



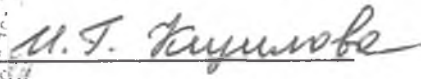
УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «ПроСервис Таймыр»


М.В.Водопьянов
«_____» _____ 2025 г.



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ (МАОУ) _____
«_____» _____ 2025 г.

«_____» _____ 2025 г.



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

для организации питания обучающихся в образовательных учреждениях

2025-2026 гг.

г. Норильск – 2025г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ / Сентябрь 2025/ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 НЕДЕЛЯ

№ рецептуры	Прием 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 (мкг)	Кальций Са	Фосфор Р	Магний Mg	Железо Fe	Калий К	Йод I	Селен Se	Фтор F	
1 неделя							Понедельник													
	Завтрак младших классов																			
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	
309/2015	Макаронные изделия отварные	1/150	5,51	4,51	26,44	168,45	0,00	0,97	0,03	0,00	0,00	4,86	37,17	21,12	2,10	30,34	0,00	0,04	0,01	
376/2015	Чай с сахаром	1/200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	8,60	0,00			
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:		24,01	26,94	86,31	689,65	60,97	1,18	0,23	66,76	0,40	115,29	207,06	73,94	5,33	522,97	0,00	0,04	0,17	
	Обед младших классов																			
45/2015	Салат из белокочанной капусты с морковью	1/60	0,79	1,95	3,88	36,24	10,26	0,01	0,02	0,00	0,00	14,98	16,98	9,05	0,28	150,00	0,00	0,00	0,00	
102/2015	Суп картофельный с горохом	1/250	5,49	5,27	16,53	148,25	5,82	0,23	0,07	0,00	0,02	42,67	88,10	35,57	2,05	472,82	0,00	0,00	0,40	
ф	Сметана к первым блюдам	1/10	0,25	1,00	0,45	11,90	0,05	0,01	0,01	6,00	0,10	9,00	6,00	1,00	0,01	12,40	0,00	0,00	0,01	
288/2017	Птица отварная к первому блюду	1/10	1,87	1,61	0,00	22,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	1,40	0,00	1,90	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	
289/2015	Рыбные палочки	1/90	10,45	21,85	0,48	162,00	12,13	0,16	0,17	24,21	0,50	2,40	169,07	41,17	0,02	722,97	0,00	0,00	1,80	
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	0,00	
ф	Мороженое молочное	1/80	2,73	2,40	20,86	101,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
392/2003	Компот из плодов свежемороженных	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			
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:		31,14	39,62	143,42	1015,14	36,76	0,55	0,34	30,86	0,71	119,19	440,97	127,77	6,44	1629,79	0,01	0,00	2,23	
	Полдник младших классов																			
396/2015	Блинчики жареные	1/100	9,00	14,00	58,00	388,00	0,42	0,11	0,06	4,25	0,60	24,60	58,45	27,80	1,14	195,50	0,00	0,00	0,06	
ф	Молоко витаминизированное 3,2%	1/200	2,80	3,20	4,70	59,00	2,60	8,50	0,18	0,08	1,50	240,00	180,00	28,00	0,20	292,00	0,01	0,00	0,34	
	Итого:		11,80	17,20	62,70	447,00	3,02	8,61	0,24	4,33	2,10	264,60	238,45	55,80	1,34	487,50	0,00	0,00	0,40	
	ИТОГО в день (младшие классы)		66,96	83,75	292,42	2151,79	100,75	10,34	0,81	101,95	3,21	499,08	886,48	257,51	13,11	2640,26	0,01	0,04	2,80	
	Завтрак старшие классы																			
295/2015	Котлеты рубленные из птицы с маслом сливочным	1/10	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	
309/2015	Макаронные изделия отварные	1/180	6,61	5,41	31,73	202,14	0,00	1,16	0,03	0,00	0,00	5,83	44,60	25,34	2,52	36,41	0,00	0,05	0,01	
376/2015	Чай с сахаром	1/200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	8,60	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:		27,91	33,75	98,02	812,04	61,07	1,40	0,26	92,00	0,45	125,07	234,14	83,54	6,10	565,91	0,00	0,05	0,19	
	Обед старшие классы																			
45/2015	Салат из белокочанной капусты с морковью	1/100	1,31	3,25	6,47	60,40	17,10	0,02	0,04	0,00	0,00	24,97	28,30	15,09	0,46	250,00	0,00	0	0	
102/2015	Суп картофельный с горохом	1/250	5,49	5,27	16,53	148,25	5,82	0,23	0,07	0,00	0,02	42,67	88,10	35,57	2,05	472,82	0,00	0,00	0,40	
ф	Сметана к первым блюдам	1/10	0,25	1,00	0,45	11,90	0,05	0,01	0,01	6,00	0,10	9,00	6,00	1,00	0,01	12,40	0,00	0,00	0,01	
288/2017	Птица отварная к первому блюду	1/10	1,87	1,61	0,00	22,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	1,40	0,00	1,90	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	
289/2015	Рыбные палочки	1/100	12,70	26,70	0,59	198,00	16,59	0,23	0,26	40,00	0,55	2,40	256,10	51,66	0,02	1013,63	0,00	0,00	0,13	
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	0,00	
ф	Мороженое молочное	1/80	2,73	2,40	20,86	101,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
392/2003	Компот из плодов свежемороженных	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			
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:		37,25	47,25	169,63	1196,35	48,06	0,70	0,48	47,00	0,77	144,25	600,94	159,64	7,82	2097,89	0,01	0,00	0,56	
	Полдник старших классов																			
396/2015	Блинчики жареные	1/150	13,50	21,00	87,00	582,00	0,60	0,16	0,09	6,38	0,90	34,90	87,68	39,98	1,62	293,25	0,00	0,00	0,09	
ф	Молоко витаминизированное 3,2%	1/200	2,80	3,20	4,70	59,00	2,60	8,50	0,18	0,08	1,50	240,00	180,00	28,00	0,20	292,00	0,01	0,00	0,34	
	Итого:		16,30	24,20	91,70	641,00	3,20	8,66	0,27	6,46	2,40	274,90	267,68	67,98	1,82	585,25	0,00	0,00	0,43	
	ИТОГО в день (старшие классы)		81,47	105,20	359,35	2649,39	112,33	18,76	1,00	145,45	3,62	544,22	1102,76	311,17	15,74	3249,04	0,02	0,05	1,18	

№ 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 (мкг)	Кальций Са	Фосфор Р	Магний Mg	Железо Fe	Калий К	Йод I	Селен Se	Фтор F	
I неделя							Вторник													
	Завтрак младших классов																			
15/2015	Сыр	1/25	6,13	7,12	0,00	88,50	0,14	0,01	0,06	52,00	1,27	176,00	100,00	7,00	0,20	17,60	0,00	0,00	0,11	
181/2015	Каша жидкая молочная из манной крупы	1/210	6,11	10,72	32,38	251,00	1,17	0,19	0,17	58,00	1,03	138,10	184,37	47,60	1,23	231,35	0,01	0,00	0,29	
382/2015	Какао с молоком	1/200	4,08	3,54	12,59	98,65	1,59	0,06	0,19	24,40	0,08	152,22	124,56	21,34	0,48	216,34	0,01	0,00	0,04	
338/2015	Фрукты свежие	1/100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03			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:		21,02	22,23	75,98	594,55	62,90	0,38	0,48	134,90	2,40	516,62	489,43	108,64	3,59	749,19	0,03	0,01	0,48	
	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	
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	
241/2017	Говядина отварная к первому блюду	1/10	2,00	0,98	0,00	16,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	2,50	0,29	0,00	0,00	0,00		
347/2021	Котлеты Школьные с маслом	1/95	13,81	13,53	12,04	224,70	0,00	0,16	0,14	23,60	0,54	46,20	170,37	19,90	1,87	193,32	0,00	0,01	0,12	
302/2015	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	8,60	6,09	38,64	243,75		0,21	0,11	22,65	0,07	14,82	203,68	135,83	4,56	259,62	0,00	0,00	0,01	
384/2003	Компот из вишни свежемороженой	1/200	0,00	0,00	14,97	56,05	0,00	0,02	0,02	80,00	0,00	0,40	23,00	0,00	0,06	208,85	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:		32,16	26,52	114,68	846,22	10,40	0,62	0,42	126,90	0,63	126,78	555,99	228,69	9,79	1359,13	0,00	0,00	0,18	
	Полдник младших классов																			
ф	Булочка слоеная в ассортименте	1/60	4,32	6,12	28,80	185,40	3,47	0,03	0,14	13,33	0,60	66,06	99,60	17,53	1,44	212,67	0,01	0,00	0,12	
431/2003	Чай без сахара	1/100	0,20	0,00	0,10	1,40	0,04	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	7,20	3,80	0,70	20,60	0,00			
355/2015	Кисель из кураги	1/200	0,89	0,06	27,76	134,65	0,49	0,02	0,04			31,09	25,30	18,38	0,54	290,05	0,00	0,00	0,03	
	Итого:		1,09	0,06	27,86	136,05	0,53	0,02	0,04	0,30	0,00	31,09	32,50	22,18	1,24	310,65	0,00	0,00	0,03	
	ИТОГО в день (младшие классы)		54,26	48,81	218,51	1576,82	73,83	1,01	0,94	262,10	3,03	674,49	1077,92	359,51	14,62	2418,97	0,03	0,01	0,69	
	Завтрак старшие классы																			
15/2015	Сыр	1/25	6,13	7,12	0,00	88,50	0,14	0,01	0,06	52,00	1,27	176,00	100,00	7,00	0,20	17,60	0,00	0,00	0,11	
289/2015	Рагу из птицы	1/200	14,77	10,45	15,94	228,77	12,30	0,15	0,21			35,54	320,16	41,17	1,93	597,00	0,00			
382/2015	Какао с молоком	1/200	4,08	3,54	12,59	98,65	1,59	0,06	0,19	24,40	0,08	152,22	124,56	21,34	0,48	216,34	0,01	0,00	0,04	
338/2015	Фрукты свежие	1/100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,00		34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	0,00	0,00	0,02	
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	1/40	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:		30,91	22,03	64,37	595,82	74,03	0,35	0,53	77,00	1,37	416,36	633,92	105,51	4,49	1128,14	0,02	0,01	0,19	
	Обед старшие классы																			
62/2015	Салат из моркови с сахаром	1/100	1,23	0,09	11,48	81,70	3,36	0,06	0,07			25,76	52,77	36,05	0,66	189,90		0,00	0,00	
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	
241/2017	Говядина отварная к первому блюду	1/10	2,00	0,98	0,00	16,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	2,50	0,29	0,00	0,00	0,00	0,00	
347/2021	Котлеты Школьные с маслом	1/110	15,38	18,26	13,44	279,00	0,00	0,18	0,16	44,00	0,60	52,40	189,30	21,00	2,09	214,80	0,00	0,01	0,12	
302/2015	Каша гречневая рассыпчатая	1/180	10,32	7,31	46,37	292,50		0,25	0,14	27,18	0,08	17,78	244,71	162,99	5,47	311,54	0,01	0,00	0,01	
384/2003	Компот из вишни свежемороженой	1/200	0,00	0,00	14,97	56,05	0,00	0,02	0,02	80,00	0,00	0,40	23,00	0,00	0,06	208,85	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:		38,55	33,03	144,05	1060,10	11,74	0,77	0,51	152,18	0,70	159,09	681,51	286,12	12,26	1575,44	0,00	0,00	0,19	
	Полдник старших классов																			
ф	Булочка слоеная в ассортименте	1/60	4,32	6,12	28,80	185,40	5,20	0,05	0,21	20,00	0,90	99,10	149,40	26,30	2,17	319,00	0,01	0,00	0,18	
ф	Джем порционный в ассортименте	1/20			12,00	48,00	0,90	0,01	0,01			14,00	4,40	5,14	0,94	112,29	0,00	0,00	0,01	
431/2003	Чай без сахара	1/100	0,20	0,00	0,10	1,40	0,04	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	7,20	3,80	0,70	20,60	0,00			
355/2015	Кисель из кураги	1/200	0,89	0,06	27,76	134,65	0,49	0,02	0,04			31,09	25,30	18,38	0,54	290,05	0,00	0,00	0,03	
	Итого:		5,41	6,18	68,66	369,45	6,63	0,08	0,26	20,30	0,90	144,19	186,30	53,62	4,35	741,94	0,01	0,00	0,22	
	ИТОГО в день (старшие классы)		74,87	61,24	277,08	2025,37	92,40	1,20	1,30	249,48	2,97	719,64	1501,73	445,25	21,10	3445,52	0,04	0,01	0,59	

№ 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 (мкг)	Кальций Са	Фосфор Р	Магний Mg	Железо Fe	Калий К	Йод I	Селен Se	Фтор F
1 неделя							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		
223/2015	Запеканка из творога	1/150	26,19	23,10	24,72	411,00	0,39	0,00	0,00	0,00	0,00	220,53	0,00	35,37	1,23	0,00	0,00	0	0
ф	Джем порционный в ассортименте	1/20			12,00	48,00	0,90	0,01	0,01			14,00	4,40	5,14	0,94	112,29	0,00	0,00	0,01
338/2015	Фрукты свежие	1/100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03			34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	0,00	0,00	0,02
377/2015	Чай с лимоном	1/200	0,13	0,02	15,20	62,00	2,83					14,20	4,40	2,40	0,36	21,30	0,00		
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,14	0,47	12,62	64,35		0,05	0,02	0,20	0,01	14,10	47,10	14,70	1,17	70,50	0,00	0,00	0,01
	Итого:		29,58	30,81	74,91	700,00	64,12	0,09	0,06	40,00	1,50	291,13	54,30	60,11	3,18	361,49	0,00	0,00	0,02
	Обед младших классов																		
40/2003	Салат Витаминный с маслом растительным	1/60	0,72	3,09	6,53	56,00	16,42	0,01	0,02		0,00	25,69	24,38	9,92	0,61	161,88	0,00	0,00	0,00
35/2001	Свекольник	1/250	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	0,00	0,00	0,40
288/2017	Птица отварная к первому блюду	1/10	1,87	1,61	0,00	22,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	1,40	0,00	1,90	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00
173/2003	Котлеты "Студенческие" с маслом сливочным	1/95	30,96	24,23	25,08	351,46	4,15	0,16	0,14	23,60	0,54	34,69	170,37	28,23	1,86	193,32	0,01	0,00	0,00
310/2017	Картофель отварной	1/150	2,86	4,32	23,01	142,35	21,00	0,14	0,12	33,00		14,64	92,69	29,33	1,16	562,58	0,00	0	0
398/2003	Компот из черной смородины свежемороженой	1/200	0,40	0,20	18,10	73,05	30,00	0,02	0,02	80,00		20,30	23,00	9,00	0,65	208,85	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	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:		45,73	39,96	127,84	961,67	89,05	0,55	0,41	272,09	0,82	170,79	466,99	144,21	8,43	1665,78	0,01	0,00	0,42
	Полдник младших классов																		
ф	Печенье порционное	шт	3,75	8,00	33,50	220,00	0,11	0,11	0,05	24,00	1,00	117,60	57,07	23,20	1,44	117,60	0,02	0,00	0,04
431/2003	Чай без сахара	1/100	0,20	0,00	0,10	1,40	0,04	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	7,20	3,80	0,70	20,60	0,00		
ф	Йогурт фруктовый	1/200	3,20	2,50	16,30	101,00	8,00	0,02	0,04	0,00	0,04	40,00	36,00	20,00	0,40	500,00	0,00		
	Итого:		7,15	10,50	49,90	322,40	8,15	0,13	0,09	24,30	1,04	157,60	100,27	47,00	2,54	638,20	0,02	0,00	0,04
	ИТОГО в день (младшие классы)		82,46	81,27	252,65	1984,07	161,32	0,77	0,56	336,39	3,36	619,52	621,56	251,32	14,15	2665,47	0,03	0,01	0,48
	Завтрак старшие классы																		
1/2015	Бутерброд с маслом	1/40	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	0
223/2015	Запеканка из творога	1/200	34,92	30,80	32,96	548,00	0,52	0,00	0,00	0,00	0,00	294,00	0,00	47,16	1,64	0,00	0,00	0	0
ф	Джем порционный в ассортименте	1/20			12,00	48,00	0,90	0,01	0,01			14,00	4,40	5,14	0,94	112,29	0,00	0,00	0,01
338/2015	Фрукты свежие	1/100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,00	0,00	34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	0,00	0,00	0,02
377/2015	Чай с лимоном	1/200	0,13	0,02	15,20	62,00	2,83	0,00	0,00	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	21,30	0,00		
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	2/20	2,86	0,63	16,83	85,80		0,07	0,03	0,40	0,01	18,80	62,80	19,60	1,56	94,00	0,00	0,00	0,01
	Итого:		41,17	39,14	99,98	922,80	64,25	0,16	0,09	40,40	1,51	383,40	117,10	91,50	5,15	455,49	0,00	0,00	0,03
	Обед старшие классы																		
40/2003	Салат Витаминный с маслом растительным	1/100	1,20	5,15	10,89	94,00	27,40	0,02	0,04		0,00	42,80	40,63	19,18	1,02	269,80	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	0,00	0,00	0,40
288/2017	Птица отварная к первому блюду	1/10	1,87	1,61	0,00	22,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	1,40	0,00	1,90	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00
173/2003	Котлеты "Студенческие" с маслом сливочным	1/110	34,43	30,15	27,92	419,84	4,60	0,18	0,16	44,00	0,60	39,61	189,30	31,37	2,08	214,80	0,01	0,00	0,12
310/2017	Картофель отварной	1/180	3,43	5,18	27,62	170,82	25,20	0,16	0,14	39,60		17,57	111,22	35,19	1,39	675,09	0,01	0	0
398/2003	Компот из черной смородины свежемороженой	1/200	0,40	0,20	18,10	73,05	30,00	0,02	0,02	80,00		20,30	23,00	9,00	0,65	208,85	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:		52,87	49,34	155,31	1174,67	104,68	0,67	0,49	299,44	0,88	208,60	565,15	177,22	10,37	1974,64	0,01	0,01	0,55
	Полдник старших классов																		
ф	Печенье порционное	шт	3,75	8,00	33,50	220,00	0,16	0,16	0,08	36,00	1,50	176,40	85,60	34,80	2,16	176,40	0,03	0,00	0,06
ф	Джем порционный в ассортименте	шт			12,00	48,00	0,90	0,01	0,01			14,00	4,40	5,14	0,94	112,29	0,00	0,00	0,01
431/2003	Чай без сахара	1/100	0,20	0,00	0,10	1,40	0,04	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	7,20	3,80	0,70	20,60	0,00		
ф	Йогурт фруктовый	1/200	3,20	2,50	16,30	101,00	8,00	0,02	0,04	0,00	0,04	40,00	36,00	20,00	0,40	500,00	0,00		
	Итого:		7,15	10,50	61,90	370,40	9,10	0,19	0,13	36,30	1,54	230,40	133,20	63,74	4,20	809,29	0,03	0,00	0,07
	ИТОГО в день (старшие классы)		101,19	98,98	317,19	2467,87	178,03	1,02	0,71	376,14	3,93	822,40	815,45	332,46	19,72	3239,42	0,05	0,01	0,65

№ 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 (мкг)	Кальций Са	Фосфор Р	Магний Mg	Железо Fe	Калий К	Йод I	Селен Se	Фтор F (мкг)	
1 неделя							Четверг													
	Завтрак младших классов																			
15/2015	Сыр	1/25	6,13	7,12	0,00	88,50	0,14	0,01	0,06	52,00	1,27	176,00	100,00	7,00	0,20	17,60	0,00	0,00	0,11	
396/2015	Блинчики жареные с маслом сливочным	1/160	13,50	21,00	87,00	582,00	0,60	0,16	0,09	6,38	0,90	34,90	87,68	39,98	1,62	293,25	0,00			
ф	Молоко сгущенное	1/20	1,44	1,70	11,20	65,86	1,86	0,01	0,01	10,00		4,80	13,00	3,60	0,22	21,00	0,00	0,00	0,01	
431/2003	Чай без сахара	1/200	0,40	0,00	0,20	2,80	0,08	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	14,40	7,60	1,40	41,20	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	
ф	Йогурт фруктовый	1/200	3,20	2,50	16,30	101,00	8,00	0,02	0,04	0,00	0,04	40,00	36,00	20,00	0,40	500,00	0,00			
	Итого:		25,57	32,52	122,80	883,16	70,68	0,24	0,23	68,98	2,21	289,70	274,08	91,18	4,14	1070,05	0,01	0,00	0,13	
	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	0,00	
104/2017	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/250	6,95	2,78	15,38	106,00	15,78	0,06	0,05	0,00	0,00	49,25	49,00	22,13	0,83	383,33	0			
232/2009	Печень по-строгановски	1/135	20,87	19,17	11,91	225,00	29,19	0,00	0,00	0,00	0,00	85,33	0,00	18,24	6,89	0,00	0			
302/2015	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	0			
504/2021	Кисель с витаминами	1/200	0,00	0,00	24,00	95,00	20,10	0,30	0,00	0,13	0,00	11,31	6,62	0,00	0,00	71,43	0,00			
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	2/30	4,74	0,67	28,98	141,00		0,10	0,04	0,60	0,01	13,80	52,20	19,80	1,20	79,80	0,00	0,00	0,01	
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	2/20	2,86	0,63	16,83	85,80		0,07	0,03	0,40	0,01	18,80	62,80	19,60	1,56	94,00	0,00	0,00	0,01	
	Итого:		40,62	36,57	132,33	934,11	70,84	0,59	0,18	757,01	2,27	226,96	347,77	111,26	11,86	880,30	0,00	0,00	0,05	
	Полдник младших классов																			
ф	Булочка сдобная в ассортименте	1/60	4,32	6,12	28,80	185,40	3,47	0,03	0,14	13,33	0,60	66,06	99,60	17,53	1,44	212,67	0,01	0,00	0,12	
377/2015	Чай без сахара	1/100	0,13	0,02	15,20	62,00	2,83					14,20	4,40	2,40	0,36	21,30	0,00			
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	0,31	
	Итого:		4,45	6,14	66,40	337,40	10,30	0,05	0,18	13,33	0,64	120,26	140,00	39,93	2,20	733,97	0,01	0,00	0,43	
	ИТОГО в день (младшие классы)		70,63	75,23	321,53	2154,67	151,82	0,88	0,58	839,32	5,12	636,92	761,85	242,37	18,19	2684,32	0,02	0,01	0,61	
	Завтрак старшие классы																			
15/2015	Сыр	1/25	6,13	7,12	0,00	88,50	0,14	0,01	0,06	52,00	1,27	176,00	100,00	7,00	0,20	17,60	0,00	0,00	0,11	
396/2015	Блинчики жареные с маслом сливочным	1/210	35,00	4,94	19,43	183,75	57,72	0,38	2,80	1108,13	2,69	51,24	446,58	29,60	9,44	400,60	0,02	0,09	0,53	
ф	Молоко сгущенное	1/20	1,44	1,70	11,20	65,86	1,86	0,01	0,01	10,00		4,80	13,00	3,60	0,22	21,00	0,00	0,00	0,01	
431/2003	Чай без сахара	1/200	0,40	0,00	0,20	2,80	0,08	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	14,40	7,60	1,40	41,20	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	
ф	Йогурт фруктовый	1/200	3,20	2,50	16,30	101,00	8,00	0,02	0,04	0,00	0,04	40,00	36,00	20,00	0,40	500,00	0,00			
	Итого:		47,07	16,46	55,23	484,91	127,80	0,46	2,94	1170,73	4,00	306,04	632,98	80,80	11,96	1177,40	0,02	0,09	0,66	
	Обед старшие классы																			
67/2015	Винегрет овощной	1/100	1,40	10,04	7,29	125,10	9,63	0,04	0,04	1197,30		31,24	43,27	19,53	0,83	283,00	0,00			
104/2017	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/250	6,95	2,78	15,38	106,00	15,78	0,06	0,05	0,00	0,00	49,25	49,00	22,13	0,83	383,33	0			
232/2009	Печень по-строгановски	1/180	27,82	25,56	15,88	340,00	38,92	0,00	0,00	0,00	0,00	113,77	0,00	24,32	9,19	0,00	0,00			
302/2015	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	0			
504/2021	Кисель с витаминами	1/200	0,00	0,00	24,00	95,00	20,10	0,30	0,00	0,13	0,00	11,31	6,62	0,00	0,00	71,43	0,00			
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	2/50	8,34	1,07	48,30	235,00	0,00	0,16	0,06	1,00	0,02	23,00	87,00	33,00	2,00	133,00	0,00	0,00	0,01	
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	2/30	25,02	3,21	144,90	705,00	0,00	0,48	0,18	3,00	0,06	69,00	261,00	99,00	6,00	399,00	0,00	0,00	0,03	
	Итого		74,75	51,42	292,77	1853,60	84,43	1,08	0,37	1246,43	2,78	333,25	628,31	221,70	19,90	1368,09	0,01	0,00	0,03	
	Полдник старших классов																			
ф	Булочка сдобная в ассортименте	1/60	4,32	6,12	28,80	185,40	5,20	0,05	0,21	20,00	0,90	99,10	149,40	26,30	2,17	319,00	0,01	0,00	0,18	
ф	Джем порционный в ассортименте	шт			12,00	48,00	0,90	0,01	0,01			14,00	4,40	5,14	0,94	112,29	0,00	0,00	0,01	
377/2015	Чай без сахара	1/100	0,13	0,02	15,20	62,00	2,83					14,20	4,40	2,40	0,36	21,30	0,00			
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	0,31	
	Итого:		4,45	6,14	78,40	385,40	12,93	0,08	0,26	20,00	0,94	167,30	194,20	53,84	3,87	952,59	0,01	0,00	0,50	
	ИТОГО в день (старшие классы)		126,27	74,02	426,40	2723,91	225,16	1,62	3,57	2437,16	7,72	806,59	1455,49	356,34	35,73	3498,08	0,04	0,09	1,19	

№ 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 (мкг)	Кальций Са	Фосфор Р	Магний Mg	Железо Fe	Калий К	Йод I	Селен Se	Фтор F (мкг)
1 неделя							Пятица												
	Завтрак младших классов																		
71/2017	Овощи свежие (консервированные)	1/20	0,14	0,02	0,28	2,40	2,79	0,02	0,01	15,00		7,20	19,50	5,40	0,33	31,50	0,00		
239/2017	Тефтели рыбные	1/165	33,00	4,66	18,32	173,25	43,29	0,29	2,10	831,10	2,02	38,43	334,94	22,20	7,08	300,45	0,01	0,07	0,39
312/2015	Пюре картофельное	1/150	3,07	4,80	20,44	137,25	18,16	1,14	0,11		0,01	36,98	86,60	27,75	1,01	648,45	0,01	0,00	0,14
376/2015	Чай с сахаром	1/200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	8,60	0,00		
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:		40,98	10,35	85,05	529,30	124,27	1,57	2,29	846,60	2,05	144,01	524,34	89,45	10,38	1272,90	0,02	0,07	0,57
	Обед младших классов																		
39/2007	Салат картофельный с кукурузой и морковью	1/60	1,81	3,81	14,23	98,52	3,47	0,05	0,03	0,00	0,00	11,62	28,39	15,17	0,72	200,28	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	0,00		
ф	Сметана к первым блюдам	1/10	0,25	1,00	0,45	11,90	0,05	0,01	0,01	6,00	0,10	9,00	6,00	1,00	0,01	12,40	0,00	0,00	0,01
288/2017	Птица отварная к первому блюду	1/10	1,87	1,61	0,00	22,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	1,40	0,00	1,90	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00
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			
355/2015	Компот из кураги	1/200	0,89	0,06	27,76	134,65	0,49	0,02	0,04			31,09	25,30	18,38	0,54	290,05	0,00		
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:		28,63	28,29	121,56	857,47	23,39	0,35	0,30	30,86	0,17	153,52	370,72	128,34	5,56	1258,93	0,00	0,00	0,03
	Полдник младших классов																		
ф	Печенье порционное	1/50	3,75	8,00	33,50	220,00	0,11	0,11	0,05	24,00	1,00	117,60	57,07	23,20	1,44	117,60	0,02	0,00	0,04
431/2003	Чай без сахара	1/100	0,20	0,00	0,10	1,40	0,04	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	7,20	3,80	0,70	20,60	0,00		
350/2015	Кисель из вишни	1/200	0,13	0,05	19,55	97,05	1,20	0,06	0,30	20,00	0,50	248,00	190,00	30,00	0,20	304,00	0,00	0,00	0,03
	Итого:		4,08	8,05	53,15	318,45	1,35	0,17	0,35	44,30	1,50	365,60	254,27	57,00	2,34	442,20	0,02	0,00	0,07
	ИТОГО в день (младшие классы)		73,69	46,69	259,75	1705,22	149,00	2,08	2,94	921,76	3,72	663,13	1149,32	274,79	18,28	2974,03	0,05	0,07	0,67
	Завтрак старшие классы																		
71/2017	Овощи свежие (консервированные)	1/30	0,21	0,03	0,42	3,60	2,79	0,02	0,01	15,00		7,20	19,50	5,40	0,33	31,50	0,00	0,00	0,00
239/2017	Тефтели рыбные	1/175	35,00	4,94	19,43	183,75	57,72	0,38	2,80	1108,13	2,69	51,24	446,58	29,60	9,44	400,60	0,02	0,09	0,53
312/2015	Пюре картофельное	1/180	3,68	5,76	24,53	164,70	21,79	0,17	0,13		0,01	44,37	103,91	33,30	1,21	778,14	0,01	0,00	0,15
376/2015	Чай с сахаром	1/200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	8,60	0,00		
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:		44,89	11,67	95,21	591,95	142,33	0,71	3,02	1123,73	2,73	166,51	661,99	105,70	13,14	1516,04	0,03	0,09	0,71
	Обед старшие классы																		
39/2007	Салат картофельный с кукурузой и морковью	1/100	3,02	6,35	23,72	164,20	5,78	0,08	0,05	0,00	0,00	19,36	0,00	25,29	1,20	333,80	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	0,00		
ф	Сметана к первым блюдам	1/10	0,25	1,00	0,45	11,90	0,05	0,01	0,01	6,00	0,10	9,00	6,00	1,00	0,01	12,40	0,00	0,00	0,01
288/2017	Птица отварная к первому блюду	1/10	1,87	1,61	0,00	22,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	1,40	0,00	1,90	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00
291/2007	Плов из птицы	1/275	26,88	19,07	54,74	500,88	4,96	0,16	0,20	40,00	0,06	44,82	285,83	63,64	2,47	401,82			
355/2015	Компот из кураги	1/200	0,89	0,06	27,76	134,65	0,49	0,02	0,04			31,09	25,30	18,38	0,54	290,05	0,00		
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	2/30	4,74	0,67	28,98	141,00		0,10	0,04	0,60	0,01	13,80	52,20	19,80	1,20	79,80	0,00	0,00	0,01
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	2/20	2,86	0,63	16,83	85,80		0,07	0,03	0,40	0,01	18,80	62,80	19,60	1,56	94,00	0,00	0,00	0,01
	Итого:		42,28	34,34	160,39	1150,18	27,26	0,49	0,42	47,00	0,18	187,52	481,13	171,74	7,93	1595,20	0,00	0,00	0,03
	Полдник старших классов																		
ф	Печенье порционное	1/50	3,75	8,00	33,50	220,00	0,11	0,11	0,05	24,00	1,00	117,60	57,07	23,20	1,44	117,60	0,02	0,00	0,04
ф	Джем порционный в ассортименте	1/20			12,00	48,00	0,90	0,01	0,01			14,00	4,40	5,14	0,94	112,29	0,00	0,00	0,01
431/2003	Чай без сахара	1/100	0,20	0,00	0,10	1,40	0,04	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	7,20	3,80	0,70	20,60	0,00		
350/2015	Кисель из вишни	1/200	0,13	0,05	19,55	97,05	1,20	0,06	0,30	20,00	0,50	248,00	190,00	30,00	0,20	304,00	0,00	0,00	0,03
	Итого:		4,08	8,05	65,15	366,45	2,25	0,18	0,36	44,30	1,50	379,60	258,67	62,14	3,28	554,49	0,02	0,00	0,08
	ИТОГО в день (старшие классы)		91,24	54,06	320,75	2108,58	171,84	1,37	3,79	1215,03	4,41	733,63	1401,79	339,58	24,35	3665,73	0,05	0,10	0,82

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порция, г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергет. ценность ккал	Витамины (мг/сутки)					Минеральные вещества (мг/сутки)							
							С	В ₁	В ₂	А	Д (мкг)	Кальций Са	Фосфор Р	Магний Mg	Железо Fe	Калий К	Йод I	Селен Se	Фтор F
I неделя							Суббота												
	Завтрак младших классов																		
319/455/2003	Тефтели мясные школьные	1/110	9,19	11,00	10,13	176,00	0,00	0,09	0,14	66,26	0,38	22,27	86,59	146,77	4,92	200,13	0,00	0,00	0,12
156/2021	Овощи отварные	1/150	4,50	3,90	15,00	112,50	3,30	0,09	0,08	0,03	0,30	37,50	71,03	34,50	1,26	461,12			
377/2015	Чай с лимоном	1/200	0,13	0,02	15,20	62,00	2,83					14,20	4,40	2,40	0,36	21,30	0,00		
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:		18,52	15,77	71,34	596,90	66,13	0,30	0,28	66,79	0,70	124,27	242,51	216,37	8,22	966,45	0,00	0,00	0,03
	Обед младших классов																		
17/2003	Салат из свеклы с зеленым горошком	1/60	0,96	5,09	4,73	68,00	6,24	0,02	0,02		0,10	15,77	25,95	10,56	0,73	108,12	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
241/2017	Говядина отварная к первому блюду	1/10	2,00	0,98	0,00	16,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	2,50	0,29	0,00	0,00		
258/2007	Свинина духовая	1/200	26,76	11,54	30,77	333,90	40,80	0,07	0,09	48,10	3,09	36,69	176,41	72,39	4,42	300,99	0,01	0,00	1,64
387/2003	Компот из клубники свежемороженой	1/200	0,40	0,20	18,10	73,05	30,00	0,01	0,02	0,50	0,00	20,30	11,50	9,00	0,65	80,95	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	2,86	0,63	16,83	85,80		0,07	0,03	0,40	0,01	18,80	62,80	19,60	1,56	94,00	0,00	0,00	0,01
	Итого:		38,02	23,81	98,26	759,55	86,92	0,29	0,22	49,45	3,21	138,79	349,39	143,08	9,13	904,86	0,02	0,01	1,70
	Полдник младшие классы																		
406/467/2015	Пирожки печёные с печенью, луком	1/100	12,60	5,70	36,36	246,00	0,67	0,15	0,08	4,25	0,60	23,62	82,58	28,80	1,36	213,32	0,00	0,00	0,04
385/2015	Молоко кипячёное	1/200	5,80	5,00	9,60	106,98	2,60	0,08	0,30	40,00	2,00	240,00	180,00	28,00	0,20	292,00	0,02	0,01	0,34
	Итого:		18,40	10,70	45,96	352,98	3,27	0,23	0,38	44,25	2,60	263,62	262,58	56,80	1,56	505,32	0,02	0,01	0,38
	ИТОГО в день (младшие классы)		74,94	50,28	215,56	1619,43	156,31	0,82	0,88	160,49	6,51	526,68	854,48	416,25	18,91	2375,83	0,04	0,01	2,11
	Завтрак старшие классы																		
319/455/2003	Тефтели мясные школьные	1/150	11,39	13,54	11,89	214,98	1,32	0,10	0,16	91,40	0,43	29,99	97,54	20,80	2,46	223,70	0,00	0,00	0,14
156/2021	Овощи отварные	1/180	5,40	4,68	18,00	135,00	3,96	0,11	0,09	0,04	0,35	45,00	85,23	41,40	1,51	553,34			
338/2015	Фрукты свежие	1/100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,00		34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	0,00	0,00	0,02
377/2015	Чай с лимоном	1/200	0,13	0,02	15,20	62,00	2,83					14,20	4,40	2,40	0,36	21,30	0,00		
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	2/20	3,60	0,40	19,32	94,00		0,06	0,02	0,40	0,02	9,20	34,80	13,20	0,80	53,20	0,00	0,00	0,00
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20	0,01	9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,00	0,00	4,80
	Итого:		22,85	19,16	80,93	591,88	68,11	0,34	0,32	92,04	0,81	141,79	276,37	100,60	6,21	1095,54	0,00	0,00	4,96
	Обед старшие классы																		
17/2003	Салат из свеклы с зеленым горошком	1/100	1,60	8,48	7,88	113,33	10,40	0,03	0,03		0,10	26,28	43,25	17,60	1,22	180,20	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
241/2017	Говядина отварная к первому блюду	1/10	2,00	0,98	0,00	16,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	2,50	0,29	0,00	0,00		
258/2007	Свинина духовая	1/260	24,45	24,26	23,00	324,00	8,03	0,08	0,10	49,00	3,30	48,17	195,68	63,14	5,40	334,10	0,01	0,00	1,70
387/2003	Компот из клубники свежемороженой	1/200	0,40	0,20	18,10	73,05	30,00	0,01	0,02	0,50	0,00	20,30	11,50	9,00	0,65	80,95	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:		38,97	40,46	109,30	873,13	58,31	0,37	0,27	50,70	3,42	173,63	430,41	155,62	11,68	1076,20	0,02	0,01	1,77
	Полдник старшие классы																		
406/467/2015	Пирожки печёные с печенью, луком	2/75	18,26	7,64	54,00	358,00	1,00	0,22	0,12	6,37	0,90	35,43	123,87	43,20	2,04	319,00	0,00	0,00	0,06
385/2015	Молоко кипячёное	1/200	5,80	5,00	9,60	106,98	2,60	0,08	0,30	40,00	2,00	240,00	180,00	28,00	0,20	292,00	0,02	0,01	0,34
	Итого:		24,06	12,64	63,60	464,98	3,60	0,30	0,42	46,37	2,90	275,43	303,87	71,20	2,24	611,00	0,02	0,01	0,40
	ИТОГО в день (старшие классы)		85,88	72,25	253,83	1929,99	130,02	1,01	1,00	189,11	7,13	590,85	1010,65	327,42	20,13	2782,74	0,05	0,01	2,20

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ /Сентябрь 2025/ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, 2 НЕДЕЛЯ

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергет. ценность ккал	Витамины (мг/сутки)					Минеральные вещества (мг/сутки)								
							С	В ₁	В ₂	А	Д (мкг)	Кальций Са	Фосфор Р	Магний Mg	Железо Fe	Калий К	Йод I	Селен Se	Фтор F	
1 неделя							Понедельник													
	Завтрак младших классов																			
376/1996	Поджарка из птицы	1/100	17,04	28,17	6,60	347,71	16,59	0,15	0,08	23,07	0,30	49,81	118,85	51,66	2,83	159,97	0,00	0,00	0,42	
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	0,00	
376/2015	Чай с сахаром	1/200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	8,60	0,00	0,00	0,02	
338/2015	Фрукты свежие	1/100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,00	0,00	34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	0,00	0,00	0,02	
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,33	14,49	70,50	0,00	0,05	0,02	0,30	0,01	6,90	26,10	9,90	0,60	39,90	0,00	0,00	0,00	
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,43	0,32	8,42	42,90	0,00	0,04	0,02	0,20	0,01	9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,00	0,00	0,01	
	Итого:		25,39	33,81	91,91	778,61	76,62	0,30	0,17	23,57	0,39	122,32	288,02	88,69	5,40	504,93	0,00	0,00	0,47	
	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	0,01	
82/2015	Борщ со свежей капустой	1/250	1,80	4,92	10,93	103,75	10,68	0,05	0,05	0,00	0,05	49,73	54,60	26,13	1,23	385,30	0,00	0,00	0,40	
288/2017	Птица отварная к первому блюду	1/10	1,87	1,61	0,00	22,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	1,40	0,00	1,90	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	1,80	
268/2015	Биточки мясные с маслом	1/95	14,81	16,88	12,83	265,20	0,31	0,07	0,14	24,32	0,08	37,87	168,72	50,20	2,51	176,03	0,00	0,00	0,00	
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	0,04			
504/2021	Кисель с витаминами	1/200	0,00	0,00	24,00	95,00	20,10	0,30	0,00	0,13	0,00	11,31	6,62	0,00	0,00	71,43	0,00	0,00	0,00	
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	1/45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,00	0,07	0,03	0,45	0,01	10,35	39,15	14,85	0,90	59,85	0,00	0,00	0,01	
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,43	0,32	8,42	42,90	0,00	0,04	0,02	0,20	0,01	9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,00	0,00	0,01	
	Итого:		29,86	29,79	109,92	838,89	33,96	1,54	0,32	461,54	0,25	148,31	370,38	143,23	8,30	912,49	0,00	0,00	2,23	
	Полдник младших классов																			
396/2015	Блинчики жареные	1/100	9,00	14,00	58,00	388,00	0,42	0,11	0,06	4,25	0,60	24,60	58,45	27,80	1,14	195,50	0,00	0,00	0,06	
ф	Коктейль молочный	1/200	2,80	2,50	9,50	72,00	2,60	8,50	0,18	0,08	1,50	240,00	180,00	28,00	0,20	292,00	0,01	0,00	0,34	
	Итого:		11,80	16,50	67,50	460,00	3,02	8,61	0,24	4,33	2,10	264,60	238,45	55,80	1,34	487,50	0,00	0,00	0,40	
	ИТОГО в день (младшие классы)		67,06	80,10	269,33	2077,50	113,60	10,45	0,72	489,44	2,74	535,23	896,85	287,72	15,04	1904,91	0,01	0,00	3,10	
	Завтрак старшие классы																			
376/1996	Поджарка из птицы	1/125	21,30	35,22	8,25	434,64	20,74	0,15	0,08	23,07	0,30	62,27	118,85	64,58	3,54	159,97	0,00	0,00	0,42	
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	0,00	
376/2015	Чай с сахаром	1/200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03					11,10	2,80	1,40	0,28	8,60	0,00	0,00	0,02	
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:		31,60	41,88	106,25	931,94	80,77	0,33	0,18	23,67	0,40	139,30	313,89	185,50	6,43	528,72	0,00	0,00	0,48	
	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	0,01	
82/2015	Борщ со свежей капустой	1/250	1,80	4,92	10,93	103,75	10,68	0,05	0,05	0,00	0,05	49,73	54,60	26,13	1,23	385,30	0,00	0,00	0,40	
288/2017	Птица отварная к первому блюду	1/10	1,87	1,61	0,00	22,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	1,40	0,00	1,90	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	0,13	
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	0,00	
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	0,05			
504/2021	Кисель с витаминами	1/200	0,00	0,00	24,00	95,00	20,10	0,30	0,00	0,13	0,00	11,31	6,62	0,00	0,00	71,43	0,00			
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	2/30	4,74	0,67	28,98	141,00	0,00	0,10	0,04	0,60	0,01	13,80	52,20	19,80	1,20	79,80	0,00	0,00	0,01	
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	2/20	2,86	0,63	16,83	85,80	0,00	0,07	0,03	0,40	0,01	18,80	62,80	19,60	1,56	94,00	0,00	0,00	0,01	
	Итого:		35,70	36,41	135,76	1027,49	35,74	1,82	0,40	769,33	0,31	177,00	460,15	179,93	10,51	1093,16	0,00	0,00	0,56	
	Полдник старших классов																			
396/2015	Блинчики жареные	1/150	13,50	21,80	87,00	582,00	0,60	0,16	0,09	6,38	0,90	34,90	87,68	39,98	1,62	293,25	0,00	0,00	0,09	
ф	Коктейль молочный	1/200	2,80	2,50	9,50	72,00	2,60	8,50	0,18	0,08	1,50	240,00	180,00	28,00	0,20	292,00	0,01	0,00	0,34	
	Итого:		16,30	23,30	96,50	654,00	3,20	8,66	0,27	6,46	2,40	274,90	267,68	67,98	1,82	585,25	0,00	0,00	0,43	
	ИТОГО в день (старшие классы)		83,60	101,99	338,51	2613,43	119,71	10,80	0,84	799,46	3,11	591,20	1041,72	353,41	18,76	2207,12	0,01	0,01	1,46	

№ 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 Са	Фосфор Р	Магний Mg	Железо Fe	Калий К	Йод I	Селен Se	Фтор F
2 неделя							Вторник												
	Завтрак младших классов																		
15/2015	Сыр	1/25	6,13	7,12	0,00	88,50	0,14	0,01	0,06	52,00	1,27	176,00	100,00	7,00	0,20	17,60	0,00	0,00	0,11
327/2003	Каша молочная Дружба	1/210	5,86	12,04	33,16	264,00	1,22	0,08	0,17	58,00	1,30	125,24	118,19	36,32	0,78	187,69	0,01	0,00	0,09
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	1/20	1,58	0,20	9,54	47,00		0,07	0,03	0,45	0,01	10,35	39,15	14,85	0,90	59,85	0,00	0,00	0,01
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,14	0,47	12,62	64,35		0,05	0,02	0,20	0,01	14,10	47,10	14,70	1,17	70,50	0,00	0,00	0,01
	Итого:		19,77	22,71	74,37	587,50	62,66	0,29	0,46	130,65	2,67	485,47	417,44	99,87	3,69	678,98	0,03	0,01	0,28
	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	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	0,22
241/2017	Говядина отварная к первому блюду	1/10	2,00	0,98	0,00	16,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	2,50	0,29	0,00	0,00	0,00	0,00
ф	Сметана к первым блюдам	1/10	0,25	1,00	0,45	11,90	0,05	0,01	0,01	6,00	0,10	9,00	6,00	1,00	0,01	12,40	0,00	0,00	0,01
173/2003	Котлеты Студенческие	1/95	30,96	24,23	25,08	351,46	4,15	0,16	3,32	0,08		34,69	176,37	28,23	1,86	271,62		0,00	0,11
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		
355/2015	Компот из кураги	1/200	0,89	0,06	27,76	134,65	0,49	0,02	0,04			31,09	25,30	18,38	0,54	290,05	0,00	0,00	0,00
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:		44,69	44,14	115,67	976,27	54,53	0,50	3,57	725,14	0,42	195,59	431,94	143,99	6,95	1788,39	0,00	0,00	0,36
	Полдник младших классов																		
ф	Печенье порционное	1/50	3,75	8,00	33,50	220,00	0,11	0,11	0,05	24,00	1,00	117,60	57,07	23,20	1,44	117,60	0,02	0,00	0,04
431/2003	Чай без сахара	1/100	0,20	0,00	0,10	1,40	0,04	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	7,20	3,80	0,70	20,60	0,00		
350/2015	Кисель из вишни	1/200	0,13	0,05	19,55	97,05	1,20	0,06	0,30	20,00	0,50	248,00	190,00	30,00	0,20	304,00	0,00	0,00	0,03
	Итого:		4,08	8,05	53,15	318,45	1,35	0,17	0,35	44,30	1,58	365,60	254,27	57,00	2,34	442,20	0,02	0,00	0,07
	ИТОГО в день (младшие классы)		68,55	74,89	243,19	1882,22	118,54	0,96	4,39	900,09	4,59	1046,66	1103,64	300,86	12,97	2909,57	0,05	0,01	0,71
	Завтрак старшие классы																		
15/2015	Сыр	1/25	6,13	7,12	0,00	88,50	0,14	0,01	0,06	52,00	1,27	176,00	100,00	7,00	0,20	17,60	0,00	0,00	0,11
327/2003	Каша молочная Дружба	1/240	7,00	5,00	13,00	304,00	1,00	0,05	0,15			144,00	231,23	42,00	1,00	467,25	0,01	0,00	0,08
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	1/20	1,58	0,20	9,54	47,00		0,07	0,03	0,45	0,01	10,35	39,15	14,85	0,90	59,85	0,00	0,00	0,01
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,86	0,64	16,83	85,80		0,07	0,03	0,40	0,01	18,80	62,80	19,60	1,56	94,00	0,00	0,00	0,01
	Итого:		21,64	15,84	58,42	648,95	62,44	0,29	0,46	72,85	1,37	508,93	546,18	110,45	4,30	982,04	0,03	0,01	0,26
	Обед старшие классы																		
67/2015	Винегрет овощной	1/100	1,40	10,04	7,29	125,10	9,63	0,04	0,04	1197,30		31,24	43,27	19,53	0,83	283,00	0,00	0,00	0,00
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	0,22
241/2017	Говядина отварная к первому блюду	1/10	2,00	0,98	0,00	16,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	2,50	0,29	0,00	0,00	0,00	0,00
ф	Сметана к первым блюдам	1/10	0,25	1,00	0,45	11,90	0,05	0,01	0,01	6,00	0,10	9,00	6,00	1,00	0,01	12,40	0,00	0,00	0,01
173/2003	Котлеты Студенческие	1/110	34,43	30,15	27,92	419,84	4,60	0,00	0,00	0,00	0,00	39,61	0,00	31,37	2,08	0,50		0,00	0,12
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		
355/2015	Компот из кураги	1/200	0,89	0,06	27,76	134,65	0,49	0,02	0,04			31,09	25,30	18,38	0,54	290,05	0,00	0,00	0,00
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:		51,89	55,80	140,26	1198,94	65,97	0,44	0,31	1204,34	0,47	236,29	331,53	176,36	8,81	1789,64	0,00	0,00	0,37
	Полдник старших классов																		
ф	Печенье порционное	1/50	3,75	8,00	33,50	220,00	0,11	0,11	0,05	24,00	1,00	117,60	57,07	23,20	1,44	117,60	0,02	0,00	0,04
ф	Джем порционный в ассортименте	1/20			12,00	48,00	0,90	0,01	0,01			14,00	4,40	5,14	0,94	112,29	0,00	0,00	0,01
431/2003	Чай без сахара	1/100	0,20	0,00	0,10	1,40	0,04	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	7,20	3,80	0,70	20,60	0,00		
350/2015	Кисель из вишни	1/200	0,13	0,05	19,55	97,05	1,20	0,06	0,30	20,00	0,50	248,00	190,00	30,00	0,20	304,00	0,00	0,00	0,03
	Итого:		0,13	0,05	19,55	97,05	1,20	0,06	0,30	20,00	0,50	248,00	190,00	30,00	0,20	304,00	0,00	0,00	0,03
	ИТОГО в день (старшие классы)		73,66	71,61	218,23	1944,94	129,61	0,78	1,07	1297,19	2,34	993,22	1067,71	316,81	13,30	3075,68	0,03	0,01	0,66

№ 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 Са	Фосфор Р	Магний Mg	Железо Fe	Калий К	Йод I	Селен Se	Фтор F
2 неделя							Среда												
	Завтрак младших классов																		
1/2007	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	0,00
224/2007	Запеканка из творога с морковью	1/150	17,37	19,80	34,62	393,00	2,16	0,12	0,41			251,00	192,29	44,60	1,53	281,92	0,00	0,03	0,25
ф	Повидло	1/20	0,10	0,00	13,40	54,00	0,10	0,00	0,01	0,00	0,00	2,66	2,00	1,30	0,26	26,00	0,00	0,00	0,00
338/2015	Фрукты свежие	1/100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,00		34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	0,00	0,00	0,02
377/2015	Чай с лимоном	1/200	0,13	0,02	15,20	62,00	2,83					14,20	4,40	2,40	0,36	21,30	0,00	0,00	0,00
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,14	0,47	12,62	64,35		0,05	0,02	0,20	0,01	14,10	47,10	14,70	1,17	70,50	0,00	0,00	0,01
	Итого:		23,00	27,98	98,83	752,35	65,09	0,24	0,48	40,20	1,51	324,36	291,29	80,20	3,97	627,62	0,00	0,04	0,27
	Обед младших классов																		
42/2015	Салат картофельный с соевыми огурцами, з/горошком	1/60	1,05	3,71	5,55	59,70	7,83	0,05	0,03			9,55	28,39	11,23	0,45	200,28	0,00	0,00	0,01
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		
288/2017	Птица отварная к первому блюду	1/10	1,87	1,61	0,00	22,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	1,40	0,00	1,90	0,13	0,00	0,00		
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
461/2003	Тефтели из говядины с соусом томатным	90/75	8,33	14,33	14,76	221,70	6,94	0,16	0,14	23,60	0,54	41,91	170,37	37,97	1,28	193,32	0,00		
302/2015	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			
392/2003	Компот из плодов свежемороженых	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			
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:		24,86	34,02	131,09	978,35	33,70	0,48	0,33	190,10	2,93	173,47	511,57	138,58	7,65	1138,18	0,00	0,00	0,04
	Полдник младшие классы																		
ф	Булочка сдобная в ассортименте	1/60	4,32	6,12	28,80	185,40	3,47	0,03	0,14	13,33	0,60	66,06	99,60	17,53	1,44	212,67	0,00		
431/2003	Чай без сахара	1/100	0,20	0,00	0,10	1,40	0,04	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	7,20	3,80	0,70	20,60	0,00		
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		
	Итого:		4,52	6,12	51,30	276,80	7,51	0,05	0,18	13,63	0,64	106,06	142,80	41,33	2,54	733,27	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО в день (младшие классы)		52,38	68,12	281,22	2007,50	106,30	0,77	0,99	243,93	5,08	603,89	945,66	260,11	14,16	2499,07	0,01	0,04	0,31
	Завтрак старшие классы																		
1/2007	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	0,00
224/2007	Запеканка из творога с морковью	1/200	23,16	26,40	46,16	524,00	2,94	0,17	0,56			317,35	331,38	58,92	2,14	351,88	0,00	0,05	0,26
ф	Повидло	1/30	0,10	0,00	20,10	81,00	0,20	0,00	0,01	0,00	0,00	4,00	3,00	2,00	0,40	39,00	0,00	0,00	0,00
338/2015	Фрукты свежие	1/100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,00		34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	0,00	0,00	0,02
377/2015	Чай с лимоном	1/200	0,13	0,02	15,20	62,00	2,83					14,20	4,40	2,40	0,36	21,30	0,00	0,00	0,00
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	2/20	2,86	0,63	16,83	85,80		0,07	0,03	0,40	0,01	18,80	62,80	19,60	1,56	94,00	0,00	0,00	0,01
	Итого:		29,51	34,74	121,28	931,80	65,97	0,31	0,65	40,40	1,51	396,75	447,08	100,12	5,11	734,08	0,01	0,05	0,29
	Обед старшие классы																		
42/2015	Салат картофельный с соевыми огурцами, з/горошком	1/100	1,75	6,18	9,25	99,50	13,04	0,08	0,05			15,91	47,32	18,72	0,75	333,80	0,00		
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		
288/2017	Птица отварная к первому блюду	1/10	1,87	1,61	0,00	22,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	1,40	0,00	1,90	0,13	0,00	0,00		
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
461/2003	Тефтели из говядины с соусом томатным	120/75	9,84	16,94	17,44	262,00	8,20	0,18	0,16	44,00	0,60	49,53	189,30	44,87	1,51	214,80	0,00		
302/2015	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			
392/2003	Компот из плодов свежемороженых	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			
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:		29,69	39,64	153,13	1136,60	40,17	0,59	0,40	210,85	2,99	200,30	593,88	167,72	9,26	1360,13	0,01	0,00	0,04
	Полдник старшие классы																		
ф	Булочка сдобная в ассортименте	1/60	4,32	6,12	28,80	185,40	3,47	0,03	0,14	13,33	0,60	66,06	99,60	17,53	1,44	212,67	0,00		
ф	Джем порционный в ассортименте	1/20			12,00	48,00	0,90	0,01	0,01			14,00	4,40	5,14	0,94	112,29	0,00	0,00	0,01
431/2003	Чай без сахара	1/100	0,20	0,00	0,10	1,40	0,04	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	7,20	3,80	0,70	20,60	0,00		
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		
	Итого:		4,52	6,12	63,30	324,80	8,41	0,07	0,19	13,63	0,64	120,06	147,20	46,47	3,48	845,56	0,00	0,00	0,01
	ИТОГО в день (старшие классы)		63,72	80,50	337,71	2393,20	114,55	0,97	1,23	264,88	5,14	717,11	1188,16	314,31	17,85	2939,77	0,01	0,06	0,33

№ 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 Са	Фосфор Р	Магний Mg	Железо Fe	Калий К	Йод I	Селен Se	Фтор F
2 неделя							Четверг												
	Завтрак младших классов																		
71/2017	Овощи свежие (консервированные)	1/20	0,14	0,02	0,28	2,40	2,79	0,02	0,01	15,00		7,20	19,50	5,40	0,33	31,50	0,00		
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		
312/2015	Пюре картофельное	1/150	3,07	4,80	20,44	137,25	18,16	1,14	0,11		0,01	36,98	86,60	27,75	1,01	648,45	0,01	0,00	0,14
376/2015	Чай с сахаром	1/200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	8,60	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:		19,55	17,31	80,84	563,65	78,78	1,34	0,31	48,96	1,66	165,47	339,81	99,20	4,30	1219,49	0,01	0,00	0,17
	Обед младших классов																		
49/2007	Салат из белокачанной капусты с яблоком	1/60	0,78	3,00	8,16	63,00	26,28	0,03	0,05	430,44		30,10	26,72	8,19	0,36	130,14	0,00		
102/2015	Суп картофельный с горохом	1/250	5,49	5,27	16,53	148,25	5,82	0,23	0,07	0,00	0,02	42,67	88,10	35,57	2,05	472,82	0,00		
241/2017	Говядина отварная к первому блюду	1/10	2,00	0,98	0,00	16,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	2,50	0,29	0,00	0,00		
220/2003	Чахохбили	1/150	24,60	13,98	8,73	259,15	0,94	0,09	0,14	66,26	0,38	49,03	86,59	18,72	1,27	200,13	0,00		
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		
384/2003	Компот из вишни свежемороженой	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		
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:		46,46	30,09	117,19	935,65	33,04	0,69	0,44	600,00	0,48	157,77	498,63	225,46	10,27	1378,41	0,00	0,00	0,02
	Полдник младшие классы																		
φ	Печенье порционное	1/50	3,75	8,00	33,50	220,00	0,11	0,11	0,05	24,00	1,00	117,60	57,07	23,20	1,44	117,60	0,02	0,00	0,04
431/2003	Чай без сахара	1/100	0,20	0,00	0,10	1,40	0,04	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	7,20	3,80	0,70	20,60	0,00		
φ	Йогурт фруктовый	1/200	3,20	2,50	16,30	101,00	8,00	0,02	0,04		0,04	40,00	36,00	20,00	0,40	500,00	0,00		
	Итого:		6,95	10,50	49,80	321,00	8,11	0,13	0,09	24,00	1,04	157,60	93,07	43,20	1,84	617,60	0,02	0,00	0,04
	ИТОГО в день (младшие классы)		72,95	57,90	247,83	1820,30	119,93	2,15	0,84	672,96	3,19	480,84	931,51	367,86	16,41	3215,50	0,03	0,01	0,23
	Завтрак старшие классы																		
71/2017	Овощи свежие (консервированные)	1/30	0,21	0,03	0,42	3,60	2,79	0,02	0,01	15,00		7,20	19,50	5,40	0,33	31,50	0,00	0,00	0,00
234/2015	Котлеты рыбные с маслом сливочным	1/110	13,00	12,46	15,98	229,00	0,66	0,08	0,15	49,40	1,79	74,28	188,46	41,50	1,48	309,16	0,00		
312/2015	Пюре картофельное	1/180	3,68	5,76	24,53	164,70	21,79	0,17	0,13		0,01	44,37	103,91	33,30	1,21	778,14	0,01	0,00	0,15
376/2015	Чай с сахаром	1/200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	8,60	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:		22,68	19,16	91,34	633,60	82,48	0,39	0,35	50,00	1,82	182,35	384,37	112,20	4,85	1393,10	0,01	0,00	0,18
	Обед старшие классы																		
49/2007	Салат из белокачанной капусты с яблоком	1/100	1,30	5,00	105,00	91,20	43,80	0,04	0,04	0,00	0,00	50,16	60,92	13,65	0,60	373,10	0,01	0,00	0,06
102/2015	Суп картофельный с горохом	1/250	5,49	5,27	16,53	148,25	5,82	0,23	0,07	0,00	0,02	42,67	88,10	35,57	2,05	472,82	0,00		
241/2017	Говядина отварная к первому блюду	1/10	2,00	0,98	0,00	16,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	2,50	0,29	0,00	0,00		
220/2003	Чахохбили	1/175	28,70	16,31	10,19	302,34	1,04	0,10	0,16	91,40	0,43	55,54	97,54	20,80	1,42	223,70	0,00		
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	0,01		
384/2003	Компот из вишни свежемороженой	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		
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	2/30	4,74	0,67	28,98	141,00	0,00	0,10	0,04	0,60	0,01	13,80	52,20	19,80	1,20	79,80	0,00	0,00	0,01
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	2/20	2,86	0,63	16,83	85,80	0,00	0,07	0,03	0,40	0,01	18,80	62,80	19,60	1,56	94,00	0,00	0,00	0,01
	Итого:		55,41	36,17	238,87	1133,94	50,66	0,81	0,49	199,58	0,56	200,15	629,27	274,91	12,65	1763,81	0,01	0,00	0,08
	Полдник старшие классы																		
φ	Печенье порционное	1/50	3,75	8,00	33,50	220,00	0,11	0,11	0,05	24,00	1,00	117,60	57,07	23,20	1,44	117,60	0,02	0,00	0,04
φ	Джем порционный в ассортименте	1/20			12,00	48,00	0,90	0,01	0,01			14,00	4,40	5,14	0,94	112,29	0,00	0,00	0,01
431/2003	Чай без сахара	1/100	0,20	0,00	0,10	1,40	0,04	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	7,20	3,80	0,70	20,60	0,00		
φ	Йогурт фруктовый	1/200	3,20	2,50	16,30	101,00	8,00	0,02	0,04		0,04	40,00	36,00	20,00	0,40	500,00	0,00		
	Итого:		3,95	8,00	45,60	269,40	1,05	0,12	0,06	24,30	1,00	131,60	68,67	32,14	3,08	250,49	0,02	0,00	0,05
	ИТОГО в день (старшие классы)		82,04	63,33	375,82	2036,94	134,19	1,31	0,91	273,88	3,38	514,10	1082,31	419,25	20,58	3407,40	0,04	0,01	0,31

№ 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 Са	Фосфор Р	Магний Mg	Железо Fe	Калий К	Йод I	Селен Se	Фтор F
2 неделя							Пятница												
	Завтрак младших классов																		
15/2015	Сыр	1/25	6,13	7,12	0,00	88,50	0,14	0,01	0,06	52,00	1,27	176,00	100,00	7,00	0,20	17,60	0,00	0,00	0,11
396/2015	Блинчики жареные с маслом сливочным	1/160	13,50	21,00	87,00	582,00	0,60	0,16	0,09	6,38	0,90	34,90	87,68	39,98	1,62	293,25	0,00		
ф	Джем порционный в ассортименте	1/20			12,00	48,00	0,90	0,01	0,01			14,00	4,40	5,14	0,94	112,29	0,00	0,00	0,01
431/2003	Чай без сахара	1/200	0,40	0,00	0,20	2,80	0,08	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	14,40	7,60	1,40	41,20	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
ф	Йогурт фруктовый	1/200	3,20	2,50	16,30	101,00	8,00	0,02	0,04	0,00	0,04	40,00	36,00	20,00	0,40	500,00	0,00		
	Итого:		18,00	23,70	123,60	776,80	69,58	0,23	0,17	6,98	0,94	122,90	165,48	85,72	4,66	1143,74	0,00	0,00	0,02
	Обед младших классов																		
24/2003	Салат Мазайка	1/60	0,90	5,13	5,44	73,00	5,71	0,01	0,02		0,00	15,42	24,38	12,42	0,39	161,88	0,00		
104/2017	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/250	6,95	2,78	15,38	106,00	15,78	0,06	0,05	0,00	0,00	49,25	49,00	22,13	0,83	383,33	0		
265/2007	Жаркое из сердца	1/200	15,40	2,60	14,50	144,00	0,45	5,96	2,13	914,20	2,10	12,50	539,91	36,00	1,30	2024,25	0,07		
387/2003	Компот из клубники свежемороженой	1/200	0,40	0,20	18,10	73,05	30,00	0,01	0,02	0,50	0,00	20,30	11,50	9,00	0,65	80,95	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:		31,25	12,01	99,23	622,85	51,94	6,21	2,29	915,70	2,12	130,07	739,79	118,95	5,93	2824,21	0,00	0,00	0,02
	Полдник младшие классы																		
ф	Булочка слоеная в ассортименте	1/60	4,32	6,12	28,80	185,40	3,47	0,03	0,14	13,33	0,60	66,06	99,60	17,53	1,44	212,67	0,00		
431/2003	Чай без сахара	1/100	0,20	0,00	0,10	1,40	0,04	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	7,20	3,80	0,70	20,60	0,00		
355/2015	Кисель из кураги	1/200	0,89	0,06	27,76	134,65	0,49	0,02	0,04			31,09	25,30	18,38	0,54	290,05	0,00		
	Итого:		5,41	6,18	56,66	321,45	4,00	0,05	0,18	13,63	0,60	97,15	132,10	39,71	2,68	523,32	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО в день (младшие классы)		54,66	41,89	279,49	1721,10	125,52	6,49	2,63	936,31	3,66	350,12	1037,37	244,38	13,27	4491,27	0,01	0,00	0,04
	Завтрак старшие классы																		
15/2015	Сыр	1/25	6,13	7,12	0,00	88,50	0,14	0,01	0,06	52,00	1,27	176,00	100,00	7,00	0,20	17,60	0,00	0,00	0,11
396/2015	Блинчики жареные с маслом сливочным	1/210	35,00	4,94	19,43	183,75	57,72	0,38	2,80	1108,13	2,69	51,24	446,58	29,60	9,44	400,60	0,02	0,09	0,53
ф	Джем порционный в ассортименте	1/20			12,00	48,00	0,90	0,01	0,01			14,00	4,40	5,14	0,94	112,29	0,00	0,00	0,01
431/2003	Чай без сахара	1/200	0,40	0,00	0,20	2,80	0,08	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	14,40	7,60	1,40	41,20	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
ф	Йогурт фруктовый	1/200	3,20	2,50	16,30	101,00	8,00	0,02	0,04	0,00	0,04	40,00	36,00	20,00	0,40	500,00	0,00		
	Итого:		45,63	14,74	56,03	467,05	126,84	0,46	2,94	1160,73	4,00	315,24	624,38	82,34	12,68	1268,69	0,02	0,09	0,66
	Обед старшие классы																		
24/2003	Салат Мазайка	1/100	1,50	8,55	9,07	122,00	9,52	0,02	0,04		0,00	25,70	40,63	19,18	0,65	269,80	0,00		
104/2017	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/250	6,95	2,78	15,38	106,00	15,78	0,06	0,05	0,00	0,00	49,25	49,00	22,13	0,83	383,33	0		
265/2007	Жаркое из сердца	1/250	19,25	3,25	18,12	180,00	0,68	7,94	2,84	1217,60	2,70	18,19	718,88	50,50	1,88	2698,00	0,09		
387/2003	Компот из клубники свежемороженой	1/200	0,40	0,20	18,10	73,05	30,00	0,01	0,02	0,50	0,00	20,30	11,50	9,00	0,65	80,95	0,00		
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	2/50	8,34	1,07	48,30	235,00	0,00	0,16	0,06	1,00	0,02	23,00	87,00	33,00	2,00	133,00	0,00	0,00	0,01
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	2/30	25,02	3,21	144,90	705,00	0,00	0,48	0,18	3,00	0,06	69,00	261,00	99,00	6,00	399,00	0,00	0,00	0,03
	Итого:		61,46	19,06	253,87	1421,05	55,98	8,67	3,19	1222,10	2,78	205,44	1168,01	232,81	12,01	3964,08	0,01	0,00	0,04
	Полдник старшие классы																		
ф	Булочка слоеная в ассортименте	1/60	4,32	6,12	28,80	185,40	3,47	0,03	0,14	13,33	0,60	66,06	99,60	17,53	1,44	212,67	0,00		
ф	Джем порционный в ассортименте	1/20			12,00	48,00	0,90	0,01	0,01			14,00	4,40	5,14	0,94	112,29	0,00	0,00	0,01
431/2003	Чай без сахара	1/100	0,20	0,00	0,10	1,40	0,04	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	7,20	3,80	0,70	20,60	0,002		
355/2015	Кисель из кураги	1/200	0,89	0,06	27,76	134,65	0,49	0,02	0,04			31,09	25,30	18,38	0,54	290,05	0,00		
	Итого:		5,41	6,18	68,66	369,45	4,90	0,07	0,19	13,63	0,60	111,15	136,50	44,85	3,62	635,61	0,00	0,00	0,01
	ИТОГО в день (старшие классы)		112,50	40,00	378,56	2257,55	187,72	9,19	6,31	2396,46	7,38	631,83	1928,89	360,00	28,31	5868,38	0,03	0,09	0,70

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергет. ценность ккал	Витамины (мг/сутки)					Минеральные вещества (мг/сутки)							
							С	В ₁	В ₂	А	Д	Кальций Са	Фосфор Р	Магний Mg	Железо Fe	Калий К	Йод I	Селен Se	Фтор F
2 неделя							Суббота												
	Завтрак младших классов																		
163/2003	Котлеты Здоровье с маслом сливочным	1/95	14,40	16,10	8,12	236,40	1,24	0,04	0,10	55,82		42,85	95,19	29,41	1,40	100,21	0,00	0,00	0,13
156/2021	Овощи отварные	1/150	4,50	3,90	15,00	112,50	3,30	0,09	0,08	0,03	0,30	37,50	71,03	34,50	1,26	461,12	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
377/2015	Чай с лимоном	1/200	0,13	0,02	15,20	62,00	2,83					14,20	4,40	2,40	0,36	21,30	0,00	0,00	0,00
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,33	14,49	70,50		0,05	0,02	0,30	0,01	6,90	26,10	9,90	0,60	39,90	0,00	0,00	0,00
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20	0,01	9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,00	0,00	0,01
	Итого:		23,73	20,87	69,33	567,30	67,37	0,25	0,24	56,35	0,32	144,85	251,12	99,01	4,70	866,53	0,01	0,00	0,16
	Обед младших классов																		
21/2001/14	Салат из свеклы с соевыми отруцями	1/60	0,85	3,62	3,77	51,00	3,57	0,00	0,00	0,00	0,00	18,43	0,00	11,17	0,64	0,00	0,00	0	0
95/2015	Рассольник домашний	1/250	2,09	5,09	12,69	114,50	13,13	0,04	0,03			39,75	33,58	28,08	1,08	260,15	0,01	0,00	0,05
288/2017	Птица отварная к первому блюду	1/10	1,87	1,61	0,00	22,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	1,40	0,00	1,90	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00
229/2015	Минтай тушеный в томате с овощами	75/75	15,44	8,09	7,35	164,00	7,06	0,29	2,10	831,10	2,02	46,65	334,94	42,80	1,04	300,45	0,07		
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		
398/2003	Компот из черной смородины свежемороженой	1/200	0,40	0,20	18,10	73,05	30,00					20,30		9,00	0,65	0,45			
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:		30,64	24,46	119,78	830,60	53,96	0,50	2,21	831,95	2,11	166,79	556,33	130,33	6,61	767,36	0,01	0,00	0,06
	Полдник младшие классы																		
406/467/2015	Пирожки печёные с печенью, луком	1/100	12,60	5,70	36,36	246,00	0,67	0,15	0,08	4,25	0,60	23,62	82,58	28,80	1,36	213,32	0,00	0,00	0,04
385/2015	Молоко кипячёное	1/200	5,80	5,00	9,60	106,98	2,60	0,08	0,30	40,00	2,00	240,00	180,00	28,00	0,20	292,00	0,02	0,01	0,34
	Итого:		18,40	10,70	45,96	352,98	3,27	0,23	0,38	44,25	2,60	263,62	262,58	56,80	1,56	505,32	0,02	0,01	0,38
	ИТОГО в день (младшие классы)		72,78	56,03	235,07	1750,88	124,60	0,99	2,83	932,55	5,03	575,26	1070,03	286,14	12,87	2139,20	0,04	0,01	0,60
	Завтрак старшие классы																		
163/2003	Котлеты Здоровье с маслом сливочным	1/110	16,03	21,11	9,08	292,00	1,37	0,04	0,12	79,80		48,67	107,10	32,67	1,56	114,34	0,01	0,00	0,18
156/2021	Овощи отварные	1/180	5,40	4,68	18,00	135,00	3,96	0,11	0,09	0,04	0,35	45,00	85,23	41,40	1,51	553,34	0,00		
377/2015	Чай с лимоном	1/200	0,13	0,02	15,20	62,00	2,83					14,20	4,40	2,40	0,36	21,30	0,00	0,00	0,00
338/2015	Фрукты свежие	1/100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,00		34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	0,00	0,00	0,02
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	2/20	3,60	0,40	19,32	94,00		0,06	0,02	0,40	0,02	9,20	34,80	13,20	0,80	53,20	0,00	0,00	0,00
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20	0,01	9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,00	0,00	0,01
	Итого:		27,49	26,73	78,12	668,90	68,16	0,28	0,28	88,44	0,38	160,47	285,93	112,47	5,31	986,18	0,01	0,00	0,21
	Обед старшие классы																		
21/2001/14	Салат из свеклы с соевыми отруцями	1/100	1,42	6,03	6,28	85,00	5,95	0,00	0,00	0,00	0,00	30,72	0,00	18,62	1,07	0,00	0,00	0	0
95/2015	Рассольник домашний	1/250	2,09	5,09	12,69	114,50	13,13	0,04	0,03			39,75	33,58	28,08	1,08	260,15	0,01	0,00	0,05
288/2017	Птица отварная к первому блюду	1/10	1,87	1,61	0,00	22,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	1,40	0,00	1,90	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00
229/2015	Минтай тушеный в томате с овощами	100/100	20,58	10,78	9,80	218,00	9,42	0,38	2,80	1108,13	2,69	62,20	446,58	57,06	1,38	400,60	0,09		
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		
398/2003	Компот из черной смородины свежемороженой	1/200	0,40	0,20	18,10	73,05	30,00					20,30		9,00	0,65	0,45			
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:		39,70	31,85	148,26	1039,65	58,70	0,66	2,94	1109,33	2,79	209,70	729,60	167,38	8,58	944,95	0,01	0,00	0,07
	Полдник старшие классы																		
406/467/2015	Пирожки печёные с печенью, луком	2/75	18,26	7,64	54,00	358,00	1,00	0,22	0,12	6,37	0,90	35,43	123,87	43,20	2,04	319,00	0,00	0,00	0,06
385/2015	Молоко кипячёное	1/200	5,80	5,00	9,60	106,98	2,60	0,08	0,30	40,00	2,00	240,00	180,00	28,00	0,20	292,00	0,02	0,01	0,34
	Итого:		24,06	12,64	63,60	464,98	3,60	0,30	0,42	46,37	2,90	275,43	303,87	71,20	2,24	611,00	0,02	0,01	0,40
	ИТОГО в день (старшие классы)		91,25	70,41	289,98	2173,53	130,46	1,25	3,64	1236,14	6,07	645,60	1319,40	351,05	16,13	2542,12	0,04	0,01	0,68