72	17,15	89,42	582,60	65,29	0,24	0,20	34,71	0,07	97,61	287,78	82,81	3,84	579,52	0,01	0,01	0,17
Обед младших классов																			
17/2003	Салат "Бурячок"	1/60	0,96	5,09	4,73	68,00	6,24	0,02	0,02	8,00	0,00	15,77	24,03	10,56	0,73	127,94	0,00	0,00	0,00
88/2015	Щи со свежей капустой	1/250	1,77	4,95	7,90	89,75	15,78	0,06	0,05			49,25	49,00	22,13	0,83	383,33	0,01	0,00	0,03
Ф	Сметана к первым блюдам	1/10	0,25	1,00	0,45	11,90	0,05	0,01	0,01	6,00	0,10	9,00	6,00	1,00	0,01	12,40	0,00	0,00	0,01
284/2015	Запеканка картофельная с печенью с маслом	1/220	22,96	17,38	28,31	373,50	24,08	5,96	2,13	914,20	2,10	63,66	539,91	100,10	9,53	2024,25	0,01	0,07	0,41
342/2015	Компот из свежих плодов с вит "С"	1/200	0,16	0,16	22,89	94,65	0,90	0,01	0,01			14,00	4,40	5,14	0,94	112,29	0,00	0,00	0,01
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	1/45	3,56	0,45	21,74	105,75		0,07	0,03	0,45	0,01	10,35	39,15	14,85	0,90	59,85	0,00	0,00	0,01
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20	0,01	9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,00	0,00	0,01
	Итого:		31,08	29,35	94,44	786,45	47,05	6,16	2,26	928,85	2,22	171,43	693,89	163,58	13,72	2767,06	0,02	0,07	0,47
Полдник младших классов																			
406/461/2015	Пирожки печёные с капустой	1/100	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
385/2015	Молоко кипяченое	1/200	5,80	5,00	9,60	107,00	2,60	0,08	0,30	40,00	2,00	240,00	180,00	28,00	0,20	292,00	0,02	0,01	0,34
	Итого:		10,80	8,60	37,30	270,22	3,50	0,18	0,35	44,25	2,60	273,18	247,70	52,74	1,38	413,48	0,02	0,01	0,40
	ИТОГО с завтраком (младшие классы)		64,51	58,10	221,16	1639,27	115,84	6,59	2,81	1097,81	4,82	882,21	1199,27	299,13	18,93	3760,06	0,05	0,09	1,04
Завтрак старших классов																			
522/1996	Овощи консервированные	1/30	1,34	0,29	3,54	21,30	2,79	0,02	0,01	15,00		7,20	19,50	5,40	0,33	31,50	0,00	0,00	0,00
291/2007	Плов из птицы	1/275	26,38	19,07	54,74	500,88	4,96	0,16	0,20	40,00	0,06	44,82	285,83	63,64	2,47	401,82	0,01	0,01	0,19
376/2015	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03					11,10	2,80	1,40	0,28	8,60	0,00	0,00	0,02
338/2015	Фрукты свежие	1/100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,00		34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	0,00	0,00	0,02
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	1/40	3,60	0,40	19,32	94,00		0,06	0,02	0,40	0,01	9,20	34,80	13,20	0,80	53,20	0,00	0,00	0,01
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20	0,01	9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,00	0,00	0,01
	Итого:		34,21	20,29	109,12	762,08	67,78	0,32	0,28	55,60	0,08	115,72	397,33	106,44	4,95	739,12	0,01	0,02	0,24
Обед старших классов																			
1 гул	Салат "Бурячок"	1/100	1,60	8,48	7,88	113,33	10,40	0,03	0,03	14,00	0,00	26,28	40,05	17,60	1,22	213,23	0,00	0,00	0,00
88/2015	Щи со свежей капустой	1/250	1,77	4,95	7,90	89,75	15,78	0,06	0,05			49,25	49,00	22,13	0,83	383,33	0,01	0,00	0,03
Ф	Сметана к первым блюдам	1/10	0,25	1,00	0,45	11,90	0,05	0,01	0,01	6,00	0,10	9,00	6,00	1,00	0,01	12,40	0,00	0,00	0,01
284/2015	Запеканка картофельная с печенью с маслом	1/290	30,58	21,76	37,70	485,00	32,10	7,94	2,84	1217,60	2,70	84,08	718,88	133,46	12,70	2698,00	0,02	0,09	0,54
342/2015	Компот из свежих плодов с вит "С"	1/200	0,16	0,16	22,89	94,65	0,90	0,01	0,01			14,00	4,40	5,14	0,94	112,29	0,00	0,00	0,01
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	2/30	4,74	0,67	28,98	141,00		0,10	0,04	0,60	0,01	13,80	52,26	19,80	1,20	79,80	0,00	0,00	0,01
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	2/20	2,86	0,63	16,83	85,80		0,07	0,03	0,40	0,01	18,80	62,80	19,60	1,56	94,00	0,00	0,00	0,01
	Итого:		41,96	37,65	122,64	1021,43	59,23	8,22	3,01	1238,60	2,82	215,21	933,33	218,73	18,45	3593,05	0,03	0,09	0,60
Полдник старших классов																			
406/461/2015	Пирожки печёные с капустой	2/75	7,50	5,40	41,55	244,83	1,35	0,15	0,08	6,37	0,90	45,77	101,55	37,11	1,77	182,22	0,00	0,00	0,09
385/2015	Молоко кипяченое	1/200	5,80	5,00	9,60	107,00	2,60	0,08	0,30	40,00	2,00	240,00	180,00	28,00	0,20	292,00	0,02	0,01	0,34
	Итого:		13,30	10,40	51,15	351,83	3,95	0,23	0,38	46,37	2,90	289,77	281,55	65,11	1,97	474,22	0,02	0,01	0,43
	ИТОГО с завтраком (старшие классы)		89,47	68,34	252,01	1138,94	139,80	6,74	3,65	1349,57	5,52	898,71	1612,61	390,24	23,90	4884,30	0,06	0,11	1,27

№ рецептуры	Центр пища, 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	Йод I	Селен Se	Фтор F
1 неделя																			
Суббота																			
Завтрак младших классов																			
15/2015	Сыр	1/20	4,64	5,90	0,06	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
403/2015	Оладьи с яблоками со стуженным молоком	1/170	12,03	12,23	68,73	433,00	1,46	0,23	0,25	30,20	1,86	180,58	216,90	53,07	2,29	375,07	0,01	0,01	9,23
338/2015	Фрукты свежие	1/100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,00		34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	0,00	0,00	0,02
377/2015	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	2,83					14,20	4,40	2,40	0,36	21,30	0,00	0,00	0,00
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	1/20	1,80	0,20	9,66	47,00		0,03	0,01	0,20	0,01	4,60	17,40	5,60	0,40	26,60	0,00	0,00	0,00
	Итого:		21,07	18,68	104,52	680,50	64,43	0,31	0,36	82,50	3,14	411,68	370,40	85,37	3,75	650,87	0,01	0,02	0,26
Обед младших классов																			
41/2015	Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой	1/60	2,02	3,83	14,85	101,94	9,56	0,05	0,02			15,44	34,78	12,57	0,24	201,90	0,00	0,00	0,00
98/2015	Суп крестьянский с крупой	1/250	1,48	4,92	6,09	76,25	9,88	0,04	0,03			35,88	33,58	14,18	0,58	260,15	0,01	0,00	0,05
227/2015	Рыба припущенная с маслом	1/100	15,42	8,12	0,84	138,00	0,76	0,07	0,09	48,10	2,09	14,15	176,41	41,26	0,81	300,99	0,01	0,00	0,64
127/2015	Картофель в молоке	1/150	3,27	5,78	16,01	135,00	15,09	0,14	0,12	33,00		62,70	92,69	25,98	0,89	562,58	0,00	0,00	0,14
355/2015	Кисель из кураги с вит. "С"	1/200	0,89	0,06	27,76	134,65	0,49	0,02	0,04			31,09	25,30	18,38	0,54	290,05	0,00	0,00	0,09
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	1/45	3,56	0,45	21,74	105,75		0,07	0,03	0,45	0,01	10,35	39,15	14,85	0,90	59,85	0,00	0,00	0,01
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	2/20	2,86	0,63	16,83	85,80		0,07	0,03	0,40	0,01	18,80	62,80	19,60	1,56	94,00	0,00	0,00	0,01
	Итого:		29,50	23,79	104,12	777,39	35,78	0,47	0,36	81,95	2,11	188,41	464,71	146,82	5,52	1769,52	0,02	0,01	0,93
Полдник младшие классы																			
406/467/2015	Пирожки печёные с картофелем, луком	1/100	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
386/2015	Кефир	1/200	5,80	6,40	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:		10,80	10,86	41,61	312,60	2,07	0,23	0,42	44,25	1,30	263,62	272,58	56,80	1,56	505,32	0,02	0,00	0,34
	ИТОГО в день (младшие классы)		60,37	53,34	252,25	1770,49	102,27	1,82	1,14	228,70	6,35	943,71	1107,63	288,99	10,43	2819,31	0,04	0,00	1,27
Завтрак старшие классы																			
15/2015	Сыр	1/30	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
403/2015	Оладьи с яблоками со стуженным молоком	1/230	16,28	16,59	93,49	588,27	1,98	0,31	0,35	41,67	2,15	251,01	296,50	71,89	3,06	512,26	0,01	0,01	0,13
377/2015	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	2,83					14,20	4,40	2,40	0,36	21,30	0,00	0,00	0,00
338/2015	Фрукты свежие	1/100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,00		34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	0,00	0,00	0,02
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	1/20	1,80	0,20	9,66	47,00		0,03	0,01	0,20	0,01	4,60	17,40	5,60	0,40	26,60	0,00	0,00	0,00
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20	0,01	9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,00	0,00	0,01
	Итого:		27,50	26,18	134,87	891,17	65,02	0,43	0,49	120,07	3,57	577,21	522,70	114,19	5,20	830,56	0,02	0,02	0,28
Обед старшие классы																			
41/2015	Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой	1/100	3,36	6,39	24,76	169,90	15,93	0,08	0,03			25,73	57,97	20,94	0,40	336,50	0,00	0,00	0,01
98/2015	Суп крестьянский с крупой	1/250	1,48	4,92	6,09	76,25	9,88	0,04	0,03			35,88	33,58	14,18	0,58	260,15	0,01	0,00	0,05
227/2015	Рыба припущенная с маслом	1/110	17,12	8,22	0,92	146,00	0,84	0,08	0,10	49,00	2,30	15,46	195,68	45,84	0,90	334,10	0,01	0,00	0,70
127/2015	Картофель в молоке	1/180	3,92	6,93	19,21	162,00	18,11	0,16	0,14	39,60		75,24	111,22	31,18	1,06	675,09	0,00	0,01	0,16
355/2015	Кисель из кураги с вит. "С"	1/200	0,89	0,06	27,76	134,65	0,49	0,02	0,04			31,09	25,30	18,38	0,54	290,05	0,00	0,00	0,09
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	2/30	4,74	0,67	28,98	141,00		0,10	0,04	0,60	0,01	13,80	52,20	19,80	1,20	79,80	0,00	0,00	0,01
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	2/20	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:		35,81	28,14	132,97	958,50	45,25	0,59	0,43	89,80	2,32	225,40	570,15	179,72	7,02	2116,69	0,03	0,01	1,03
Полдник старшие классы																			
406/467/2015	Пирожки печёные с картофелем, луком	2/75	7,50	6,69	60,40	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
386/2015	Кефир	1/200	5,80	6,40	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:		13,30	13,09	68,40	409,90	2,40	0,30	0,46	46,37	1,60	275,43	313,87	71,20	2,24	611,00	0,02	0,00	0,36
	ИТОГО в день (старшие классы)		78,61	67,40	325,24	3299,57	112,67	1,32	1,33	256,24	7,49	1079,14	1086,73	348,11	14,66	2630,35	0,07	0,01	1,67

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ. 2 НЕДЕЛИ

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг/сутки)					Минеральные вещества (мг/сутки)							
							С	В ₁	В ₂	А	D (мкг)	Кальций Са	Фосфор Р	Магний Mg	Железо Fe	Калий К	Йод I	Селен Se	Фтор F
2 неделя																			
Понедельник																			
	Завтрак младших классов																		
522/1996	Овощи консервированные	1/20	0,89	0,19	2,36	14,20	1,86	0,01	0,01	10,00		4,80	13,00	3,60	0,22	21,00	0,00	0,00	0,00
295/2015	Котлеты рубленные из птицы с маслом сливочным	1/95	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
302/2015	Каша рисовая рассыпчатая	1/150	3,58	4,77	39,30	214,50		0,03	0,02		0,07	11,11	85,87	2,93	0,61	52,46	0,00	0,00	0,26
431/2003	Чай с молоком	1/200	1,54	1,63	9,36	56,00	0,72	0,02	0,04	10,00	1,00	63,30	50,76	10,08	0,62	90,57	0,01	0,00	0,04
338/2015	Фрукты свежие	1/100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,00		34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	0,00	0,00	0,02
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,33	14,49	70,50		0,05	0,02	0,30	0,01	6,90	26,10	9,90	0,60	39,90	0,00	0,00	0,00
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20	0,01	9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,00	0,00	0,01
	Итого:		24,44	29,00	95,89	745,90	63,52	0,28	0,31	55,76	1,47	178,54	316,72	68,03	4,40	648,06	0,02	0,01	0,39
	Обед младших классов																		
75/2015	Икра морковная	1/60	1,21	0,06	12,33	54,72	2,53	0,03	0,02			27,92	36,55	19,35	0,60	223,86	0,00	0,00	0,01
103/2007	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	2,68	2,84	17,46	118,25	8,25	0,11	0,06		0,02	29,20	55,98	27,27	1,13	464,15	0,00	0,00	0,19
229/2015	Рыба тушеная с овощами	1/50	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	1/150	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 с вит "С"	1/200	0,66	0,09	27,02	112,85	0,73	0,02	0,02			32,33	23,44	17,46	0,70	229,65	0,00	0,00	0,07
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	1/45	3,56	0,45	21,74	105,75		0,07	0,03	0,45	0,01	10,35	39,15	14,85	0,90	59,85	0,00	0,00	0,01
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20	0,01	9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,00	0,00	0,01
	Итого:		27,02	15,50	115,68	734,32	38,10	0,49	0,32	9,38	1,02	153,04	333,83	145,33	6,39	2231,45	0,07	0,02	0,92
	Полдник младших классов																		
410/2015	Ватрушка с повидлом	1/100	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
389/2015	Сок фруктовый	1/200	0,00	0,00	22,40	90,00	4,00	0,02	0,04		0,04	40,00	36,00	20,00	0,40	500,00	0,00	0,00	0,03
	Итого:		4,33	2,36	68,26	312,03	4,11	0,13	0,09	24,00	1,04	157,60	93,07	43,20	1,84	617,60	0,02	0,00	0,07
	Итого в день (младшие классы)																		
			58,04	46,86	219,87	1492,25	105,72	0,70	0,73	120,14	3,53	409,10	743,51	295,56	22,63	3497,10	0,10	0,03	1,30
	Завтрак старших классов																		
522/1996	Овощи консервированные	1/30	1,34	0,29	3,54	21,30	2,79	0,02	0,01	15,00		7,20	19,50	5,40	0,33	31,50	0,00	0,00	0,00
295/2015	Котлеты рубленные из птицы с маслом сливочным	1/110	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
302/2015	Каша рисовая рассыпчатая	1/180	4,30	5,72	47,16	257,40		0,04	0,03		0,08	13,33	103,04	3,52	0,73	62,95	0,00	0,00	0,22
431/2003	Чай с молоком	1/200	1,54	1,63	9,36	56,00	0,72	0,02	0,08	10,00	1,00	63,30	50,76	10,08	0,62	90,57	0,01	0,00	0,04
338/2015	Фрукты свежие	1/100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,00		34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	0,00	0,00	0,02
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	1/40	3,60	0,40	19,32	94,00		0,06	0,02	0,40	0,01	9,20	34,80	13,20	0,80	53,20	0,00	0,00	0,01
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20	0,01	9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,00	0,00	0,01
	Итого:		28,41	35,95	111,36	884,60	64,55	0,32	0,35	117,00	1,53	191,97	360,04	75,80	4,98	705,92	0,02	0,01	0,43
	Обед старших классов																		
75/2015	Икра морковная	1/100	2,01	0,10	20,55	91,20	4,22	0,04	0,04			46,53	60,92	32,24	1,00	373,10	0,01	0,00	0,06
103/2007	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	2,68	2,84	17,46	118,25	8,25	0,11	0,06		0,02	29,20	55,98	27,27	1,13	464,15	0,00	0,00	0,19
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	1/180	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 с вит "С"	1/200	0,66	0,09	27,02	112,85	0,73	0,02	0,02			32,33	23,44	17,46	0,70	229,65	0,00	0,00	0,07
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	2/30	4,74	0,67	28,98	141,00		0,10	0,04	0,60	0,01	13,80	52,20	19,80	1,20	79,80	0,00	0,00	0,01
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	2/20	2,86	0,63	16,83	85,80		0,07	0,03	0,40	0,01	18,80	62,80	19,60	1,56	94,00	0,00	0,00	0,01
	Итого:		35,89	19,41	146,06	929,92	45,86	0,62	0,41	12,64	1,34	236,37	675,41	248,52	8,68	2761,76	0,09	0,03	1,18
	Полдник старших классов																		
410/2015	Ватрушка с повидлом	2/75	8,92	5,96	88,24	444,00	0,16	0,16	0,08	36,00	1,50	31,20	85,60	34,80	2,16	176,40	0,03	0,00	0,06
389/2015	Сок фруктовый	1/200	0,00	0,00	22,40	90,00	4,00	0,02	0,04		0,04	40,00	36,00	20,00	0,40	500,00	0,00	0,00	0,03
	Итого:		8,92	5,96	110,64	534,00	4,16	0,18	0,12	36,00	1,54	71,20	121,60	54,80	2,56	676,40	0,03	0,00	0,09
	Итого в день (старшие классы)																		
			78,73	51,77	676,28	3448,52	116,53	1,11	0,87	166,74	2,67	508,54	1157,05	578,72	16,21	8144,08	0,33	0,03	1,77

№ 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	В (мкг)	Кальций (Ca)	Фосфор (P)	Магний (Mg)	Железо (Fe)	Калий (K)	Йод (I)	Селен (Se)	Фтор (F)
Вторник																			
Завтрак младших классов																			
15/2015	Сыр	1/20	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 пшеница 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	1/200	3,17	2,68	10,95	80,65	1,30	0,04	0,16	20,00	0,08	125,78	90,90	14,00	0,34	146,34	0,01	0,00	0,04
338/2015	Фрукты свежие	1/100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03			34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	0,00	0,00	0,02
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,33	14,49	70,50		0,05	0,02	0,30	0,01	6,90	26,10	9,90	0,60	39,90	0,00	0,00	0,00
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20	0,01	9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,00	0,00	0,01
	Итого:		10,02	21,15	79,01	594,05	62,61	0,37	0,45	130,50	2,40	490,18	454,87	101,30	3,45	679,19	0,03	0,01	0,48
Обед младших классов																			
42/2015	Салат картофельный с соевыми огурцами, з/гор	1/60	1,05	3,71	5,55	59,70	7,83	0,05	0,03			9,55	28,39	11,23	0,45	200,28	0,00	0,00	0,00
35/2001	Свекольник	1/250	1,93	6,34	10,05	104,00	24,30	0,08	0,05	134,64	0,26	51,82	54,60	71,90	3,00	385,30	0,01	0,00	0,03
φ	Сметана к первым блюдам	1/10	0,25	1,00	0,45	11,90	0,05	0,01	0,01	6,00	0,10	9,00	6,00	1,00	0,01	12,40	0,00	0,00	0,01
444/1996	Птица, тушеная в соусе	1/150	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
309/2015	Макаронные изделия отварные	1/150	5,51	4,51	26,44	168,45	0,00	0,97	0,03			4,86	37,17	21,12	2,10	30,34	0,00	0,04	0,01
350/2015	Кисель из вишни с вит. "С"	1/200	0,13	0,05	19,55	97,05	2,16	0,01	0,01			14,23	8,34	3,94	0,06	50,53	0,00	0,00	0,01
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	1/45	3,56	0,45	21,74	105,75		0,07	0,03	0,45	0,01	10,35	39,15	14,85	0,90	59,85	0,00	0,00	0,01
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20	0,01	9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,00	0,00	0,01
	Итого:		34,46	37,68	96,40	880,75	56,54	1,28	0,30	186,44	0,38	175,58	323,55	177,21	10,02	1042,44	0,02	0,04	0,21
Полдник младших классов																			
406/467/2015	Пирожки печёные с картофелем, луком	1/100	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
385/2015	Молоко кипячёное	1/200	5,80	5,00	9,60	106,98	2,60	0,08	0,30	40,00	2,00	240,00	180,00	28,00	0,20	292,00	0,02	0,01	0,34
	Итого:		10,80	9,46	43,21	301,58	3,27	0,23	0,38	44,25	2,60	263,62	262,58	56,80	1,56	505,32	0,02	0,01	0,38
Итого за завтрак (младшие классы)																			
			67,28	68,28	218,81	1776,38	122,82	1,58	1,13	361,18	1,85	875,39	1081,00	335,31	15,63	2236,95	0,06	0,05	1,07
Завтрак старших классов																			
15/2015	Сыр	1/30	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	1/260	24,45	24,26	23,00	324,00	8,03	0,15	0,21			48,17	320,16	63,14	5,40	597,00	0,01	0,00	0,20
379/2015	Кофейный напиток с молоком	1/200	3,17	2,68	10,95	80,65	1,30	0,04	0,16	20,00	0,08	125,78	90,00	14,00	0,34	146,34	0,01	0,00	0,04
338/2015	Фрукты свежие	1/100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,00		34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	0,00	0,00	0,02
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	1/40	3,60	0,40	19,32	94,00		0,06	0,02	0,40	0,01	9,20	34,80	13,20	0,80	53,20	0,00	0,00	0,01
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20	0,01	9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,00	0,00	0,01
	Итого:		40,51	36,70	69,79	692,55	69,54	0,34	0,53	98,60	1,50	490,55	649,36	123,64	7,92	1066,94	0,03	0,01	0,39
Обед старших классов																			
42/2015	Салат картофельный с соевыми огурцами, з/гор	1/100	1,75	6,18	9,25	99,50	13,04	0,08	0,05			15,91	47,32	18,72	0,75	333,80	0,00	0,00	0,00
35/2001	Свекольник	1/250	1,93	6,34	10,05	104,00	24,30	0,08	0,05	134,64	0,26	51,82	54,60	71,90	3,00	385,30	0,01	0,00	0,03
φ	Сметана к первым блюдам	1/10	0,25	1,00	0,45	11,90	0,05	0,01	0,01	6,00	0,10	9,00	6,00	1,00	0,01	12,40	0,00	0,00	0,01
444/1996	Птица, тушеная в соусе	1/175	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
309/2015	Макаронные изделия отварные	1/180	6,61	5,41	31,73	202,14	0,00	1,16	0,03			5,83	44,60	25,34	2,52	36,41	0,00	0,05	0,01
350/2015	Кисель из вишни с вит. "С"	1/200	0,13	0,05	19,55	97,05	2,16	0,01	0,01			14,23	8,34	3,94	0,06	50,53	0,00	0,00	0,01
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	2/30	4,74	0,67	28,98	141,00		0,10	0,04	0,60	0,01	13,80	52,20	19,80	1,20	79,80	0,00	0,00	0,01
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	2/20	2,86	0,63	16,83	85,80		0,07	0,03	0,40	0,01	18,80	62,80	19,60	1,56	94,00	0,00	0,00	0,01
	Итого:		45,58	48,18	121,04	1118,39	66,15	1,58	0,37	194,32	0,38	209,03	414,11	212,34	12,36	1291,77	0,02	0,05	0,24
Полдник старших классов																			
406/467/2015	Пирожки печёные с картофелем, луком	2/75	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
385/2015	Молоко кипячёное	1/200	5,80	5,00	9,60	106,98	2,60	0,08	0,30	40,00	2,00	240,00	180,00	28,00	0,20	292,00	0,02	0,01	0,34
	Итого:		13,30	11,69	60,00	398,88	3,60	0,30	0,42	46,37	2,90	275,43	303,87	71,20	2,24	611,00	0,02	0,01	0,40
Итого за обед (старшие классы)																			
			105,90	98,37	230,78	1444,82	139,20	1,32	1,32	239,24	2,28	175,25	347,16	135,14	11,56	2907,74	0,07	0,06	1,20

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг/сутки)					Минеральные вещества (мг/сутки)							
							С	В ₁	В ₂	А	Д (мкг)	Кальций Са	Фосфор Р	Магний Mg	Железо Fe	Калий К	Натрий Na	Селен Se	Фтор F
2 недели																			
Среда																			
Завтрак младших классов																			
1/2015	Бутерброд с маслом	1/40	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
224/2007	Запеканка из творога с морковью с молоком стуж	1/150	21,68	15,00	33,20	378,00	2,16	0,12	0,41			251,00	192,29	44,60	1,53	281,92	0,00	0,03	0,25
338/2015	Фрукты свежие	1/100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03			34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	0,00	0,00	0,02
376/2015	Чай с сахаром	200/15	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:			25,01	22,71	71,19	617,00	62,19	0,19	0,46	40,00	1,50	304,59	240,59	63,20	2,46	518,42	0,01	0,04	0,29
Обед младших классов																			
52/2015	Салат из свеклы отварной	1/60	0,84	3,61	4,96	55,68	3,99	0,01	0,02		0,00	21,28	24,38	12,42	0,79	161,88	0,00	0,00	0,00
102/2015	Суп картофельный с горохом	1/250	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
268/2015	Биточки мясные с маслом	1/95	14,81	16,88	12,83	265,20	0,21	0,07	0,14	24,32	0,08	37,87	168,72	50,20	2,51	176,03	0,00	0,00	0,04
317/2003	Рагу из овощей	1/150	2,75	5,99	15,87	130,50	35,69	0,09	0,08	0,03	0,30	52,17	71,03	33,33	1,14	461,12	0,00	0,00	0,03
398/2003	Компот из черн. смородины св/м с вит. "С"	1/200			14,97	56,05	0,80					0,25			0,05	0,45	0,00	0,00	0,00
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	1/45	3,56	0,45	21,74	105,75		0,07	0,03	0,45	0,01	10,35	39,15	14,85	0,90	59,85	0,00	0,00	0,01
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	2/20	2,86	0,63	16,83	85,80		0,07	0,03	0,40	0,01	18,80	62,80	19,60	1,56	94,00	0,00	0,00	0,01
Итого:			30,30	32,83	103,73	847,23	46,60	0,35	0,36	25,20	0,42	183,39	454,18	165,97	9,00	1426,14	0,02	0,00	0,45
Полдник младших классов																			
406/471/2015	Пирожки печеные с вишней	1/100	6,06	2,42	45,64	228,00	0,40	0,11	0,06	4,25	0,60	30,76	58,45	26,65	1,08	195,50	0,00	0,00	0,06
386/2015	Кефир	1/200	5,80	6,40	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:			11,86	8,82	53,64	346,00	1,80	0,19	0,40	44,25	1,30	270,70	248,45	54,65	1,28	487,50	0,02	0,00	0,36
Итого за день (младшие классы)			67,17	64,34	216,56	1810,23	130,09	0,63	1,20	109,45	3,22	788,89	583,22	283,83	12,74	2432,06	0,04	0,05	1,13
Завтрак старших классов																			
1/2015	Бутерброд с маслом	1/40	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
224/2007	Запеканка из творога с морковью с молоком стуж	1/200	27,40	20,30	45,40	496,00	2,94	0,17	0,56			317,35	331,38	58,92	2,14	351,88	0,00	0,05	0,26
338/2015	Фрукты свежие	1/100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03			34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	0,00	0,00	0,02
376/2015	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03					11,10	2,80	1,40	0,28	8,60	0,00	0,00	0,02
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	1/20	1,80	0,20	9,66	47,00		0,03	0,01	0,20	0,01	4,60	17,40	6,60	0,40	26,60	0,00	0,00	0,01
Итого:			32,53	28,21	93,05	782,90	62,97	0,27	0,62	40,20	1,51	375,45	397,08	84,12	3,47	614,98	0,01	0,05	0,31
Обед старших классов																			
52/2015	Салат из свеклы отварной	1/100	1,41	6,01	8,26	92,80	6,65	0,02	0,04		0,00	35,46	40,63	20,70	1,32	269,30	0,00	0,00	0,00
102/2015	Суп картофельный с горохом	1/250	5,49	5,27	16,53	148,25	5,82	0,23	0,07		0,02	42,67	88,10	35,57	2,05	472,82	0,00	0,00	0,40
268/2015	Биточки мясные с маслом	1/110	16,50	22,20	14,32	326,00	0,34	0,08	0,16	44,80	0,14	43,14	188,80	55,78	2,80	196,92	0,00	0,00	0,04
317/2003	Рагу из овощей	1/180	3,29	7,18	19,04	156,60	42,82	0,11	0,09	0,04	0,35	62,60	85,23	40,00	1,37	553,34	0,00	0,00	0,03
398/2003	Компот из черн. смородины св/м с вит. "С"	1/200			14,97	56,05	0,80					0,25			0,05	0,45	0,00	0,00	0,00
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	2/30	4,74	0,67	28,98	141,00		0,10	0,04	0,60	0,01	13,80	52,20	19,80	1,20	79,80	0,00	0,00	0,01
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	2/30	4,40	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:			35,73	42,28	127,35	1049,40	56,43	0,64	0,45	46,04	0,53	226,12	549,16	201,25	11,13	1714,13	0,02	0,01	0,51
Полдник старших классов																			
406/471/2015	Пирожки печеные с вишней	2/75	8,68	2,80	67,76	332,00	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	Кефир	1/200	5,80	6,40	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:			14,48	9,20	75,78	450,00	2,00	0,24	0,43	46,38	1,60	286,05	277,68	67,98	1,82	585,25	0,02	0,00	0,39
Итого за день (старшие классы)			81,71	79,45	296,88	2281,40	121,00	1,16	1,30	132,62	3,14	887,62	1223,82	353,35	16,62	7514,13	0,04	0,05	1,21

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергет. ценность ккал	Витамины (мг/сутки)					Минеральные вещества (мг/сутки)							
							С	В ₁	В ₂	А	В (мкг)	Кальций Са	Фосфор Р	Магний Mg	Железо Fe	Калий К	Йод I	Селен Se	Фтор F (мкг)
2 неделя																			
Четверг																			
Завтрак младших классов																			
522/1996	Овощи консервированные	1/20	0,89	0,19	2,36	14,20	1,86	0,01	0,01	10,00		4,80	13,00	3,60	0,22	21,00	0,00	0,00	0,00
261/330/2015	Печень тушеная в соусе	1/150	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	0,07	0,39
312/2015	Пюре картофельное	1/150	3,07	4,80	20,44	137,25	18,16	1,14	0,11		0,01	36,98	86,60	27,75	1,01	648,45	0,01	0,00	0,14
431/2003	Чай с молоком	1/200	1,54	1,63	9,36	56,00	0,72	0,02	0,08	10,00	1,00	63,30	50,76	10,08	0,62	90,57	0,01	0,00	0,04
338/2015	Фрукты свежие	1/100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,00		34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	0,00	0,00	0,02
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,33	14,49	70,50		0,05	0,02	0,30	0,01	6,90	26,10	9,90	0,60	39,90	0,00	0,00	0,00
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20	0,01	9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,00	0,00	0,01
	Итого:		29,19	17,61	68,88	575,35	124,03	1,58	2,36	851,60	3,05	193,81	565,80	96,33	10,61	1344,37	0,03	0,07	0,51
Обед младших классов																			
62/2015	Салат из моркови с сахаром	1/60	0,74	0,06	6,89	49,02	2,02	0,03	0,04			15,46	31,66	21,63	0,40	113,94	0,00	0,00	0,02
88/2015	Щи со свежей капустой	1/250	1,77	4,95	7,90	89,75	15,78	0,06	0,05			49,25	49,00	22,13	0,83	383,33	0,01	0,00	0,03
Ф	Сметана к первым блюдам	1/10	0,25	1,00	0,45	11,90	0,05	0,01	0,01	6,00	0,10	9,00	6,00	1,00	0,01	12,40	0,00	0,00	0,01
297/2015	Фрикадельки из бройлеров-цыплят с маслом	1/95	12,32	15,50	7,24	218,40	0,92	0,04	0,10	55,82		42,62	95,19	12,98	1,01	100,21	0,00	0,00	0,13
302/2015	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	8,60	6,09	38,64	243,75		0,21	0,11	22,65	0,07	14,82	203,68	135,83	4,56	259,62	0,00	0,00	0,13
355/2015	Кисель из кураги с вит. "С"	1/200	0,89	0,06	27,76	134,65	0,49	0,02	0,04			31,09	25,30	18,38	0,54	290,05	0,00	0,00	0,09
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	1/45	3,56	0,45	21,74	105,75		0,07	0,03	0,45	0,01	10,35	39,15	14,85	0,90	59,85	0,00	0,00	0,01
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20	0,01	9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,00	0,00	0,01
	Итого:		29,55	28,43	119,04	896,12	19,26	0,47	0,39	85,12	0,19	181,99	481,38	236,59	9,03	1266,40	0,02	0,01	0,43
Полдник младших классов																			
479/2003	Булочка "Абрикосовая"	1/100	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
386/2015	Кисломолочный продукт	1/200	8,20	3,00	11,80	114,00	1,20	0,06	0,30	20,00	0,50	248,00	190,00	30,00	0,20	304,00	0,02	0,00	0,31
	Итого:		16,62	15,50	74,56	508,00	1,96	0,18	0,44	40,00	0,56	306,44	302,36	59,58	1,78	689,38	0,04	0,02	0,48
	Итого за день (младшие классы)		78,36	61,54	261,28	1979,47	148,25	2,24	3,38	976,72	3,80	481,24	1346,14	392,80	21,81	3360,18	0,08	0,03	1,31
Завтрак старших классов																			
522/1996	Овощи консервированные	1/30	1,34	0,29	3,54	21,30	2,79	0,02	0,01	15,00		7,20	19,50	5,40	0,33	31,50	0,00	0,00	0,00
261/330/2015	Печень тушеная в соусе	1/200	25,32	14,52	7,62	291,00	57,72	0,38	2,80	1108,13	2,69	51,24	446,58	29,60	9,44	400,60	0,02	0,09	0,53
312/2015	Пюре картофельное	1/180	3,68	5,76	24,53	164,70	21,79	0,17	0,13		0,01	44,37	103,91	33,30	1,21	778,14	0,01	0,00	0,15
431/2003	Чай с молоком	1/200	1,54	1,63	9,36	56,00	0,72	0,02	0,08	10,00	1,00	63,30	50,76	10,08	0,62	90,57	0,01	0,00	0,04
338/2015	Фрукты свежие	1/100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,00		34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	0,00	0,00	0,02
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	1/40	3,60	0,40	19,32	94,00		0,06	0,02	0,40	0,01	9,20	34,80	13,20	0,80	53,20	0,00	0,00	0,01
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20	0,01	9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,00	0,00	0,01
	Итого:		37,80	23,11	80,88	712,90	143,02	0,73	3,16	1133,73	3,73	218,71	709,95	114,38	13,48	1593,01	0,04	0,09	0,75
Обед старших классов																			
62/2015	Салат из моркови с сахаром	1/100	1,23	0,09	11,48	81,70	3,36	0,06	0,07			25,76	52,77	36,05	0,66	189,90	0,00	0,00	0,03
88/2015	Щи со свежей капустой	1/250	1,77	4,95	7,90	89,75	15,78	0,06	0,05			49,25	49,00	22,13	0,83	383,33	0,01	0,00	0,03
Ф	Сметана к первым блюдам	1/10	0,25	1,00	0,45	11,90	0,05	0,01	0,01	6,00	0,10	9,00	6,00	1,00	0,01	12,40	0,00	0,00	0,01
297/2015	Фрикадельки из бройлеров-цыплят с маслом	1/110	13,72	20,44	8,10	272,00	1,02	0,04	0,12	79,80		48,42	107,10	14,42	1,14	114,34	0,01	0,00	0,18
302/2015	Каша гречневая рассыпчатая	1/180	10,32	7,31	46,37	292,50		0,25	0,14	27,18	0,08	17,78	244,71	162,99	5,47	311,54	0,00	0,01	0,16
355/2015	Кисель из кураги с вит. "С"	1/200	0,89	0,06	27,76	134,65	0,49	0,02	0,04			31,09	25,30	18,38	0,54	290,05	0,00	0,00	0,09
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	2/30	4,74	0,67	28,98	141,00		0,10	0,04	0,60	0,01	13,80	52,20	19,80	1,20	79,80	0,00	0,00	0,01
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	2/20	2,86	0,63	16,83	85,80		0,07	0,03	0,40	0,01	18,80	62,80	19,60	1,56	94,00	0,00	0,00	0,01
	Итого:		35,78	35,15	147,88	1109,30	29,70	0,60	0,49	113,98	6,20	213,90	599,88	294,37	11,41	1475,35	0,02	0,01	0,51
Полдник старших классов																			
479/2003	Булочка "Абрикосовая"	1/150	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
386/2015	Кисломолочный продукт	1/200	8,20	3,00	11,80	114,00	1,20	0,06	0,30	20,00	0,50	248,00	190,00	30,00	0,20	304,00	0,02	0,00	0,31
	Итого:		20,83	21,75	105,94	705,00	2,34	0,24	0,51	50,00	0,59	335,66	358,54	74,37	2,57	882,07	0,06	0,02	0,56
	Итого за день (старшие классы)		165,96	147,97	577,20	2577,20	165,96	1,97	4,11	1183,71	1,62	788,27	1648,37	481,12	27,46	3941,10	0,12	0,11	1,87

№ 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	В (мкг)	Кальций Са	Фосфор Р	Магний Mg	Железо Fe	Калий К	Иод I	Селен Se	Фтор F (мкг)
2 неделя																			
Пятница																			
	Завтрак младших классов																		
522/1996	Овощи консервированные	1/20	0,89	0,19	2,36	14,20	1,86	0,01	0,01	10,00	4,80	13,00	3,60	0,22	21,00	0,00	0,00	0,00	
173/2003	Котлеты Студенческие	1/90	30,92	20,60	25,00	318,46	2,16	0,16	3,12	0,08	33,49	176,37	28,23	1,86	271,62	0,00	0,01	0,12	
309/2015	Макаронные изделия отварные	1/150	5,51	4,51	26,44	168,45	0,00	0,97	0,03		4,86	37,17	21,12	2,10	30,34	0,00	0,04	0,01	
377/2015	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	2,83				14,20	4,40	2,40	0,36	21,30	0,00	0,00	0,00	
338/2015	Фрукты свежие	1/100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,00	34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	0,00	0,00	0,02	
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,33	14,49	70,50		0,05	0,02	0,30	0,01	6,90	26,10	9,90	0,60	39,90	0,00	0,00	0,00
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20	0,01	9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,00	0,00	0,01
	Итого:		42,15	26,17	100,01	719,51	66,85	1,27	3,42	10,58	0,02	107,65	311,44	88,05	6,21	638,16	0,01	0,05	0,16
	Обед младших классов																		
67/2015	Винегрет овощной	1/60	0,84	6,02	4,37	75,06	5,78	0,03	0,03	718,38	18,74	25,96	11,72	0,50	169,80	0,00	0,00	0,01	
88/2015	Рассольник "Ленинградский"	1/250	2,02	5,09	11,98	107,25	8,38	0,09	0,06		29,15	56,73	24,18	0,93	476,55	0,00	0,00	0,01	
Ф	Сметана к первым блюдам	1/10	0,25	1,00	0,45	11,90	0,05	0,01	0,01	6,00	0,10	9,00	6,00	1,00	0,01	12,40	0,00	0,00	0,01
265/2007	Плов из говядины	1/200	18,73	18,14	39,98	398,00	0,45	5,96	2,13	914,20	2,10	12,50	539,91	36,00	1,30	2024,25	0,01	0,07	0,41
342/2015	Компот из свежих плодов с вит "С"	1/200	1,00	0,00	31,76	170,00	8,30	0,01	0,01		17,88	4,40	11,50	1,66	112,29	0,00	0,00	0,01	
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	1/45	3,56	0,45	21,74	105,75		0,07	0,03	0,45	0,01	10,35	39,15	14,85	0,90	59,85	0,00	0,00	0,01
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20	0,01	9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,00	0,00	0,01
	Итого:		27,83	31,02	119,76	910,86	22,96	6,20	2,28	1639,23	2,22	107,02	703,55	109,05	6,08	2902,14	0,02	0,07	0,46
	Полдник младших классов																		
406/461/2015	Пирожки печеные с капустой	1/100	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
385/2015	Молоко кипяченое	1/200	5,80	5,00	9,60	106,98	2,60	0,08	0,30	40,00	2,00	240,00	180,00	28,00	0,20	292,00	0,02	0,01	0,34
	Итого:		10,80	8,60	37,30	270,20	3,50	0,18	0,35	44,25	2,60	273,18	247,70	52,74	1,38	413,48	0,02	0,01	0,40
	Итого в день (младшие классы)																		
			60,98	57,76	286,01	1969,67	34,27	7,65	6,04	1691,06	4,84	497,56	1762,60	247,84	10,80	3943,78	0,04	0,17	1,02
	Завтрак старших классов																		
522/1996	Овощи консервированные	1/30	1,34	0,29	3,54	21,30	2,79	0,02	0,01	15,00	7,20	19,50	5,40	0,33	31,50	0,00	0,00	0,00	
173/2003	Котлеты Студенческие	1/100	34,77	22,89	27,78	353,70	2,40	0,18	3,69	0,09	37,21	195,97	31,37	2,06	301,80	0,00	0,01	0,13	
309/2015	Макаронные изделия отварные	1/180	6,51	5,41	31,73	202,14	0,06	1,16	0,03		5,83	44,68	25,34	2,52	36,41	0,00	0,05	0,01	
377/2015	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	2,83				14,20	4,40	2,40	0,36	21,30	0,00	0,00	0,00	
338/2015	Фрукты свежие	1/100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,00	34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	0,00	0,00	0,02	
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	1/40	3,60	0,40	19,32	94,00		0,06	0,02	0,40	0,01	9,20	34,80	13,20	0,80	53,20	0,00	0,00	0,01
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20	0,01	9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,00	0,00	0,01
	Итого:		48,78	29,32	114,08	819,04	68,02	1,50	3,80	15,69	0,02	117,04	353,67	100,51	7,35	688,21	0,01	0,06	0,18
	Обед старших классов																		
67/2015	Винегрет овощной	1/100	1,40	10,04	7,20	125,10	9,63	0,04	0,04	1197,30	31,24	43,27	19,53	0,83	283,00	0,00	0,00	0,02	
88/2015	Рассольник "Ленинградский"	1/250	2,02	5,09	11,98	107,25	8,38	0,09	0,06		29,15	56,73	24,18	0,93	476,55	0,00	0,00	0,01	
Ф	Сметана к первым блюдам	1/10	0,25	1,00	0,45	11,90	0,05	0,01	0,01	6,00	0,10	9,00	6,00	1,00	0,01	12,40	0,00	0,00	0,01
265/2007	Плов из говядины	1/275	27,48	26,76	53,16	536,37	0,68	7,94	2,84	1217,60	2,70	18,19	718,88	50,50	1,88	2698,00	0,02	0,09	0,54
342/2015	Компот из свежих плодов с вит "С"	1/200	1,00	0,00	31,76	170,00	8,30	0,01	0,01		17,88	4,40	11,50	1,66	112,29	0,00	0,00	0,01	
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	2/30	4,74	0,67	28,98	141,00		0,10	0,04	0,60	0,01	13,80	52,20	19,80	1,20	79,80	0,00	0,00	0,01
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	2/20	2,86	0,63	16,82	85,80		0,07	0,03	0,40	0,01	18,80	62,80	19,60	1,56	94,00	0,00	0,00	0,01
	Итого:		39,76	44,19	150,43	1177,42	27,04	8,26	3,83	2421,99	2,82	138,06	344,28	146,31	3,97	3785,04	0,02	0,09	0,60
	Полдник старших классов																		
406/461/2015	Пирожки печеные с капустой	2/75	7,50	5,40	41,55	244,83	1,35	0,15	0,06	6,37	0,90	49,77	101,55	37,11	1,77	182,22	0,00	0,00	0,09
385/2015	Молоко кипяченое	1/200	5,80	5,00	9,60	106,98	2,60	0,08	0,30	40,00	2,00	240,00	180,00	28,00	0,20	292,00	0,02	0,01	0,34
	Итого:		13,30	10,40	51,15	351,81	3,95	0,23	0,38	46,37	2,90	289,77	281,55	65,11	1,97	474,22	0,02	0,01	0,43
	Итого в день (старшие классы)																		
			101,34	84,11	315,69	2347,37	98,01	8,99	7,71	48,37	0,74	541,77	892,60	311,77	17,70	6939,32	0,04	0,16	1,57

№ 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	(мкг)	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
2 неделя																			
Суббота																			
	Завтрак младших классов																		
15/2015	Сыр	1/20	4,64	5,90	0,00	72,00	0,14	0,01	0,05	52,00	1,27	176,00	100,00	7,00	0,20	17,60	0,00	0,00	0,11
396/2015	Блины с повидлом	1/170	11,00	8,18	70,68	400,00	1,63	0,23	0,17	24,00		162,00	201,00	50,00	2,03	225,10	0,00	0,01	0,15
334/2015	Фрукты свежие	1/100	0,90	0,20	8,10	43,00	50,60	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	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03					11,10	2,80	1,40	0,28	8,60	0,00	0,00	0,02
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,33	14,49	70,50		0,05	0,02	0,30	0,01	6,90	26,10	9,90	0,60	39,90	0,00	0,00	0,00
	Итого:		18,98	14,63	108,27	645,50	61,80	0,33	0,28	76,30	1,28	390,00	352,90	81,30	3,41	488,20	0,01	0,01	0,30
Обед младших классов																			
21/2003	Салат "Здоровье"	1/60	0,84	11,04	3,91	118,00	4,03	0,02	0,02		0,10	21,87	25,95	14,28	0,51	108,12	0,00	0,00	0,01
98/2015	Суп крестьянский с крупой	1/250	1,48	4,92	6,09	76,25	9,88	0,04	0,03		0,02	35,88	33,58	14,18	0,58	260,15	0,01	0,00	0,15
227/2015	Рыба припущенная с маслом	1/100	15,42	8,12	0,84	138,00	0,76	0,07	0,09	48,10	3,09	11,15	176,41	41,28	0,81	300,99	0,01	0,00	1,64
127/2015	Картофель в молоке	1/150	3,29	5,78	16,00	135,00	15,09	0,14	0,12	33,00	2,01	62,70	92,69	25,98	0,89	562,58	0,00	0,00	0,24
387/2003	Компот из клубники свежемороженой	1/200	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	0,00	0,00
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	1/45	3,56	0,45	21,74	105,75		0,07	0,03	0,45	0,01	10,35	39,15	14,85	0,90	59,85	0,00	0,00	0,01
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	2/20	2,86	0,63	16,83	85,80		0,07	0,03	0,40	0,01	18,80	62,80	19,60	1,56	94,00	0,00	0,00	0,01
	Итого:		27,85	31,14	83,52	731,85	59,76	0,43	0,34	82,45	5,24	184,00	442,08	139,15	5,90	1466,64	0,02	0,01	2,04
Полдник младших классов																			
373/334/2015	Яблоки, фаршированные творогом	1/100	10,06	1,03	25,54	149,37	3,47	0,03	0,14	13,33	0,60	66,06	99,60	17,53	1,44	212,67	0,01	0,00	0,12
386/2015	Кефир	1/200	5,80	6,40	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:		15,86	7,43	33,54	267,37	4,87	0,11	0,48	53,33	1,30	306,06	289,60	45,53	1,64	504,67	0,04	0,01	0,42
	Итого за день (младшие классы)		62,59	52,29	236,58	1508,22	126,43	0,86	1,18	212,43	6,71	830,06	1084,58	265,93	10,95	2459,31	0,07	0,03	2,78
Завтрак старших классов																			
15/2015	Сыр	1/30	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
396/2015	Блины с повидлом	1/270	14,88	11,07	95,63	541,18	2,21	0,31	0,23	32,47		219,18	271,94	67,65	2,75	304,55	0,00	0,01	0,17
334/2015	Фрукты свежие	1/100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,00		34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	0,00	0,00	0,02
376/2015	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03					11,10	2,80	1,40	0,28	8,60	0,00	0,00	0,02
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	1/20	1,80	0,20	9,66	47,00		0,03	0,01	0,20	0,01	4,60	17,40	6,60	0,40	26,60	0,00	0,00	2,90
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20	0,01	9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,00	0,00	4,80
	Итого:		26,04	20,66	136,81	842,08	62,45	0,43	0,38	110,87	1,42	542,28	496,54	108,95	4,71	610,15	0,01	0,02	8,02
Обед старших классов																			
21/2003	Салат "Здоровье"	1/100	1,45	18,40	6,52	196,67	6,72	0,03	0,03		0,10	36,45	43,25	23,80	0,85	180,20	0,00	0,00	0,01
98/2015	Суп крестьянский с крупой	1/250	1,48	4,92	6,09	76,25	9,88	0,04	0,03		0,02	35,88	33,58	14,18	0,58	260,15	0,01	0,00	0,15
227/2015	Рыба припущенная с маслом	1/110	17,12	8,22	0,92	146,00	0,84	0,08	0,10	49,00	3,30	15,46	195,68	45,84	0,90	334,10	0,01	0,00	1,70
127/2015	Картофель в молоке	1/180	3,92	6,93	19,21	162,00	18,11	0,16	0,14	39,60	2,30	75,24	111,22	31,18	1,06	675,09	0,00	0,01	0,26
387/2003	Компот из клубники свежемороженой	1/200	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	0,00	0,00
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	2/30	4,74	0,67	28,98	141,00		0,10	0,04	0,60	0,01	13,80	52,20	19,80	1,20	79,80	0,00	0,00	0,01
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	2/30	4,30	0,95	25,25	128,70		0,11	0,05	0,60	0,01	28,20	94,20	29,40	2,34	141,00	0,00	0,00	0,02
	Итого:		33,41	40,29	105,00	923,67	65,55	0,53	0,41	90,30	5,74	225,28	541,63	173,26	7,58	1751,29	0,03	0,01	2,14
Полдник старших классов																			
373/334/2015	Яблоки, фаршированные творогом	1/150	15,10	1,54	38,31	224,05	5,20	0,05	0,21	20,00	0,90	99,10	149,40	26,30	2,17	319,00	0,01	0,00	0,18
386/2015	Кефир	1/200	5,80	6,40	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:		20,90	7,94	46,31	342,05	6,60	0,13	0,55	60,00	1,60	339,10	339,40	54,30	2,37	611,00	0,04	0,01	0,48
	Итого за день (старшие классы)		80,25	69,28	290,30	2107,90	134,60	1,09	1,34	261,17	8,78	1106,66	1377,57	336,45	14,76	2972,44	0,07	0,06	8,80