

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ / осеин-зимний период / ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ. 1 НЕДЕЛЯ

Минеральные вещества (мг/сутки)

№ рецептуры	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергет. ценность ккал	Витамины (мг/сутки)						Минеральные вещества (мг/сутки)									
							С	В1	В2	А	Д (мкг)	Кальций Са	Фосфор Р	Магний Mg	Железо Fe	Кальций К	Иод I	Селен Se	Фтор F			
Понедельник																						
Завтрак младших классов																						
347/2021	Котлеты Школьные с мясом	95	13,81	13,53	12,04	224,70	0,00	0,06	0,08	35,00	0,75	46,20	115,20	18,14	1,81	154,65	0,00	0,00	0,38			
309/2015	Макаронные изделия отварные	150	5,51	4,51	26,44	168,45	0,00	0,97	0,03	10,00	0,75	4,86	37,17	21,12	2,10	30,34	0,00	0,04	0,02			
431/2003	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	8,60	0,00	0,00	0,00			
318/2015	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,04	0,02	0,00	0,00	16,00	11,00	9,90	2,20	278,00	2,00	0,06	0,02			
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,33	14,49	70,50		0,05	0,02	0,30	0,01	6,90	26,10	9,90	0,60	39,90	0,00	0,00	0,00			
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20	0,01	9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,00	0,00	0,01			
	Итого:		23,59	19,11	86,19	613,55	10,03	1,15	0,16	45,50	1,52	94,46	223,67	69,36	7,77	558,49	0,00	0,04	0,43			
Обед младших классов																						
45/2015	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	10,26	0,01	0,02	179,49	0,02	14,98	16,98	9,05	0,28	150,00	0,00	0,00	0,01			
102/2015	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53	148,25	5,82	0,23	0,07	209,15	0,02	42,67	88,10	35,57	2,05	472,82	0,00	0,00	0,40			
318/2017	Говядина отварная в первом бульоне	10	2,72	1,94	0,05	28,60	0,01	0,01	0,60	0,01	1,60	21,50	2,80	2,80	0,35	33,00	0,02	2,54	0,01			
289/2015	Рис из粒粒	200	14,77	10,45	15,94	228,77	12,13	0,16	0,17	24,21	0,50	35,54	169,07	42,17	1,93	722,97	0,00	0,00	1,80			
350/2017	Кисель из черной смородины	200	0,15	0,08	24,49	114,60	24,00	0,01	0,01	3,33	0,01	14,00	8,94	5,58	0,14	58,80	0,05	0,03	0,02			
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75		0,07	0,03	0,45	0,01	10,35	39,15	14,85	0,90	59,85	0,00	0,00	0,01			
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20	0,01	9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,00	0,00	0,01			
	Итого:		28,90	20,46	91,05	705,11	52,22	0,52	0,33	507,43	0,58	128,54	375,14	119,82	6,42	1544,44	0,03	0,00	2,25			
Подливки младших классов																						
406/471/2015	Пирожки печеные с вишней	100	4,55	2,17	42,84	209,12	0,40	0,11	0,06	4,25	0,60	30,70	58,45	26,65	1,08	195,50	0,00	0,00	0,06			
386/2015	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	8,20	2,50	11,80	114,00	1,20	0,06	0,30	40,00	50,00	248,00	190,00	30,00	0,20	304,00	0,02	0,10	0,31			
	Итого:		12,75	4,67	54,64	323,12	1,60	0,17	0,36	44,25	50,60	278,70	248,45	56,65	1,28	499,50	0,00	0,00	0,37			
ИТОГО в день (младшие классы)																						
	Завтрак старших классов		65,25	44,23	231,87	1641,78	63,68	1,84	0,85	697,18	62,70	601,70	987,27	245,44	15,47	2002,43	0,04	0,05	3,97			
347/2021	Котлеты Школьные с мясом	110	15,38	18,26	13,44	279,00	0,00	0,07	0,10	40,00	1,50	52,40	133,39	21,00	2,09	179,07	0,00	0,00	0,44			
309/2015	Макаронные изделия отварные	180	6,61	5,41	31,73	202,14	0,00	1,16	0,03	15,00	1,00	5,83	44,60	25,34	2,52	36,41	0,00	0,05	0,02			
431/2003	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	8,60	0,00	0,00	0,00			
318/2015	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,04	0,02	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	2,00	0,06	0,02			
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00		0,06	0,02	0,40	0,01	9,20	34,80	13,20	0,80	53,20	0,00	0,00	0,01			
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20	0,01	9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,00	0,00	0,01			
	Итого:		27,49	24,81	97,70	725,04	10,03	1,37	0,19	55,60	2,52	103,93	257,99	79,74	8,67	602,28	0,00	0,05	0,50			
Обед старших классов																						
45/2015	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	17,10	0,02	0,04	299,15	0,03	24,97	28,30	15,09	0,46	250,00	0,00	0,00	0,02			
102/2015	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53	148,25	5,82	0,23	0,07	0,00	0,02	42,67	88,10	35,57	2,05	472,82	0,00	0,00	0,40			
318/2017	Говядина отварная в первом бульоне	10	2,72	1,94	0,05	28,60	0,01	0,01	0,02	0,60	0,01	1,60	21,50	2,80	0,35	33,00	0,02	2,54	0,01			
289/2015	Рис из粒粒	275	24,75	14,79	21,31	315,93	16,59	0,23	0,26	40,00	0,55	49,81	256,10	51,66	2,83	1013,63	0,00	0,00	0,13			
350/2017	Кисель из черной смородины	200	0,15	0,08	24,49	114,60	24,00	0,01	0,01	3,33	0,01	14,00	8,94	5,58	0,14	58,80	0,05	0,30	0,02			
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,67	28,98	141,00		0,10	0,04	0,60	0,01	13,80	52,20	19,80	1,20	79,80	0,00	0,00	0,01			
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,63	16,83	85,80		0,07	0,03	0,40	0,01	18,80	62,80	19,60	1,56	94,00	0,00	0,00	0,01			
	Итого:		42,03	26,63	114,66	894,58	63,52	0,66	0,46	344,08	0,64	165,65	517,94	150,10	8,59	2002,05	0,04	0,00	0,60			
Подливки старших классов																						
406/471/2015	Пирожки печеные с вишней	150	6,83	3,26	64,26	313,68	0,60	0,16	0,09	6,38	0,90	46,05	87,68	39,98	1,62	293,25	0,00	0,00	0,09			
386/2015	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	8,20	2,50	11,80	114,00	1,20	0,06	0,30	40,00	50,00	248,00	190,00	30,00	0,20	304,00	0,02	0,10	0,31			
	Итого:		15,03	5,76	76,06	427,68	1,80	0,22	0,39	46,38	50,90	294,05	277,68	69,98	1,82	597,25	0,00	0,00	0,40			
ИТОГО в день (старшие классы)																						
			64,58	57,19	207,93	2047,36	75,38	2,23	1,64	446,05	64,05	1033,61	279,34	19,08	301,28	0,04	0,05	1,30				

№ 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	В1	В2	А	Д	Кальций Са	Фосфор Р	Магний Mg	Железо Fe	Калий К	Иод I	Селен Se	Фтор F			
<i>Среды</i>																						
	Завтрак младших классов																					
У/2015	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,00	0,03	0,02	40,00	1,50	8,40	22,50	4,20	0,35	30,90	0,00	0,00				
223/2015	Запеканка из творога с молоком ступенчатым	200	32,05	23,09	45,55	517,96	0,74	0,12	0,57	138,74	5,32	348,83	428,85	50,29	1,45	326,45	0,04	0,05	0,19			
138/2015	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,00		34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	0,00	0,00	0,02			
376/2015	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03					11,10	2,80	1,40	0,28	8,60	0,00	0,00	0,02			
	<i>Итого:</i>		35,38	30,80	83,54	756,96	60,77	0,19	0,62	178,74	6,82	402,33	477,15	68,89	2,38	562,95	0,04	0,05	0,24			
	Обед младших классов																					
53/2017	Салат из свежих с зеленым горошком	60	0,99	2,47	4,37	43,74	4,12	0,03	0,02	84,39	1,00	16,98	24,96	11,03	0,79	134,76	0,00	0,00	0,10			
88/2015	Рассольник "Ленинградский"	250	2,02	5,09	11,98	107,25	8,38	0,09	0,06	271,00	2,00	29,15	56,73	24,18	0,93	476,55	0,00	0,00	0,03			
φ	Сметана к первым блюдам	10	0,25	1,00	0,45	11,90	0,05	0,01	0,01	6,00	0,10	9,00	6,00	1,00	0,01	12,40	0,00	0,00	0,01			
318/2017	Говядина отварная к первому блюду	10	2,72	1,94	0,05	28,60	0,01	0,01	0,02	0,60	0,01	1,60	21,50	2,80	0,35	33,00	0,02	2,54	0,01			
444/1996	Птица, тушенная в соусе	175	27,30	27,90	4,20	377,00	26,60	0,07	0,16	52,68	0,00	79,64	138,25	52,04	3,26	299,53	0,00	0,00	0,15			
156/2021	Овощи отварные	180	5,40	4,68	18,00	135,00	3,96	1,28	0,22	38,52	0,18	45,00	91,80	41,40	1,51	304,20	0,00	0,00	0,01			
384/2003	Компот из плодов свежемороженых	200	0,16	0,04	22,89	94,65	0,90	0,01	0,01	3,80	0,01	14,03	4,40	5,14	0,94	112,29	0,00	0,00	0,01			
384/2003	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,67	28,98	141,00		0,10	0,04	0,60	0,01	13,80	52,20	19,80	1,20	79,80	0,00	0,00	0,01			
384/2003	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,30	0,95	25,25	128,70		0,11	0,05	0,60	0,01	28,20	94,20	29,40	2,34	141,00	0,00	0,00	0,02			
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,30	0,95	25,25	128,70		0,11	0,05	0,60	0,01	28,20	94,20	29,40	2,34	141,00	0,00	0,00	0,02			
	<i>Итого:</i>		48,54	46,39	119,09	1097,00	46,76	1,71	0,60	514,45	3,91	248,72	506,68	194,15	11,85	1683,37	0,04	0,00	0,45			
	Полдник старших классов																					
410/2015	Ватрушка с повидлом	150	6,50	3,54	68,79	333,05	0,16	0,16	0,08	36,00	1,50	176,40	85,60	34,80	2,16	176,40	0,03	0,01	0,06			
386/2015	Кефир	200	5,80	3,20	8,00	118,00	1,40	0,08	0,34	40,00	0,70	240,00	190,00	28,00	0,20	292,00	0,02	0,00	0,30			
	<i>Итого:</i>		12,30	6,74	76,79	451,05	1,56	0,24	0,42	76,00	2,20	416,40	275,60	62,80	2,36	468,40	0,05	0,01	0,36			
	<i>Итого в день (средние значения)</i>		105,83	90,85	211,09	2460,48	100,31	2,19	1,88	810,41	14,52	1172,10	1380,09	348,92	17,83	2812,66	0,14	0,08	1,10			

№ 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	B1	B2	A	D	Кальций Ca	Фосфор P	Магний Mg	Железо Fe	Кальций К	Иод I	Селен Se	Фтор F
Завтрак младших классов																			
71/2017	Омлет свежий (отруди или помидоры свежие)	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,06	0,01	0,00	4,00	0,02	3,40	6,00	2,80	0,10	39,20	0,00	0,00	
234/2015	Котлеты рыбные с маслом сливочным	100	11,71	11,64	14,40	210,00	0,59	0,07	0,14	48,46	5,54	67,09	169,91	37,35	1,33	278,54	0,00	0,00	
312/2015	Пюре картофельное	150	3,07	4,80	20,44	137,25	18,16	1,14	0,11	52,50	0,01	36,98	86,60	27,75	1,01	648,45	0,00	0,05	
386/2015	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	8,20	2,50	11,80	114,00	1,20	0,06	0,30	40,00	50,00	248,00	190,00	30,00	0,20	304,00	0,02	0,10	
377/2015	Чай с лимонном	223	0,13	0,02	15,20	62,00	2,83					14,20	4,40	2,40	0,36	21,30	0,00	0,00	
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,33	14,49	70,50		0,05	0,02	0,30	0,01	6,90	26,10	9,90	0,60	39,90	0,00	0,00	
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20	0,01	9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,00	0,01	
Итого:																			
			27,05	19,63	85,12	639,05	22,84	1,37	0,58	145,46	55,57	385,97	514,41	120,00	4,38	1378,39	0,00	0,00	
Обед младших классов																			
46/2015	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,07	3,06	6,70	54,06	10,12	0,02	0,02	179,49	0,02	20,09	17,61	9,60	0,59	145,86	0,00	0,01	
99/2015	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	10,38	0,07	0,05	122,15	0,02	34,85	49,28	20,75	0,78	384,10	0,00	0,12	
φ	Сметана к первым блюдам	10	0,25	1,00	0,45	11,90	0,05	0,01	0,01	6,00	0,10	9,00	6,00	1,00	0,01	12,40	0,00	0,01	
288/2017	Филе птицы отварное к первому блюду	10	1,17	0,93	0,02	13,10	0,12	0,00	0,01	2,91	0,00	2,80	8,35	1,01	0,10	8,81	0,02	0,05	
256/2017	Мясо тушеное	200	30,40	31,76	5,12	423,00	0,36	0,06	0,20	169,20	0,10	42,46	318,70	46,12	4,90	630,20	0,01	0,16	
309/2015	Макаронные изделия отварные	180	6,61	5,41	31,73	202,14	0,00	1,16	0,03	15,00	1,00	5,83	44,60	25,34	2,52	36,41	0,00	0,02	
384/2013	Компот из вишни свежемороженой	200	0,14	0,04	14,97	56,05	0,00	0,02	0,02	3,60	0,01	0,40	23,00	0,00	0,06	208,85	0,00	0,01	
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,67	28,98	141,00		0,10	0,04	0,60	0,01	13,80	52,20	19,80	1,20	79,80	0,00	0,01	
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,63	16,83	85,80		0,07	0,03	0,40	0,01	18,80	62,80	19,60	1,56	94,00	0,00	0,01	
Итого:																			
			47,88	50,53	118,42	1118,34	27,78	1,52	0,42	619,01	1,37	161,43	594,28	149,62	12,11	1697,67	0,04	0,08	
Полдник старших классов																			
406/461/2015	Пирожки печеные с капустой	150	7,50	5,40	41,55	244,83	1,35	0,15	0,08	6,37	0,90	49,77	101,55	37,11	1,77	182,22	0,00	0,09	
389/2015	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	90,00	8,00	0,02	0,04		0,04	40,00	36,00	20,00	0,40	500,00	0,00	0,03	
Итого:																			
			7,50	5,40	63,95	334,83	9,35	0,17	0,12	6,37	0,94	89,77	137,55	57,11	2,17	682,22	0,00	0,12	
Итого за день (старшие классы)																			
			85,63	77,42	278,16	2163,37	63,70	2,11	1,16	794,38	28,98	658,75	1203,80	341,13	19,26	3961,49	0,08	0,38	

№ рецептуры	Имя пищевого ингредиента/продукта	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг/сутки)						Минеральные вещества (мг/сутки)									
							С	B1	B2	A	D	Кальций Ca	Фосфор P	Магний Mg	Железо Fe	Калий K	Натрий Na	Селен Se	Фтор F			
18/2015	Ванильный сахар	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0,14	0,01	0,06	52,00	0,93	176,00	100,00	7,33	0,20	176,00	0,00	0,00	0,08			
18/2017	Ванильный соевый соус	180	15,28	25,72	103,96	454,70	0,23	0,23	0,17	24,00	0,93	83,70	201,00	47,11	2,20	225,10	0,00	0,01	0,05			
17/2015	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03					11,10	2,80	1,40	0,28	8,60	0,00	0,00	0,02			
18/2015	Фрукты свежие (клубника с сахаром)	100	0,13	0,07	28,85	116,67	0,93	0,04	0,03	0,00		6,56	23,00	13,00	0,67	197,00	0,00	0,00	0,02			
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20	0,01	9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,00	0,00	0,01			
	Итого:		22	32	156	746	1	0	0	76	1	287	358	79	4	654	0	0	0			
67/2015	Ванильный сахар	60	0,84	6,02	4,37	75,06	5,77	0,03	0,03	11,08	0,10	18,74	25,96	11,72	0,50	16,98	0,00	0,00	0,02			
88/2015	Шоколад с начинкой	250	1,77	4,95	7,90	89,75	15,78	0,06	0,05	138,00		49,25	49,00	22,13	0,83	383,33	0,01	0,00	0,03			
φ	Сметана к первым блюдам	10	0,25	1,00	0,45	11,90	0,05	0,01	0,01	6,00	0,10	9,00	6,00	1,00	0,01	12,40	0,00	0,00	0,01			
11/8/2017	Томатная острая к первому блюду	10	2,72	1,94	0,05	28,60	0,01	0,01	0,02	0,60	0,01	1,60	21,50	2,80	0,35	33,00	0,02	2,54	0,01			
36/1/2021	Суп в соусе	150	18,00	5,50	5,77	145,00	5,00	0,13	0,11	42,00	0,10	18,00	157,00	2126,00	4,35	143,00						
30/2/2015	Каша гречневая рассычатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75		0,21	0,11	22,65	0,75	14,82	203,68	135,83	4,56	259,62	0,00	0,01	0,12			
14/2/2015	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,04	22,89	94,65	0,90	0,01	0,01	3,80		14,03	4,40	5,14	0,94	112,29	0,00	0,01	0,01			
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75		0,07	0,03	0,45	0,01	10,35	39,15	14,85	0,90	59,85	0,00	0,00	0,01			
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20	0,01	9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,00	0,00	0,01			
	Итого:		37,32	16,31	110,24	837,36	27,51	0,55	0,38	224,78	1,08	145,19	638,09	2329,26	13,21	1067,47	0,03	0,04	0,22			
406/470/2015	Пирожки печеные с яблоками	100	3,98	2,28	47,20	225,20	3,04	0,11	0,05	4,25	0,10	21,79	51,09	20,39	2,16	150,57	0,00	0,00	0,01			
18/8/2017	Молоко	200	5,80	5,00	9,60	106,98	2,60	0,08	0,30	40,00	0,10	240,00	180,00	28,00	0,20	292,00	0,02	0,01	0,04			
	Итого:		9,78	7,28	56,80	332,18	5,64	0,19	0,35	44,25	0,20	261,79	231,09	48,39	2,36	442,57	0,02	0,01	0,05			
	ИТОГО в день (каждый класс)		68,65	65,62	333,26	1915,81	34,48	1,05	1,01	345,23	2,23	693,74	1327,38	3456,29	19,70	2163,74	0,06	0,06	0,44			
15/2015	Сыр	30	6,96	8,85	0,00	108,00	0,21	0,01	0,09	78,00	1,40	264,00	150,00	11,00	0,30	264,00	0,00	0,00	0,12			
38/6/2017	Биточки со сметаной и молоком	230	19,53	32,87	132,84	581,27	0,30	0,31	0,23	32,47		106,90	271,94	60,20	2,83	304,55	0,00	0,01	0,07			
37/6/2015	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03					11,10	2,80	1,40	0,28	8,60	0,00	0,00	0,02			
13/8/2015	Фрукты свежие (клубника с сахаром)	100	0,13	0,07	28,85	116,67	0,93	0,04	0,03	0,00		6,56	23,00	13,00	0,67	197,00	0,00	0,00	0,02			
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,15	0,48	12,63	64,35		0,06	0,03	0,30	0,01	14,10	47,10	14,70	1,17	70,50	0,00	0,00	0,01			
	Итого:		29	42	189	930	1	0	0	111	1	403	495	100	5	845	0	0	0			
	Общая структура классов																					
67/2015	Ванильный сахар	100	1,40	10,04	7,29	125,10	9,62	0,04	0,04	66,50	0,17	31,24	43,27	19,53	0,83	28,30	0,00	0,00	0,03			
88/2015	Шоколад с начинкой	250	1,77	4,95	7,90	89,75	15,78	0,06	0,05	138,00		49,25	49,00	22,13	0,83	383,33	0,01	0,00	0,03			
φ	Сметана к первым блюдам	10	0,25	1,00	0,45	11,90	0,05	0,01	0,01	6,00	0,10	9,00	6,00	1,00	0,01	12,40	0,00	0,00	0,01			
11/8/2017	Томатная острая к первому блюду	10	2,72	1,94	0,05	28,60	0,01	0,01	0,02	0,60	0,01	1,60	21,50	2,80	0,35	33,00	0,02	2,54	0,01			
36/1/2021	Суп в соусе	175	21,00	6,42	6,73	169,17	5,83	0,15	0,13	49,00	0,12	21,00	183,17	2480,33	5,08	166,83						
30/2/2015	Каша гречневая рассычатая	180	10,32	7,31	46,37	297,50		0,25	0,14	27,18	1,50	17,78	244,71	162,99	5,47	311,54	0,00	0,01	0,16			
14/2/2015	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,04	22,89	94,65	0,90	0,01	0,01	3,80		14,03	4,40	5,14	0,94	112,29	0,00	0,00	0,01			
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,67	28,98	141,00		0,10	0,04	0,60	0,01	13,80	52,20	19,80	1,20	79,80	0,00	0,00	0,01			
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,86	0,63	16,83	85,80		0,07	0,03	0,40	0,01	18,80	62,80	19,60	1,56	94,00	0,00	0,00	0,01			
	Итого:		45,22	33,00	137,50	1038,47	32,19	0,69	0,46	297,08	1,92	176,50	667,05	2733,31	16,27	1221,49	0,04	0,05	0,26			
	Общая структура классов																					
406/470/2015	Пирожки печеные с яблоками	150	5,97	3,42	70,80	337,80	4,56	0,16	0,08	6,38	0,15	32,69	76,64	30,59	3,24	225,86	0,00	0,00	0,02			
18/8/2017	Молоко	200	5,80	5,00	9,60	106,98	2,60	0,08	0,30	40,00	0,10	240,00	180,00	28,00	0,20	292,00	0,02	0,01	0,04			
	Итого:		11,77	8,42	80,40	444,78	7,16	0,24	0,38	46,38	0,25	272,69	256,64	58,59	3,44	517,86	0,02	0,01	0,05			
	ИТОГО в день (каждый класс)		85,83	83,71	407,21	2413,54	40,82	1,35	1,22	449,23	3,98	881,85	1418,53	3892,38	24,96	2884,00	0,06	0,06	0,54			

№ 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	В1	В2	А	D (мкг)	Кальций Са	Фосфор Р	Магний Mg	Железо Fe	Калий К	Иод I	Селен Se	Фтор F	
																				Витамин
2 неделя																				
	Завтрак младших классов																			
15/2015	Сыр	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0,14	0,01	0,06	52,00	1,27	176,00	100,00	7,00	0,20	17,60	0,00	0,00	0,11	
18/2015	Каша молочная манная с маслом	210	7,51	11,72	37,05	285,00	1,17	0,19	0,17	58,00	1,03	138,10	184,37	47,60	1,23	231,35	0,01	0,00	0,29	
379/2015	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	10,95	80,65	1,30	0,04	0,16	20,00	0,08	125,78	90,00	14,00	0,34	146,34	0,01	0,00	0,04	
338/2015	Фрукты свежие (мандарины)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	38,00	0,04	0,03	1,00	0,00	36,00	23,00	11,00	0,30	197,00	0,00	0,00	0,02	
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,33	14,49	70,50		0,05	0,02	0,30	0,01	6,90	26,10	9,90	0,60	39,90	0,00	0,00	0,00	
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20	0,01	9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,00	0,00	0,01	
	Итого:		20,02	21,15	79,01	594,05	40,61	0,37	0,45	131,50	2,40	492,18	454,87	99,30	3,45	679,19	0,03	0,01	0,48	
	Обед младших классов																			
42/2015	Салат картофельный с солёными огурцами, укропом	60	1,05	3,71	5,55	59,70	7,83	0,05	0,03			9,55	28,39	11,23	0,45	200,28	0,00	0,00	0,00	
35/2001	Секольник	250	2,50	5,43	16,55	125,26	17,28	0,08	0,05	134,64	0,26	44,92	54,60	31,38	1,56	385,30	0,01	0,00	0,03	
318/2017	Говядина отварная к первому блюду	10	2,72	1,94	0,05	28,60	0,01	0,01	0,02	0,60	0,01	1,60	21,50	2,80	0,35	33,00	0,02	2,54	0,01	
444/1996	Птица, тушенная в соусе	175	22,59	22,07	5,27	312,00	1,19	0,07	0,16	52,68	0,00	53,06	138,25	28,33	1,23	299,53	0,00	0,00	0,15	
309/2015	Макаронные изделия отварные	180	6,61	5,41	31,73	202,14	0,00	1,16	0,03	3,03	0,10	5,83	44,60	25,34	2,52	36,41	0,00	0,05	0,01	
350/2015	Кисель из вишни	200	0,13	0,05	19,55	97,05	2,16	0,01	0,01	0,60	0,01	14,23	8,34	3,94	0,06	50,53	0,00	0,00	0,01	
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,67	28,98	141,00		0,10	0,04	0,40	0,01	13,80	52,20	19,80	1,20	79,80	0,00	0,00	0,01	
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,63	16,83	85,80		0,07	0,03	0,40	0,01	18,80	62,80	19,60	1,56	94,00	0,00	0,00	0,01	
	Итого:		43,91	42,38	128,21	1091,25	33,68	1,58	0,38	191,95	0,39	168,15	429,61	149,91	9,23	1312,37	0,04	0,05	0,23	
	Полдник старших классов																			
42/2015	Салат картофельный с солёными огурцами, укропом	100	1,75	6,18	9,25	99,50	13,04	0,08	0,05			15,91	47,32	18,72	0,75	333,80	0,00	0,00	0,00	
35/2001	Секольник	250	2,50	5,43	16,55	125,26	17,28	0,08	0,05	134,64	0,26	44,92	54,60	31,38	1,56	385,30	0,01	0,00	0,03	
318/2017	Говядина отварная к первому блюду	10	2,72	1,94	0,05	28,60	0,01	0,01	0,02	0,60	0,01	1,60	21,50	2,80	0,35	33,00	0,02	2,54	0,01	
444/1996	Птица, тушенная в соусе	175	22,59	22,07	5,27	312,00	1,19	0,07	0,16	52,68	0,00	53,06	138,25	28,33	1,23	299,53	0,00	0,00	0,15	
309/2015	Макаронные изделия отварные	180	6,61	5,41	31,73	202,14	0,00	1,16	0,03	3,03	0,10	5,83	44,60	25,34	2,52	36,41	0,00	0,05	0,01	
350/2015	Кисель из вишни	200	0,13	0,05	19,55	97,05	2,16	0,01	0,01	0,60	0,01	14,23	8,34	3,94	0,06	50,53	0,00	0,00	0,01	
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,67	28,98	141,00		0,10	0,04	0,40	0,01	13,80	52,20	19,80	1,20	79,80	0,00	0,00	0,01	
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,63	16,83	85,80		0,07	0,03	0,40	0,01	18,80	62,80	19,60	1,56	94,00	0,00	0,00	0,01	
	Итого:		43,91	42,38	128,21	1091,25	33,68	1,58	0,38	191,95	0,39	168,15	429,61	149,91	9,23	1312,37	0,04	0,05	0,23	
	Утро старших классов																			
15/2015	Сыр	30	6,96	8,85	0,00	108,00	0,21	0,01	0,09	78,00	1,40	264,00	150,00	10,50	0,30	26,40	0,01	0,00	0,12	
258/2007	Масло духовое	260	24,45	24,26	23,00	324,00	8,03	0,15	0,21			48,17	320,16	63,14	5,40	597,00	0,01	0,00	0,20	
379/2015	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	10,95	80,65	1,30	0,04	0,16	20,00	0,08	125,78	90,00	14,00	0,34	146,34	0,01	0,00	0,04	
338/2015	Фрукты свежие (мандарины)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	38,00	0,04	0,03	1,00	0,00	36,00	23,00	11,00	0,30	197,00	0,00	0,00	0,02	
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00		0,06	0,02	0,40	0,01	9,20	34,80	13,20	0,80	53,20	0,00	0,00	0,01	
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20	0,01	9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,00	0,00	0,01	
	Итого:		40,51	36,70	69,79	692,55	47,54	0,34	0,53	99,60	1,50	492,55	649,36	121,64	7,92	1066,94	0,03	0,01	0,39	
	Витаминизированный завтрак																			
	Итого в день (средние классы)		64,92	64,50	225,78	1772,34	72,18	1,58	1,14	339,82	3,49	806,19	1056,60	275,90	12,36	2347,45	0,09	0,05	0,76	
	Завтрак старших классов																			
15/2015	Сыр	30	6,96	8,85	0,00	108,00	0,21	0,01	0,09	78,00	1,40	264,00	150,00	10,50	0,30	26,40	0,01	0,00	0,12	
258/2007	Масло духовое	260	24,45	24,26	23,00	324,00	8,03	0,15	0,21			48,17	320,16	63,14	5,40	597,00	0,01	0,00	0,20	
379/2015	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	10,95	80,65	1,30	0,04	0,16	20,00	0,08	125,78	90,00	14,00	0,34	146,34	0,01	0,00	0,04	
338/2015	Фрукты свежие (мандарины)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	38,00	0,04	0,03	1,00	0,00	36,00	23,00	11,00	0,30	197,00	0,00	0,00	0,02	
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00		0,06	0,02	0,40	0,01	9,20	34,80	13,20	0,80	53,20	0,00	0,00	0,01	
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20	0,01	9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,00	0,00	0,01	
	Итого:		40,51	36,70	69,79	692,55	47,54	0,34	0,53	99,60	1,50	492,55	649,36	121,64	7,92	1066,94	0,03	0,01	0,39	
	Полдник младших классов																			
406/467/2015	Пирожки печёные с картошкой, луком	100	5,00	4,46	33,61	194,60	0,67	0,15	0,08	4,25	0,60	23,62	82,58	28,80	1,36	213,32	0,00	0,00	0,04	
385/2017	Молоко	200	5,80	5,00	9,60	106,98	2,60	0,08	0,30	40,00	0,10	240,00	180,00	28,00	0,20	292,00	0,02	0,01	0,04	
	Итого:		10,80	9,46	43,21	301,58	3,27	0,23	0,38	44,25	0,70	263,62	262,58	56,80	1,56	505,32	0,02	0,01	0,08	
	Утро младших классов																			
	Итого в день (средние классы)		64,92	64,50	225,78	1772,34	72,18	1,58	1,14	339,82	3,49	806,19	1056,60	275,90	12,36	2347,45	0,09	0,05	0,76	

№ рецептуры	Примеры названий наименований блюд	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг/сутки)						Минеральные вещества (мг/сутки)								
							С	В ₁	В ₂	А	Д (мкг)	Кальций Са	Фосфор Р	Магний Mg	Железо Fe	Калий К	Натрий Na	Селен Se	Фтор F		
Среды																					
1/2015	Завтрак младших классов																				
	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00		0,03	0,02	40,00	1,50	8,40	22,50	4,20	0,35	30,90	0,00	0,00	0,01		
22/2015	Запеканка из творога с молоком стученным	200	32,05	23,09	45,55	517,96	0,74	0,12	138,74	5,32	348,83	428,85	50,29	1,45	326,45	0,04	0,05	0,19	0,19		
338/2015	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,04	0,02	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	2,00	0,06	0,02	0,02	
377/2015	Чай с лимоном	223	0,13	0,02	15,20	62,00	2,83					14,20	4,40	2,40	0,36	21,30	0,00	0,00	0,00	0,02	
	Итого:		34,94	31,00	85,44	762,96	13,57	0,19	0,61	178,74	6,82	387,43	466,75	65,89	4,36	656,65	0,04	0,05	0,22	0,22	
	Обед младших классов																				
52/2015	Салат из свежих отварной	60	0,84	3,61	4,96	55,68	3,99	0,01	0,02	0,00	0,00	21,28	24,38	12,42	0,79	161,88	0,00	0,00	0,00	0,00	
102/2015	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53	148,25	5,82	0,23	0,07	0,02	0,02	42,67	88,10	35,57	2,05	472,82	0,00	0,00	0,00	0,40	
288/2017	Филе птицы отварное к первому блюду	10	1,17	0,93	0,02	13,10	0,12	0,00	0,01	0,00	0,00	2,80	8,35	1,01	0,10	8,81	0,02	0,02	0,02	0,05	
173/2003	Котлеты Студенческие	100	34,77	1,03	0,02	353,70	0,13	0,00	0,01	0,00	0,40	3,11	9,28	1,12	0,11	9,79	0,03	0,03	0,03	0,06	
156/2021	Овощи отварные	180	5,40	4,68	18,00	135,00	3,96	1,28	0,22	38,52	0,18	45,00	91,80	41,40	1,51	304,20	0,00	0,00	0,00	0,01	
386/2015	Компот из зерной смородины	200	0,14	0,04	14,97	56,05	0,00	0,02	0,02	3,60		0,40	23,00	0,00	0,06	208,85	0,00	0,00	0,00	0,01	
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,67	28,98	141,00		0,10	0,04	0,60	0,01	13,80	52,20	19,80	1,20	79,80	0,00	0,00	0,00	0,01	
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,30	0,95	25,25	128,70		0,11	0,05	0,60	0,01	28,20	94,20	29,40	2,34	141,00	0,00	0,00	0,00	0,02	
	Итого:		57,42	19,58	112,03	1068,60	16,68	1,76	0,46	112,93	0,62	171,44	407,56	149,00	8,69	1495,07	0,06	0,05	0,43	0,43	
	Подливки старших классов																				
479/2003	Булочка "Абрикосовка"	150	12,63	18,75	94,14	591,00	1,14	0,18	0,21	30,00	0,09	87,66	168,54	44,37	2,37	578,07	0,02	0,00	0,00	0,00	
342/2015	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,04	22,89	94,65	0,90	0,01	0,01	3,80		14,03	4,40	5,14	0,94	112,29	0,00	0,00	0,00	0,01	
	Итого:		12,79	18,79	117,03	685,65	2,04	0,19	0,22	33,80	0,09	101,69	172,94	49,51	3,31	690,36	0,00	0,00	0,00	0,01	
	Итого в день (младшие классы)		93,00	78,97	286,14	2167,20	30,62	1,96	4,44	246,50	7,37	627,19	1082,16	246,79	13,46	2665,45	0,08	0,09	0,77	0,77	
	Завтрак старших классов																				
1/2015	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00		0,03	0,02	40,00	1,50	8,40	22,50	4,20	0,35	30,90	0,00	0,00	0,00	0,01	
22/2015	Запеканка из творога с молоком стученным	260	41,66	30,01	59,22	673,35	0,96	0,16	0,74	180,36	6,91	453,48	557,51	65,37	1,89	424,39	0,05	0,06	0,25	0,25	
338/2015	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,04	0,02	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	2,00	0,06	0,02	0,02	
377/2015	Чай с лимоном	223	0,13	0,02	15,20	62,00	2,83					14,20	4,40	2,40	0,36	21,30	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого:		44,55	37,92	99,11	918,35	13,79	0,23	0,78	220,36	8,41	492,08	595,41	80,97	4,80	784,59	0,05	0,06	0,28	0,28	
	Обед старших классов																				
52/2015	Салат из свежих отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,80	6,65	0,02	0,04		0,00	35,46	40,63	20,70	1,32	269,80	0,00	0,00	0,00	0,00	
102/2015	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53	148,25	5,82	0,23	0,07		0,02	42,67	88,10	35,57	2,05	472,82	0,00	0,00	0,00	0,40	
288/2017	Филе птицы отварное к первому блюду	10	1,17	0,93	0,02	13,10	0,12	0,00	0,01	2,91	0,00	2,80	8,35	1,01	0,10	8,81	0,02	0,02	0,02	0,05	
173/2003	Котлеты Студенческие	100	34,77	1,03	0,02	353,70	0,13	0,00	0,01	66,70	0,40	3,11	9,28	1,12	0,11	9,79	0,03	0,03	0,03	0,06	
156/2021	Овощи отварные	180	5,40	4,68	18,00	135,00	3,96	1,28	0,22	38,52	0,18	45,00	91,80	41,40	1,51	304,20	0,00	0,00	0,00	0,01	
386/2015	Компот из зерной смородины	200	0,14	0,04	14,97	56,05	0,00	0,02	0,02	3,60		0,40	23,00	0,00	0,06	208,85	0,00	0,00	0,00	0,01	
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,67	28,98	141,00		0,10	0,04	0,60	0,01	13,80	52,20	19,80	1,20	79,80	0,00	0,00	0,00	0,01	
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,30	0,95	25,25	128,70		0,11	0,05	0,60	0,01	28,20	94,20	29,40	2,34	141,00	0,00	0,00	0,00	0,02	
	Итого:		57,42	19,58	112,03	1068,60	16,68	1,76	0,46	112,93	0,62	171,44	407,56	149,00	8,69	1495,07	0,06	0,05	0,43	0,43	
	Подливки старших классов																				
479/2003	Булочка "Абрикосовка"	150	12,63	18,75	94,14	591,00	1,14	0,18	0,21	30,00	0,09	87,66	168,54	44,37	2,37	578,07	0,02	0,00	0,00	0,00	
342/2015	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,04	22,89	94,65	0,90	0,01	0,01	3,80		14,03	4,40	5,14	0,94	112,29	0,00	0,00	0,00	0,01	
	Итого:		12,79	18,79	117,03	685,65	2,04	0,19	0,22	33,80	0,09	101,69	172,94	49,51	3,31	690,36	0,00	0,00	0,00	0,01	
	Итого в день (старшие классы)		114,78	76,28	328,17	2872,40	32,91	2,18	1,36	367,30	9,12	765,21	1775,91	279,28	16,80	2948,82	0,18	0,12	0,72	0,72	

