СОГЛАСОВАНО:

_____ _____
(Ф.И.О.)

«___»_____2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ «Школьное питание»

_____ А.Ю. Панькова

«25» июля 2022 г.

Примерное
20-дневное меню обедов
для обучающихся 5-11-х классов
Возрастная группа: с 12 лет и старше
Сезон: осенний
Вариант № 1

Разработано:

Главный технолог
МАУ «Школьное питание»
_____ С.Ю. Хохлова

Разработано по заказу министерства образования и науки Кузбасса
Июль 2022г.

Разработано по заказу Министерства образования Кузбасса

ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 1 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
Сентябрь – Октябрь 2022г

I НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	II НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
Фрукты в ассортименте (слива)	100	0,8/0,3/9,6/49	Фрукты в ассортименте (виноград)	100	0,6/0,6/15,4/72
Щи с мясом и сметаной	250	7,5/7,85/8,9/137,17	Суп куриный с вермишелью	250	6/9,5/11,25/154,5
Плов из булгура с мясом NEW	280	26,91/31,85/42,52/553,56	Гуляш	100	20,14/18,94/4,1/267,73
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/223,74
Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26
			Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0/15,46/62
ВТОРНИК			**ВТОРНИК**		
Салат из свежей капусты со свежим перцем и кукурузой NEW	100	1,62/8,13/6,34/105,83	Салат Оливье школьный (картофель, морковь, соленый огурец, зеленый горошек, масло)	100	7,54/8,41/25,9/231,5
Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	250	6,25/10,75/15,75/184,75	Щи вегетарианские со сметаной	250	2,12/3,47/8,97/76,8
Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью/ Чахохбили	105 100	12.39/10.59/16.84/167.46 22,5/17,3/2,6/255,7	Запеканка из печени со сливочным соусом/ Печень По-строгановски	100 100	12,9/7,8/2,8/132,7 15,3/8,6/3,7/153,5
Картофельное пюре с маслом	180	3,96/9,36/26,82/207,72	Макароны отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0/15,46/62	Кисель витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/20/80,6
СРЕДА			**СРЕДА**		
Огурцы порционные	100	0,7/0,1/1,7/10,3	Салат из цветной капусты со свежим перцем и огурцом NEW	100	1,72/6,17/3,82/77,54
Свекольник с мясом и сметаной	250	7,35/11,02/12/177,75	Уха с рыбой	250	9/8/10/147
Филе птицы в кисло – сладком соусе NEW	100	15,49/17,98/5,79/249,12	Курица запеченная с соусом и зеленью NEW	100	26,7/22,04/1,78/310,19
Спагетти отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Сок фруктовый	200	0/0/24,2/96,6
ЧЕТВЕРГ			**ЧЕТВЕРГ**		
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69	Салат из свежих огурцов	100	0,8/8,1/2/83,8
Суп – пюре из овощей с гренками	250/12	4,14/6,85/20,78/162,16	Суп гороховый с мясом	250	11,25/7/17,25/176,25
Котлета мясная (говядина, свинина, курица)/ Гуляш	100 100	16,9/15,6/9,9/247,5 20,14/18,94/4,1/267,73	Жаркое с мясом	280	24,36/10,36/28,56/500,08
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4			
ПЯТНИЦА			**ПЯТНИЦА**		
Винегрет	100	5,27/8,41/22,78/204,44	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69
Суп картофельный с мясом	250	7,5/6,75/13,5/144,5	Борщ с мясом и сметаной	250	7,17/10,97/10,92/172,55
Рыба тушенная с овощами	100	13,8/3,2/5,1/103,9	Запеканка из рыбы NEW	100	12.9/7.53/7.07/148.2
Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/223,74	Сложный гарнир №1 (картофельное пюре, фасоль, морковь, лук)	100/80	4,96/13,03/22,37/226,94
Хлеб пшеничный/ржаной	45/30	3,19/0,31/19,89/108/ 1,71/0,33/11,16/54,39	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108/ 1,42/0,27/9,3/45,32
Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/19,2/76,8	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8

Разработано по заказу Министерства образования Кузбасса

ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 1 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
Сентябрь – Октябрь 2022г

III НЕДЕЛЯ			IV НЕДЕЛЯ		
ПОНЕДЕЛЬНИК	**Выход, гр.**	**Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)**	**ПОНЕДЕЛЬНИК**	**Выход, гр.**	**Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)**
Салат Оливье школьный (картофель, морковь, соленый огурец, зеленый горошек, масло)	100	7,54/8,41/25,9/231,5	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69
Суп картофельный с фасолью	250	8,33/6,89/10,94/139,47	Суп –пюре с фрикадельками	250	17,85/25,48/7,29/332,48
Филе птицы тушенное в томатном соусе	100	16,5/14,8/6,6/225,2	Филе птицы тушеное с овощами (филе птицы, лук, морковь, томатная паста, сметана)	100	17,52/14,84/1,79/211,63
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36	Каша перловая рассыпчатая с маслом	180	4,32/5,94/29,52/187,92
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108/ 1,42/0,27/9,3/45,32
Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110	Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/19,8/81,6
ВТОРНИК			**ВТОРНИК**		
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69	Салат из свежих огурцов	100	0,8/8,1/2/83,8
Борщ с мясом и сметаной	250	7,17/10,97/10,92/172,55	Суп томатный с курицей, фасолью и овощами	250	7,09/8,02/10,58/147,96
Запеканка куриная под сырной шапкой NEW	100	22,42/22,57/2,33/304,45	Пельмени отварные с маслом и зеленью/Бигос с мясом	200/10 280	16,96/24,61/31,12/416,03 29,46/32,25/15,94/475,87
Спагетти отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108/ 1,42/0,27/9,3/45,32
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0/15,46/62
Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0/15,46/62			
СРЕДА			**СРЕДА**		
Салат из свежих помидоров с сыром и чесноком	100	4,67/12,88/3,19/150,2	Фрукты в ассортименте (виноград)	100	0,6/0,6/15,4/72
Щи с мясом и сметаной	250	7,5/7,85/8,9/137,17	Борщ с мясом и сметаной	250	7,17/10,97/10,92/172,55
Фрикадельки рыбные с рисом в сливочном соусе NEW	100	13,38/9,22/10,88/179,82	Фрикадельки куриные с красным соусом	100	14,47/9,82/9,06/173,57
Картофельное пюре с маслом	180	3,96/9,36/26,82/207,72	Картофельное пюре с маслом	180	3,96/9,36/26,82/207,72
Хлеб пшеничный/ржаной	50/45	3,54/0,34/22,1/120 2,97/0,54/18,09/89,1	Хлеб пшеничный/ржаной	45/30	3,19/0,31/19,89/108/ 1,71/0,33/1,16/54,39
Сок фруктовый	200	0/0/19,6/78	Сок фруктовый	200	0/0/22,8/92
ЧЕТВЕРГ			**ЧЕТВЕРГ**		
Фрукты в ассортименте (слива)	100	0,8/0,3/9,6/49	Помидоры порционные	100	1,1/0,2/3,8/24
Суп картофельный с макаронными изделиями NEW	250	6.89/6.04/18.09/154.23	Суп - пюре из тыквы с гренками	250/12	5,39/19,9/24,66/302,32
Гуляш по - венгерски NEW	100	16.02/15.2/4.63/220.06	Мясо тушеное	100	20/18,43/3,22/258,7
Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/223,74	Макароны отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,42/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Отвар из шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
ПЯТНИЦА			**ПЯТНИЦА**		
Салат из капусты с морковью	100	1,42/8,41/12,6/132,67	Салат из свежих овощей (огурец свежий, помидор свежий, зелень, масло подсолнечное)	100	0,5/8,1/2,9/89,2
Суп гороховый с мясом	250	11,25/7/17,25/176,25	Суп куриный с булгуром, помидорами и болгарским перцем NEW	250	5,82/9,14/8,85/140,64
Биточек из птицы	100	18,4/15,8/13/267,7	Зраза мясная ленивая	100	20,79/21,33/8,36/309,2
Картофель запеченный	180	3,78/5,4/21,06/147,42	Сложный гарнир №1 (картофельное пюре, фасоль, морковь, лук)	100/80	4,96/13,03/22,37/226,94
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,42/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108/ 1,42/0,27/9,3/45,32
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8

Школа отд/корп. день 1

Прием пищи		№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
							Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак		300	закуска	Блинчики с шоколадным соусом (2 шт)	90		4,92	8,8	31,75	233,11	0,08	0,07	0,03	30	0,12	31,14	72,61	26,7	1,37	90,09	0	0,00008	0,01
		56	горячее блюдо	Каша рисовая молочная с маслом	258		7,94	9	39,75	270,90	0,07	0,28	1,1	51,6	0,18	231,68	210,63	39,86	0,51	287,25	0,017	0,007	0,051
		113	гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200		0,2	0	11	45,60	0	0	2,6	0	0	15,64	8,8	4,72	0,8	15,34	0	0	0
		121	хлеб пшеничный	Батон пшеничный	30		2,16	0,81	14,73	75,66	0,04	0,01	0	0	0	7,5	24,6	9,9	0,45	27,6	0	0	0
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012
		этик.	3 блюдо	Фруктовый десерт	250		1,5	0	31,25	131,00													
				Итого за прием пищи:	**848**		17,86	18,83	135,92	792,53	0,21	0,384	3,81	81,6	0,3	292,76	340,64	89,38	3,59	493,78	0,019	0,00908	0,073
				Доля суточной потребности в энергии, %						**29,14**													
Обед		27	закуска	Фрукты в ассортименте (слива)	100		0,8	0,3	9,6	49	0,06	0,04	10	20	0	20	20	9	0,5	214	0,004	0,00011	0
		30	1 блюдо	Щи с мясом и сметаной	250		7,5	7,85	8,9	137,17	0,07	0,064	12,4	96,8	0,006	46,37	99,5	26,5	1,5	0,26	0,005	0	0,026
		303	2 блюдо	Плов из булгура с мясом (говядина)	280		26,91	31,85	42,52	553,56	0,15	0,2	2,86	190	0	40,68	351,14	112,86	4,3	618,66	0,09	0,017	0,07
		98	3 блюдо	Компот из сухофруктов	200		0,4	0	27	110,00	0,05	0,02	0	0	0	16,65	98,1	29,25	1,26	41,85	0,002	0,003	0
		119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30		2,13	0,21	13,26	72,00	0,03	0,01	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84	27,9	0,001	0,002	0
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012
				Итого за прием пищи:	**880**		**38,88**	**40,43**	**108,72**	**957,99**	**0,38**	**0,358**	**25,34**	**306,8**	**0,006**	**141,6**	**658,14**	**205,31**	**8,86**	**976,17**	**0,104**	**0,02411**	**0,108**
				Доля суточной потребности в энергии, %						**35,22**													

Школа отд/корп. день 2

Прием пищи		№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
							Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак		этик.	закуска	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17		1,7	4,42	0,85	49,98	0	0	0,1	0	0	25,16	18,19	3,74	0,1	0	0	0	0
		54	гарнир	Каша гречневая вязкая с маслом	180		5,22	4,68	24,48	161,1	5,22	0,09	0	23,4	0,09	9,5	131,85	88,25	2,95	164,88	0,002	0,002	0,011
		289	2 блюдо	Запеканка из птицы с овощами	100		14,7	10,78	7,59	179,7	0,07	0,13	5,18	170	0,04	54,97	139,23	28,94	1,69	337,84	0,0072	0,00101	0,12
		81	2 блюдо	Курица запеченная	100		24,9	17	0,6	255,3	0,06	0,16	1,38	32	0	30,6	189,69	23,5	1,34	267,3	0,005	0	0,15
		104	3 блюдо	Напиток плодово – ягодный витаминизированный(черносмородиновый)	200		0	0	19,2	76,8	0,16	0,1	9,18	80	0,96	0,78	0	0	0	0,24	0	0	0
		119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30		2,13	0,21	13,26	72,00	0,03	0,01	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84	27,9	0,001	0,002	0
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	25		1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012
				Итого за прием пищи:	**552**		25,17	20,36	74,68	584,9	5,5	0,354	14,54	273,4	1,09	108,31	378,67	148,63	6,04	604,36	0,0122	0,00701	0,143
				Итого за прием пищи:	**552**		35,37	26,58	67,69	660,5	5,49	0,384	10,74	135,4	1,05	83,94	429,13	143,19	5,69	533,82	0,01	0,006	0,173
				Доля суточной потребности в энергии, %						**21,50**													
				Доля суточной потребности в энергии, %						**24,28**													
Обед		271	закуска	Салат из свежей капусты со свежим перцем и кукурузой	100		1,62	8,13	6,34	105,83	0,03	0,05	60,2	40	0	37,17	27,67	12,64	0,5	223,77	0,0018	0,00025	1,17
		36	1 блюдо	Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	250		6,25	10,75	15,75	184,75	0,12	0,1	12,6	120	0,065	52,47	152,6	46,2	1,47	401,8	0,005	0	0,25
	п/к*	259	2 блюдо	Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105		12,38	10,59	16,84	167,46	0,04	0,06	2,88	70	0,02	12,7	145,39	71,95	1,22	105,04	0,0064	0,00071	0,12
	о/о**	150	2 блюдо	Чахохбили	100		22,5	17,3	2,6	255,7	0,1	0,18	8,51	80	0,05	29,43	198,6	27,59	1,87	328,4	0,0054	0,0003	0,64
		50	гарнир	Картофельное пюре с маслом	180		3,96	9,36	26,82	207,72	0,16	0,14	21,78	25,92	0,18	43,63	102,6	33,35	1,36	841,68	0,009	0,002	0,05
		216	3 блюдо	Компот из смеси фруктов и ягод (из смеси фруктов: яблоко, клубника, вишня, слива)	200		0,26	0	15,46	62	0	0	4,4	0	0	0,4	0	0	0,04	0,36	0	0	0
		119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30		2,13	0,21	13,26	72,00	0,03	0,01	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84	27,9	0,001	0,002	0
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012
	п/к*			**Итого за прием пищи:**	**885**		**27,74**	**39,26**	**101,91**	**836,02**	**0,4**	**0,384**	**101,94**	**255,92**	**0,265**	**164,27**	**517,66**	**191,84**	**5,89**	**1674,1**	**0,0252**	**0,00696**	**1,602**
	о/о**			**Итого за прием пищи:**	**880**		**37,86**	**45,97**	**87,67**	**924,26**	**0,46**	**0,504**	**107,57**	**265,92**	**0,295**	**181**	**570,87**	**147,48**	**6,54**	**1897,4**	**0,0242**	**0,00655**	**2,122**
	п/к*			**Доля суточной потребности в энергии, %**						**30,74**													
	о/о**			**Доля суточной потребности в энергии, %**						**33,98**													

п/к - полный комплект оборудования (УКМ, мясорубка)*
*о/о** - отсутствие оборудования (УКМ, мясорубка)*

Школа отд/корп. день 3

Прием пищи		№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
							Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак		28	закуска	Огурцы порционные	100		0,7	0,1	1,7	10,3	0,03	0,04	10	10	0	23	42	14	0,6	196	0	0,0003	0
	п/к*	90	2 блюдо	Котлета мясная	100		16,9	15,6	9,9	247,5	0,41	0,17	0,1	28,7	0,18	60,2	130,6	27,62	1,78	298,2	0,008	0,003	0,1
	о/о**	88	2 блюдо	Мясо тушеное(говядина)	100		20	18,43	3,22	258,7	0,06	0,14	0,62	0	0	13,1	189,74	24,49	2,75	335,9	0,008	0	0,065
		52	гарнир	Картофель запеченный с сыром	180		4,86	7,92	29,88	209,7	0,126	0,13	17,51	23,4	0,09	68,18	96,8	31,77	1,03	966,42	0,03	0	0,05
		98	3 блюдо	Компот из сухофруктов	200		0,4	0	27	110,00	0,05	0,02	0	0	0	16,65	98,1	29,25	1,26	41,85	0,002	0,003	0
		119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20		1,4	0,14	8,8	48	0,02	0,006	0	0	0	7,4	43,6	13	0,56	18,6	0,0006	0,001	0
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012
	п/к*			**Итого за прием пищи:**	**620**		25,4	23,98	84,72	**661,76**	0,656	0,39	27,69	62,1	0,27	182,23	435,1	123,84	5,69	1594,6	0,0426	0,0093	0,162
	о/о**			**Итого за прием пищи:**	**620**	**0**	**28,5**	**26,81**	**78,04**	**672,96**	**0,306**	**0,36**	**28,21**	**33,4**	**0,09**	**135,13**	**494,24**	**120,71**	**6,66**	**1632,3**	**0,0426**	**0,0063**	**0,127**
	п/к*			**Доля суточной потребности в энергии, %**						**24,33**														
	о/о**			**Доля суточной потребности в энергии, %**						**24,74**														
Обед		28	закуска	Огурцы порционные	100		0,7	0,1	1,7	10,3	0,03	0,04	10	10	0	23	42	14	0,6	196	0	0,0003	0
		32	1 блюдо	Свекольник с мясом и сметаной	250		7,35	11,02	12	177,75	0,05	0,1	2,8	165,55	0,08	41,1	104,55	28,42	1,8	401	0,008	0	0,045
		269	2 блюдо	Филе птицы в кисло-сладком соусе	100		15,49	17,98	5,79	249,12	0,07	0,12	2,48	40	0	14,24	125,49	18,6	1,2	240,39	0,00382	0,00047	0,1
		65	гарнир	Спагетти отварные с маслом	180		7,74	4,86	48,24	268,38	0,09	0,2	0	36	0,13	15,66	70	27,03	1,49	1,28	0	0	0
		114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200		0,2	0	11	44,8	0	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8	0,68	0	0	0
		119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30		2,13	0,21	13,26	72,00	0,03	0,01	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84	27,9	0,001	0,002	0
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012
				Итого за прием пищи:	**880**		34,75	34,39	99,43	858,61	0,29	0,494	15,44	251,55	0,21	125,46	439,1	119,83	7,19	940,75	0,01482	0,00477	0,157
				Доля суточной потребности в энергии, %						**31,57**														

п/к* - полный комплект оборудования (УКМ, мясорубка)
о/о** - отсутствие оборудования (УКМ, мясорубка)

Школа отд/корп. день 4

Прием пищи		№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
							Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак		27	закуска	Фрукты в ассортименте (слива)	100		0,8	0,3	9,6	49	0,06	0,04	10	20	0	20	20	9	0,5	214	0,004	0,00011	0
		304	горячее блюдо	Пудинг из творога с изюмом с яблочным топпингом	200		29,13	13,09	52,19	448,67	0,1	0,34	2,42	60	0,35	236,92	307,41	42,81	2,58	401,56	0,00117	0,036	0,008
		113	гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200		0,2	0	11	45,60	0	0	2,6	0	0	15,64	8,8	4,72	0,8	15,34	0	0	0
		121	хлеб пшеничный	Батон пшеничный	30		2,16	0,81	14,73	75,66	0,04	0,01	0	0	0	7,5	24,6	9,9	0,45	27,6	0	0	0
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012
				Итого за прием пищи:	**550**		33,43	14,42	94,96	**655,19**	0,22	0,414	15,1	80	0,35	286,86	384,81	74,63	4,79	732	0,00717	0,03811	0,02
				Доля суточной потребности в энергии, %						**24,09**													
Обед		24	закуска	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150		0,6	0	16,95	69	0,01	0,03	19,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3	417	0,003	0,0005	0,015
		46	1 блюдо	Суп из овощей с гренками	262		4,14	6,85	20,78	162,16	0,07	0,09	6,81	380	0,08	67,27	81,75	26,66	0,91	298,5	0,00609	0,00112	0,03
	п/к*	90	2 блюдо	Котлета мясная	100		16,9	15,6	9,9	247,5	0,41	0,17	0,1	28,7	0,18	60,2	130,6	27,62	1,78	298,2	0,008	0,003	0,1
	о/о**	89	2 блюдо	Гуляш (говядина)	100		20,14	18,94	4,1	267,73	0,06	0,14	1,18	0	0	18,92	196,35	25,76	2,9	352,22	0,00778	0,00039	0,06
		54	гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180		8,64	6,12	40,68	252,36	0,25	0,09	0	0	0	17,46	250,65	167,99	5,61	228,17	0,002	0,004	0,016
		107	3 блюдо	Сок фруктовый (яблоко)	200		0,8	0,2	23,2	94,4	0,02		4	0		16	18	10	0,4				
		119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20		1,4	0,14	8,8	48,00	0,02	0,006	0	0	0	7,4	43,6	13	0,56	18,6	0,0006	0,001	0
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012
	п/к*			**Итого за прием пищи:**	**932**		33,62	29,13	127,75	**909,68**	0,8	0,41	30,49	408,7	0,26	199,13	565,1	266,97	13,02	1334	0,02169	0,01162	0,173
	о/о**			**Итого за прием пищи:**	**932**		**36,86**	**32,47**	**121,95**	**929,91**	**0,45**	**0,38**	**31,57**	**380**	**0,08**	**157,85**	**630,85**	**265,11**	**14,14**	**1388**	**0,02147**	**0,00901**	**0,133**
	п/к*			**Доля суточной потребности в энергии, %**						**33,44**													
	о/о**			**Доля суточной потребности в энергии, %**						**34,19**													

п/к - полный комплект оборудования (УКМ, мясорубка)*
*о/о** - отсутствие оборудования (УКМ, мясорубка)*

Школа отд/корп. день 5

Прием пищи		№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
							Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак	п/к*	7	закуска	Салат из свежих помидоров	100		1,09	8,19	3,58	94,76	0,06	0,04	26,5	150	0	22,62	27,5	20,87	0,88	274,43	0,0019	0,00047	0,02
	о/о**	29	закуска	Помидоры порционные	100		1,1	0,2	3,8	24,00	0,06	0,04	25	130	0	14	26	20	0,9	290	0,002	0,0004	0,02
		78	2 блюдо	Филе птицы тушеное в томатном соусе	100		16,5	14,8	6,6	225,2	0,07	0,12	4,26	21,67	0	22,87	82,66	25,54	1,06	226,67	0,004	0,001	0,1
		65	гарнир	Спагетти отварные с маслом	180		7,74	4,86	48,24	268,38	0,09	0,2	0	36	0,13	15,66	70	27,03	1,49	1,28	0	0	0
		160	горячий напиток	Чай с шиповником	200		0,4	0,6	17,8	78,6	0	0	48	0	0	4,01	9,17	1,33	0,37	9,3	0	0	0
		119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20		1,4	0,14	8,8	48	0,02	0,006	0	0	0	7,4	43,6	13	0,56	18,6	0,0006	0,001	0
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012
	п/к*			**Итого за прием пищи:**	**620**		28,27	28,81	92,46	**751,20**	0,26	0,39	78,84	207,67	0,13	79,36	256,93	95,97	4,82	603,78	0,0085	0,00447	0,132
	п/к*			**Доля суточной потребности в энергии, %**						**27,62**													
	о/о**			**Итого за прием пищи:**	**620**		28,28	20,82	92,68	**680,44**	0,26	0,39	77,34	187,67	0,13	70,74	255,43	95,1	4,84	619,35	0,0086	0,0044	0,132
	о/о**			**Доля суточной потребности в энергии, %**						**25,02**													
Обед		223	закуска	Винегрет	100		5,27	8,41	22,78	204,44	0	0	0,33	0	0	4,45	3,86	2,09	0,1	19,53	0,0001	0	0
		37	1 блюдо	Суп картофельный с мясом	250		7,5	6,75	13,5	144,5	0,12	0,13	13,37	202,5	0	41,42	96,3	34,15	1,27	707,25	0,008	0	0,063
		75	2 блюдо	Рыба тушенная с овощами (минтай)	100		13,8	3,2	5,1	103,9	0,03	0,1	2,66	180	0,16	29	116,05	18,86	0,54	92,2	0,001	0,001	0,57
		53	гарнир	Рис отварной с маслом	180		3,96	5,94	38,7	223,74	0,03	0,04	0	22,68	0,09	5,94	95,79	31,82	0,63	0,62	0	0,009	0,032
		104	3 блюдо	Напиток плодово – ягодный витаминизированный (черносмородиновый)	200		0	0	19,2	76,8	0,16	0,01	9,16	99	1,15	0,76	0	0	0	0	0	0	0
		119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	45		3,19	0,31	19,89	108	0,05	0,02	0	0	0	16,65	98,1	29,25	1,26	41,85	0,002	0,003	0
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30		1,71	0,33	11,16	54,39	0,02	0,03	0,1	0	0	8,5	30	10,25	0,57	91,87	0,0025	0,0025	0,02
				Итого за прием пищи:	**905**		35,43	24,94	130,33	**915,77**	0,41	0,33	25,62	504,18	1,4	106,72	440,1	126,42	4,37	953,32	0,0136	0,0155	0,685
				Доля суточной потребности в энергии, %						**33,67**													

п/к - полный комплект оборудования (УКМ, мясорубка)*
*о/о** - отсутствие оборудования (УКМ, мясорубка)*

Школа отд/корп. день 6

Прием пищи		№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
							Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. эке	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак		1	закуска	Сыр порциями	15		3,66	3,54	0	46,50	0	0,045	0,24	43,2	0,14	150	81,6	7,05	0,09	13,2	0	0	0
		123	горячее блюдо	Каша кукурузная молочная с маслом	258		9,03	9,28	44,11	295,4	0,1	0,28	1,1	103,2	0,18	237,82	210,32	37,38	1,23	313,26	0,017	0,01	0,051
		114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200		0,2	0	11	44,8	0	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8	0,68	0	0	0
		этик.	3 блюдо	Молочный десерт	200		5,4	4,2	18	131,40													
		119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20		1,4	0,14	8,8	48,00	0,02	0,006	0	0	0	7,4	43,6	13	0,56	18,6	0,0006	0,001	0
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012
				Итого за прием пищи:	**713**		**20,83**	**17,38**	**89,35**	**602,36**	**0,14**	**0,355**	**1,5**	**146,4**	**0,32**	**415,58**	**367,18**	**69,71**	**3,14**	**419,24**	**0,0196**	**0,013**	**0,063**
				Доля суточной потребности в энергии, %						**22,15**													
Обед		26	закуска	Фрукты в ассортименте (виноград)	100		0,6	0,6	15,4	72	0,05	0,02	6	0	0	30	22	17	0,6	225	0,008	0,0001	0,01
		35	1 блюдо	Суп куриный с вермишелью	250		6	9,5	11,25	154,5	0,05	0,13	2,4	209,75	0	40,22	61,42	18,45	0,8	684,25	0,008	0	0,08
		89	2 блюдо	Гуляш (говядина)	100		20,14	18,94	4,1	267,73	0,06	0,14	1,18	0	0	18,92	196,35	25,76	2,9	352,22	0,0078	0,0039	0,06
		53	гарнир	Рис отварной с маслом	180		3,96	5,94	38,7	223,74	0,03	0,04	0	22,68	0,09	5,94	95,79	31,82	0,63	0,62	0	0,009	0,032
		216	3 блюдо	Компот из смеси фруктов и ягод (из смеси фруктов: яблоко, клубника, вишня, слива)	200		0,26	0	15,46	62	0	0	4,4	0	0	0,4	0	0	0,04	0,36	0	0	0
		119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30		2,13	0,21	13,26	72,00	0,03	0,01	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84	27,9	0,001	0,002	0
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012
				Итого за прием пищи:	**880**		34,23	35,41	105,61	**888,23**	0,24	0,364	14,06	232,43	0,09	113,38	464,96	120,73	6,27	1363,9	0,0268	0,01349	0,194
				Доля суточной потребности в энергии, %						**32,66**													

Школа отд/корп. день 7

Прием пищи		№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральны			
							Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак		24	закуска	Фрукты в асортименте (яблоко)	150		0,6	0	16,95	69	0,01	0,03	19,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3
	п/к*	259	2 блюдо	Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105		12,38	10,59	16,84	167,46	0,04	0,06	2,88	70	0,02	12,7	145,39	71,95	1,22
	о/о**	81	2 блюдо	Курица запеченная	100		24,9	17	0,6	255,3	0,06	0,16	1,38	32	0	30,6	189,69	23,5	1,34
		54	гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180		8,64	6,12	40,68	252,36	0,25	0,09	0	0	0	17,46	250,65	167,99	5,61
		95	3 блюдо	Кисель витаминизированный плодово – ягодный (черномородиново-арониевый)	200		0	0	20,2	81,4	0,1	0,1	3	79,2	0,96	0	0	0	0
		119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30		2,13	0,21	13,26	72,00	0,03	0,01	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46
	п/к*			**Итого за прием пищи:**	**685**		**24,89**	**17,14**	**115,37**	**678,48**	**0,45**	**0,314**	**25,46**	**149,2**	**0,98**	**72,06**	**501,94**	**281,14**	**11,43**
	о/о**			**Итого за прием пищи:**	**680**		37,41	23,55	99,13	**766,32**	0,47	0,414	23,96	111,2	0,96	89,96	546,24	232,69	11,55
	п/к*			**Доля суточной потребности в энергии, %**						**24,94**									
	о/о**			**Доля суточной потребности в энергии, %**						**28,17**									
Обед		224	закуска	Салат Оливье школьный (картофель, морковь, соленый огурец, зеленый горошек, масло) (пром. Пр-ва)	100		7,54	8,41	25,9	231,5	0	0	0,33	0	0	4,6	3,9	2,1	0,1
		237	1 блюдо	Щи вегетарианские со сметаной	250		2,12	3,47	8,97	76,8	0,05	0,05	12,61	130	0,03	43,3	48,09	20,54	0,77
	п/к*	179	2 блюдо	Запеканка из печени со сливочным соусом	100		12,9	7,8	2,8	132,7	0,23	1,72	85,73	4902,5	1,2	24,61	245,71	16,59	12,61
	о/о**	85	2 блюдо	Печень "По - строгановски"	100		15,3	8,6	3,7	153,5	0,18	1,53	7,55	4361,7	0,93	32	227,12	19,09	4,89
		64	гарнир	Макароны отварные с маслом	180		7,74	4,86	48,24	268,38	0,09	0,2	0	36	0,13	15,66	70	27,03	1,49
		95	3 блюдо	Кисель витаминизированный плодово – ягодный (яблочно-облепиховый)	200		0	0	20	80,6	0,1	0,1	3	79,2	0,96	0	0	0	0
		119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20		1,4	0,14	8,8	48,00	0,02	0,006	0	0	0	7,4	43,6	13	0,56
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46
	п/к*			**Итого за прием пищи:**	**870**		**32,84**	**24,9**	**122,15**	**874,24**	**0,51**	**2,43**	**101,42**	**5147,7**	**6,92**	**101,67**	**433,5**	**85,46**	**35,59**
	о/о**			**Итого за прием пищи:**	**870**		**35,24**	**25,7**	**123,05**	**895,04**	**0,46**	**2,24**	**23,24**	**4606,9**	**6,65**	**109,06**	**414,91**	**87,96**	**27,87**
	п/к*			**Доля суточной потребности в энергии, %**						**32,14**									
	о/о**			**Доля суточной потребности в энергии, %**						**32,91**									

п/к - полный комплект оборудования (УКМ, мясорубка)*

*о/о** - отсутствие оборудования (УКМ, мясорубка)*

Школа отд/корп. день 8

Прием пищи		№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	вые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
							Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	А, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I
Завтрак		23	закуска	Ассорти из свежих овощей	100		0,95	0,6	3,2	19,00	0,04	0,04	17,5	70	0	18,5	34	17	0,75	243	0,001
		75	2 блюдо	Рыба тушеная с овощами	100		13,8	3,2	5,1	103,9	0,03	0,1	2,66	180	0,16	29	116,05	18,86	0,54	92,2	0,001
	п/к*	50	гарнир	Картофельное пюре с маслом	180		3,96	9,36	26,82	207,72	0,16	0,14	21,78	25,92	0,18	43,63	102,6	33,35	1,36	841,68	0,009
	о/о**	226	гарнир	Картофель запеченный с зеленью	180		3,96	4,68	30,78	181,62	0,18	0,13	25,2	18,36	0,07	16,81	94,36	35,24	1,58	966,42	0,025
		98	3 блюдо	Компот из сухофруктов	200		0,4	0	27	110,00	0,05	0,02	0	0	0	16,65	98,1	29,25	1,26	41,85	0,002
		119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	45		3,19	0,31	19,89	108	0,05	0,02	0	0	0	16,65	98,1	29,25	1,26	41,85	0,002
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	25		1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,03	0,1	0	0	8,5	30	10,25	0,57	91,87	0,0025
	п/к*			**Итого за прием пищи:**	**650**		**23,72**	**13,74**	**91,31**	**593,94**	**0,35**	**0,35**	**42,04**	**275,92**	**0,34**	**132,93**	**478,85**	**137,96**	**5,74**	**1352,5**	**0,0175**
	о/о**			**Итого за прием пищи:**	**650**		23,72	9,06	95,27	**567,84**	0,37	0,34	45,46	268,36	0,23	106,11	470,61	139,85	5,96	1477,2	0,0335
	п/к*			**Доля суточной потребности в энергии, %**						**21,84**												
	о/о**			**Доля суточной потребности в энергии, %**						**20,88**												
Обед		273	закуска	Салат из цветной капусты со свежим перцем и огурцом	100		1,72	6,17	3,82	77,54	0,06	0,07	42,67	60	0	21,69	34,28	12,51	0,86	162,93	0,00134
		48	1 блюдо	Уха с рыбой	250		9	8	10	147	0,12	0,1	19,3	120	0,08	57,55	125,17	33,8	1,07	401,75	0,005
		270	2 блюдо	Курица запеченная с соусом и зеленью	100		26,7	22,04	1,78	310,19	0,1	0,19	2,06	50	0,01	26,23	214,68	27,73	1,86	334,17	0,00598
		54	гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180		8,64	6,12	40,68	252,36	0,25	0,09	0	0	0	17,46	250,65	167,99	5,61	228,17	0,002
		107	3 блюдо	Сок фруктовый (мультифрукт)	200		0	0	24,2	96,6	0,08		50	0,06		0	0	0	0		
		119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20		1,4	0,14	8,8	48	0,02	0,006	0	0	0	7,4	43,6	13	0,56	18,6	0,0006
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002
				Итого за прием пищи:	**870**		48,6	42,69	96,72	**967,95**	0,65	0,48	114,11	230,06	0,09	137,13	692,38	263,23	10,42	1219,1	0,01692
				Доля суточной потребности в энергии, %						**35,59**												

Школа отд/корп. день 9

Прием пищи		№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещ				
							Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K
Завтрак		26	закуска	Фрукты в ассортименте (виноград)	100		0,6	0,6	15,4	72	0,05	0,02	6	0	0	30	22	17	0,6	225
		66	горячее блюдо	Омлет натуральный	200		20,8	21,8	3,6	293,6	0,1	0,54	0,7	228,2	2,66	149,8	333,8	25,08	3,72	310,2
		115	гор. напиток	Какао с молоком	200		6,6	5,1	18,6	148,4	0,06	0,26	2,6	41,6	0,06	226,5	187,22	40,36	0,98	308,4
		290	закуска	Батон с сыром	35		4,98	5,01	9,96	107	0,03	0,05	0,1	40	0,14	135,8	88	7,85	0,39	31,6
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5
				Итого за прием пищи:	**555**		34,12	32,73	55	**657,26**	0,26	0,894	9,48	309,8	2,86	548,9	655,02	98,49	6,15	948,7
				Доля суточной потребности в энергии, %						**24,16**										
Обед		10	закуска	Салат из свежих огурцов	100		0,8	8,1	2	83,80	0,03	0,04	13,17	40	0	31,22	42,09	15,59	0,62	190,32
		34	1 блюдо	Суп гороховый с мясом	250		11,25	7	17,25	176,25	0,3	0,13	1,45	200	0	56,95	108,15	36,17	2,7	624
		86	2 блюдо	Жаркое с мясом (говядина)	280		24,36	10,36	28,56	500,08	0,25	0,25	13,03	0,28	0	43,93	276,58	62,6	3,55	1133,4
		98	3 блюдо	Компот из сухофруктов	200		0,4	0	27	110,00	0,05	0,02	0	0	0	16,65	98,1	29,25	1,26	41,85
		119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20		1,4	0,14	8,8	48	0,02	0,006	0	0	0	7,4	43,6	13	0,56	18,6
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5
				Итого за прием пищи:	**870**		**39,35**	**25,82**	**91,05**	**954,39**	**0,67**	**0,47**	**27,73**	**240,28**	**0**	**162,95**	**592,52**	**164,81**	**9,15**	**2081,7**
				Доля суточной потребности в энергии, %						**35,09**										

Школа отд/корп. день 10

Прием пищи		№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
							Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак		этик.	закуска	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17		1,7	4,42	0,85	49,98	0	0	0,1	0	0	25,16	18,19	3,74	0,1	0	0	0	0
	п/к*	91	2 блюдо	Биточек мясной	100		19,16	16,64	8,74	261,98	0,08	0,14	0,9	10	0,03	27,64	172,63	22,13	1,91	260,82	0,00619	0,00101	0,09
	о/о**	89	2 блюдо	Гуляш (говядина)	100		20,14	18,94	4,1	267,73	0,06	0,14	1,18	0	0	18,92	196,35	25,76	2,9	352,22	0,00778	0,00039	0,06
		53	гарнир	Рис отварной с маслом	180		3,96	5,94	38,7	223,74	0,03	0,04	0	22,68	0,09	5,94	95,79	31,82	0,63	0,62	0	0,009	0,032
		107	3 блюдо	Сок фруктовый (яблоко)	200		0,8	0,2	23,2	94,4	0,02		4	0		16	18	10	0,4				
		119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30		2,13	0,21	13,26	72,00	0,03	0,01	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84	27,9	0,001	0,002	0
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	25		1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,03	0,1	0	0	8,5	30	10,25	0,57	91,87	0,0025	0,0025	0,02
	п/к*			**Итого за прием пищи:**	**552**		29,17	27,68	94,05	747,42	0,18	0,22	5,1	32,68	0,12	94,34	400,01	97,44	4,45	381,21	0,00969	0,01451	0,142
	о/о**			**Итого за прием пищи:**	**552**		30,15	29,98	89,41	753,17	0,16	0,22	5,38	22,68	0,09	85,62	423,73	101,07	5,44	472,61	0,01128	0,01389	0,112
	п/к*			**Доля суточной потребности в энергии, %**						**27,48**													
	о/о**			**Доля суточной потребности в энергии, %**						**27,69**													
Обед		24	закуска	Фрукты в асортименте (яблоко)	150		0,6	0	16,95	69	0,01	0,03	19,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3	417	0,003	0,0005	0,015
		31	1 блюдо	Борщ с мясом и сметаной	250		7,17	10,97	10,92	172,55	0,05	0,1	6,55	166	0,08	42,25	96,85	25,35	1,6	348,5	0,008	0	0,045
		277	2 блюдо	Запеканка из рыбы	100		12,9	7,53	7,07	148,2	0,09	0,15	2,85	190	0,46	59,73	180,29	45,91	1,31	369,89	0,086	0,01366	0,4
		218	гарнир	Сложный гарнир №1 (картофельное пюре, фасоль, морковь, лук)	180		5,29	14,5	20,93	235,66	0,18	0,26	17,4	620	0,09	101,67	125,71	55,9	2,11	767,19	0,0071	0,0012	0,06
		114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200		0,2	0	11	44,8	0	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8	0,68	0	0	0
		119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	45		3,19	0,31	19,89	108,00	0,05	0,02	0	0	0	16,65	98,1	29,25	1,26	41,85	0,002	0,003	0
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	25		1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,03	0,1	0	0	8,5	30	10,25	0,57	91,87	0,0025	0,0025	0,02
				Итого за прием пищи:	**950**		25,48	19,08	75,13	**823,53**	0,22	0,33	29,08	356	0,54	164,69	429,4	128,34	8,84	1269,8	0,1015	0,01966	0,48
				Доля суточной потребности в энергии, %						**30,28**													

п/к* - полный комплект оборудования (УКМ, мясорубка)
о/о** - отсутствие оборудования (УКМ, мясорубка)

Школа отд/корп. день 11

Прием пищи		№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
							Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак		26	закуска	Фрукты в ассортименте (виноград)	100		0,6	0,6	15,4	72	0,05	0,02	6	0	0	30	22	17	0,6	225	0,008	0,0001	0,01
		1	закуска	Сыр порциями	20		4,88	4,72	0	62,00	0	0,06	0,32	57,6	0,2	200	108,8	9,4	0,12	17,6	0	0	0
		60	Горячее блюдо	Каша пшенная молочная с тыквой и маслом	258		9,07	8,14	43,76	283,26	0,2	0,21	3,47	160	0,14	165,53	208,88	57,94	1,49	380,63	0,0125	0,00355	0,11
		114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200		0,2	0	11	44,8	0	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8	0,68	0	0	0
		этик.	3 блюдо	Молочный десерт	200		5,4	4,2	18	131,4													
		119	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30		2,13	0,21	13,26	72,00	0,03	0,01	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84	27,9	0,001	0,002	0
		120	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30		1,71	0,33	11,16	54,39	0,02	0,03	0,1	0	0	8,5	30	10,25	0,57	91,87	0,0025	0,0025	0,02
				Итого за прием пищи:	**838**		**23,99**	**18,2**	**112,58**	**719,85**	**0,3**	**0,33**	**9,97**	**217,6**	**0,34**	**428,69**	**442,74**	**118,17**	**4,42**	**743,68**	**0,024**	**0,00815**	**0,14**
				Доля суточной потребности в энергии, %						**26,47**													
Обед		224	закуска	Салат Оливье школьный (картофель, морковь, соленый огурец, зеленый горошек, масло)	100		7,54	8,41	25,9	231,5	0	0	0,33	0	0	4,6	3,9	2,1	0,1	19,7	0	0	0
		41	1 блюдо	Суп картофельный с фасолью	250		8,33	6,89	10,94	139,47	0,09	0,08	3,44	140	0	28,67	122,21	27,63	1,73	374,73	0,00538	0,00235	0,04
		80	2 блюдо	Филе птицы тушеное в томатном соусе	100		16,5	14,8	6,6	225,20	0,07	0,12	4,26	21,67	0	22,87	82,66	25,54	1,06	226,67	0,004	0,001	0,1
		54	Гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180		8,64	6,12	40,68	252,36	0,25	0,09	0	0	0	17,46	250,65	167,99	5,61	228,17	0,002	0,004	0,016
		98	3 блюдо	Компот из сухофруктов	200		0,4	0	27	110,00	0,05	0,02	0	0	0	16,65	98,1	29,25	1,26	41,85	0,002	0,003	0
		119	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20		1,4	0,14	8,8	48	0,02	0,006	0	0	0	7,4	43,6	13	0,56	18,6	0,0006	0,001	0
		120	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012
				Итого за прием пищи:	**870**		43,95	36,58	127,36	**1042,79**	0,5	0,34	8,11	161,67	0	104,45	625,12	273,71	10,78	983,22	0,01598	0,01335	0,168
				Доля суточной потребности в энергии, %						**38,34**													

Школа отд/корп. день 12

Прием пищи		№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
							Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак	п/к*	10	закуска	Салат из свежих огурцов	100		0,8	8,1	2	83,8	0,03	0,04	13,17	40	0	31,22	42,09	15,59	0,62	190,32	0,0001	0,0004	0
	о/о**	28	закуска	Огурцы порционные	100		0,7	0,1	1,7	10,3	0,03	0,04	10	10	0	23	42	14	0,6	196	0	0,0003	0
	п/к*	302	2 блюдо	Биточек мясной с кабачком	100		18,16	15,79	9,79	254,52	0,08	0,14	2,4	10	30	30,44	164,41	22,82	1,84	292,13	0,0057	0,00106	0,09
	о/о**	88	2 блюдо	Мясо тушеное	100		20	18,43	3,22	258,7	0,06	0,14	0,62	0	0	13,1	189,74	24,49	2,75	335,9	0,008	0	0,065
	о/о**	51	гарнир	Картофель отварной с маслом и зеленью	180		3,96	4,68	30,78	181,62	0,18	0,11	25,2	0	0	16,81	94,36	35,24	1,58	971,28	0,009	0,0007	0,054
	п/к*	50	гарнир	Картофельное пюре с маслом	180		3,96	9,36	26,82	207,72	0,16	0,14	21,78	25,92	0,18	43,63	102,6	33,35	1,36	841,68	0,009	0,002	0,05
		104	3 блюдо	Напиток плодово – ягодный витаминизированный (вишневый)	200		0	0	14,4	58,4	0,1	0,1	3	79,2	0,96	0	0	0	0	0	0	0	0
		119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30		2,13	0,21	13,26	72,00	0,03	0,01	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84	27,9	0,001	0,002	0
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012
	п/к*			**Итого за прием пищи:**	**630**		**26,19**	**33,68**	**73,71**	**712,7**	**0,42**	**0,454**	**40,43**	**155,12**	**31,14**	**123,19**	**398,5**	**99,46**	**5,12**	**1425,5**	**0,0178**	**0,00746**	**0,152**
	о/о**			**Итого за прием пищи:**	**630**		**27,93**	**23,64**	**70,8**	**617,28**	**0,42**	**0,424**	**38,9**	**89,2**	**0,96**	**70,81**	**415,5**	**101,43**	**6,23**	**1604,6**	**0,02**	**0,005**	**0,131**
	п/к*			**Доля суточной потребности в энергии, %**						**26,20**													
	о/о**			**Доля суточной потребности в энергии, %**						**22,69**													
Обед		24	закуска	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150		0,6	0	16,95	69	0,01	0,03	19,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3	417	0,003	0,0005	0,015
		31	1 блюдо	Борщ с мясом и сметаной	250		7,17	10,97	10,92	172,55	0,05	0,1	6,55	166	0,08	42,25	96,85	25,35	1,6	348,5	0,008	0	0,045
		240	2 блюдо	Запеканка куриная под сырной шапкой	100		22,42	22,57	2,33	304,45	0,08	0,21	1,67	250	0,47	175,17	247,32	29,61	1,68	264,29	0,0051	0,003	0,12
		65	Гарнир	Спагетти отварные с маслом	180		7,74	4,86	48,24	268,38	0,09	0,2	0	36	0,13	15,66	70	27,03	1,49	1,28	0	0	0
		216	3 блюдо	Компот из смеси фруктов и ягод (из смеси фруктов: яблоко, клубника, вишня, слива)	200		0,26	0	15,46	62	0	0	4,4	0	0	0,4	0	0	0,04	0,36	0	0	0
		119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20		1,4	0,14	8,8	48	0,02	0,006	0	0	0	7,4	43,6	13	0,56	18,6	0,0006	0,001	0
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012
				Итого за прием пищи:	**920**		40,73	38,76	110,14	**960,64**	0,27	0,57	32,2	452	0,68	271,68	498,27	116,69	9,13	1123,5	0,0187	0,0065	0,192
				Доля суточной потребности в энергии, %						**35,32**													

п/к - полный комплект оборудования (УКМ, мясорубка)*

*о/о** - отсутствие оборудования (УКМ, мясорубка)*

Школа отд/корп. день 13

Прием пищи		№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
							Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак		24	закуска	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150		0,6	0	16,95	69,00	0,01	0,03	19,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3	417	0,003	0,0005	0,015
		69	горячее блюдо	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200		34,28	15,94	43,07	456,16	0,09	0,46	0,57	80	0,36	311,3	377,37	44,48	1,09	174,73	0,0121	0,041	0,05
		116	горячий напиток	Горячий шоколад	200		3,2	3,2	14,6	100,8	6,5	0,32	1,08	40	0,1	178,44	136,9	25,2	0,42	319,2	0,016	0,004	0,04
		121	хлеб пшеничный	Батон пшеничный	20		1,44	0,13	9,83	50,44	0,04	0,007	0	0	0	7,5	24,6	9,9	0,45	18,4	0	0	0
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012
				Итого за прием пищи:	**590**		40,66	19,49	91,89	**712,66**	6,66	0,841	21,23	120	0,46	528,04	579,37	101,28	5,72	1002,8	0,0331	0,0475	0,117
				Доля суточной потребности в энергии, %						**26,20**													
Обед		21	закуска	Салат из свежих помодоров с сыром и чесноком	100		4,67	12,88	3,19	150,2	0,05	0,08	22,19	170	0,15	161,51	103,68	23,16	0,9	242,51	0,0016	0,0005	0,02
		30	1 блюдо	Щи с мясом и сметаной	250		7,5	7,85	8,9	137,17	0,07	0,064	12,4	96,8	0,006	46,37	99,5	26,5	1,5	0,26	0,005	0	0,026
		281	2 блюдо	Фрикадельки рыбные с рисом в сливочном соусе	100		13,38	9,22	10,88	179,82	0,08	0,11	0,93	40	0,29	94,09	214,59	39,63	0,91	278,6	0,082	0,01205	0,39
		50	гарнир	Картофельное пюре с маслом	180		3,96	9,36	26,82	207,72	0,16	0,14	21,78	25,92	0,18	43,63	102,6	33,35	1,36	841,68	0,009	0,002	0,05
		107	3 блюдо	Сок фруктовый (ананасовый)	200		0	0	19,6	78	0,02	0,02	8	16	0	0	0	0	0	266	0	0	0
		119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	50		3,54	0,34	22,1	120	0,05	0,02	0	0	0	18,5	109	32,5	1,4	46,5	0,002	0,003	0
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	45		2,97	0,54	18,09	89,1	0,08	0,03	0	0	0	13,05	67,5	21,15	1,75	105,75	0,0017	0,0022	0,01
				Итого за прием пищи:	**925**		36,02	40,19	109,58	**962,01**	0,51	22,574	213,11	178,87	161,99	319,32	616,35	154,03	249,43	1538,8	0,1002	0,03925	0,476
				Доля суточной потребности в энергии, %						**35,37**													

Школа отд/корп. день 14

Прием пищи		№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
							Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак		1	закуска	Сыр порциями	20		4,88	4,72	0	62,00	0	0,06	0,32	57,6	0,2	200	108,8	9,4	0,12	17,6	0	0	0
		269	2 блюдо	Филе птицы в кисло-сладком соусе	100		15,49	17,98	5,79	249,12	0,07	0,12	2,48	40	0	14,24	125,49	18,6	1,2	240,39	0,0038	0,00047	0,1
		64	гарнир	Макароны отварные с маслом	180		7,74	4,86	48,24	268,38	0,09	0,2	0	36	0,13	15,66	70	27,03	1,49	1,28	0	0	0
		98	3 блюдо	Компот из сухофруктов	200		0,4	0	27	110,00	0,05	0,02	0	0	0	16,65	98,1	29,25	1,26	41,85	0,002	0,003	0
		119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30		2,13	0,21	13,26	72,00	0,03	0,01	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84	27,9	0,001	0,002	0
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012
				Итого за прием пищи:	**550**		**31,78**	**27,99**	**101,73**	**797,76**	**0,26**	**0,434**	**2,88**	**133,6**	**0,33**	**264,45**	**491,79**	**111,98**	**5,37**	**402,52**	**0,0088**	**0,00747**	**0,112**
				Доля суточной потребности в энергии, %						**29,33**													
Обед		27	закуска	Фрукты в ассортименте (слива)	100		0,8	0,3	9,6	49	0,06	0,04	10	20	0	20	20	9	0,5	214	0,004	0,00011	0
		272	1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	250		6,89	6,04	18,09	154,23	0,1	0,08	6,46	130	0,01	18,17	87,08	24,11	1,11	420,32	0,0048	0,00024	0,06
		285	2 блюдо	Гуляш по -венгерски (говядина)	100		16,02	15,2	4,63	220,06	0,07	0,12	1,21	130	0	23,03	173,63	27,79	2,48	329,69	0,007	0,00156	0,05
		53	гарнир	Рис отварной с маслом	180		3,96	5,94	38,7	223,74	0,03	0,04	0	22,68	0,09	5,94	95,79	31,82	0,63	0,62	0	0,009	0,032
		101	3 блюдо	Отвар из шиповника	200		0,8	0	24,6	101,2	0	0,04	140	100	0	21,6	3,4	29,25	1,26	8,68	0	0	0
		119	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30		2,13	0,21	13,26	72,00	0,03	0,01	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84	27,9	0,001	0,002	0
		120	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012
				Итого за прием пищи:	**892**		31,74	27,91	116,32	856,49	0,31	0,354	157,75	402,68	0,1	106,64	469,3	149,67	7,28	1074,7	0,0188	0,01491	0,154
				Доля суточной потребности в энергии, %						**31,49**													

Школа отд/корп. день 15

Прием пищи		№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
							Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак		27	закуска	Фрукты в ассортименте (слива)	100		0,8	0,3	9,6	49	0,06	0,04	10	20	0	20	20	9	0,5	214	0,004	0,00011	0
		197	закуска	Горячий бутерброд на батоне (помидор, сыр)	50		4,84	4,43	9,87	99,54	0,03	0,05	1,54	40	0,14	121,4	79,95	9,44	0,46	62,23	0,0003	0,00005	0
		66	горячее блюдо	Омлет натуральный	200		20,8	21,8	3,6	293,6	0,1	0,54	0,7	228,2	2,66	149,8	333,8	25,08	3,72	310,2	0,03	0,036	0,136
		159	гор. Напиток	Чай с облепихой	200		0,2	0	19,8	80	0	0	9,2	0	0	14,58	7,12	7,3	0,86	13,56	0	0	0
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012
				Итого за прием пищи:	**570**		27,78	26,75	50,31	558,4	0,21	0,654	21,52	288,2	2,8	312,58	464,87	59,02	6	673,49	0,0363	0,03816	0,148
				Доля суточной потребности в энергии, %						**20,53**													
Обед		6	закуска	Салат из капусты с морковью	100		1,42	8,41	12,6	132,67	0,03	0,04	30,83	330	0	37,98	30,25	17,07	0,55	233,61	0,00285	0,00022	0,01
		34	1 блюдо	Суп гороховый с мясом	250		11,25	7	17,25	176,25	0,3	0,13	1,45	200	0	56,95	108,15	36,17	2,7	624	0,005	0,003	0,03
		194	2 блюдо	Биточек из птицы	100		18,4	15,8	13	267,7	0,04	0,09	0,56	40	0,03	19,28	125,72	17,94	1,08	109,2	0,004	0,007	0
		52	гарнир	Картофель запеченный	180		3,78	5,4	21,06	147,42	0,18	0,12	16,79	0	0	20,03	106,3	42,12	1,65	990,05	0,009	0,0005	0,05
		114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200		0,2	0	11	44,8	0	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8	0,68	0	0	0
		119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20		1,42	0,14	8,84	48,00	0,02	0,005	0	0	0	7,4	43,6	13	0,56	18,6	0,0005	0,0015	0
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012
				Итого за прием пищи:	870		37,61	36,97	91,19	853,10	0,59	0,409	49,79	570	0,03	162	445,68	138,58	7,8	2049,6	0,02335	0,01422	0,102
				Доля суточной потребности в энергии, %						**31,36**													

Школа отд/корп. день 16

Прием пищи		№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
							Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. жв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак		301	Закуска	Оладьи с джемом	90		4,01	14,35	26,72	252,91	0,03	0,08	0,39	50	0,22	59,01	65,14	10,04	0,44	87,11	0,0039	0,00249	0,02
		59	горячее блюдо	Каша овсяная молочная с маслом	258		9,8	14,96	33,54	307,79	0,28	0,19	0	10,48	0,09	60,11	222,18	72,93	2,5	227	0,014	0,003	0
		114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200		0,2	0	11	44,8	0	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8	0,68	0	0	0
		119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20		1,4	0,14	8,8	48,00	0,02	0,006	0	0	0	7,4	43,6	13	0,56	18,6	0,0006	0,001	0
		120	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012
		этик.	3 блюда	Фруктовый десерт	250		1,5	0	31,25	131													
				Итого за прием пищи:	**838**		18,05	29,67	118,75	820,76	0,35	0,3	0,55	60,48	0,31	146,88	362,58	108,25	4,76	406,89	0,0205	0,00849	0,032
				Доля суточной потребности в энергии, %						**30,18**													
Обед		24	закуска	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150		0,6	0	16,95	69,00	0,01	0,03	19,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3	417	0,003	0,0005	0,015
		58	1 блюда	Суп-пюре с фрикадельками	250		17,85	25,48	7,29	332,48	0,07	0,2	1,92	400	0,41	230,02	345,32	28,08	1,16	237,84	0,0036	0,00454	0
		177	2 блюда	Филе птицы тушеное с овощами (филе птицы, лук, морковь, томатная паста, сметана)	100		17,52	14,84	1,79	211,63	0,07	0,13	1,89	130	0,001	22,43	146,94	21,63	1,27	247,44	0,0048	0,0003	0,12
		55	гарнир	Каша перловая рассыпчатая с маслом	180		4,32	5,94	29,52	187,92	0,03	0,036	0	0	0	22,98	190,15	23,54	1,04	104,18	0	0,023	0,036
		104	3 блюда	Напиток плодово – ягодный витаминизированный черносмородиновый)	200		0	0	19,8	81,6	0,16	0,1	9,18	80	0,96	0,78	0	0	0	0,24	0	0	0
		119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	45		3,19	0,31	19,89	108	0,04	0,013	0	0	0	14,8	87,2	26	1,12	37,2	0,0013	0,003	0
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	25		1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,03	0,1	0	0	8,5	30	10,25	0,57	91,87	0,0025	0,0025	0,02
				Итого за прием пищи:	**950**		44,9	46,84	104,54	**1035,95**	0,4	0,539	32,59	610	1,371	323,51	816,11	123	8,46	1135,8	0,0152	0,03384	0,191
				Доля суточной потребности в энергии, %						**38,09**													

Школа отд/корп. день 17

Прием пищи		№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
							Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак		27	закуска	Фрукты в ассортименте (слива)	100		0,8	0,3	9,6	49	0,06	0,04	10	20	0	20	20	9	0,5	214	0,004	0,0001	0
	п/к*	90	2 блюдо	Котлета мясная (свинина, говядина, курица)	100		16,9	15,6	9,9	247,5	0,41	0,17	0,1	28,7	0,18	60,2	130,6	27,62	1,78	298,2	0,008	0,003	0,1
	о/о*	126	2 блюдо	Бефстроганов (говядина)	100		20,54	20,6	3,99	284,44	0,07	0,16	1,2	10	0,04	35,98	209,89	27,04	2,86	367,2	0,0096	0,0003	0,07
		53	гарнир	Рис отварной с маслом	180		3,96	5,94	38,7	223,74	0,03	0,04	0	22,68	0,09	5,94	95,79	31,82	0,63	0,62	0	0,009	0,032
		95	3 блюдо	Кисель витаминизированный плодово-ягодный (вишневый)	200		0	0	20	80,40	0,1	0,1	3	79,2	0,96	0	0	0	0	0	0	0	0
		119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30		2,13	0,21	13,26	72,00	0,03	0,01	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84	27,9	0,001	0,002	0
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	25		1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012
	п/к*			**Итого за прием пищи:**	**635**		25,21	22,32	100,76	717,96	0,65	0,384	13,18	150,58	1,23	104,04	335,79	96,14	4,21	614,22	0,015	0,0161	0,144
	о/о*			**Итого за прием пищи:**	**635**		28,85	27,32	94,85	754,9	0,31	0,374	14,28	131,88	1,09	79,82	415,08	95,56	5,29	683,22	0,0166	0,0134	0,114
	п/к*			**Доля суточной потребности в энергии, %**						**26,40**														
	о/о*			**Доля суточной потребности в энергии, %**						**27,75**														
Обед		**10**	закуска	Салат из свежих огурцов	100		0,8	8,1	2	83,8	0,03	0,04	13,17	40	0	31,22	42,09	15,59	0,62	190,32	0,0001	0,0004	0
		196	1 блюдо	Суп томатный с курицей, фасолью и овощами	250		7,09	8,02	10,58	147,96	0,08	0,09	15,93	190	0	27,35	89,58	25,81	1,23	278,79	0,0029	0,0011	1
	п/к*	249	2 блюдо	Пельмени отварные с маслом и зеленью	210		16,97	24,61	31,13	416,03	0,17	0,1	0,3	30	0,33	26,43	120,86	16,87	1,62	197,14	0,0023	0,0072	0,02
	о/о*	178	2 блюдо	Бигос с мясом	280		29,46	32,25	15,97	475,87	0,14	0,27	46,18	140	0	123,23	313,19	72,05	5,08	1122,7	0,017	0,0015	0,1
		216	3 блюдо	Компот из смеси фруктов и ягод (из смеси фруктов: яблоко, клубника, вишня, слива)	200		0,26	0	15,46	62	0	0	4,4	0	0	0,4	0	0	0,04	0,36	0	0	0
			хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	45		3,19	0,31	19,89	108	0,05	0,02	0	0	0	16,65	98,1	29,25	1,26	41,85	0,002	0,003	0
			хлеб ржаной	Хлеб ржаной	25		1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,03	0,1	0	0	8,5	30	10,25	0,57	91,87	0,0025	0,0025	0,02
	п/к*			**Итого за прием пищи:**	**830**		29,73	41,31	88,36	863,11	0,35	0,28	33,9	260	0,33	110,55	380,63	97,77	5,34	800,33	0,0097	0,0142	1,04
	о/о*			**Итого за прием пищи:**	**900**		42,22	48,95	73,2	922,95	0,32	0,45	79,78	370	0	207,35	572,96	152,95	8,8	1725,9	0,0245	0,0085	1,12
	п/к*			**Доля суточной потребности в энергии, %**						**31,73**														
	о/о*			**Доля суточной потребности в энергии, %**						**33,93**														

п/к* - полный комплект оборудования (УКМ, мясорубка)
о/о** - отсутствие оборудования (УКМ, мясорубка)

Школа отд/корп. день 18

Прием пищи		№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Мин		
							Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg
Завтрак		этикетка	закуска	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17		1,7	4,42	0,85	49,98	0	0	0,1	0	0	25,16	18,19	3,74
		24	закуска	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150		0,6	0	16,95	69,00	0,01	0,03	19,5	0	0	24	16,5	13,5
		282	гор. Блюдо	Запеканка из творога с тыквой и сгущенным молоком	200		19,97	13,32	42,1	370,23	0,09	0,33	2,28	150	0,31	221,58	250,85	36,77
		113	гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200		0,2	0	11	45,60	0	0	2,6	0	0	15,64	8,8	4,72
		121	хлеб пшеничный	Батон пшеничный	20		1,44	0,13	9,83	50,44	0,04	0,007	0	0	0	7,5	24,6	9,9
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2
				Итого за прием пищи:	**607**		25,05	18,09	88,17	**621,51**	0,16	0,391	24,56	150	0,31	300,68	342,94	76,83
				Доля суточной потребности в энергии, %						**22,85**								
Обед		26	закуска	Фрукты в ассортименте (виноград)	100		0,6	0,6	15,4	72	0,05	0,02	6	0	0	30	22	17
		31	1 блюдо	Борщ с мясом и сметаной	250		7,17	10,97	10,92	172,55	0,05	0,1	6,55	166	0,08	42,25	96,85	25,35
		258	2 блюдо	Фрикадельки куриные с красным соусом	100		14,47	9,82	9,06	173,57	0,07	0,1	1,84	50	0,03	34,31	124,69	18,31
		50	гарнир	Картофельное пюре с маслом	180		3,96	9,36	26,82	207,72	0,16	0,14	21,78	25,92	0,18	43,63	102,6	33,35
		107	3 блюдо	Сок фруктовый (персиковый)	200		0	0	22,8	92	0,04	0,08	12	100	0	0	0	0
		119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	45		3,19	0,31	19,89	108	0,05	0,02	0	0	0	16,65	98,1	29,25
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30		1,71	0,33	11,16	54,39	0,02	0,03	0,1	0	0	8,5	30	10,25
				Итого за прием пищи:	**905**		**31,1**	**31,39**	**116,05**	**880,23**	**0,44**	**6,47**	**42,27**	**341,92**	**30,29**	**167,34**	**469,24**	**117,11**
				Доля суточной потребности в энерги, %						**32,36**								

Школа отд/корп. день 19

Прием пищи		№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
							Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак		26	закуска	Фрукты в ассортименте (виноград)	100		0,6	0,6	15,4	72	0,05	0,02	6	0	0	30	22	17	0,6	225	0,008	0,0001	0,01
	п/к*	277	2 блюдо	Запеканка из рыбы	100		12,9	7,53	7,07	148,2	0,09	0,15	2,85	190	0,46	59,73	180,29	45,91	1,31	369,89	0,086	0,01366	0,4
	о/о**	146	2 блюдо	Рыба запеченная с сыром	100		21,4	3,8	3,5	134,3	0,09	0,1	1,49	19	0,18	39,07	180,91	51,21	0,89	381,81	0,12	0,013	0,56
		52	гарнир	Картофель запеченный	180		3,78	5,4	21,06	147,42	0,192	0,13	30,3	18	0,03	19,5	113,52	42,38	19,08	969,3	0,009	0,001	0,054
		98	3 блюдо	Компот из сухофруктов	200		0,4	0	27	110,00	0,05	0,02	0	0	0	16,65	98,1	29,25	1,26	41,85	0,002	0,003	0
		119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30		2,13	0,21	13,26	72,00	0,03	0,01	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84	27,9	0,001	0,002	0
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012
	п/к*			**Итого за прием пищи:**	**630**		**20,95**	**13,96**	**91,23**	**585,88**	**0,432**	**0,354**	**39,23**	**208**	**0,49**	**143,78**	**503,31**	**162,24**	**23,55**	**1707,4**	**0,108**	**0,02176**	**0,476**
	о/о**			**Итого за прием пищи:**	**630**		**29,45**	**10,23**	**87,66**	**571,98**	**0,432**	**0,304**	**37,87**	**37**	**0,21**	**123,12**	**503,93**	**167,54**	**23,13**	**1719,4**	**0,142**	**0,0211**	**0,636**
	п/к*			**Доля суточной потребности в энергии, %**						**21,54**														
	о/о**			**Доля суточной потребности в энергии, %**						**21,03**														
Обед		29	закуска	Помидоры порционные	100		1,1	0,2	3,8	24,00	0,06	0,04	25	130	0	14	26	20	0,9	290	0,002	0,0004	0,02
		47	1 блюдо	Суп - пюре из тыквы с гренками	262		5,39	19,9	24,66	302,32	0,09	0,13	4,69	450	0,2	89,5	98,58	29,36	1,1	318,05	0,0076	0,0012	0,11
		88	2 блюдо	Мясо тушеное(говядина)	100		20	18,43	3,22	258,7	0,06	0,14	0,62	0	0	13,1	189,74	24,49	2,75	335,9	0,008	0	0,065
		64	гарнир	Макароны отварные с маслом	180		7,74	4,86	48,24	268,38	0,09	0,2	0	36	0,13	15,66	70	27,03	1,49	1,28	0	0	0
		98	3 блюдо	Компот из сухофруктов	200		0,4	0	27	110	0	0	1,4	0	0	12,8	2,2	1,8	0,5	0,6	0	0	0
		119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20		1,44	0,13	9,83	50,44	0,04	0,007	0	0	0	7,5	24,6	9,9	0,45	18,4	0	0	0
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012
				Итого за прием пищи:	**882**		37,21	43,74	124,19	**1050,1**	0,36	0,541	31,79	616	0,33	159,36	435,12	120,78	7,65	1037,7	0,0196	0,0036	0,207
				Доля суточной потребности в энерги, %						**38,61**														

*п/к** - полный комплект оборудования (УКМ, мясорубка)*

*о/о** - отсутствие оборудования (УКМ, мясорубка)*

Школа отд/корп. день 20

Прием пищи		№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
							Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак		29	закуска	Помидоры порционные	100		1,1	0,2	3,8	24	0,06	0,04	25	130	0	14	26	20	0,9	290	0,002	0,0004	0,02
	п/к*	249	2 блюдо	Пельмени отварные с маслом и зеленью	210		16,97	24,61	31,13	416,03	0,17	0,1	0,3	30	0,33	26,43	120,86	16,87	1,62	197,14	0,0023	0,00718	0,02
	о/о*	89	2 блюдо	Гуляш (говядина)	100		20,14	18,94	4,1	267,73	0,06	0,14	1,18	0	0	18,92	196,35	25,76	2,9	352,22	0,0078	0,00039	0,06
	о/о*	65	гарнир	Спагетти отварные с маслом	180		7,74	4,86	48,24	268,38	0,09	0,2	0	36	0,13	15,66	70	27,03	1,49	1,28	0	0	0
		107	3 блюдо	Сок фруктовый (яблоко)	200		0,8	0,2	23,2	94,4	0,02		4	0		16	18	10	0,4				
		119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20		1,42	0,14	8,84	48,00	0,03	0,01	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84	27,9	0,001	0,002	0
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012
	п/к*			**Итого за прием пищи:**	550		21,43	25,37	74,41	618,69	0,3	0,174	29,38	160	0,33	74,33	254,26	74,57	4,22	588,54	0,0073	0,01158	0,052
	о/о*			**Итого за прием пищи:**	620		32,34	24,56	95,62	738,77	0,28	0,414	30,26	166	0,13	82,48	399,75	110,49	6,99	744,9	0,0128	0,00479	0,092
	п/к*			**Доля суточной потребности в энергии, %**						22,75													
	о/о*			**Доля суточной потребности в энергии, %**						27,16													
Обед		4	закуска	Салат из свежих овощей	100		0,5	8,1	2,9	89,2	0,04	0,04	19,92	90	0	27,17	34,89	18,29	0,75	232,69	0,001	0,0004	0,01
		144	1 блюдо	Суп куриный с булгуром, помидорами и болгарским перцем	250		5,82	9,14	8,85	140,64	0,06	0,06	13,81	130	0	20,15	73,26	23,08	0,91	232,95	0,0026	0,0004	0,81
		42	2 блюдо	Зраза мясная ленивая	100		20,79	21,33	8,36	309,2	0,08	0,11	1,51	40	0,12	27,78	193,95	24,36	2,27	209,7	0,005	0,002	0,04
		218	гарнир	Сложный гарнир №1 (картофельное пюре, фасоль, морковь, лук)	180		5,29	14,5	20,93	235,66	0,18	0,26	17,4	620	0,09	101,67	125,71	55,9	2,11	767,19	0,0071	0,0012	0,06
		114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200		0,2	0	11	44,8	0	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8	0,68	0	0	0
		119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	45		3,19	0,31	19,89	108,00	0,05	0,02	0	0	0	16,65	98,1	29,25	1,26	41,85	0,002	0,003	0
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	25		1,42	0,27	9,3	45,32	0,05	0,06	0,2	0	0	17	60	20,5	1,15	183,75	0,005	0,005	0,03
				Итого за прием пищи:	900		37,21	53,65	81,23	972,82	0,46	0,55	52,92	880	0,21	223,98	593,57	175,46	9,25	1668,8	0,0227	0,012	0,95
				Доля суточной потребности в энергии, %						35,77													