



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «ПроСервис Таймыр»

С.Г. Дьяков

« 09 » _____ 2022 г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ (МАОУ) « _____ »

_____ 2022 г.



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

для организации питания обучающихся в образовательных учреждениях

на 2022-2023 гг.

г. Норильск – 2022г.

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

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг/сутки)				Минеральные вещества (мг/сутки)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
							С	В ₁	В ₂	А	D (мкг)	Кальций (мг)	Фосфор Р	Магний Mg	Железо Fe	Калий К	Иод I	Селен Se	Фтор F																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
																				Понедельник																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
1 неделя																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	</

№ рецептуры	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Нейми г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг/сутки)					Минеральные вещества (мг/сутки)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
							С	В1	В2	А	D	Кальций Ca	Фосфор P	Магний Mg	Железо Fe	Калий K	Йод I	Селен Se	Фтор F																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
																				Вторник																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
15/2015	Завтрак младших классов																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Выходные (кг/сутки)				Минеральные вещества (мг/сутки)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
							С	В ₁	В ₂	А	D	Кальций Са	Фосфор Р	Магний Mg	Железо Fe	Калий К	Нат И	Селен Se	Фтор F																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
																				Среды																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
Грибная																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порция, г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергет. ценность ккал	Витамины (мг/сутки)					Минеральные вещества (мг/сутки)									
							C	B ₁	B ₂	A	D	Кальций Са	Фосфор Р	Магний Mg	Железо Fe	Калий К	Натрий Na	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	25,96	11,72	0,50	169,80	0,00	0,00	0,01		
99/2015	Суп из овощей	1/250	1,59	4,09	9,15	95,25	10,38	0,07	0,05	122,15	0,02	34,85	40,28	20,75	0,78	384,10	0,00	0,00	0,12		
Ф	Сметана к перьям бланшир	1/10	0,25	1,00	0,45	11,90	0,05	0,01	0,01	6,90	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	Капуста перловая расфасованная	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	Кисломолоочный 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	0,35	24,25	0,60	269,79	241,09	50,39	2,36	454,57	0,02	0,00	0,32		
ВТОГО в день (младшие классы)																					
	Завтрак старших классов		67,80	68,14	230,97	1831,39	133,92	1,83	1,07	1067,66	5,73	675,54	1108,13	267,19	13,44	2773,26	0,05	0,02	1,18		
Вторник 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	31,30	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	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	650,90	85,96	0,43	0,45	75,00	2,82	241,75	451,83	126,28	5,52	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	4,09	9,15	95,25	10,38	0,07	0,05	122,15	0,02	34,85	40,28	20,75	0,78	384,10	0,00	0,00	0,12		
Ф	Сметана к перьям бланшир	1/10	0,25	1,00	0,45	11,90	0,05	0,01	0,01	6,90	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	56,00	167,00	20,28	1,90	176,20	0,01	0,00	0,16		
171/2017	Капуста перловая расфасованная	1/180	5,22	8,76	37,02	247,50	0,00	0,04	0,04	45,00	2,90	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	94,00	0,00	0,00	0,01		
	Итого:		39,95	52,11	118,30	1107,60	52,42	0,38	0,39	1470,15	2,94	219,67	573,47	133,69	7,98	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	337,80	4,56	0,16	0,08	6,38	0,15	32,69	76,64	30,59	3,24	225,86	0,00	0,00	0,02		
386/2015	Кисломолоочный 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	451,80	5,76	0,22	0,38	26,38	0,65	280,69	266,64	60,59	3,44	529,86	0,02	0,00	0,33		
ВТОГО в день (старшие классы)																					
			79,60	79,58	290,14	2210,30	144,14	1,03	1,22	1571,53	6,42	742,11	1291,94	320,56	16,94	3245,21	0,06	0,02	1,35		

№ рецептура	Приём пищи	наименование блюда	Масса порция, г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергет. ценность ккал	Витамины (мг/сутки)					Минеральные вещества (мг/сутки)							
								С	В ₁	В ₂	А	D	Кальций Са	Фосфор Р	Магний Mg	Железо Fe	Калий К	Йод I	Селен Se	Фтор F
1 неделя																				
Завтрак младших классов	5/22/1996	Омлет консервированные	1/20	0,89	0,19	2,56	14,20	1,86	0,01	0,01	10,00		4,80	13,00	3,60	0,22	21,00	0,00	0,00	
	29/1/2007	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	265,02	0,00	0,01	
	3/7/2015	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	
	3/8/2015	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	
	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	0,61	39,90	0,00	0,00	
	ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20	0,01	9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,00	0,01	
	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		
	17/2/2013	Обед младших классов																		
	8/8/2015	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	
	Ф	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	
Завтрак младших классов	1/10	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	
	28/4/2015	Закуска картофельная с печенкой 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	
	34/2/2015	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	0,01	
	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	0,01	
	ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20	0,01	9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,00	0,01	
	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		
	4/6/4/2015	Подливки младшие классы																		
	3/8/2015	Парочки печенье 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	0,06	
	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		
	Итого в день (младшие классы)		64,61	55,10	221,16	1639,27	115,84	6,49	2,81	1007,81	4,89	542,22	1229,37	299,13	18,93	3760,06	0,05	0,09		
Завтрак старших классов	5/22/1996	Омлет 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	
	29/1/2007	Плов из птицы	1/275	26,88	19,07	54,74	500,88	4,96	0,16	0,20	40,00	0,06	44,82	285,83	63,64	2,47	401,82	0,01	0,01	
	3/7/2015	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	
	3/8/2015	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	
	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	
	ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20	0,01	9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,00	0,01	
	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		
	17/2/2013	Обед старшие классы																		
	8/8/2015	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	
	Ф	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	
Завтрак старших классов	1/10	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	
	28/4/2015	Закуска картофельная с печенкой 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	
	34/2/2015	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	0,01	
	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	0,01	
	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	0,01	
	Итого:		41,96	37,65	122,64	1021,43	89,23	8,22	3,01	1238,60	2,82	215,21	933,33	218,73	18,45	3593,05	0,03	0,09		
	4/6/4/2015	Подливки старшие классы																		
	3/8/2015	Парочки печенье с капустой	2/75	7,50	5,40	41,55	244,83	1,35	0,15	0,08	6,37	0,90	49,77	101,55	37,11	1,77	182,22	0,00	0,09	
	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		
	Итого в день (старшие классы)		89,47	68,34	282,91	2135,34	130,96	8,76	3,66	1340,57	5,80	620,71	1612,21	390,28	25,38	4806,39	0,06	0,11		

№ рецептуры	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг/сутки)										Минеральные вещества (мг/сутки)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
							С	В ₁	В ₂	А	D	Кальций Са	Фосфор Р	Магний Mg	Железо Fe	Калий К	Йод I	Селен Se	Фтор F																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
Суббота																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
I неделя	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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			</

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, 2 НЕДЕЛИ

№ 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	D (мкг)	Кальций Са	Фосфор Р	Магний Mg	Железо Fe	Калий К	Йод I	Селен Se	Фтор F
Подсчитано																			
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	Капша рисовая рассычатая	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
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	70,30		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	86,76	1,47	178,54	316,72	69,03	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
318/2007	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	0,45	0,01	10,35	39,15	14,85	0,90	59,85	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			32,33	23,44	17,46	0,70	229,65	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
Подсчитано младших классов																			
418/2015	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
388/2015	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)																			
			55,80	46,86	279,83	1792,25	105,72	0,90	0,73	120,14	3,52	489,18	943,61	256,56	12,63	3497,10	0,10	0,03	1,38
Завтрак старших классов																			
522/1996	Овощи консервированные	1/50	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	Капша рисовая рассычатая	1/180	4,30	5,72	47,15	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			46,33	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
318/2007	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
440/2015	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	248,62	8,68	2761,76	0,09	0,03	1,18
Подсчитано 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
369/2015	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)		73,21	61,32	368,06	2348,52	114,57	1,11	0,87	165,64	4,41	499,34	1157,05	379,22	16,21	4144,08	0,13	0,04	1,71

№ рецептуры 2 недели	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	D (мкг)	Кальций Са	Фосфор Р	Магний Mg	Железо Fe	Калий К	Йод I	Селен Se	Фтор F																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
																				Витаминных																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
15/2015	Завтрак младших классов																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергет. ценность, ккал	Витамины (мг/сутки)					Минеральные вещества (мг/сутки)						Селен, Se	Фтор, F	
							С	В ₁	В ₂	А	D (мкг)	Кальций, Са	Фосфор, Р	Магний, Mg	Железо, Fe	Калий, К	Иод, I			
Средн.																				
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	0,01		
2/24/2017	Запеканка из творога с морковью с молоком ст	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		
3/38/2015	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	0,02		
3/76/2015	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	0,02		
	Итого:		25,01	22,71	71,19	617,00	62,19	0,19	0,46	40,00	1,50	304,50	240,59	63,20	2,46	518,42	0,01	0,29		
Обед младших классов																				
4/2/2015	Салат из свежих овощей	1/60	0,84	3,61	4,96	55,68	3,99	0,01	0,02		0,00	21,28	24,38	12,42	0,79	161,88	0,00	0,00		
10/2/2015	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	0,40		
2/68/2015	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	50,30	2,51	176,03	0,00	0,04		
3/17/2003	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	0,03		
3/98/2003	Компот из черн. смородины с/м с вит. "С"	1/200			14,97	56,05	0,80					0,25			0,05	0,45	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	0,01		
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	0,01		
	Итого:		30,30	32,83	103,73	847,23	46,60	0,55	0,36	25,20	0,42	183,39	454,18	165,97	9,00	1436,14	0,02	0,48		
Полдник младших классов																				
4/6/471/2015	Пирожки печенье с вишней	1/100	6,06	2,42	45,64	228,00	0,40	0,11	0,06	4,25	0,60	30,70	58,45	26,65	1,08	195,50	0,00	0,06		
3/86/2015	Кофе	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	0,30		
	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	0,36		
	ИТОГО в день (младшие классы)		67,17	64,36	228,56	1810,23	110,59	0,93	1,22	109,45	3,22	758,59	943,22	283,83	13,74	2432,06	0,04	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	0,01		
2/24/2017	Запеканка из творога с морковью с молоком ст	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		
3/38/2015	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	0,02		
3/76/2015	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	0,02		
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	0,01		
	Итого:		32,53	28,21	93,05	782,00	62,97	0,27	0,62	40,20	1,51	375,45	397,08	84,12	3,47	614,98	0,01	0,31		
Обед старших классов																				
5/2/2015	Салат из свежих овощей	1/100	1,41	6,01	8,26	92,80	6,65	0,02	0,04		0,00	35,46	40,63	20,70	1,32	269,80	0,00	0,00		
10/2/2015	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	0,40		
2/68/2015	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		
3/17/2003	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	0,03		
3/98/2003	Компот из черн. смородины с/м с вит. "С"	1/200			14,97	56,05	0,80					0,25			0,05	0,45	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	0,01		
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	0,02		
	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	0,51		
Полдник старших классов																				
4/6/471/2015	Пирожки печенье с вишней	2/75	8,68	2,80	67,78	332,00	0,60	0,16	0,09	6,38	0,90	46,05	87,68	39,98	1,62	293,25	0,00	0,09		
3/86/2015	Кофе	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	0,30		
	Итого:		14,48	9,20	75,78	450,00	2,00	0,24	0,43	46,38	1,60	286,05	277,68	67,99	1,82	585,25	0,02	0,39		
	ИТОГО в день (старшие классы)		82,74	79,59	298,18	2281,40	121,40	1,16	1,49	132,62	3,64	887,62	1223,92	353,35	16,42	2914,36	0,05	1,21		

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг/сутки)					Минеральные вещества (мг/сутки)					Селен Se	Фтор F (мкг)	
							C	B ₁	B ₂	A	D (мкг)	Кальций Ca	Фосфор P	Магний Mg	Железо Fe	Калий K			Натрий Na
2 неделя	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	
261/302/2015	Печенье тушеница 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	
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	0,04	
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	0,04	
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	0,02	
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,33	14,49	70,50		0,05	0,02	0,30	0,01	6,90	26,10	9,90	0,60	39,90	0,00	0,00	
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20	0,01	9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,00	0,01	
	Итого:		29,19	17,61	68,88	575,35	124,03	1,58	2,36	851,60	3,95	193,81	565,80	96,33	10,61	1344,37	0,03	0,61	
62/2015	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	0,02	
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	0,03	
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	0,01	
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	0,07	14,82	203,68	135,83	4,56	259,62	0,00	0,13	
302/2015	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,49	0,02	0,04			31,09	25,30	18,38	0,54	290,05	0,00	0,09	
335/2015	Кисель из кураги с вит. "С"	1/200	0,89	0,06	27,76	134,65		0,07	0,03	0,45	0,01	10,35	39,15	14,85	0,90	59,85	0,00	0,01	
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	1/45	3,56	0,45	21,74	105,75		0,04	0,02	0,20	0,01	9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	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	0,01	
	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	0,43	
479/2003	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	
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	
	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	0,48	
	ИТОГО за день (младшие классы)		75,36	61,54	262,48	1979,47	145,25	2,23	3,20	976,72	3,86	681,24	1349,54	397,50	21,41	3308,15	0,09	1,51	
522/1996	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	31,30	0,00	0,00	
361/300/2015	Печенье тушеница 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	
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	
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	0,04	
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	0,02	
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	0,01	
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20	0,01	9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,00	0,01	
	Итого:		37,80	23,11	80,88	712,90	143,02	0,73	3,10	1133,73	3,73	218,71	709,95	114,38	13,48	1598,01	0,04	0,75	
62/2015	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	0,03	
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	0,03	
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	0,01	
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	0,08	48,42	107,10	14,42	1,14	114,34	0,01	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	0,16	
335/2015	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	0,09	
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	2/36	4,74	0,67	28,98	141,00		0,10	0,04	0,60	0,01	13,80	52,20	19,80	1,20	79,80	0,00	0,01	
ГОСТ 31807-2018	Хлеб 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	0,01	
	Итого:		35,78	35,15	147,88	1109,30	26,70	0,60	0,49	113,98	0,20	213,90	599,88	294,37	11,41	1475,36	0,02	0,51	
479/2003	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	
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	
	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	0,05	0,56	
	ИТОГО за день (старшие классы)		94,41	80,01	334,70	2527,20	166,06	1,57	4,10	1297,71	4,52	768,27	1668,37	483,12	27,46	3955,44	0,11	1,92	

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белка, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг/сутки)					Минеральные вещества (мг/сутки)					Фтор, F (мкг)		
							С	В ₁	В ₂	А	D (мкг)	Кальций, Ca	Фосфор, P	Магний, Mg	Железо, Fe	Калий, K		Иод, I	Селен, Se
2. Завтрак	Завтрак младших классов																		
522/1906	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
26/23/2015	Печенье тушкан 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
31/2/2015	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	0,01	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	9,40	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	0,61
	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	0,07	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		0,02	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	Вулочка "Абрикосника"	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 в день (младшие классы)		75,36	61,54	263,48	1979,47	145,25	2,23	3,20	976,72	3,80	681,24	1349,54	397,50	21,41	3308,15	0,09	0,09	1,51
	Завтрак старших классов																		
522/1906	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	31,30	0,00	0,00	0,00
361/3/2015	Печенье тушкан 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	3,10	1133,73	3,73	218,71	709,95	114,38	13,48	1598,01	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	0,08	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		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		0,02	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	20,70	0,60	0,49	113,98	0,20	213,90	599,88	294,37	11,41	1475,36	0,02	0,01	0,51
	Полдник старших классов																		
479/2003	Вулочка "Абрикосника"	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	0,05	0,02	0,56
	ИТОГО в день (старшие классы)		94,41	80,01	334,70	2527,20	166,06	1,57	4,10	1297,71	4,52	788,27	1668,37	483,12	27,46	3955,44	0,11	0,13	1,82

№ рецептуры 2. индекс	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг/сутки)					Минеральные вещества (мг/сутки)										Фтор, F (мкг)
							С	В ₁	В ₂	А	D (мкг)	Кальций, Са	Фосфор, Р	Магний, Mg	Железо, Fe	Калий, К	Йод, I	Селен, Se				
Панеттоне																						
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	3,32	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	98,05	6,21	628,16	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	118,70	910,86	22,96	6,20	2,28	1639,23	2,22	107,02	703,55	109,05	6,08	2962,14	0,02	0,07	0,46			
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 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	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			
УТРО и день (младшие классы)																						
			80,78	65,79	256,01	1900,87	93,18	7,65	6,04	1694,06	4,84	487,96	1262,69	249,84	13,67	3943,78	0,04	0,12	1,03			
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	0,00	37,21	195,97	31,37	2,06	301,80	0,00	0,01	0,13			
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			
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	29,52	114,08	819,04	68,02	1,50	3,80	15,69	4,02	117,04	353,67	100,51	7,15	688,21	0,01	0,06	0,18			
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			
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	16,83	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:																						
			39,76	44,19	150,45	1177,42	27,04	8,26	3,03	2421,90	2,82	138,06	944,28	146,11	8,07	3756,04	0,02	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	49,77	101,55	37,11	1,77	182,22	0,00	0,00	0,09			
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	10,40	51,15	351,81	3,95	0,23	0,38	46,37	2,99	289,77	281,55	65,11	1,97	474,22	0,02	0,01	0,43			
УТРО и день (старшие классы)																						
			101,84	84,18	315,68	2348,27	99,01	9,89	7,21	2403,96	5,74	544,87	1579,50	311,73	17,19	4918,87	0,05	0,16	1,22			

№ рецептура	Применение, 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	K	I	Se	F
Суббота																			
2 неделя	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
396/2015	Булочка 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
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
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																			
21/2015	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	Раба припущенная с маслом	1/100	15,42	8,12	0,84	138,00	0,76	0,07	0,09	48,10	3,09	14,15	176,41	41,26	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
387/2015	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	2/70	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	5,14	184,00	442,08	139,15	5,90	1466,64	0,02	0,01	2,04
Подлунный младшие классы																			
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 в день (младшие классы)			82,69	53,20	225,33	1644,72	126,43	0,56	1,10	212,08	5,82	880,06	1084,58	265,98	10,95	2459,81	0,07	0,03	2,76
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
396/2015	Булочка с повидлом	1/230	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
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
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	0,02
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	0,02
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	4,81	610,15	0,01	0,02	8,02
Обед старшие классы																			
21/2015	Салат "Здоровье"	1/100	1,45	18,40	6,52	195,67	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	Раба 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	75,74	111,22	31,18	1,06	675,09	0,00	0,01	0,26
387/2015	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	26,20	94,20	29,40	2,34	141,00	0,00	0,00	0,02
Итого:			33,41	40,29	105,08	923,67	65,55	0,53	0,41	90,30	5,74	225,28	541,63	173,20	7,58	1751,29	0,03	0,01	2,14
Подлунный старшие классы																			
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 в день (старшие классы)			80,25	63,88	288,20	2107,80	134,60	1,09	1,34	261,17	8,76	1106,66	1377,87	336,45	14,76	2972,44	0,07	0,04	2,96