

**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	Энергет. ценность ккал	Витамины (мг/сутки)					Минеральные вещества (мг/сутки)							
							С	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	А	Д (мкг)	Кальций Са	Фосфор Р	Магний Mg	Железо Fe	Калий К	Йод I	Селен Se	Фтор F
<b>1 неделя</b>																			
<b>Понедельник</b>																			
<b>Завтрак младших классов</b>																			
347/2021	Котлеты Школьные с маслом	95	13,81	13,53	12,04	224,70	0,00	0,06	0,08	35,00	0,75	46,20	115,20	18,14	1,81	154,65	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
338/2015	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,04	0,02	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	2,00	0,06	0,02
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,33	14,49	70,50		0,05	0,02	0,30	0,01	6,90	26,10	9,90	0,60	39,90	0,00	0,00	0,00
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20	0,01	9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,00	0,00	0,01
	<b>Итого:</b>		<b>23,59</b>	<b>19,11</b>	<b>86,19</b>	<b>613,55</b>	<b>10,03</b>	<b>1,15</b>	<b>0,16</b>	<b>45,50</b>	<b>1,52</b>	<b>94,46</b>	<b>223,67</b>	<b>69,36</b>	<b>7,77</b>	<b>558,49</b>	<b>0,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,43</b>
<b>Обед младших классов</b>																			
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	299,15	0,02	42,67	88,10	35,57	2,05	472,82	0,00	0,00	0,40
318/2017	Говядина отварная к первому блюду	10	2,72	1,94	0,05	28,60	0,01	0,01	0,02	0,60	0,01	1,60	21,50	2,80	0,35	33,00	0,02	2,54	0,01
289/2015	Рагу из птицы	200	14,77	10,45	15,94	228,77	12,13	0,16	0,17	24,21	0,50	35,54	169,07	42,17	1,93	722,97	0,00	0,00	1,80
350/2017	Кисель из черной смородины	200	0,15	0,08	24,49	114,60	24,00	0,01	0,01	3,33	0,01	14,00	8,94	5,58	0,14	58,80	0,05	0,03	0,02
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	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
	<b>Итого:</b>		<b>28,90</b>	<b>20,46</b>	<b>91,05</b>	<b>705,11</b>	<b>52,22</b>	<b>0,52</b>	<b>0,33</b>	<b>507,43</b>	<b>0,58</b>	<b>128,54</b>	<b>375,14</b>	<b>119,82</b>	<b>6,42</b>	<b>1544,44</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>2,26</b>
<b>Полдник младших классов</b>																			
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
	<b>Итого:</b>		<b>12,75</b>	<b>4,67</b>	<b>54,64</b>	<b>323,12</b>	<b>1,60</b>	<b>0,17</b>	<b>0,36</b>	<b>44,25</b>	<b>50,60</b>	<b>278,70</b>	<b>248,45</b>	<b>56,65</b>	<b>1,28</b>	<b>499,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,37</b>
<b>ИТОГО в день (младшие классы)</b>																			
			<b>65,25</b>	<b>44,23</b>	<b>231,87</b>	<b>1641,78</b>	<b>63,85</b>	<b>1,84</b>	<b>0,85</b>	<b>597,18</b>	<b>52,70</b>	<b>501,70</b>	<b>847,27</b>	<b>245,84</b>	<b>15,47</b>	<b>2602,43</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>3,07</b>
<b>Завтрак старшие классы</b>																			
347/2021	Котлеты Школьные с маслом	110	15,38	18,26	13,44	279,00	0,00	0,07	0,10	40,00	1,50	52,40	133,39	21,00	2,09	179,07	0,00	0,00	0,44
309/2015	Макаронные изделия отварные	180	6,61	5,41	31,73	202,14	0,00	1,16	0,03	15,00	1,00	5,83	44,60	25,34	2,52	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		
338/2015	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,04	0,02	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	2,00	0,06	0,02
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00		0,06	0,02	0,40	0,01	9,20	34,80	13,20	0,80	53,20	0,00	0,00	0,01
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20	0,01	9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,00	0,00	0,01
	<b>Итого:</b>		<b>27,49</b>	<b>24,81</b>	<b>97,70</b>	<b>725,04</b>	<b>10,03</b>	<b>1,37</b>	<b>0,19</b>	<b>55,60</b>	<b>2,52</b>	<b>103,93</b>	<b>257,99</b>	<b>79,74</b>	<b>8,67</b>	<b>602,28</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>0,50</b>
<b>Обед старшие классы</b>																			
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 к первому блюду	10	2,72	1,94	0,05	28,60	0,01	0,01	0,02	0,60	0,01	1,60	21,50	2,80	0,35	33,00	0,02	2,54	0,01
289/2015	Рагу из птицы	275	24,75	14,79	21,31	315,93	16,59	0,23	0,26	40,00	0,55	49,81	256,10	51,66	2,83	1013,63	0,00	0,00	0,13
350/2017	Кисель из черной смородины	200	0,15	0,08	24,49	114,60	24,00	0,01	0,01	3,33	0,01	14,00	8,94	5,58	0,14	58,80	0,05	0,30	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
	<b>Итого:</b>		<b>42,03</b>	<b>26,63</b>	<b>114,66</b>	<b>894,58</b>	<b>63,52</b>	<b>0,66</b>	<b>0,46</b>	<b>344,08</b>	<b>0,64</b>	<b>165,65</b>	<b>517,94</b>	<b>150,10</b>	<b>8,59</b>	<b>2002,05</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,60</b>
<b>Полдник старших классов</b>																			
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
	<b>Итого:</b>		<b>15,03</b>	<b>5,76</b>	<b>76,06</b>	<b>427,68</b>	<b>1,80</b>	<b>0,22</b>	<b>0,39</b>	<b>46,38</b>	<b>50,90</b>	<b>294,05</b>	<b>277,68</b>	<b>69,98</b>	<b>1,82</b>	<b>597,25</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,40</b>
<b>ИТОГО в день (старшие классы)</b>																			
			<b>84,55</b>	<b>57,19</b>	<b>288,42</b>	<b>2047,30</b>	<b>75,35</b>	<b>2,25</b>	<b>1,04</b>	<b>446,05</b>	<b>54,06</b>	<b>563,63</b>	<b>1053,61</b>	<b>299,83</b>	<b>19,08</b>	<b>3201,58</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>1,50</b>



№ 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 <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	А	Д	Кальций Са	Фосфор Р	Магний Mg	Железо Fe	Калий К	Йод I	Селен Se	Фтор F
<b>1 неделя</b>																			
<b>Завтрак младших классов</b>																			
	Сыр	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0,14	0,01	0,06	52,00	0,93	176,00	100,00	7,33	0,20	176,00	0,00	0,00	0,08
15/2015	Каша молочная пшеничная с маслом	210	7,43	11,72	37,05	285,00	1,17	0,19	0,17	58,00	1,03	138,10	184,37	47,60	1,23	231,35	0,01	0,00	0,29
182/2017	Какао с молоком	200	4,08	3,54	12,59	98,65	1,59	0,06	0,19	24,40	0,08	152,22	124,56	21,34	0,48	216,34	0,01	0,00	0,04
382/2015	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
338/2015	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,50		0,04	0,03	5,50	0,00	14,50	45,00	10,00	1,05	55,00	0,00	0,00	0,00
ф	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 31805-2018	<b>Итого:</b>		<b>23,17</b>	<b>26,60</b>	<b>109,43</b>	<b>777,65</b>	<b>40,90</b>	<b>0,38</b>	<b>0,49</b>	<b>141,20</b>	<b>2,05</b>	<b>523,72</b>	<b>503,03</b>	<b>107,17</b>	<b>3,86</b>	<b>915,59</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0,44</b>
<b>Обед младших классов</b>																			
	Салат картофельный с сол.огурцами, з/горошком	60	1,05	3,71	5,55	59,70	7,82	0,05	0,03	67,19	0,02	9,55	28,39	11,23	0,45	200,28	0,00	0,00	0,10
42/2017	Борщ со свежей капустой	250	1,80	4,92	10,93	103,75	10,68	0,05	0,05		0,05	49,73	54,60	26,13	1,23	385,30	0,00	0,00	0,22
82/2015	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
ф	Филе птицы отварное к первому блюду	10	1,17	0,93	0,02	13,10	0,12	0,00	0,01	2,91	0,00	2,80	8,35	1,01	0,10	8,81	0,02	0,02	0,05
288/2017	Биточки мясные с маслом	95	14,81	16,88	12,83	265,20	0,31	0,07	0,14	39,78	0,75	37,87	168,72	50,20	2,51	176,03	0,00	0,00	0,04
268/2017	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,58	4,77	39,30	214,50		0,03	0,02	22,65	0,75	11,11	85,87	2,93	0,61	52,46	0,00	0,01	0,12
302/2017	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	27,02	112,85	0,74	0,02	0,02	27,18		32,33	23,44	17,46	0,70	229,65	0,00	0,00	0,01
349/2015	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 31805-2018	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
ГОСТ 31807-2018	<b>Итого:</b>		<b>28,31</b>	<b>33,06</b>	<b>126,26</b>	<b>929,65</b>	<b>19,72</b>	<b>0,33</b>	<b>0,33</b>	<b>166,36</b>	<b>1,69</b>	<b>172,13</b>	<b>445,92</b>	<b>134,61</b>	<b>7,29</b>	<b>1171,77</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>0,57</b>
<b>Полдник младших классов</b>																			
	Булочка "Абрикосинка"	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
479/2003	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
385/2017	<b>Итого:</b>		<b>14,22</b>	<b>17,50</b>	<b>72,36</b>	<b>500,98</b>	<b>3,36</b>	<b>0,20</b>	<b>0,44</b>	<b>60,00</b>	<b>0,16</b>	<b>298,44</b>	<b>292,36</b>	<b>57,58</b>	<b>1,78</b>	<b>677,38</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0,21</b>
<b>ИТОГО в день (младшие классы)</b>																			
	<b>Завтрак старшие классы</b>		<b>65,70</b>	<b>77,16</b>	<b>308,05</b>	<b>2208,28</b>	<b>63,97</b>	<b>0,91</b>	<b>1,26</b>	<b>367,56</b>	<b>3,90</b>	<b>994,29</b>	<b>1241,31</b>	<b>299,36</b>	<b>12,92</b>	<b>2764,74</b>	<b>0,07</b>	<b>0,05</b>	<b>1,21</b>
<b>Обед старшие классы</b>																			
	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
15/2015	Каша молочная пшеничная с маслом	240	8,53	12,39	42,59	317,85	1,35	0,22	1,29	60,70	1,18	158,82	212,03	54,74	1,41	266,05	0,07	0,05	1,31
182/2017	Какао с молоком	200	4,08	3,54	12,59	98,65	1,59	0,06	0,19	24,40	0,08	152,22	124,56	21,34	0,48	216,34	0,01	0,00	0,04
382/2015	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
338/2015	Печенье	100	7,50	9,80	74,40	417,00		0,08	0,06	11,00	0,00	29,00	90,00	20,00	2,10	110,00	0,00	0,00	0,00
ф	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 31805-2018	<b>Итого:</b>		<b>30,34</b>	<b>35,12</b>	<b>152,17</b>	<b>1055,00</b>	<b>41,15</b>	<b>0,45</b>	<b>1,67</b>	<b>175,40</b>	<b>2,67</b>	<b>646,94</b>	<b>625,69</b>	<b>127,98</b>	<b>5,19</b>	<b>1093,29</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>1,49</b>
<b>Полдник старших классов</b>																			
	Салат картофельный с сол.огурцами, з/горошком	100	1,75	6,18	9,25	99,50	13,04	0,08	0,05	111,99	0,03	15,91	47,32	18,72	0,75	333,80	0,00	0,00	0,16
42/2017	Борщ со свежей капустой	250	1,80	4,92	10,93	103,75	10,68	0,05	0,05		0,05	49,73	54,60	26,13	1,23	385,30	0,00	0,00	0,22
82/2015	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
ф	Филе птицы отварное к первому блюду	10	1,17	0,93	0,02	13,10	0,12	0,00	0,01	2,91	0,00	2,80	8,35	1,01	0,10	8,81	0,02	0,02	0,05
288/2017	Биточки мясные с маслом	110	16,50	22,20	14,32	326,00	0,34	0,08	0,16	44,80	1,50	43,14	188,80	55,78	2,80	196,92	0,00	0,00	0,04
268/2017	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,30	5,72	47,16	257,40		0,04	0,03	27,18	1,50	13,33	103,04	3,52	0,73	62,95	0,00	0,00	0,22
302/2017	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	27,02	112,85	0,74	0,02	0,02			32,33	23,44	17,46	0,70	229,65	0,00	0,00	0,01
349/2015	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 31805-2018	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
ГОСТ 31807-2018	<b>Итого:</b>		<b>34,04</b>	<b>42,34</b>	<b>154,97</b>	<b>1151,30</b>	<b>24,97</b>	<b>0,44</b>	<b>0,40</b>	<b>193,88</b>	<b>3,20</b>	<b>198,84</b>	<b>546,55</b>	<b>163,02</b>	<b>9,07</b>	<b>1403,63</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>0,73</b>
<b>Обед старших классов</b>																			
	Булочка "Абрикосинка"	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
479/2003	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
385/2017	<b>Итого:</b>		<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>9,60</b>	<b>106,98</b>	<b>2,60</b>	<b>0,08</b>	<b>0,30</b>	<b>40,00</b>	<b>0,10</b>	<b>240,00</b>	<b>180,00</b>	<b>28,00</b>	<b>0,20</b>	<b>292,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0,04</b>
<b>ИТОГО в день (старшие классы)</b>																			
			<b>70,17</b>	<b>82,46</b>	<b>316,74</b>	<b>2313,28</b>	<b>68,71</b>	<b>0,97</b>	<b>2,37</b>	<b>409,28</b>	<b>5,97</b>	<b>1085,78</b>	<b>1352,24</b>	<b>319,00</b>	<b>14,46</b>	<b>2788,92</b>	<b>0,07</b>	<b>0,04</b>	<b>2,26</b>







№ 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 <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	А	Д	Кальций Са	Фосфор Р	Магний Mg	Железо Fe	Калий К	Йод I	Селен Se	Фтор F
<b>1 неделя</b>																			
<b>Четверг</b>																			
<b>Завтрак младших классов</b>																			
71/2017	Овощи свежие (огурцы или помидоры свежие)	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,06	0,01	0,00	4,00		3,40	6,00	2,80	0,10	39,20	0,00	0,00	0,01
234/2015	Котлеты рыбные с маслом сливочным	100	11,71	11,64	14,40	210,00	0,59	0,07	0,14	48,46	5,54	67,09	169,91	37,35	1,33	278,54	0,00	0,00	0,51
312/2015	Пюре картофельное	150	3,07	4,80	20,44	137,25	18,16	1,14	0,11	52,50	0,01	36,98	86,60	27,75	1,01	648,45	0,00		0,05
386/2015	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	8,20	2,50	11,80	114,00	1,20	0,06	0,30	40,00	50,00	248,00	190,00	30,00	0,20	304,00	0,02	0,10	0,31
377/2015	Чай с лимоном	223	0,13	0,02	15,20	62,00	2,83					14,20	4,40	2,40	0,36	21,30	0,00	0,00	0,00
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,33	14,49	70,50		0,05	0,02	0,30	0,01	6,90	26,10	9,90	0,60	39,90	0,00	0,00	0,00
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
	<b>Итого:</b>		<b>27,05</b>	<b>19,63</b>	<b>85,12</b>	<b>639,05</b>	<b>22,84</b>	<b>1,37</b>	<b>0,58</b>	<b>145,46</b>	<b>55,57</b>	<b>385,97</b>	<b>514,41</b>	<b>120,00</b>	<b>4,38</b>	<b>1378,39</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,89</b>
<b>Обед младших классов</b>																			
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	0,00	0,12
Ф	Сметана к первым блюдам	10	0,25	1,00	0,45	11,90	0,05	0,01	0,01	6,00	0,10	9,00	6,00	1,00	0,01	12,40	0,00	0,00	0,01
288/2017	Филе птицы отварное к первому блюду	10	1,17	0,93	0,02	13,10	0,12	0,00	0,01	2,91	0,00	2,80	8,35	1,01	0,10	8,81	0,02	0,02	0,05
256/2017	Мясо тушеное	150	22,80	23,07	3,84	310,50	0,27	0,05	0,15	126,90	0,08	31,85	239,03	34,59	3,68	472,65	0,01	0,00	0,12
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
384/2003	Компот из вишни свежемороженой	200	0,14	0,04	14,97	56,05	0,00	0,02	0,02	3,60		0,40	23,00	0,00	0,06	208,85	0,00	0,00	0,01
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75		0,07	0,03	0,45	0,01	10,35	39,15	14,85	0,90	59,85	0,00	0,00	0,01
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20	0,01	9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,00	0,00	0,01
	<b>Итого:</b>		<b>36,52</b>	<b>38,36</b>	<b>91,72</b>	<b>857,96</b>	<b>20,94</b>	<b>1,24</b>	<b>0,33</b>	<b>451,70</b>	<b>0,99</b>	<b>123,60</b>	<b>450,98</b>	<b>112,72</b>	<b>8,99</b>	<b>1369,86</b>	<b>0,04</b>	<b>0,07</b>	<b>0,36</b>
<b>Полдник младшие классы</b>																			
406/461/2015	Пирожки печёные с капустой	100	5,00	3,60	27,70	163,22	0,90	0,10	0,05	4,25	0,60	33,18	67,70	24,74	1,18	121,48	0,00	0,00	0,06
389/2015	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	90,00	8,00	0,02	0,04		0,04	40,00	36,00	20,00	0,40	500,00	0,00	0,00	0,03
	<b>Итого:</b>		<b>5,00</b>	<b>3,60</b>	<b>50,10</b>	<b>253,22</b>	<b>8,90</b>	<b>0,12</b>	<b>0,09</b>	<b>4,25</b>	<b>0,64</b>	<b>73,18</b>	<b>103,70</b>	<b>44,74</b>	<b>1,58</b>	<b>621,48</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,09</b>
<b>ИТОГО в день (младшие классы)</b>																			
			<b>68,56</b>	<b>61,59</b>	<b>226,95</b>	<b>1750,23</b>	<b>52,68</b>	<b>2,73</b>	<b>1,00</b>	<b>601,41</b>	<b>57,20</b>	<b>582,75</b>	<b>1069,09</b>	<b>277,46</b>	<b>14,95</b>	<b>3369,73</b>	<b>0,04</b>	<b>0,07</b>	<b>1,35</b>
<b>Завтрак старшие классы</b>																			
71/2017	Овощи свежие (огурцы или помидоры свежие)	30	0,21	0,03	0,57	3,60	0,09	0,02	0,00	6,00	0,00	5,10	9,00	4,20	0,15	58,80	0,00	0,00	0,01
234/2015	Котлеты рыбные с маслом сливочным	110	13,00	12,46	15,98	229,00	0,66	0,08	0,15	49,40	6,73	74,28	188,46	41,50	1,48	309,16	0,00	0,00	0,56
312/2015	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70	21,79	0,17	0,13	63,00	0,01	44,37	103,91	33,30	1,21	778,14	0,01	0,00	0,05
386/2015	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	8,20	2,50	11,80	114,00	1,20	0,06	0,30	40,00	50,00	248,00	190,00	30,00	0,20	304,00	0,02	0,10	0,31
377/2015	Чай с лимоном	223	0,13	0,02	15,20	62,00	2,83					14,20	4,40	2,40	0,36	21,30	0,00	0,00	0,00
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00		0,06	0,02	0,40	0,01	9,20	34,80	13,20	0,80	53,20	0,00	0,00	0,01
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
	<b>Итого:</b>		<b>30,25</b>	<b>21,49</b>	<b>95,81</b>	<b>710,20</b>	<b>26,57</b>	<b>0,42</b>	<b>0,62</b>	<b>159,00</b>	<b>56,76</b>	<b>404,55</b>	<b>561,97</b>	<b>134,40</b>	<b>4,98</b>	<b>1571,60</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,95</b>
<b>Обед старшие классы</b>																			
46/2015	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	0,12	5,10	11,17	90,10	16,87	0,03	0,03	299,15	0,03	33,49	29,35	16,00	0,98	243,10	0,00	0,00	0,02
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	0,00	0,12
Ф	Сметана к первым блюдам	10	0,25	1,00	0,45	11,90	0,05	0,01	0,01	6,00	0,10	9,00	6,00	1,00	0,01	12,40	0,00	0,00	0,01
288/2017	Филе птицы отварное к первому блюду	10	1,17	0,93	0,02	13,10	0,12	0,00	0,01	2,91	0,00	2,80	8,35	1,01	0,10	8,81	0,02	0,02	0,05
256/2017	Мясо тушеное	200	30,40	31,76	5,12	423,00	0,36	0,06	0,20	169,20	0,10	42,46	318,70	46,12	4,90	630,20	0,01	0,00	0,16
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
384/2003	Компот из вишни свежемороженой	200	0,14	0,04	14,97	56,05	0,00	0,02	0,02	3,60		0,40	23,00	0,00	0,06	208,85	0,00	0,00	0,01
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,67	28,98	141,00		0,10	0,04	0,60	0,01	13,80	52,20	19,80	1,20	79,80	0,00	0,00	0,01
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,63	16,83	85,80		0,07	0,03	0,40	0,01	18,80	62,80	19,60	1,56	94,00	0,00	0,00	0,01
	<b>Итого:</b>		<b>47,88</b>	<b>50,53</b>	<b>118,42</b>	<b>1118,34</b>	<b>27,78</b>	<b>1,52</b>	<b>0,42</b>	<b>619,01</b>	<b>1,27</b>	<b>161,43</b>	<b>594,28</b>	<b>149,62</b>	<b>12,11</b>	<b>1697,67</b>	<b>0,04</b>	<b>0,08</b>	<b>0,41</b>
<b>Полдник старшие классы</b>																			
406/461/2015	Пирожки печёные с капустой	150	7,50	5,40	41,55	244,83	1,35	0,15	0,08	6,37	0,90	49,77	101,55	37,11	1,77	182,22	0,00	0,00	0,09
389/2015	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	90,00	8,00	0,02	0,04		0,04	40,00	36,00	20,00	0,40	500,00	0,00	0,00	0,03
	<b>Итого:</b>		<b>7,50</b>	<b>5,40</b>	<b>63,95</b>	<b>334,83</b>	<b>9,35</b>	<b>0,17</b>	<b>0,12</b>	<b>6,37</b>	<b>0,94</b>	<b>89,77</b>	<b>137,55</b>	<b>57,11</b>	<b>2,17</b>	<b>682,22</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,12</b>
<b>ИТОГО в день (старшие классы)</b>																			
			<b>85,63</b>	<b>77,42</b>	<b>278,18</b>	<b>2163,37</b>	<b>63,70</b>	<b>2,11</b>	<b>1,16</b>	<b>784,38</b>	<b>58,98</b>	<b>655,75</b>	<b>1293,80</b>	<b>341,13</b>	<b>19,26</b>	<b>3951,49</b>	<b>0,06</b>	<b>0,08</b>	<b>1,48</b>



№ 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 <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	А	Д	Кальций Са	Фосфор Р	Магний Mg	Железо Fe	Калий К	Йод I	Селен Se	Фтор F
<b>1 неделя</b>																			
<b>Пятница</b>																			
<b>Завтрак младших классов</b>																			
15/2015	Сыр	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0,14	0,01	0,06	52,00	0,93	176,00	100,00	7,33	0,20	176,00	0,00	0,00	0,08
396/2017	Блинчики со сгущенным молоком	180	15,28	25,72	103,96	454,70	0,23	0,23	0,17	24,00		83,70	201,00	47,11	2,20	225,10	0,00	0,01	0,05
376/2015	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03					11,10	2,80	1,40	0,28	8,60	0,00	0,00	0,02
338/2015	Фрукты свежие (клубника с сиропом)	100	0,13	0,07	28,85	116,67	0,93	0,04	0,03	0,00		6,56	23,00	13,00	0,67	197,00	0,00	0,00	0,02
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
	<b>Итого:</b>		<b>22</b>	<b>32</b>	<b>156</b>	<b>746</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>76</b>	<b>1</b>	<b>287</b>	<b>358</b>	<b>79</b>	<b>4</b>	<b>654</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед младших классов</b>																			
67/2015	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,06	5,77	0,03	0,03	11,08	0,10	18,74	25,96	11,72	0,50	16,98	0,00	0,00	0,02
88/2015	Щи со свежей капустой	250	1,77	4,95	7,90	89,75	15,78	0,06	0,05	138,00		49,25	49,00	22,13	0,83	383,33	0,01	0,00	0,03
Ф	Сметана к первым блюдам	10	0,25	1,00	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
361/2021	Сердце в соусе	150	18,00	5,50	5,77	145,00	5,00	0,13	0,11	42,00	0,10	18,00	157,00	2126,00	4,35	143,00			
302/2015	Каша гречневая рассыпчатая	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
342/2015	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,04	22,89	94,65	0,90	0,01	0,01	3,80		14,03	4,40	5,14	0,94	112,29	0,00	0,00	0,01
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
	<b>Итого:</b>		<b>37,32</b>	<b>26,31</b>	<b>110,24</b>	<b>837,36</b>	<b>27,51</b>	<b>0,55</b>	<b>0,38</b>	<b>224,78</b>	<b>1,08</b>	<b>145,19</b>	<b>538,09</b>	<b>2329,26</b>	<b>13,21</b>	<b>1067,47</b>	<b>0,03</b>	<b>0,04</b>	<b>0,22</b>
<b>Полдник младшие классы</b>																			
406/470/2015	Пирожки печёные с яблоками	100	3,98	2,28	47,20	225,20	3,04	0,11	0,05	4,25	0,10	21,79	51,09	20,39	2,16	150,57	0,00	0,00	0,01
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
	<b>Итого:</b>		<b>9,78</b>	<b>7,28</b>	<b>56,80</b>	<b>332,18</b>	<b>5,64</b>	<b>0,19</b>	<b>0,35</b>	<b>44,25</b>	<b>0,20</b>	<b>261,79</b>	<b>231,09</b>	<b>48,39</b>	<b>2,36</b>	<b>442,57</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0,05</b>
<b>ИТОГО в день (младшие классы)</b>																			
			<b>68,65</b>	<b>65,62</b>	<b>323,26</b>	<b>1915,81</b>	<b>34,48</b>	<b>1,05</b>	<b>1,01</b>	<b>345,23</b>	<b>2,22</b>	<b>693,74</b>	<b>1127,38</b>	<b>2456,29</b>	<b>19,70</b>	<b>2163,74</b>	<b>0,06</b>	<b>0,06</b>	<b>0,44</b>
<b>Завтрак старшие классы</b>																			
15/2015	Сыр	30	6,96	8,85	0,00	108,00	0,21	0,01	0,09	78,00	1,40	264,00	150,00	11,00	0,30	264,00	0,00	0,00	0,12
396/2017	Блинчики со сгущенным молоком	230	19,53	32,87	132,84	581,27	0,30	0,31	0,23	32,47		106,90	271,94	60,20	2,83	304,55	0,00	0,01	0,07
376/2015	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03					11,10	2,80	1,40	0,28	8,60	0,00	0,00	0,02
338/2015	Фрукты свежие (клубника с сиропом)	100	0,13	0,07	28,85	116,67	0,93	0,04	0,03	0,00		6,56	23,00	13,00	0,67	197,00	0,00	0,00	0,02
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,15	0,48	12,63	64,35		0,06	0,03	0,30	0,01	14,10	47,10	14,70	1,17	70,50	0,00	0,00	0,01
	<b>Итого:</b>		<b>29</b>	<b>42</b>	<b>189</b>	<b>930</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>111</b>	<b>1</b>	<b>403</b>	<b>495</b>	<b>100</b>	<b>5</b>	<b>845</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед старшие классы</b>																			
67/2015	Винегрет овощной	100	1,40	10,04	7,29	125,10	9,62	0,04	0,04	66,50	0,17	31,24	43,27	19,53	0,83	28,30	0,00	0,00	0,03
88/2015	Щи со свежей капустой	250	1,77	4,95	7,90	89,75	15,78	0,06	0,05	138,00		49,25	49,00	22,13	0,83	383,33	0,01	0,00	0,03
Ф	Сметана к первым блюдам	10	0,25	1,00	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
361/2021	Сердце в соусе	175	21,00	6,42	6,73	169,17	5,83	0,15	0,13	49,00	0,12	21,00	183,17	2480,33	5,08	166,83			
302/2015	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,50		0,25	0,14	27,18	1,50	17,78	244,71	162,99	5,47	311,54	0,00	0,01	0,16
342/2015	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,04	22,89	94,65	0,90	0,01	0,01	3,80		14,03	4,40	5,14	0,94	112,29	0,00	0,00	0,01
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
	<b>Итого:</b>		<b>45,22</b>	<b>33,00</b>	<b>137,50</b>	<b>1038,47</b>	<b>32,19</b>	<b>0,69</b>	<b>0,46</b>	<b>292,08</b>	<b>1,92</b>	<b>176,50</b>	<b>667,05</b>	<b>2733,31</b>	<b>16,27</b>	<b>1221,49</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>0,26</b>
<b>Полдник старшие классы</b>																			
406/470/2015	Пирожки печёные с яблоками	150	5,97	3,42	70,80	337,80	4,56	0,16	0,08	6,38	0,15	32,69	76,64	30,59	3,24	225,86	0,00	0,00	0,02
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
	<b>Итого:</b>		<b>11,77</b>	<b>8,42</b>	<b>80,40</b>	<b>444,78</b>	<b>7,16</b>	<b>0,24</b>	<b>0,38</b>	<b>46,38</b>	<b>0,25</b>	<b>272,69</b>	<b>256,64</b>	<b>58,59</b>	<b>3,44</b>	<b>517,86</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0,05</b>
<b>ИТОГО в день (старшие классы)</b>																			
			<b>85,83</b>	<b>83,71</b>	<b>407,21</b>	<b>2413,54</b>	<b>40,82</b>	<b>1,35</b>	<b>1,22</b>	<b>449,23</b>	<b>3,58</b>	<b>851,85</b>	<b>1418,53</b>	<b>2892,20</b>	<b>24,96</b>	<b>2584,00</b>	<b>0,06</b>	<b>0,08</b>	<b>0,54</b>



№ 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 <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	А	Д	Кальций Са	Фосфор Р	Магний Mg	Железо Fe	Кальций К	Йод I	Селен Se	Фтор F
<b>1 неделя</b>																			
<i>Суббота</i>																			
<b>Завтрак младших классов</b>																			
291/2007	Плов из птицы	200	17,06	16,09	41,06	352,00	3,40	0,11	0,13	24,21	0,50	31,41	191,48	45,11	1,66	266,02	0,00	0,01	0,12
377/2015	Чай с лимоном	223	0,13	0,02	15,20	62,00	2,83					14,20	4,40	2,40	0,36	21,30	0,00	0,00	0,00
338/2015	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,04	0,02	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	2,00	0,06	0,02
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,33	14,49	70,50		0,05	0,02	0,30	0,01	6,90	26,10	9,90	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
	<b>Итого:</b>		<b>21,39</b>	<b>17,16</b>	<b>88,96</b>	<b>574,40</b>	<b>16,23</b>	<b>0,23</b>	<b>0,18</b>	<b>24,71</b>	<b>0,52</b>	<b>77,91</b>	<b>264,38</b>	<b>76,21</b>	<b>5,60</b>	<b>652,22</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,15</b>
<b>Обед младших классов</b>																			
41/2015	Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой	60	2,02	3,83	14,85	101,94	9,56	0,05	0,02	67,19	0,75	15,44	34,78	12,57	0,24	201,90	0,00	0,00	0,01
98/2015	Суп крестьянский с крупой	250	1,48	4,92	6,09	76,25	9,88	0,04	0,03			35,88	33,58	14,18	0,58	260,15	0,01	0,00	0,05
288/2017	Филе птицы отварное к первому блюду	10	1,17	0,93	0,02	13,10	0,12	0,00	0,01	2,91	0,00	2,80	8,35	1,01	0,10	8,81	0,02	0,02	0,05
227/2015	Рыба припущенная с маслом	100	15,42	8,12	0,84	138,00	0,76	0,07	0,09	48,10	4,79	14,15	176,41	41,26	0,81	300,99	0,01	0,00	0,64
127/2015	Картофель в молоке	150	3,27	5,78	16,01	135,00	15,09	0,14	0,12	33,00	0,01	62,70	92,69	25,98	0,89	562,58	0,00	0,00	0,14
355/2015	Кисель из кураги	200	0,89	0,06	27,76	134,65	0,49	0,02	0,04	2,70	0,10	31,09	25,30	18,38	0,54	290,05	0,00	0,00	0,09
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75		0,07	0,03	0,45	0,01	10,35	39,15	14,85	0,90	59,85	0,00	0,00	0,01
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,63	16,83	85,80		0,07	0,03	0,40	0,01	18,80	62,80	19,60	1,56	94,00	0,00	0,00	0,01
	<b>Итого:</b>		<b>30,67</b>	<b>24,72</b>	<b>104,14</b>	<b>790,49</b>	<b>35,90</b>	<b>0,47</b>	<b>0,37</b>	<b>154,75</b>	<b>5,67</b>	<b>191,21</b>	<b>473,06</b>	<b>147,83</b>	<b>5,62</b>	<b>1778,33</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>	<b>0,99</b>
<b>Полдник младшие классы</b>																			
406/2015 714/1996	Пирожки с печенью	100	12,60	5,70	36,30	246,00	0,10	0,08	0,06	76,00	3,74	49,00	90,00	31,60	1,42	110,00	0,50	0,30	0,60
386/2015	Компот из черной смородины	200	0,14	0,04	14,97	56,05	0,00	0,02	0,02	3,60		0,40	23,00	0,00	0,06	208,85	0,00	0,00	0,01
	<b>Итого:</b>		<b>12,74</b>	<b>5,74</b>	<b>51,27</b>	<b>302,05</b>	<b>0,10</b>	<b>0,10</b>	<b>0,08</b>	<b>79,60</b>	<b>3,74</b>	<b>49,40</b>	<b>113,00</b>	<b>31,60</b>	<b>1,48</b>	<b>318,85</b>	<b>0,50</b>	<b>0,30</b>	<b>0,61</b>
<b>ИТОГО в день (младшие классы)</b>																			
	<b>Завтрак старшие классы</b>		<b>64,80</b>	<b>47,63</b>	<b>244,38</b>	<b>1666,94</b>	<b>52,23</b>	<b>0,80</b>	<b>0,63</b>	<b>259,06</b>	<b>9,93</b>	<b>318,52</b>	<b>850,43</b>	<b>255,64</b>	<b>12,69</b>	<b>2749,40</b>	<b>0,05</b>	<b>0,05</b>	<b>1,75</b>
<b>Обед старшие классы</b>																			
291/2007	Плов из птицы	275	26,88	19,07	54,74	500,88	4,96	0,16	0,20	40,00	0,60	44,82	285,83	63,64	2,47	401,82	0,01	0,01	0,19
377/2015	Чай с лимоном	223	0,13	0,02	15,20	62,00	2,83					14,20	4,40	2,40	0,36	21,30	0,00	0,00	0,00
338/2015	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,04	0,02	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	2,00	0,06	0,02
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00		0,06	0,02	0,40	0,01	9,20	34,80	13,20	0,80	53,20	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
	<b>Итого:</b>		<b>32,44</b>	<b>20,21</b>	<b>107,48</b>	<b>746,78</b>	<b>17,79</b>	<b>0,30</b>	<b>0,26</b>	<b>40,60</b>	<b>0,62</b>	<b>93,62</b>	<b>367,43</b>	<b>98,04</b>	<b>6,61</b>	<b>801,32</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>	<b>0,22</b>
<b>Полдник старшие классы</b>																			
41/2015	Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой	100	3,36	6,39	24,76	169,90	15,93	0,08	0,03	111,99	1,30	25,73	57,97	20,94	0,40	336,50	0,00	0,00	0,01
98/2015	Суп крестьянский с крупой	250	1,48	4,92	6,09	76,25	9,88	0,04	0,03			35,88	33,58	14,18	0,58	260,15	0,01	0,00	0,05
288/2017	Филе птицы отварное к первому блюду	10	1,17	0,93	0,02	13,10	0,12	0,00	0,01	2,91	0,00	2,80	8,35	1,01	0,10	8,81	0,02	0,02	0,05
227/2015	Рыба припущенная с маслом	110	17,12	8,22	0,92	146,00	0,84	0,08	0,10	49,00	6,68	15,46	195,68	45,84	0,90	334,10	0,01	0,00	0,70
127/2015	Картофель в молоке	180	3,92	6,93	19,21	162,00	18,11	0,16	0,14	39,60	0,02	75,24	111,22	31,18	1,06	675,09	0,00	0,01	0,16
355/2015	Кисель из кураги	200	0,89	0,06	27,76	134,65	0,49	0,02	0,04	2,70	0,10	31,09	25,30	18,38	0,54	290,05	0,00	0,00	0,09
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,67	28,98	141,00		0,10	0,04	0,60	0,01	13,80	52,20	19,80	1,20	79,80	0,00	0,00	0,01
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,30	0,95	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
	<b>Итого:</b>		<b>36,98</b>	<b>29,07</b>	<b>132,99</b>	<b>971,60</b>	<b>45,37</b>	<b>0,59</b>	<b>0,44</b>	<b>207,40</b>	<b>8,12</b>	<b>228,20</b>	<b>578,50</b>	<b>180,73</b>	<b>7,12</b>	<b>2125,50</b>	<b>0,05</b>	<b>0,04</b>	<b>1,08</b>
<b>Полдник старшие классы</b>																			
406/2015 714/1996	Пирожки с печенью	150	18,26	7,64	54,00	358,00	0,14	0,12	0,09	114,00	5,61	73,50	135,00	47,40	2,13	165,00	0,75	0,45	0,90
386/2015	Компот из черной смородины	200	0,14	0,04	14,97	56,05	0,00	0,02	0,02	3,60		0,40	23,00	0,00	0,06	208,85	0,00	0,00	0,01
	<b>Итого:</b>		<b>18,40</b>	<b>7,68</b>	<b>68,97</b>	<b>414,05</b>	<b>0,14</b>	<b>0,14</b>	<b>0,11</b>	<b>117,60</b>	<b>5,61</b>	<b>73,90</b>	<b>158,00</b>	<b>47,40</b>	<b>2,19</b>	<b>373,85</b>	<b>0,75</b>	<b>0,45</b>	<b>0,91</b>
<b>ИТОГО в день (старшие классы)</b>																			
			<b>87,82</b>	<b>56,95</b>	<b>309,44</b>	<b>2132,43</b>	<b>63,30</b>	<b>1,03</b>	<b>0,81</b>	<b>365,60</b>	<b>14,35</b>	<b>395,72</b>	<b>1103,93</b>	<b>326,17</b>	<b>15,91</b>	<b>3300,67</b>	<b>0,06</b>	<b>0,05</b>	<b>2,22</b>



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, 2 НЕДЕЛЯ**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергет. ценность ккал	Витамины (мг/сутки)					Минеральные вещества (мг/сутки)							
							С	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	А	Д (мкг)	Кальций Са	Фосфор Р	Магний Mg	Железо Fe	Калий К	Йод I	Селен Se	Фтор F
<b>2 неделя</b>																			
<b>Понедельник</b>																			
	<b>Завтрак младших классов</b>																		
295/2015	Котлеты рубленые из птицы с маслом сливочным	95	13,73	21,56	13,86	304,80	0,94	0,09	0,14	66,26	0,38	49,03	86,59	18,72	1,27	200,13	0,00	0,00	0,12
302/2017	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,58	4,77	39,30	214,50		0,03	0,02	22,65	0,75	11,11	85,87	2,93	0,61	52,46	0,00	0,01	0,12
376/2015	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03					11,10	2,80	1,40	0,28	8,60	0,00	0,00	0,04
338/2015	Фрукты свежие (апельсины)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,00		34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	0,00	0,00	0,02
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,33	14,49	70,50		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
	<b>Итого:</b>		<b>22,08</b>	<b>27,20</b>	<b>99,17</b>	<b>735,70</b>	<b>60,97</b>	<b>0,24</b>	<b>0,23</b>	<b>89,41</b>	<b>1,15</b>	<b>121,54</b>	<b>255,76</b>	<b>55,75</b>	<b>3,84</b>	<b>545,09</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,31</b>
	<b>Обед младших классов</b>																		
24/2003	Салат "Мазайка"	60	1,05	3,71	5,54	59,30	7,82	0,05	0,03	67,19	0,02	9,55	28,39	11,23	0,45	200,28	0,00	0,00	0,10
104/2017	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,20	29,31	1,86	106,00	11,08	0,12	0,07	250,00	1,56	29,70	72,23	29,68	1,20	622,38	0,20	0,30	0,40
229/2015	Рыба тушеная с овощами	150	14,63	7,43	5,70	157,50	5,60	0,08	0,08	8,73	0,93	29,20	67,57	27,27	1,13	481,40	0,06	0,02	0,60
310/2007	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	21,00	0,15	0,10		0,05	14,64	79,74	29,33	1,16	725,54	0,00	0,00	0,03
349/2015	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	27,02	112,85	0,74	0,02	0,02	27,18		32,33	23,44	17,46	0,70	229,65	0,00	0,00	0,01
ф	Мороженое молочное	70	2,59	3,00	14,91	88,90		0,02	0,14	18,00		124,00	94,00	17,00	0,10	134,00			
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75		0,07	0,03	0,45	0,01	10,35	39,15	14,85	0,90	59,85	0,00	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
	<b>Итого:</b>		<b>28,97</b>	<b>48,62</b>	<b>108,20</b>	<b>815,55</b>	<b>46,24</b>	<b>0,54</b>	<b>0,48</b>	<b>371,75</b>	<b>2,58</b>	<b>259,17</b>	<b>435,92</b>	<b>156,62</b>	<b>6,41</b>	<b>2500,10</b>	<b>0,06</b>	<b>0,02</b>	<b>0,76</b>
	<b>Полдник младших классов</b>																		
410/2015	Ватрушка с повидлом	100	4,33	2,36	45,86	222,03	0,11	0,11	0,05	24,00	1,00	117,60	57,07	23,20	1,44	117,60	0,02	0,00	0,04
386/2015	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	8,20	2,50	11,80	114,00	1,20	0,06	0,30	40,00	50,00	248,00	190,00	30,00	0,20	304,00	0,02	0,10	0,31
	<b>Итого:</b>		<b>12,53</b>	<b>4,86</b>	<b>57,66</b>	<b>336,03</b>	<b>1,31</b>	<b>0,17</b>	<b>0,35</b>	<b>64,00</b>	<b>51,00</b>	<b>365,60</b>	<b>247,07</b>	<b>53,20</b>	<b>1,64</b>	<b>421,60</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,04</b>
	<b>ИТОГО в день (младшие классы)</b>		<b>63,59</b>	<b>80,68</b>	<b>265,02</b>	<b>1887,28</b>	<b>108,51</b>	<b>0,95</b>	<b>1,06</b>	<b>525,16</b>	<b>54,72</b>	<b>746,30</b>	<b>938,75</b>	<b>265,57</b>	<b>11,89</b>	<b>3466,78</b>	<b>0,08</b>	<b>0,04</b>	<b>1,11</b>
	<b>Завтрак старшие классы</b>																		
295/2015	Котлеты рубленые из птицы с маслом сливочным	110	15,30	27,40	15,46	370,00	1,04	0,10	0,16	91,40	0,43	55,54	97,54	20,80	1,42	223,70	0,00	0,00	0,14
302/2017	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,30	5,72	47,16	257,40		0,04	0,03	27,18	1,50	13,33	103,04	3,52	0,73	62,95	0,00	0,00	0,22
376/2015	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03					11,10	2,80	1,40	0,28	8,60	0,00	0,00	0,04
338/2015	Фрукты свежие (апельсины)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,00		34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	0,00	0,00	0,02
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00		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
	<b>Итого:</b>		<b>25,60</b>	<b>34,06</b>	<b>113,46</b>	<b>867,30</b>	<b>61,07</b>	<b>0,28</b>	<b>0,26</b>	<b>119,18</b>	<b>1,95</b>	<b>132,57</b>	<b>292,58</b>	<b>61,72</b>	<b>4,31</b>	<b>592,45</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,43</b>
	<b>Обед старшие классы</b>																		
24/2003	Салат "Мазайка"	100	1,75	6,18	9,23	99,40	13,04	0,08	0,05	111,99	0,03	15,91	47,32	18,72	0,75	333,80	0,00	0,00	0,16
104/2017	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,20	29,31	1,86	106,00	11,08	0,12	0,07	250,00	1,56	29,70	72,23	29,68	1,20	622,38	0,20	0,30	0,40
229/2015	Рыба тушеная с овощами	200	19,50	9,90	7,60	210,00	7,46	0,10	0,10	11,64	1,24	78,14	324,38	97,06	1,70	650,42	0,08	0,02	0,80
310/2007	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,62	170,82	25,20	0,18	0,11		0,06	17,57	95,69	35,19	1,39	870,64	0,00	0,00	0,04
349/2015	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	27,02	112,85	0,74	0,02	0,02	27,18		32,33	23,44	17,46	0,70	229,65	0,00	0,00	0,01
ф	Мороженое молочное	70	2,59	3,00	14,91	88,90		0,02	0,14	18,00		124,00	94,00	17,00	0,10	134,00			
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
	<b>Итого:</b>		<b>37,74</b>	<b>54,96</b>	<b>134,05</b>	<b>1014,77</b>	<b>57,52</b>	<b>0,69</b>	<b>0,57</b>	<b>419,81</b>	<b>2,91</b>	<b>330,25</b>	<b>772,06</b>	<b>254,51</b>	<b>8,60</b>	<b>3014,69</b>	<b>0,08</b>	<b>0,02</b>	<b>1,03</b>
	<b>Полдник старших классов</b>																		
410/2015	Ватрушка с повидлом	150	6,50	3,54	68,79	333,05	0,16	0,16	0,08	36,00	1,50	176,40	85,60	34,80	2,16	176,40	0,03	0,01	0,06
386/2015	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	8,20	2,50	11,80	114,00	1,20	0,06	0,30	40,00	50,00	248,00	190,00	30,00	0,20	304,00	0,02	0,10	0,31
	<b>Итого:</b>		<b>14,70</b>	<b>6,04</b>	<b>80,59</b>	<b>447,05</b>	<b>1,36</b>	<b>0,22</b>	<b>0,38</b>	<b>76,00</b>	<b>51,50</b>	<b>424,40</b>	<b>275,60</b>	<b>64,80</b>	<b>2,36</b>	<b>480,40</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>0,06</b>
	<b>ИТОГО в день (старшие классы)</b>		<b>78,03</b>	<b>95,06</b>	<b>328,09</b>	<b>2329,12</b>	<b>119,95</b>	<b>1,18</b>	<b>1,20</b>	<b>614,99</b>	<b>56,36</b>	<b>887,22</b>	<b>1340,24</b>	<b>381,03</b>	<b>15,27</b>	<b>4087,54</b>	<b>0,11</b>	<b>0,04</b>	<b>1,52</b>



№ 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 <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	А	Д (мкг)	Кальций Са	Фосфор Р	Магний Mg	Железо Fe	Калий К	Йод I	Селен Se	Фтор F		
<b>2 неделя</b>							<b>Вторник</b>														
	<b>Завтрак младших классов</b>																				
15/2015	Сыр	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0,14	0,01	0,06	52,00	1,27	176,00	100,00	7,00	0,20	17,60	0,00	0,00	0,11		
182/2015	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		
	<b>Итого:</b>		<b>20,02</b>	<b>21,15</b>	<b>79,01</b>	<b>594,05</b>	<b>40,61</b>	<b>0,37</b>	<b>0,45</b>	<b>131,50</b>	<b>2,40</b>	<b>492,18</b>	<b>454,87</b>	<b>99,30</b>	<b>3,45</b>	<b>679,19</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>0,48</b>		
	<b>Обед младших классов</b>																				
42/2015	Салат картофельный с солеными огурцами, з/горошком	60	1,05	3,71	5,55	59,70	7,83	0,05	0,03			9,55	28,39	11,23	0,45	200,28	0,00	0,00	0,00		
35/2001	Свекольник	250	2,50	5,43	16,55	125,26	17,28	0,08	0,05	134,64	0,26	44,92	54,60	31,38	1,56	385,30	0,01	0,00	0,03		
318/2017	Говядина отварная к первому блюду	10	2,72	1,94	0,05	28,60	0,01	0,01	0,02	0,60	0,01	1,60	21,50	2,80	0,35	33,00	0,02	2,54	0,01		
444/1996	Птица, тушенная в соусе	150	17,21	17,49	5,27	249,00	1,02	0,06	0,14	45,15		45,48	118,50	24,28	1,05	256,74	0,00	0,00	0,13		
309/2015	Макаронные изделия отварные	150	5,51	4,51	26,44	168,45	0,00	0,97	0,03			4,86	37,17	21,12	2,10	30,34	0,00	0,04	0,01		
350/2015	Кисель из вишни	200	0,13	0,05	19,55	97,05	2,16	0,01	0,01	3,03	0,10	14,23	8,34	3,94	0,06	50,53	0,00	0,00	0,01		
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75		0,07	0,03	0,45	0,01	10,35	39,15	14,85	0,90	59,85	0,00	0,00	0,01		
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20	0,01	9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,00	0,00	0,01		
	<b>Итого:</b>		<b>34,10</b>	<b>33,90</b>	<b>103,56</b>	<b>876,71</b>	<b>28,30</b>	<b>1,28</b>	<b>0,31</b>	<b>184,07</b>	<b>0,39</b>	<b>140,39</b>	<b>339,05</b>	<b>119,40</b>	<b>7,25</b>	<b>1063,04</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>0,20</b>		
	<b>Полдник младших классов</b>																				
406/467/2015	Пирожки печёные с картофелем, луком	100	5,00	4,46	33,61	194,60	0,67	0,15	0,08	4,25	0,60	23,62	82,58	28,80	1,36	213,32	0,00	0,00	0,04		
385/2017	Молоко	200	5,80	5,00	9,60	106,98	2,60	0,08	0,30	40,00	0,10	240,00	180,00	28,00	0,20	292,00	0,02	0,01	0,04		
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>10,80</b>	<b>9,46</b>	<b>43,21</b>	<b>301,58</b>	<b>3,27</b>	<b>0,23</b>	<b>0,38</b>	<b>44,25</b>	<b>0,70</b>	<b>263,62</b>	<b>262,58</b>	<b>56,80</b>	<b>1,56</b>	<b>505,32</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0,08</b>		
	<b>ИТОГО в день (младшие классы)</b>		<b>64,92</b>	<b>64,50</b>	<b>225,78</b>	<b>1772,34</b>	<b>72,18</b>	<b>1,88</b>	<b>1,14</b>	<b>359,82</b>	<b>3,49</b>	<b>896,19</b>	<b>1056,50</b>	<b>275,50</b>	<b>12,26</b>	<b>2247,55</b>	<b>0,09</b>	<b>0,05</b>	<b>0,76</b>		
	<b>Завтрак старшие классы</b>																				
15/2015	Сыр	30	6,96	8,85	0,00	108,00	0,21	0,01	0,09	78,00	1,40	264,00	150,00	10,50	0,30	26,40	0,01	0,00	0,12		
258/2007	Мясо духовое	260	24,45	24,26	23,00	324,00	8,03	0,15	0,21			48,17	320,16	63,14	5,40	597,00	0,01	0,00	0,20		
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		
	<b>Итого:</b>		<b>40,51</b>	<b>36,70</b>	<b>69,79</b>	<b>692,55</b>	<b>47,54</b>	<b>0,34</b>	<b>0,53</b>	<b>99,60</b>	<b>1,50</b>	<b>492,55</b>	<b>649,36</b>	<b>121,64</b>	<b>7,92</b>	<b>1066,94</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>0,39</b>		
	<b>Обед старшие классы</b>																				
42/2015	Салат картофельный с солеными огурцами, з/горошком	100	1,75	6,18	9,25	99,50	13,04	0,08	0,05			15,91	47,32	18,72	0,75	333,80	0,00	0,00	0,00		
35/2001	Свекольник	250	2,50	5,43	16,55	125,26	17,28	0,08	0,05	134,64	0,26	44,92	54,60	31,38	1,56	385,30	0,01	0,00	0,03		
318/2017	Говядина отварная к первому блюду	10	2,72	1,94	0,05	28,60	0,01	0,01	0,02	0,60	0,01	1,60	21,50	2,80	0,35	33,00	0,02	2,54	0,01		
444/1996	Птица, тушенная в соусе	175	22,59	22,07	5,27	312,00	1,19	0,07	0,16	52,68	0,00	53,06	138,25	28,33	1,23	299,53	0,00	0,00	0,15		
309/2015	Макаронные изделия отварные	180	6,61	5,41	31,73	202,14	0,00	1,16	0,03			5,83	44,60	25,34	2,52	36,41	0,00	0,05	0,01		
350/2015	Кисель из вишни	200	0,13	0,05	19,55	97,05	2,16	0,01	0,01	3,03	0,10	14,23	8,34	3,94	0,06	50,53	0,00	0,00	0,01		
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,67	28,98	141,00		0,10	0,04	0,60	0,01	13,80	52,20	19,80	1,20	79,80	0,00	0,00	0,01		
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,63	16,83	85,80		0,07	0,03	0,40	0,01	18,80	62,80	19,60	1,56	94,00	0,00	0,00	0,01		
	<b>Итого:</b>		<b>43,91</b>	<b>42,38</b>	<b>128,21</b>	<b>1091,35</b>	<b>33,68</b>	<b>1,58</b>	<b>0,38</b>	<b>191,95</b>	<b>0,39</b>	<b>168,15</b>	<b>429,61</b>	<b>149,91</b>	<b>9,23</b>	<b>1312,37</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>0,23</b>		
	<b>Полдник старших классов</b>																				
406/467/2015	Пирожки печёные с картофелем, луком	150	7,50	6,69	50,40	291,90	1,00	0,22	0,12	6,37	0,90	35,43	123,87	43,20	2,04	319,00	0,00	0,00	0,06		
385/2017	Молоко	200	5,80	5,00	9,60	106,98	2,60	0,08	0,30	40,00	0,10	240,00	180,00	28,00	0,20	292,00	0,02	0,01	0,04		
	<b>Итого:</b>		<b>13,30</b>	<b>11,69</b>	<b>60,00</b>	<b>398,88</b>	<b>3,60</b>	<b>0,30</b>	<b>0,42</b>	<b>46,37</b>	<b>1,00</b>	<b>275,43</b>	<b>303,87</b>	<b>71,20</b>	<b>2,24</b>	<b>611,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0,10</b>		
	<b>ИТОГО в день (старшие классы)</b>		<b>97,71</b>	<b>90,77</b>	<b>257,99</b>	<b>2182,78</b>	<b>84,82</b>	<b>2,22</b>	<b>1,33</b>	<b>337,92</b>	<b>2,89</b>	<b>936,13</b>	<b>1382,84</b>	<b>342,75</b>	<b>19,38</b>	<b>2990,31</b>	<b>0,09</b>	<b>0,06</b>	<b>0,72</b>		



№ 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 <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	А	Д (мкг)	Кальций Са	Фосфор Р	Магний Mg	Железо Fe	Калий К	Йод I	Селен Se	Фтор F				
<b>2 неделя</b>							<i>Среда</i>																
	<b>Завтрак младших классов</b>																						
1/2015	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00		0,03	0,02	40,00	1,50	8,40	22,50	4,20	0,35	30,90	0,00	0,00	0,01				
223/2015	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200	32,05	23,09	45,55	517,96	0,74	0,12	0,57	138,74	5,32	348,83	428,85	50,29	1,45	326,45	0,04	0,05	0,19				
338/2015	Фрукты свежие (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				
377/2015	Чай с лимоном	223	0,13	0,02	15,20	62,00	2,83					14,20	4,40	2,40	0,36	21,30	0,00	0,00	0,02				
	<b>Итого:</b>		<b>34,94</b>	<b>31,00</b>	<b>85,44</b>	<b>762,96</b>	<b>13,57</b>	<b>0,19</b>	<b>0,61</b>	<b>178,74</b>	<b>6,82</b>	<b>387,43</b>	<b>466,75</b>	<b>65,89</b>	<b>4,36</b>	<b>656,65</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>0,22</b>				
	<b>Обед младших классов</b>																						
52/2015	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,61	4,96	55,68	3,99	0,01	0,02		0,00	21,28	24,38	12,42	0,79	161,88	0,00	0,00	0,00				
102/2015	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53	148,25	5,82	0,23	0,07		0,02	42,67	88,10	35,57	2,05	472,82	0,00	0,00	0,40				
288/2017	Филе птицы отварное к первому блюду	10	1,17	0,93	0,02	13,10	0,12	0,00	0,01	2,91	0,00	2,80	8,35	1,01	0,10	8,81	0,02	0,02	0,05				
173/2003	Котлеты Студенческие	90	30,92	20,60	25,00	318,46	2,16	0,16	3,32	53,20	0,30	33,49	176,37	28,23	1,86	271,62	0,00	0,01	0,12				
156/2021	Овощи отварные	150	4,50	3,90	15,00	112,50	3,30	1,07	0,18	32,10	0,15	37,50	76,50	34,50	1,26	253,50	0,00	0,00	0,01				
386/2015	Компот из черной смородины	200	0,14	0,04	14,97	56,05	0,00	0,02	0,02	3,60		0,40	23,00	0,00	0,06	208,85	0,00	0,00	0,01				
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75		0,07	0,03	0,45	0,01	10,35	39,15	14,85	0,90	59,85	0,00	0,00	0,01				
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,63	16,83	85,80		0,07	0,03	0,40	0,01	18,80	62,80	19,60	1,56	94,00	0,00	0,00	0,01				
	<b>Итого:</b>		<b>49,48</b>	<b>35,43</b>	<b>115,05</b>	<b>895,59</b>	<b>15,39</b>	<b>1,63</b>	<b>3,68</b>	<b>92,66</b>	<b>0,49</b>	<b>167,29</b>	<b>498,65</b>	<b>146,18</b>	<b>8,58</b>	<b>1531,33</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>0,54</b>				
	<b>Полдник младших классов</b>																						
479/2003	Булочка "Абрикосинка"	100	8,42	12,50	62,76	394,00	0,76	0,12	0,14	20,00	0,06	58,44	112,36	29,58	1,58	385,38	0,01	0,00	0,00				
342/2015	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,04	22,89	94,65	0,90	0,01	0,01	3,80		14,03	4,40	5,14	0,94	112,29	0,00	0,00	0,01				
	<b>Итого:</b>		<b>8,58</b>	<b>12,54</b>	<b>85,65</b>	<b>488,65</b>	<b>1,66</b>	<b>0,13</b>	<b>0,15</b>	<b>23,80</b>	<b>0,06</b>	<b>72,47</b>	<b>116,76</b>	<b>34,72</b>	<b>2,52</b>	<b>497,67</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>				
	<b>ИТОГО в день (младшие классы)</b>		<b>93,00</b>	<b>78,97</b>	<b>286,14</b>	<b>2147,20</b>	<b>30,62</b>	<b>1,96</b>	<b>4,44</b>	<b>295,20</b>	<b>7,37</b>	<b>627,19</b>	<b>1082,16</b>	<b>246,79</b>	<b>15,46</b>	<b>2685,65</b>	<b>0,08</b>	<b>0,09</b>	<b>0,77</b>				
	<b>Завтрак старшие классы</b>																						
1/2015	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00		0,03	0,02	40,00	1,50	8,40	22,50	4,20	0,35	30,90	0,00	0,00	0,01				
223/2015	Запеканка из творога с молоком сгущенным	260	41,66	30,01	59,22	673,35	0,96	0,16	0,74	180,36	6,91	453,48	557,51	65,37	1,89	424,39	0,05	0,06	0,25				
338/2015	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,04	0,02	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	2,00	0,06	0,02				
377/2015	Чай с лимоном	223	0,13	0,02	15,20	62,00	2,83					14,20	4,40	2,40	0,36	21,30	0,00	0,00	0,00				
	<b>Итого:</b>		<b>44,55</b>	<b>37,92</b>	<b>99,11</b>	<b>918,35</b>	<b>13,79</b>	<b>0,23</b>	<b>0,78</b>	<b>220,36</b>	<b>8,41</b>	<b>492,08</b>	<b>595,41</b>	<b>80,97</b>	<b>4,80</b>	<b>754,59</b>	<b>0,05</b>	<b>0,06</b>	<b>0,28</b>				
	<b>Обед старшие классы</b>																						
52/2015	Салат из свеклы 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				
102/2015	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53	148,25	5,82	0,23	0,07		0,02	42,67	88,10	35,57	2,05	472,82	0,00	0,00	0,40				
288/2017	Филе птицы отварное к первому блюду	10	1,17	0,93	0,02	13,10	0,12	0,00	0,01	2,91	0,00	2,80	8,35	1,01	0,10	8,81	0,02	0,02	0,05				
173/2003	Котлеты Студенческие	100	34,77	1,03	0,02	353,70	0,13	0,00	0,01	66,70	0,40	3,11	9,28	1,12	0,11	9,79	0,03	0,03	0,06				
156/2021	Овощи отварные	180	5,40	4,68	18,00	135,00	3,96	1,28	0,22	38,52	0,18	45,00	91,80	41,40	1,51	304,20	0,00	0,00	0,01				
386/2015	Компот из черной смородины	200	0,14	0,04	14,97	56,05	0,00	0,02	0,02	3,60		0,40	23,00	0,00	0,06	208,85	0,00	0,00	0,01				
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,67	28,98	141,00		0,10	0,04	0,60	0,01	13,80	52,20	19,80	1,20	79,80	0,00	0,00	0,01				
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,30	0,95	25,25	128,70		0,11	0,05	0,60	0,01	28,20	94,20	29,40	2,34	141,00	0,00	0,00	0,02				
	<b>Итого:</b>		<b>57,42</b>	<b>19,58</b>	<b>112,03</b>	<b>1068,60</b>	<b>16,68</b>	<b>1,76</b>	<b>0,46</b>	<b>112,93</b>	<b>0,62</b>	<b>171,44</b>	<b>407,56</b>	<b>149,00</b>	<b>8,69</b>	<b>1495,07</b>	<b>0,06</b>	<b>0,05</b>	<b>0,43</b>				
	<b>Полдник старших классов</b>																						
479/2003	Булочка "Абрикосинка"	150	12,63	18,75	94,14	591,00	1,14	0,18	0,21	30,00	0,09	87,66	168,54	44,37	2,37	578,07	0,02	0,00	0,00				
342/2015	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,04	22,89	94,65	0,90	0,01	0,01	3,80		14,03	4,40	5,14	0,94	112,29	0,00	0,00	0,01				
	<b>Итого:</b>		<b>12,79</b>	<b>18,79</b>	<b>117,03</b>	<b>685,65</b>	<b>2,04</b>	<b>0,19</b>	<b>0,22</b>	<b>33,80</b>	<b>0,09</b>	<b>101,69</b>	<b>172,94</b>	<b>49,51</b>	<b>3,31</b>	<b>690,36</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>				
	<b>ИТОГО в день (старшие классы)</b>		<b>114,76</b>	<b>76,29</b>	<b>328,17</b>	<b>2672,60</b>	<b>32,51</b>	<b>2,18</b>	<b>1,46</b>	<b>367,09</b>	<b>9,12</b>	<b>765,21</b>	<b>1175,91</b>	<b>279,48</b>	<b>16,80</b>	<b>2940,02</b>	<b>0,11</b>	<b>0,12</b>	<b>0,72</b>				



№ 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 <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	А	Д (мкг)	Кальций Са	Фосфор Р	Магний Mg	Железо Fe	Калий К	Йод I	Селен Se	Фтор F (мкг)
<i>2 неделя</i>																			
<b>Четверг</b>																			
<b>Завтрак младших классов</b>																			
15/2015	Сыр	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0,14	0,01	0,06	52,00	1,27	176,00	100,00	7,00	0,20	17,60	0,00	0,00	0,11
396/2017	Блинчики со сгущенным молоком	180	15,28	25,72	103,96	454,70	0,23	0,23	0,17	24,00		83,70	201,00	47,11	2,20	225,10	0,00	0,01	0,05
376/2015	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03					11,10	2,80	1,40	0,28	8,60	0,00	0,00	0,02
338/2015	Фрукты свежие (клубника с сиропом)	100	0,13	0,07	28,85	116,67	0,93	0,04	0,03	0,00		6,56	23,00	13,00	0,67	197,00	0,00	0,00	0,02
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,78	0,23	10,87	52,88		0,04	0,01	0,23	0,01	5,18	19,58	7,43	0,45	29,93	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого:</b>		<b>21,90</b>	<b>31,94</b>	<b>158,68</b>	<b>756,25</b>	<b>1,33</b>	<b>0,31</b>	<b>0,27</b>	<b>76,23</b>	<b>1,28</b>	<b>282,54</b>	<b>346,38</b>	<b>75,94</b>	<b>3,80</b>	<b>478,23</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,20</b>
<b>Обед младших классов</b>																			
62/2015	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,06	6,89	49,02	2,02	0,03	0,04			15,46	31,66	21,63	0,40	113,94	0,00	0,00	0,02
88/2015	Щи со свежей капустой	250	1,77	4,95	7,90	89,75	15,78	0,06	0,05	138,00		49,25	49,00	22,13	0,83	383,33	0,01	0,00	0,03
318/2017	Говядина отварная к первому блюду	10	2,72	1,94	0,05	28,60	0,01	0,01	0,02	0,60	0,01	1,60	21,50	2,80	0,35	33,00	0,02	2,54	0,01
ф	Сметана к первым блюдам	10	0,25	1,00	0,45	11,90	0,05	0,01	0,01	6,00	0,10	9,00	6,00	1,00	0,01	12,40	0,00	0,00	0,01
291/2007	Плов из пшеницы	200	17,06	16,09	41,06	352,00	3,40	0,11	0,13	24,21	0,50	31,41	191,48	45,11	1,66	266,02	0,00	0,01	0,12
355/2015	Кисель из кураги	200	0,89	0,06	27,76	134,65	0,49	0,02	0,04	2,70	0,10	31,09	25,30	18,38	0,54	290,05	0,00	0,00	0,09
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75		0,07	0,03	0,45	0,01	10,35	39,15	14,85	0,90	59,85	0,00	0,00	0,01
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	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
	<b>Итого:</b>		<b>28,41</b>	<b>24,87</b>	<b>114,27</b>	<b>814,57</b>	<b>21,75</b>	<b>0,33</b>	<b>0,33</b>	<b>172,16</b>	<b>0,73</b>	<b>157,56</b>	<b>395,49</b>	<b>135,70</b>	<b>5,46</b>	<b>1205,59</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>	<b>0,28</b>
<b>Полдник младших классов</b>																			
406/470/2015	Пирожки печёные с яблоками	100	3,98	2,28	47,20	225,20	3,04	0,11	0,05	4,25	0,10	21,79	51,09	20,39	2,16	150,57	0,00	0,00	0,01
386/2015	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	0,00	0,00	0,04
	<b>Итого:</b>		<b>9,78</b>	<b>5,48</b>	<b>55,20</b>	<b>343,20</b>	<b>4,44</b>	<b>0,19</b>	<b>0,39</b>	<b>44,25</b>	<b>0,80</b>	<b>261,79</b>	<b>241,09</b>	<b>48,39</b>	<b>2,36</b>	<b>442,57</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>
<b>ИТОГО в день (младшие классы)</b>																			
			<b>60,09</b>	<b>62,29</b>	<b>328,15</b>	<b>1914,02</b>	<b>27,52</b>	<b>0,83</b>	<b>0,99</b>	<b>292,64</b>	<b>2,81</b>	<b>701,89</b>	<b>982,95</b>	<b>260,02</b>	<b>11,62</b>	<b>2126,38</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	<b>0,53</b>
<b>Завтрак старшие классы</b>																			
15/2015	Сыр	30	6,96	8,85	0,00	108,00	0,21	0,01	0,09	78,00	1,40	264,00	150,00	10,50	0,30	26,40	0,00		0,00
396/2017	Блинчики со сгущенным молоком	230	19,53	32,87	132,84	581,27	0,30	0,31	0,23	32,47		106,90	271,94	60,20	2,83	304,55	0,00	0,01	0,07
376/2015	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03					11,10	2,80	1,40	0,28	8,60	0,00	0,00	0,02
338/2015	Фрукты свежие (клубника с сиропом)	100	0,13	0,07	28,85	116,67	0,93	0,04	0,03	0,00		6,56	23,00	13,00	0,67	197,00	0,00	0,00	0,02
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,13	0,50	0,23	5,95		0,00	0,01	3,00	0,05	4,50	3,00	0,50	0,01	6,20	0,00	0,00	0,01
	<b>Итого:</b>		<b>26,82</b>	<b>42,31</b>	<b>176,92</b>	<b>871,89</b>	<b>1,47</b>	<b>0,36</b>	<b>0,36</b>	<b>113,47</b>	<b>1,45</b>	<b>393,06</b>	<b>450,74</b>	<b>85,60</b>	<b>4,09</b>	<b>542,75</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,11</b>
<b>Обед старшие классы</b>																			
62/2015	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	11,48	81,70	3,36	0,06	0,07			25,76	52,77	36,05	0,66	189,90	0,00	0,00	0,03
88/2015	Щи со свежей капустой	250	1,77	4,95	7,90	89,75	15,78	0,06	0,05	138,00		49,25	49,00	22,13	0,83	383,33	0,01	0,00	0,03
318/2017	Говядина отварная к первому блюду	10	2,72	1,94	0,05	28,60	0,01	0,01	0,02	0,60	0,01	1,60	21,50	2,80	0,35	33,00	0,02	2,54	0,01
ф	Сметана к первым блюдам	10	0,25	1,00	0,45	11,90	0,05	0,01	0,01	6,00	0,10	9,00	6,00	1,00	0,01	12,40	0,00	0,00	0,01
291/2007	Плов из пшеницы	275	26,88	19,07	54,74	500,88	4,96	0,16	0,20	40,00	0,60	44,82	285,83	63,64	2,47	401,82	0,01	0,01	0,19
355/2015	Кисель из кураги	200	0,89	0,06	27,76	134,65	0,49	0,02	0,04	2,70	0,10	31,09	25,30	18,38	0,54	290,05	0,00	0,00	0,09
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,67	28,98	141,00		0,10	0,04	0,60	0,01	13,80	52,20	19,80	1,20	79,80	0,00	0,00	0,01
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	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
	<b>Итого:</b>		<b>41,34</b>	<b>28,41</b>	<b>148,20</b>	<b>1074,28</b>	<b>24,65</b>	<b>0,47</b>	<b>0,46</b>	<b>188,30</b>	<b>0,83</b>	<b>194,12</b>	<b>555,40</b>	<b>183,40</b>	<b>7,61</b>	<b>1484,30</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>0,37</b>
<b>Полдник старших классов</b>																			
406/470/2015	Пирожки печёные с яблоками	150	5,97	3,42	70,80	337,80	4,56	0,16	0,08	6,38	0,15	32,69	76,64	30,59	3,24	225,86	0,00	0,00	0,02
386/2015	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	0,00	0,00	0,04
	<b>Итого:</b>		<b>11,77</b>	<b>6,62</b>	<b>78,80</b>	<b>455,80</b>	<b>5,96</b>	<b>0,24</b>	<b>0,42</b>	<b>46,38</b>	<b>0,85</b>	<b>272,69</b>	<b>266,64</b>	<b>58,59</b>	<b>3,44</b>	<b>517,86</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>
<b>ИТОГО в день (старшие классы)</b>																			
			<b>79,92</b>	<b>77,34</b>	<b>403,91</b>	<b>2401,97</b>	<b>32,08</b>	<b>1,08</b>	<b>1,23</b>	<b>348,15</b>	<b>3,13</b>	<b>859,87</b>	<b>1272,78</b>	<b>327,59</b>	<b>15,14</b>	<b>2544,91</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>	<b>0,53</b>



№ 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 <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	А	Д (мкг)	Кальций Са	Фосфор Р	Магний Mg	Железо Fe	Калий К	Йод I	Селен Se	Фтор F (мкг)
<b>2 недели</b>																			
<b>Пятница</b>																			
	<b>Завтрак младших классов</b>																		
71/2017	Овощи свежие (огурцы или помидоры свежие)	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,06	0,01	0,00	4,00		3,40	6,00	2,80	0,10	39,20	0,00	0,00	0,01
234/2015	Биточки рыбные с маслом	100	11,71	11,64	14,40	210,00	0,59	0,07	0,14	48,46	5,54	67,09	169,91	37,35	1,33	278,54	0,00	0,00	0,51
312/2015	Пюре картофельное	150	3,07	4,80	20,44	137,25	18,16	1,14	0,11	52,50	0,01	36,98	86,60	27,75	1,01	648,45	0,00		0,05
386/2015	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	8,20	2,50	11,80	114,00	1,20	0,06	0,30	40,00	50,00	248,00	190,00	30,00	0,20	304,00	0,02	0,10	0,31
377/2015	Чай с лимоном	223	0,13	0,02	15,20	62,00	2,83					14,20	4,40	2,40	0,36	21,30	0,00	0,00	0,00
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,33	14,49	70,50		0,05	0,02	0,30	0,01	6,90	26,10	9,90	0,60	39,90	0,00	0,00	0,00
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
	<b>Итого:</b>		<b>27,05</b>	<b>19,63</b>	<b>85,12</b>	<b>639,05</b>	<b>22,84</b>	<b>1,37</b>	<b>0,58</b>	<b>145,46</b>	<b>55,57</b>	<b>385,97</b>	<b>514,41</b>	<b>120,00</b>	<b>4,38</b>	<b>1378,39</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,58</b>
	<b>Обед младших классов</b>																		
67/2015	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,06	5,77	0,03	0,03	11,08	0,10	18,74	25,96	11,72	0,50	16,98	0,00	0,00	0,02
88/2015	Рассольник "Ленинградский"	250	2,02	5,09	11,98	107,25	8,38	0,09	0,06	271,00	2,00	29,15	56,73	24,18	0,93	476,55	0,00	0,00	0,03
288/2017	Филе птицы отварное к первому блюду	10	1,17	0,93	0,02	13,10	0,12	0,00	0,01	2,91	0,00	2,80	8,35	1,01	0,10	8,81	0,02	0,02	0,05
ф	Сметана к первым блюдам	10	0,25	1,00	0,45	11,90	0,05	0,01	0,01	6,00	0,10	9,00	6,00	1,00	0,01	12,40	0,00	0,00	0,01
256/2017	Мясо тушеное	150	22,80	23,07	3,84	310,50	0,27	0,05	0,15	126,90	0,08	31,85	239,03	34,59	3,68	472,65	0,01	0,00	0,12
302/2015	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75		0,21	0,11	22,65	0,07	14,82	203,68	135,83	4,56	259,62	0,00	0,01	0,13
384/2003	Компот из плодов свежемороженных	200	0,16	0,04	22,89	94,65	0,90	0,01	0,01	3,80		14,03	4,40	5,14	0,94	112,29	0,00	0,00	0,01
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75		0,07	0,03	0,45	0,01	10,35	39,15	14,85	0,90	59,85	0,00	0,00	0,01
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
	<b>Итого:</b>		<b>40,83</b>	<b>43,01</b>	<b>112,35</b>	<b>1004,86</b>	<b>15,49</b>	<b>0,50</b>	<b>0,42</b>	<b>444,99</b>	<b>2,36</b>	<b>140,14</b>	<b>614,70</b>	<b>238,11</b>	<b>12,39</b>	<b>1466,15</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>0,21</b>
	<b>Поддник младших классов</b>																		
406/461/2015	Пирожки печёные с капустой	100	5,00	3,60	27,70	163,22	0,90	0,10	0,05	4,25	0,60	33,18	67,70	24,74	1,18	121,48	0,00	0,00	0,06
389/2015	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	90,00	8,00	0,02	0,04		0,04	40,00	36,00	20,00	0,40	500,00	0,00	0,00	0,03
	<b>Итого:</b>		<b>5,00</b>	<b>3,60</b>	<b>50,10</b>	<b>253,22</b>	<b>8,90</b>	<b>0,12</b>	<b>0,09</b>	<b>4,25</b>	<b>0,64</b>	<b>73,18</b>	<b>103,70</b>	<b>44,74</b>	<b>1,58</b>	<b>621,48</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,09</b>
	<b>ИТОГО в день (младшие классы)</b>		<b>72,87</b>	<b>66,24</b>	<b>247,57</b>	<b>1897,13</b>	<b>47,23</b>	<b>1,98</b>	<b>1,09</b>	<b>594,70</b>	<b>58,58</b>	<b>599,29</b>	<b>1232,81</b>	<b>402,85</b>	<b>18,36</b>	<b>3466,02</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>0,88</b>
	<b>Завтрак старшие классы</b>																		
71/2017	Овощи свежие (огурцы или помидоры свежие)	30	17,56	17,46	21,59	315,00	0,89	0,11	0,20	72,69	8,31	100,64	254,87	56,03	2,00	417,82	0,00	0,00	0,77
234/2015	Биточки рыбные с маслом	110	13,00	12,46	15,98	229,00	0,66	0,08	0,15	49,40	6,73	74,28	188,46	41,50	1,48	309,16	0,00	0,00	0,56
312/2015	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70	21,79	0,17	0,13	63,00	0,01	44,37	103,91	33,30	1,21	778,14	0,01	0,00	0,05
386/2015	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	8,20	2,50	11,80	114,00	1,20	0,06	0,30	40,00	50,00	248,00	190,00	30,00	0,20	304,00	0,02	0,10	0,31
377/2015	Чай с лимоном	223	0,13	0,02	15,20	62,00	2,83					14,20	4,40	2,40	0,36	21,30	0,00	0,00	0,00
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00		0,06	0,02	0,40	0,01	9,20	34,80	13,20	0,80	53,20	0,00	0,00	0,01
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
	<b>Итого:</b>		<b>47,60</b>	<b>38,92</b>	<b>116,84</b>	<b>1021,60</b>	<b>27,37</b>	<b>0,52</b>	<b>0,83</b>	<b>225,69</b>	<b>65,07</b>	<b>500,09</b>	<b>807,85</b>	<b>186,23</b>	<b>6,83</b>	<b>1930,62</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>1,40</b>
	<b>Обед старшие классы</b>																		
67/2015	Винегрет овощной	100	1,40	10,04	7,29	125,10	9,62	0,04	0,04	66,50	0,17	31,24	43,27	19,53	0,83	28,30	0,00	0,00	0,03
88/2015	Рассольник "Ленинградский"	250	2,02	5,09	11,98	107,25	8,38	0,09	0,06	271,00	2,00	29,15	56,73	24,18	0,93	476,55	0,00	0,00	0,03
288/2017	Филе птицы отварное к первому блюду	10	1,17	0,93	0,02	13,10	0,12	0,00	0,01	2,91	0,00	2,80	8,35	1,01	0,10	8,81	0,02	0,02	0,05
ф	Сметана к первым блюдам	10	0,25	1,00	0,45	11,90	0,05	0,01	0,01	6,00	0,10	9,00	6,00	1,00	0,01	12,40	0,00	0,00	0,01
256/2017	Мясо тушеное	200	30,40	31,76	5,12	423,00	0,36	0,06	0,20	169,20	0,10	42,46	318,70	46,12	4,90	630,20	0,01	0,00	0,16
302/2015	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,50		0,25	0,14	27,18	0,08	17,78	244,71	162,99	5,47	311,54	0,00	0,01	0,16
384/2003	Компот из плодов свежемороженных	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 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
	<b>Итого:</b>		<b>53,33</b>	<b>57,47</b>	<b>139,93</b>	<b>1294,30</b>	<b>19,43</b>	<b>0,63</b>	<b>0,54</b>	<b>547,59</b>	<b>2,47</b>	<b>179,06</b>	<b>797,16</b>	<b>299,37</b>	<b>15,94</b>	<b>1753,89</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>0,42</b>
	<b>Поддник старших классов</b>																		
406/461/2015	Пирожки печёные с капустой	150	7,50	5,40	41,55	244,83	1,35	0,15	0,08	6,38	0,90	49,77	101,55	37,11	1,77	182,22	0,00	0,00	0,09
389/2015	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	90,00	8,00	0,02	0,04		0,04	40,00	36,00	20,00	0,40	500,00	0,00	0,00	0,03
	<b>Итого:</b>		<b>7,50</b>	<b>5,40</b>	<b>63,95</b>	<b>334,83</b>	<b>9,35</b>	<b>0,17</b>	<b>0,12</b>	<b>6,38</b>	<b>0,94</b>	<b>89,77</b>	<b>137,55</b>	<b>57,11</b>	<b>2,17</b>	<b>682,22</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,12</b>
	<b>ИТОГО в день (старшие классы)</b>		<b>108,43</b>	<b>101,79</b>	<b>320,72</b>	<b>2650,73</b>	<b>56,15</b>	<b>1,31</b>	<b>1,48</b>	<b>779,66</b>	<b>68,49</b>	<b>768,92</b>	<b>1742,56</b>	<b>542,70</b>	<b>24,94</b>	<b>4366,73</b>	<b>0,05</b>	<b>0,04</b>	<b>1,94</b>



№ 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 <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	А	Д (мкг)	Кальций Св	Фосфор Р	Магний Mg	Железо Fe	Калий К	Йод I	Селен Se	Фтор F	
<b>2 неделя</b>																				
<b>Суббота</b>																				
<b>Завтрак младших классов</b>																				
297/2015	Фрикадельки из бройлеров-цыплят с маслом	95	12,32	15,50	7,24	218,40	0,92	0,04	0,10	55,82		42,62	95,19	12,98	1,01	100,21	0,00	0,00	0,13	
156/2021	Овощи отварные	150	4,50	3,90	15,00	112,50	3,30	1,07	0,18	32,10	0,15	37,50	76,50	34,50	1,26	253,50	0,00	0,00	0,01	
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	
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	
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	
	<b>Итого:</b>		<b>21,59</b>	<b>20,27</b>	<b>68,25</b>	<b>547,30</b>		<b>42,25</b>	<b>1,23</b>	<b>0,34</b>	<b>89,42</b>	<b>0,17</b>	<b>143,52</b>	<b>254,99</b>	<b>79,58</b>	<b>4,23</b>	<b>646,21</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>
<b>Обед младших классов</b>																				
59/2015	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	0,10	5,11	23,94	2,63	0,03	0,05	430,44		14,40	26,72	18,23	0,64	130,14	0,00	0,00	0,01	
98/2015	Суп крестьянский с крупой	250	1,48	4,92	6,09	76,25	9,88	0,04	0,03	10,00	0,02	35,88	33,58	14,18	0,58	260,15	0,01	0,00	0,15	
261/330/2015	Печень тушенная в соусе	150	18,99	10,14	5,72	211,50	43,29	0,29	2,10	831,10	2,02	38,43	334,94	22,20	7,08	300,45	0,01	0,07	0,39	
127/2015	Картофель в молоке	150	3,27	5,78	16,01	135,00	15,09	0,14	0,12	33,00	0,01	62,70	92,69	25,98	0,89	562,58	0,00	0,00	0,14	
387/2003	Компот из клубники свежемороженой	200	0,40	0,20	18,11	73,05	30,00	0,01	0,02	0,50		20,25	11,50	9,00	0,65	80,95	0,00	0,00	0,00	
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75		0,07	0,03	0,45	0,01	10,35	39,15	14,85	0,90	59,85	0,00	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	
	<b>Итого:</b>		<b>31,20</b>	<b>22,23</b>	<b>89,61</b>	<b>711,29</b>	<b>100,88</b>	<b>0,65</b>	<b>2,38</b>	<b>1305,89</b>	<b>2,07</b>	<b>200,80</b>	<b>601,37</b>	<b>124,04</b>	<b>12,29</b>	<b>1488,12</b>	<b>0,02</b>	<b>0,07</b>	<b>0,70</b>	
<b>Полдник младшие классы</b>																				
ф	Печенье	100	7,50	9,80	74,40	417,00		0,08	0,06	11,00	0,00	29,00	90,00	20,00	2,10	110,00	0,00	0,00	0,00	
385/2017	Молоко	200	5,80	5,00	9,60	106,98	2,60	0,08	0,30	40,00	0,10	240,00	180,00	28,00	0,20	292,00	0,02	0,01	0,04	
	<b>Итого:</b>		<b>13,30</b>	<b>14,80</b>	<b>84,00</b>	<b>523,98</b>	<b>2,60</b>	<b>0,16</b>	<b>0,36</b>	<b>51,00</b>	<b>0,10</b>	<b>269,00</b>	<b>270,00</b>	<b>48,00</b>	<b>2,30</b>	<b>402,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0,04</b>	
<b>ИТОГО в день (младшие классы)</b>																				
			<b>66,09</b>	<b>57,29</b>	<b>241,86</b>	<b>1782,57</b>	<b>145,73</b>	<b>2,05</b>	<b>3,09</b>	<b>1446,31</b>	<b>2,34</b>	<b>613,32</b>	<b>1126,36</b>	<b>251,62</b>	<b>18,82</b>	<b>2536,33</b>	<b>0,05</b>	<b>0,08</b>	<b>0,92</b>	
<b>Завтрак старшие классы</b>																				
297/2015	Фрикадельки из бройлеров-цыплят с маслом	110	13,72	20,44	8,10	272,00	1,02	0,04	0,12	79,80		48,42	107,10	14,42	1,14	114,34	0,01	0,00	0,18	
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	
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	
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	
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	
	<b>Итого:</b>		<b>25,12</b>	<b>26,06</b>	<b>76,94</b>	<b>646,90</b>	<b>43,01</b>	<b>1,46</b>	<b>0,41</b>	<b>119,92</b>	<b>0,20</b>	<b>159,12</b>	<b>290,90</b>	<b>91,22</b>	<b>4,81</b>	<b>724,34</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,24</b>	
<b>Обед старшие классы</b>																				
59/2015	Салат из моркови с яблоками	100	1,06	0,17	8,52	39,90	4,38	0,05	0,08	717,40		23,99	44,53	30,39	1,07	216,90	0,00	0,00	0,01	
98/2015	Суп крестьянский с крупой	250	1,48	4,92	6,09	76,25	9,88	0,04	0,03	10,00	0,02	35,88	33,58	14,18	0,58	260,15	0,01	0,00	0,15	
261/330/2015	Печень тушенная в соусе	200	0,85	14,52	6,82	291,00	3,50	0,04	0,07	573,92	0,00	19,19	35,62	24,31	0,85	173,52	0,02	0,09	0,53	
127/2015	Картофель в молоке	180	3,92	6,93	19,21	162,00	18,11	0,16	0,14	39,60	0,02	75,24	111,22	31,18	1,06	675,09	0,00	0,01	0,16	
387/2003	Компот из клубники свежемороженой	200	0,40	0,20	18,11	73,05	30,00	0,01	0,02	0,50		20,25	11,50	9,00	0,65	80,95	0,00	0,00	0,00	
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,67	28,98	141,00		0,10	0,04	0,60	0,01	13,80	52,20	19,80	1,20	79,80	0,00	0,00	0,01	
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,30	0,95	25,25	128,70		0,11	0,05	0,60	0,01	28,20	94,20	29,40	2,34	141,00	0,00	0,00	0,02	
	<b>Итого:</b>		<b>16,75</b>	<b>28,36</b>	<b>112,98</b>	<b>911,90</b>	<b>65,86</b>	<b>0,51</b>	<b>0,43</b>	<b>1342,62</b>	<b>0,06</b>	<b>216,55</b>	<b>382,85</b>	<b>158,25</b>	<b>7,74</b>	<b>1627,41</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,35</b>	
<b>Полдник старшие классы</b>																				
ф	Печенье	150	11,25	14,70	111,60	625,50		0,12	0,09	16,50	0,00	43,50	135,00	30,00	3,15	165,00	0,00	0,00	0,00	
385/2017	Молоко	200	5,80	5,00	9,60	106,98	2,60	0,08	0,30	40,00	0,10	240,00	180,00	28,00	0,20	292,00	0,02	0,01	0,04	
	<b>Итого:</b>		<b>17,05</b>	<b>19,70</b>	<b>121,20</b>	<b>732,48</b>	<b>2,60</b>	<b>0,20</b>	<b>0,39</b>	<b>56,50</b>	<b>0,10</b>	<b>283,50</b>	<b>315,00</b>	<b>58,00</b>	<b>3,35</b>	<b>457,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0,04</b>	
<b>ИТОГО в день (старшие классы)</b>																				
			<b>58,92</b>	<b>74,11</b>	<b>311,11</b>	<b>2291,28</b>	<b>111,47</b>	<b>2,17</b>	<b>1,23</b>	<b>1519,04</b>	<b>0,36</b>	<b>659,17</b>	<b>988,75</b>	<b>307,47</b>	<b>15,90</b>	<b>2808,75</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>0,62</b>	