СОГЛАСОВАНО:

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00C8DA36FCA3835CE3D3E3D32E069CF1F1
Владелец: Соколова Алевтина Александровна
Действителен: с 01.12.2022 до 24.02.2024

_____ _____
(Ф.И.О.)

«01» ноября 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ «Школьное питание»

_____А.Ю. Панькова

«10» октября 2023 г.

# Примерное
# 24-дневное меню
# для обучающихся 1-4-х классов
# Возрастная группа: с 7-11 лет
# Сезон: зимний
# Вариант № 2

Разработано:

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

*Разработано по заказу министерства образования Кузбасса*
*Октябрь 2023г.*

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 | | 348 | закуска | Блинчики с карамельным соусом (2 шт) NEW | 121 | | 5,48 | 12,56 | 43,61 | 318,9 | 0,1 | 0,07 | 0,02 | 40 | 0,18 | 19,57 | 70,42 | 24,06 | 1,35 | 101,56 | 0,001 | 0 | 0,01 |
| | | 56 | горячее блюдо | Каша рисовая молочная с маслом | 205 | | 6,32 | 7,15 | 31,68 | 216,02 | 0,06 | 0,22 | 0,88 | 30 | 0,15 | 184,17 | 167,37 | 31,68 | 0,41 | 228,17 | 0,014 | 0,006 | 0,04 |
| | | 114 | гор.напиток | Чай с сахаром | 200 | | 0 | 0 | 7,27 | 28,73 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,26 | 0,03 | 0,03 | 0,02 | 0,29 | 0 | 0 | 0 |
| | | 121 | хлеб пшеничный | Батон пшеничный | 20 | | 1,5 | 0,58 | 9,96 | 52,4 | 0,02 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 3,8 | 13 | 2,6 | 0,24 | 18,4 | 0 | 0 | 0 |
| | | | | **Итого за прием пищи:** | **546** | | 13,3 | 20,29 | 92,52 | **616,05** | 0,18 | 0,3 | 0,9 | 70 | 0,33 | 207,8 | 250,82 | 58,37 | 2,02 | 348,42 | 0,015 | 0,006 | 0,05 |
| | | | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | | **26,21** | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | 24 | закуска | Фрукты в асортименте (яблоко) | 150 | | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,50 | 0,05 | 0,03 | 15 | 0 | 0 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 | 417 | 0,003 | 0,00045 | 0,01 |
| | | 30 | 1 блюдо | Щи с мясом и сметаной | 200 | | 6 | 6,27 | 7,12 | 109,74 | 0,05 | 0,07 | 9,91 | 120 | 0,02 | 37,11 | 79,62 | 21,21 | 1,19 | 329,76 | 0,00525 | 0,00031 | 0,03 |
| | | 350 | 2 блюдо | Плов с мясом и куркумой (говядина) | 250 | | 25,58 | 32,45 | 37,43 | 544,85 | 0,09 | 0,18 | 0,59 | 150 | 0 | 22,97 | 287,01 | 54,22 | 4,12 | 414,66 | 0,009 | 0,007 | 0,1 |
| | | 98 | 3 блюдо | Компот из сухофруктов | 200 | | 0,37 | 0 | 14,85 | 59,48 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,21 | 0 | 0 | 0,02 | 0,2 | 0 | 0 | 0 |
| | | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 20 | | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0,02 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 | 18,6 | 0,00064 | 0,0012 | 2,9 |
| | | 120 | хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 20 | | 1,32 | 0,24 | 8,04 | 39,60 | 0,03 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 5,8 | 30 | 9,4 | 0,78 | 47 | 0,00088 | 0,001 | 0 |
| | | | | **Итого за прием пищи:** | **840** | | 35,39 | 39,72 | 91,98 | **871,17** | 0,24 | 0,31 | 25,5 | 270 | 0,02 | 94,09 | 426,13 | 101,13 | 9,63 | 1227,2 | 0,01877 | 0,00996 | 3,04 |
| | | | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | | **37,07** | | | | | | | | | | | | | |

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 | | 2,48 | 3,96 | 0,68 | 48,11 | | | | | | | | | | | | | |
| | | 253 | гарнир | Каша гречневая вязкая с маслом | 150 | | 4,3 | 4,24 | 18,77 | 129,54 | 0,11 | 0,06 | 0 | 10 | 0,06 | 8,69 | 94,9 | 62,72 | 2,12 | 114,82 | 0,00106 | 0,00185 | 0,01 |
| | п/к* | 346 | 2 блюдо | Запеканка из птицы с цветной капустой NEW | 90 | | 13,63 | 13,22 | 7,67 | 205,95 | 0,07 | 0,12 | 8,53 | 30 | 0,09 | 77,29 | 140,01 | 19,58 | 1,26 | 202,36 | 0,004 | 0 | 0,07 |
| | о/о* | 81 | 2 блюдо | Курица запеченная | 90 | | 23,81 | 19,83 | 0,72 | 274,56 | 0,09 | 0,16 | 1,09 | 30 | 0,01 | 20,3 | 189,81 | 22,65 | 1,54 | 267,56 | 0,005 | 0 | 0 |
| | | 104 | 3 блюдо | Напиток плодово-ягодный витаминизированный (черносмородиновый) | 200 | | 0 | 0 | 14,16 | 55,48 | 0,09 | 0,1 | 2,94 | 0,08 | 0,96 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 20 | | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0,02 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 | 18,6 | 0,00064 | 0,0012 | 2,9 |
| | | 120 | хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 20 | | 1,32 | 0,24 | 8,04 | 39,60 | 0,03 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 5,8 | 30 | 9,4 | 0,78 | 47 | 0,00088 | 0,001 | 0 |
| | п/к* | | | **Итого за прием пищи:** | **497** | | **23,25** | **21,82** | **59,16** | **525,68** | **0,32** | **0,31** | **11,47** | **40,08** | **1,11** | **95,78** | **277,91** | **94,5** | **4,38** | **382,78** | **0,00658** | **0,00405** | **2,98** |
| | о/о* | | | **Итого за прием пищи:** | **497** | | **33,43** | **28,43** | **52,21** | **594,29** | **0,34** | **0,35** | **4,03** | **40,08** | **1,03** | **38,79** | **327,71** | **97,57** | **4,66** | **447,98** | **0,00758** | **0,00405** | **2,91** |
| | п/к* | | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | | **22,37** | | | | | | | | | | | | | |
| | о/о* | | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | | **25,29** | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | 13 | закуска | Маринад из моркови | 60 | | 1,12 | 4,27 | 6,02 | 68,62 | 0,03 | 0,04 | 3,29 | 450 | 0 | 14,45 | 29,75 | 18,42 | 0,54 | 161,77 | 0,002 | 0 | 0 |
| | | 36 | 1 блюдо | Суп рыбный с крупой (рыбные консервы) | 200 | | 4,98 | 6,07 | 12,72 | 125,51 | 0,07 | 0,08 | 5,45 | 100 | 0,56 | 16,12 | 82,6 | 21,36 | 0,78 | 361,08 | 0,01208 | 0,00074 | 0,1 |
| | п/к* | 84 | 2 блюдо | Котлета из птицы "Ряба" | 90 | | 16,69 | 13,86 | 10,69 | 234,91 | 0,08 | 0,12 | 1,08 | 20 | 0,04 | 26,61 | 140,63 | 18,5 | 1,21 | 197,66 | 0,004 | 0,001 | 0 |
| | о/о* | 150 | 2 блюдо | Чахохбили | 90 | | 21,52 | 19,57 | 2,45 | 270,77 | 0,09 | 0,16 | 7,66 | 70 | 0,04 | 26,49 | 178,7 | 24,83 | 1,68 | 295,58 | 0,005 | 0,0003 | 0,57 |
| | | 51 | гарнир | Картофель отварной с маслом и зеленью | 150 | | 3,33 | 3,81 | 26,04 | 151,12 | 0,15 | 0,1 | 14,03 | 20 | 0,06 | 20,11 | 90,58 | 35,68 | 1,45 | 830,41 | 0,007 | 0 | 0 |
| | | 216 | 3 блюдо | Компот из смеси фруктов и ягод | 200 | | 0,25 | 0 | 12,73 | 51,3 | 0 | 0 | 4,39 | 0 | 0 | 0,32 | 0 | 0 | 0,03 | 0,3 | 0 | 0 | 0 |
| | | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 40 | | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0,04 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 | 37,2 | 0,0012 | 0,0024 | 5,8 |
| | | 120 | хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 30 | | 1,98 | 0,36 | 12,06 | 59,40 | 0,05 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 8,7 | 45 | 14,1 | 1,17 | 70,5 | 0,00132 | 0,00165 | 0,01 |
| | п/к* | | | **Итого за прием пищи:** | **770** | | **31,39** | **28,69** | **99,94** | **784,86** | **0,42** | **0,37** | **28,24** | **590** | **0,66** | **94,31** | **414,56** | **113,66** | **5,62** | **1658,9** | **0,0276** | **0,00579** | **5,91** |
| | о/о* | | | **Итого за прием пищи:** | **770** | | **36,22** | **34,4** | **91,7** | **820,72** | **0,43** | **0,41** | **34,82** | **640** | **0,66** | **94,19** | **452,63** | **119,99** | **6,09** | **1756,8** | **0,0286** | **0,00509** | **6,48** |
| | п/к* | | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | | **33,40** | | | | | | | | | | | | | |
| | о/о* | | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | | **34,92** | | | | | | | | | | | | | |

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 | | 135 | закуска | Икра овощная (кабачковая) | 60 | | 1,2 | 5,4 | 5,12 | 73,2 | 0,01 | 0,03 | 4,2 | 90 | 0 | 24,6 | 22,2 | 9 | 0,42 | 189 | 0 | 0 | 0 |
| | п/к* | 90 | 2 блюдо | Котлета мясная (говядина, свинина, курица) | 90 | | 15,51 | 15,07 | 8,44 | 232,47 | 0,12 | 0,1 | 0,74 | 10 | 0,08 | 14,74 | 135,13 | 18,04 | 1,43 | 201,94 | 0,00344 | 0,00314 | 0,007 |
| | п/к* | 50 | гарнир | Картофельное пюре с маслом | 150 | | 3,28 | 7,81 | 21,57 | 170,22 | 0,13 | 0,11 | 11,16 | 50 | 0,15 | 39,84 | 90,51 | 30,49 | 1,13 | 680,36 | 0,00791 | 0,00086 | 0,04 |
| | о/о* | 86 | 2 блюдо | Жаркое с мясоом ( свинина) | 240 | | 15,67 | 24,4 | 24,59 | 382,65 | 0,47 | 0,19 | 13,9 | 10 | 0,31 | 30,88 | 212,93 | 54,04 | 2,82 | 978,24 | 0,007 | 0,014 | 0 |
| | | 98 | 3 блюдо | Компот из сухофруктов | 200 | | 0,37 | 0 | 14,85 | 59,48 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,21 | 0 | 0 | 0,02 | 0,2 | 0 | 0 | 0 |
| | | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 20 | | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0,02 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 | 18,6 | 0,00064 | 0,0012 | 2,9 |
| | | 120 | хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 20 | | 1,32 | 0,24 | 8,04 | 39,60 | 0,03 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 5,8 | 30 | 9,4 | 0,78 | 47 | 0,00088 | 0,001 | 0 |
| | п/к* | | | **Итого за прием пищи:** | **540** | | **23,2** | **28,68** | **67,86** | **621,97** | **0,31** | **0,27** | **16,1** | **150** | **0,23** | **89,19** | **290,84** | **69,73** | **4** | **1137,1** | **0,01287** | **0,0062** | **2,947** |
| | о/о* | | | **Итого за прием пищи:** | **540** | | **20,08** | **30,2** | **62,44** | **601,93** | **0,53** | **0,25** | **18,1** | **100** | **0,31** | **65,49** | **278,13** | **75,24** | **4,26** | **1233** | **0,00852** | **0,0162** | **2,9** |
| | п/к* | | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | | **26,47** | | | | | | | | | | | | | |
| | о/о* | | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | | **25,61** | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | 172 | закуска | Горошек консервированный | 60 | | 1,75 | 0,11 | 3,55 | 21,6 | 0,05 | 0,02 | 2,4 | 20 | 0 | 10,56 | 32,36 | 10,96 | 0,37 | 49,3 | 0,003 | 0,001 | 0 |
| | | 32 | 1 блюдо | Свекольник с мясом и сметаной | 200 | | 5,89 | 8,82 | 9,61 | 142,2 | 0,05 | 0,08 | 4,24 | 130 | 0,07 | 32,9 | 83,64 | 22,75 | 1,44 | 320,87 | 0,00645 | 0,00048 | 0,04 |
| | | 269 | 2 блюдо | Филе птицы в кисло-сладком соусе | 90 | | 13,94 | 16,18 | 5,21 | 224,21 | 0,063 | 0,11 | 2,23 | 36 | 0 | 12,82 | 113,04 | 16,74 | 1,08 | 219,35 | 0,0034 | 0,00042 | 0,09 |
| | | 65 | гарнир | Спагетти отварные с маслом | 150 | | 6,76 | 3,93 | 41,29 | 227,48 | 0,08 | 0,03 | 0 | 10 | 0,06 | 13,54 | 50,83 | 9,14 | 0,93 | 72,5 | 0,00088 | 0,00004 | 0,01 |
| | | 114 | гор.напиток | Чай с сахаром | 200 | | 0 | 0 | 7,27 | 28,73 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,26 | 0,03 | 0,03 | 0,02 | 0,29 | 0 | 0 | 0 |
| | | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 30 | | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,03 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 | 27,9 | 0,00096 | 0,0018 | 0,0044 |
| | | 120 | хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 20 | | 1,32 | 0,24 | 8,04 | 39,60 | 0,03 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 5,8 | 30 | 9,4 | 0,78 | 47 | 0,00088 | 0,001 | 0 |
| | | | | **Итого за прием пищи:** | **750** | | 31,94 | 29,52 | 89,73 | **754,32** | 0,303 | 0,27 | 8,87 | 196 | 0,13 | 81,88 | 329,4 | 73,22 | 4,95 | 737,21 | 0,01557 | 0,00474 | 0,1444 |
| | | | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | | **32,10** | | | | | | | | | | | | | |

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 | | 24 | закуска | Фрукты в асортименте (яблоко) | 150 | | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,05 | 0,03 | 15 | 0 | 0 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 | 417 | 0,003 | 0,00045 | 0,01 |
| | | 150 | горячее блюдо | Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком | 150 | | 23,44 | 11,52 | 34,29 | 337,46 | 0,07 | 0,32 | 1,45 | 60 | 0,27 | 219,81 | 262,55 | 33 | 1,27 | 179,89 | 0,009 | 0,028 | 0,03 |
| | | 113 | гор.напиток | Чай с сахаром и лимоном | 200 | | 0,04 | 0 | 7,4 | 30,26 | 0 | 0 | 0,8 | 0 | 0 | 2,02 | 0,99 | 0,55 | 0,05 | 7,05 | 0 | 0,00002 | 0 |
| | | 121 | хлеб пшеничный | Батон пшеничный | 35 | | 2,63 | 1,01 | 17,43 | 91,70 | 0,04 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 6,65 | 22,75 | 4,55 | 0,42 | 32,2 | 0 | 0 | 0 |
| | | | | **Итого за прием пищи:** | **535** | | 26,71 | 13,13 | 73,82 | **529,92** | 0,16 | 0,36 | 17,25 | 60 | 0,27 | 252,48 | 302,79 | 51,6 | 5,04 | 636,14 | 0,012 | 0,02847 | 0,04 |
| | | | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | | **22,55** | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | 137 | закуска | Фрукты в ассортименте (мандарин) | 100 | | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 0,06 | 0,03 | 38 | 10 | 0 | 35 | 17 | 11 | 0,1 | 155 | 0 | 0 | 0,15 |
| | | 138 | 1 блюдо | Суп овощной с мясом и сметаной | 200 | | 6,03 | 6,38 | 11,17 | 126,47 | 0,08 | 0,08 | 5,73 | 120 | 0,02 | 23,55 | 88,42 | 23,21 | 1,27 | 411,47 | 0,005 | 0 | 0 |
| | п/к* | 152 | 2 блюдо | Котлета мясная (говядина, курица) | 90 | | 17,25 | 14,98 | 7,87 | 235,78 | 0,07 | 0,12 | 0,81 | 10 | 0,02 | 24,88 | 155,37 | 19,91 | 1,72 | 234,74 | 0,00557 | 0,00091 | 0,08 |
| | о/о* | 89 | 2 блюдо | Гуляш (говядина) | 90 | | 16,56 | 15,75 | 2,84 | 219,6 | 0,05 | 0,12 | 1,15 | 0 | 0 | 17,05 | 163,25 | 21,7 | 2,43 | 296,55 | 6,52 | 0,28 | 0,05 |
| | | 54 | гарнир | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | | 7,26 | 4,96 | 31,76 | 198,84 | 0,19 | 0,1 | 0 | 10 | 0,06 | 13,09 | 159,71 | 106,22 | 3,57 | 193,67 | 0,00179 | 0,0031 | 0,01 |
| | | 107 | 3 блюдо | Сок фруктовый (яблоко) | 200 | | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 0,02 | 4 | 0 | 0 | 14 | 14 | 8 | 2,8 | 240 | 0,0002 | 0 | 0 |
| | | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничныйй | 20 | | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0,02 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 | 18,6 | 0,00064 | 0,0012 | 2,9 |
| | | 120 | хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 20 | | 1,32 | 0,24 | 8,04 | 39,60 | 0,03 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 5,8 | 30 | 9,4 | 0,78 | 47 | 0,00088 | 0,001 | 0 |
| | п/к* | | | **Итого за прием пищи:** | **780** | | **35,18** | **27,12** | **96,38** | **777,69** | **0,47** | **0,38** | **48,54** | **150** | **0,1** | **120,32** | **477,5** | **180,54** | **10,46** | **1300,48** | **0,01408** | **0,00621** | **3,14** |
| | о/о* | | | **Итого за прием пищи:** | **780** | | **34,49** | **27,89** | **91,35** | **761,51** | **0,45** | **0,38** | **48,88** | **140** | **0,08** | **112,49** | **485,38** | **182,33** | **11,17** | **1362,29** | **6,52851** | **0,2853** | **3,11** |
| | п/к* | | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | | **33,09** | | | | | | | | | | | | | |
| | о/о* | | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | | **32,40** | | | | | | | | | | | | | |

*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 | | 137 | закуска | Фрукты в ассортименте (мандарин) | 100 | | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 0,06 | 0,03 | 38 | 10 | 0 | 35 | 17 | 11 | 0,1 | 155 | 0 | 0 | 0,15 |
| | | 80 | 2 блюдо | Филе птицы тушеное в томатном соусе | 90 | | 14,84 | 12,69 | 4,46 | 191,87 | 0,06 | 0,11 | 1,48 | 30 | 0 | 20,21 | 120,74 | 17,46 | 1,23 | 204,01 | 0,00331 | 0,00047 | 0,09 |
| | | 65 | гарнир | Спагетти отварные с маслом | 150 | | 6,76 | 3,93 | 41,29 | 227,48 | 0,08 | 0,03 | 0 | 10 | 0,06 | 13,54 | 50,83 | 9,14 | 0,93 | 72,5 | 0,00088 | 0,00004 | 0,01 |
| | | 160 | горячий напиток | Чай с шиповником | 200 | | 0,06 | 0 | 19,25 | 76,95 | 0 | 0 | 48 | 0 | 0 | 4,01 | 9,17 | 1,33 | 0,37 | 9,3 | 0 | 0 | 0 |
| | | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 20 | | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0,02 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 | 18,6 | 0,00064 | 0,0012 | 2,9 |
| | | 120 | хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 20 | | 1,32 | 0,24 | 8,04 | 39,60 | 0,03 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 5,8 | 30 | 9,4 | 0,78 | 47 | 0,00088 | 0,001 | 0 |
| | | | | **Итого за прием пищи:** | **580** | | 25,3 | 17,22 | 90,38 | **620,90** | 0,25 | 0,2 | 87,48 | 50 | 0,06 | 82,56 | 240,74 | 51,13 | 3,63 | 506,41 | 0,00571 | 0,00271 | 3,15 |
| | | | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | | **26,42** | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | 24 | закуска | Фрукты в асортименте (яблоко) | 150 | | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,50 | 0,05 | 0,03 | 15 | 0 | 0 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 | 417 | 0,003 | 0,00045 | 0,01 |
| | | 37 | 1 блюдо | Суп картофельный с мясом | 200 | | 5,78 | 5,5 | 10,8 | 115,7 | 0,07 | 0,07 | 5,69 | 110 | 0 | 14,22 | 82,61 | 21,99 | 1,22 | 398,71 | 0,00507 | 0,00022 | 0,04 |
| | | 75 | 2 блюдо | Рыба тушеная с овощами | 100 | | 14,03 | 1,84 | 4,88 | 90,74 | 0,09 | 0,09 | 1,36 | 170 | 0,18 | 40,64 | 177,75 | 50,26 | 0,91 | 373,34 | 0,118 | 0,013 | 0,56 |
| | | 53 | гарнир | Рис отварной с маслом | 150 | | 3,34 | 4,91 | 33,93 | 191,49 | 0,03 | 0,02 | 0 | 20 | 0,09 | 6,29 | 67,34 | 21,83 | 0,46 | 43,27 | 0,00063 | 0,00671 | 0,02 |
| | | 104 | 3 блюдо | Напиток плодово-ягодный витаминизированный (черносмородиновый) | 200 | | 0 | 0 | 14,16 | 55,48 | 0,09 | 0,1 | 2,94 | 0,08 | 0,96 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 45 | | 3,42 | 0,36 | 22,14 | 105,75 | 0,05 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 9 | 29,25 | 6,3 | 0,5 | 41,85 | 0,0014 | 0,002 | 6,53 |
| | | 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:** | **890** | | **30,14** | **13,75** | **118,7** | **718,76** | **0,46** | **0,35** | **24,99** | **300,08** | **1,23** | **107,2** | **440,95** | **135,03** | **8,14** | **1379,9** | **0,1298** | **0,02458** | **7,17** |
| | | | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | | **30,59** | | | | | | | | | | | | | |

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. экв | D, мкг | Ca | P | Mg | Fe | K | I | Se | F |
| Завтрак | | 25 | закуска | Фрукты в ассортименте (груша) | 150 | | 0,6 | 0,45 | 15,45 | 70,50 | 0,03 | 0,05 | 7,5 | 0 | 0 | 28,5 | 24 | 18 | 0 | 235 | 0,0015 | 0 | 0 |
| | | 67 | горячее блюдо | Омлет с сыром | 150 | | 18,86 | 20,22 | 2,79 | 270,32 | 0,08 | 0,52 | 0,28 | 0,23 | 2,87 | 224,44 | 302,56 | 22,67 | 2,8 | 206,21 | 0,035 | 0,33 | 0,01 |
| | | 116 | горячий напиток | Горячий шоколад | 200 | | 3,28 | 2,56 | 11,81 | 83,43 | 0,04 | 0,14 | 0,52 | 10 | 0,05 | 122,5 | 163,78 | 67,64 | 2,96 | 121,18 | 0,007 | 0,001 | 0,02 |
| | | 121 | хлеб пшеничный | Батон пшеничный | 30 | | 2,25 | 0,87 | 14,94 | 78,6 | 0,03 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 5,7 | 19,5 | 3,9 | 0,36 | 27,6 | 0 | 0 | 0 |
| | | | | **Итого за прием пищи:** | **530** | | 24,99 | 24,1 | 44,99 | **502,85** | 0,18 | 0,72 | 8,3 | 10,23 | 2,92 | 381,14 | 509,84 | 112,21 | 6,12 | 589,99 | 0,0435 | 0,331 | 0,03 |
| | | | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | | **21,40** | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | 9 | закуска | Икра свекольная | 60 | | 1,26 | 4,26 | 7,26 | 72,48 | 0,02 | 0 | 9,87 | 0 | 0 | 30,16 | 38,72 | 19,49 | 1,11 | 11,86 | 0 | 0 | 0 |
| | | 236 | 1 блюдо | Суп куриный овощной | 200 | | 4,87 | 4,77 | 10,9 | 105,71 | 0,08 | 0,07 | 5,87 | 120 | 0 | 16,07 | 69,61 | 20,82 | 0,9 | 372,27 | 0,004 | 0 | 0 |
| | | 126 | 2 блюдо | Бефстроганов (говядина) | 90 | | 17,02 | 17,14 | 3,46 | 236,91 | 0,05 | 0,13 | 1,04 | 10 | 0,04 | 30,83 | 174,57 | 22,57 | 2,37 | 306,13 | 0,008 | 0 | 0 |
| | | 210 | гарнир | Пюре из гороха с маслом | 150 | | 15,82 | 4,22 | 32,01 | 226,19 | 0,47 | 0,11 | 0 | 20 | 0,06 | 59,52 | 145,1 | 55,97 | 4,46 | 444,19 | 0,003 | 0,008 | 0 |
| | | 101 | 3 блюдо | Отвар из шиповника | 200 | | 0,64 | 0,25 | 16,06 | 79,85 | 0,01 | 0,05 | 0,05 | 100 | 0 | 10,77 | 2,96 | 2,96 | 0,54 | 0,0085 | 0 | 0 | 0 |
| | | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 20 | | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0,02 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 | 18,6 | 0,00064 | 0,0012 | 2,9 |
| | | 120 | хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 20 | | 1,32 | 0,24 | 8,04 | 39,60 | 0,03 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 5,8 | 30 | 9,4 | 0,78 | 47 | 0,00088 | 0,001 | 0 |
| | | | | **Итого за прием пищи:** | **740** | | 42,45 | 31,04 | 87,57 | **807,74** | 0,68 | 0,39 | 16,83 | 250 | 0,1 | 157,15 | 473,96 | 9,4 | 0,78 | 47 | 0,00088 | 0,001 | 0 |
| | | | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | | **34,37** | | | | | | | | | | | | | |

Школа отд/корп. день 7

| 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 | 15 | | 3,48 | 4,43 | 0 | 54,60 | 0,01 | 0,05 | 0,1 | 40 | 0,14 | 132 | 75 | 5,25 | 0,15 | 13,2 | 0 | 0 | 0 |
| | | 123 | горячее блюдо | Каша кукурузная молочная с маслом | 205 | | 7,32 | 7,29 | 34,18 | 230,69 | 0,08 | 0,23 | 0,88 | 40 | 0,15 | 188,96 | 167,11 | 29,71 | 0,99 | 248,91 | 0,013 | 0,008 | 0,03 |
| | | 114 | гор. Напиток | Чай с сахаром | 200 | | 0 | 0 | 7,27 | 28,73 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,26 | 0,03 | 0,03 | 0,02 | 0,29 | 0 | 0 | 0 |
| | | этик. | 3 блюдо | Фруктовый десерт | 100 | | 0 | 0 | 15 | 60 | | | | | | | | | | | | | |
| | | 121 | хлеб пшеничный | Батон пшеничный | 40 | | 3 | 1,16 | 19,92 | 104,8 | 0,04 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 7,6 | 26 | 5,2 | 0,48 | 36,8 | 0 | 0 | 0 |
| | | | | **Итого за прием пищи:** | **560** | | 13,8 | 12,88 | 76,37 | **478,82** | 0,13 | 0,29 | 0,98 | 80 | 0,29 | 328,82 | 268,14 | 40,19 | 1,64 | 299,2 | 0,013 | 0,008 | 0,03 |
| | | | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | | **20,38** | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | 24 | закуска | Фрукты в асортименте (яблоко) | 150 | | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,05 | 0,03 | 15 | 0 | 0 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 | 417 | 0,003 | 0,00045 | 0,01 |
| | | 310 | 1 блюдо | Суп куриный с яичной лапшой | 200 | | 5,26 | 4,82 | 10,69 | 107,93 | 0,04 | 0,04 | 0,75 | 120 | 0 | 15,23 | 51,48 | 10,32 | 0,69 | 87,02 | 0,002 | 0 | 0,03 |
| | | 89 | 2 блюдо | Гуляш (говядина) | 90 | | 16,56 | 15,75 | 2,84 | 219,6 | 0,05 | 0,12 | 1,15 | 0 | 0 | 17,05 | 163,25 | 21,7 | 2,43 | 296,55 | 0,0065 | 0,00028 | 0,05 |
| | | 209 | гарнир | Булгур отварной с маслом | 150 | | 5,77 | 5,05 | 34,26 | 194 | 0,07 | 0,05 | 0 | 20 | 0,09 | 18,02 | 131,28 | 70,7 | 1,1 | 170,22 | 0,01 | 0,0012 | 0 |
| | | 216 | 3 блюдо | Компот из смеси фруктов и ягод | 200 | | 0,25 | 0 | 12,73 | 51,3 | 0 | 0 | 4,39 | 0 | 0 | 0,32 | 0 | 0 | 0,03 | 0,3 | 0 | 0 | 0 |
| | | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 30 | | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,03 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 | 27,9 | 0,001 | 0,0018 | 0,0044 |
| | | 120 | хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 20 | | 1,32 | 0,24 | 8,04 | 39,60 | 0,03 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 5,8 | 30 | 9,4 | 0,78 | 47 | 0,0009 | 0,001 | 0 |
| | | | | **Итого за прием пищи:** | **840** | | 32,04 | 26,7 | 98,02 | **753,43** | **0,27** | **0,27** | **21,29** | **140** | **0,09** | **86,42** | **412,01** | **129,82** | **8,66** | **1046** | **0,0234** | **0,00473** | **0,0944** |
| | | | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | | **32,06** | | | | | | | | | | | | | |

Школа отд/корп. день 8

| Прием пищи | | № рецептуры | Раздел | Наименование блюд | Выход, г | цена | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | 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 | 0,6 | 14,7 | 70,50 | 0,05 | 0,03 | 15 | 0 | 0 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
| | | 270 | 2 блюдо | Курица запеченная с соусом и зеленью | 90 | | 24,03 | 19,83 | 1,61 | 279,17 | 0,09 | 0,17 | 1,85 | 40 | 0,01 | 23,61 | 193,21 | 24,96 | 1,67 |
| | | 253 | гарнир | Каша гречневая вязкая с маслом | 150 | | 4,3 | 4,24 | 18,77 | 129,54 | 0,11 | 0,06 | 0 | 10 | 0,06 | 8,69 | 94,9 | 62,72 | 2,12 |
| | | 95 | 3 блюдо | Кисель витаминизированный плодово – ягодный (черномородиново-арониевый) | 200 | | 0 | 0 | 20,2 | 81,4 | 0,09 | 0,1 | 2,94 | 80 | 0,96 | 0,16 | 0 | 0 | 0,02 |
| | | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 20 | | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0,02 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 |
| | | 120 | хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 20 | | 1,32 | 0,24 | 8,04 | 39,60 | 0,03 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 5,8 | 30 | 9,4 | 0,78 |
| | | | | **Итого за прием пищи:** | **630** | | **31,77** | **25,07** | **73,16** | **647,21** | 0,39 | 0,39 | 19,79 | 130 | 1,03 | 66,26 | 347,61 | 113,38 | 8,11 |
| | | | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | | **27,54** | | | | | | | | | |
| Обед | | 137 | закуска | Фрукты в ассортименте (мандарин) | 100 | | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 0,06 | 0,03 | 38 | 10 | 0 | 35 | 17 | 11 | 0,1 |
| | | 237 | 1 блюдо | Щи вегетарианские со сметаной | 200 | | 1,7 | 2,78 | 7,17 | 61,44 | 0,04 | 0,04 | 10,09 | 100 | 0,02 | 34,64 | 38,47 | 16,44 | 0,61 |
| | | 85 | 2 блюдо | Печень по-строгоновски | 90 | | 13,81 | 7,8 | 7,21 | 154,13 | 0,18 | 1,37 | 10,33 | 3,92 | 0,96 | 16,17 | 221,57 | 14,02 | 4,8 |
| | | 64 | гарнир | Макароны отварные с маслом | 150 | | 6,76 | 3,93 | 41,29 | 227,48 | 0,08 | 0,03 | 0 | 10 | 0,06 | 13,22 | 50,76 | 9,12 | 0,92 |
| | | 95 | 3 блюдо | Кисель витаминизированный плодово – ягодный (яблочно-облепиховый) | 200 | | 0 | 0 | 20,05 | 80,5 | 0,09 | 0,1 | 2,94 | 80 | 0,96 | 0,16 | 0 | 0 | 0,02 |
| | | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 40 | | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,04 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| | | 120 | хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 30 | | 1,98 | 0,36 | 12,06 | 59,40 | 0,05 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 8,7 | 45 | 14,1 | 1,17 |
| | | | | **Итого за прием пищи:** | **810** | | **28,09** | **15,39** | **114,96** | **714,95** | **0,54** | **1,6** | **61,36** | **203,92** | **2** | **115,89** | **398,8** | **70,28** | **8,06** |
| | | | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | | **30,42** | | | | | | | | | |

Школа отд/корп. день 9

| 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 |
| **Завтрак** | | **этик.** | закуска | Сыр сливочный в индивидуальной упаковке | 17 | | 2,48 | 3,96 | 0,68 | 48,11 | | | | | | | | | | | |
| | | 75 | 2 блюдо | Рыба тушеная с овощами | 100 | | 14,03 | 1,84 | 4,88 | 90,74 | 0,09 | 0,09 | 1,36 | 170 | 0,18 | 40,64 | 177,75 | 50,26 | 0,91 | 373,34 | 0,118 |
| | | 226 | гарнир | Картофель запеченный с зеленью | 150 | | 3,23 | 5,11 | 25,3 | 159,79 | 0,15 | 0,1 | 13,63 | 20 | 0,06 | 19,67 | 88,08 | 34,68 | 1,41 | 806,84 | 0,007 |
| | | 98 | 3 блюдо | Компот из сухофруктов | 200 | | 0,37 | 0 | 14,85 | 59,48 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,21 | 0 | 0 | 0,02 | 0,2 | 0 |
| | | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 35 | | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 82,25 | 0,04 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 7 | 22,75 | 4,9 | 0,38 | 32,55 | 0,001 |
| | | 120 | хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 20 | | 1,32 | 0,24 | 8,04 | 39,60 | 0,03 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 5,8 | 30 | 9,4 | 0,78 | 47 | 0,00088 |
| | | | | **Итого за прием пищи:** | **522** | | 24,09 | 11,43 | 70,97 | **479,97** | 0,31 | 0,22 | 14,99 | 190 | 0,24 | 73,32 | 318,58 | 99,24 | 3,5 | 1259,9 | 0,12688 |
| | | | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | | **20,42** | | | | | | | | | | | |
| Обед | | 172 | закуска | Горошек консервированный | 60 | | 1,75 | 0,11 | 3,55 | 21,6 | 0,05 | 0,02 | 2,4 | 20 | 0 | 10,56 | 32,36 | 10,96 | 0,37 | 49,3 | 0,003 |
| | | 32 | 1 блюдо | Свекольник с мясом и сметаной | 200 | | 5,89 | 8,82 | 9,61 | 142,2 | 0,05 | 0,08 | 4,24 | 130 | 0,07 | 32,9 | 83,64 | 22,75 | 1,44 | 320,87 | 0,00645 |
| | | 86 | 2 блюдо | Жаркое с мясом (говядина) | 240 | | 16,83 | 16,41 | 24,59 | 313,35 | 0,18 | 0,19 | 13,9 | 10 | 0 | 31,56 | 216,95 | 50,69 | 3,35 | 984,63 | 0,012 |
| | | 107 | 3 блюдо | Сок фруктовый (мультифрукт) | 200 | | 0,2 | 0 | 24 | 100 | 0,08 | | 50 | 82 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 35 | | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 82,25 | 0,04 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 7 | 22,75 | 4,9 | 0,38 | 32,55 | 0,001 |
| | | 120 | хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 30 | | 1,98 | 0,36 | 12,06 | 59,40 | 0,05 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 8,7 | 45 | 14,1 | 1,17 | 70,5 | 0,00132 |
| | | | | **Итого за прием пищи:** | **765** | | 29,31 | 25,98 | 91,03 | **718,8** | 0,45 | 0,32 | 70,54 | 242 | 0,07 | 90,72 | 400,7 | 103,4 | 6,71 | 1457,9 | 0,02377 |
| | | | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | | **30,59** | | | | | | | | | | | |

Школа отд/корп. день 10

| Прием пищи | | № рецептуры | Раздел | Наименование блюд | Выход, г | цена | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещес | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | B2 | C | A, рэт. экв | D, мкг | Ca | P | Mg | Fe | K |
| Завтрак | | 137 | закуска | Фрукты в ассортименте (мандарин) | 100 | | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 0,06 | 0,03 | 38 | 10 | 0 | 35 | 17 | 11 | 0,1 | 155 |
| | | 66 | горячее блюдо | Омлет натуральный | 150 | | 15,59 | 16,45 | 2,79 | 222,36 | 0,07 | 0,48 | 0,23 | 210 | 2,73 | 108,32 | 237,37 | 18,1 | 2,67 | 195,3 |
| | | 2 | закуска | Масло сливочное порциями | 15 | | 0,12 | 10,88 | 0,19 | 99,15 | 0 | 0,02 | 0 | 70 | 0,19 | 3,6 | 4,5 | 0 | 0,03 | 4,5 |
| | п/к* | 115 | гор. Напиток | Какао с молоком | 200 | | 6,64 | 5,15 | 16,81 | 141,19 | 0,06 | 0,26 | 1,09 | 30 | 0,1 | 226,48 | 187,22 | 40,37 | 0,97 | 304,78 |
| | о/о* | 161 | гор. Напиток | Кофейный напиток с молоком | 200 | | 6,28 | 4,75 | 19,59 | 130,79 | 0,06 | 0,25 | 1,09 | 30 | 0,1 | 221,97 | 164,43 | 25,58 | 0,2 | 254,68 |
| | | 121 | хлеб пшеничный | Батон пшеничный | 30 | | 2,25 | 0,87 | 14,94 | 78,60 | 0,03 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 5,7 | 19,5 | 3,9 | 0,36 | 27,6 |
| | п/к* | | | **Итого за прием пищи:** | 495 | | 25,4 | 33,55 | 42,23 | 579,3 | 0,22 | 0,8 | 39,32 | 320 | 3,02 | 379,1 | 465,59 | 73,37 | 4,13 | 687,18 |
| | о/о* | | | **Итого за прием пищи:** | 495 | | 25,04 | 33,15 | 45,01 | 568,9 | 0,22 | 0,79 | 39,32 | 320 | 3,02 | 374,59 | 442,8 | 58,58 | 3,36 | 637,08 |
| | п/к* | | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | | **24,65** | | | | | | | | | | |
| | о/о* | | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | | **24,21** | | | | | | | | | | |
| Обед | | 235 | закуска | Икра овощная (баклажанная) | 60 | | 1,02 | 7,98 | 3,05 | 88,8 | 0,02 | 0,04 | 4,2 | 90 | 0 | 25,8 | 18,6 | 9 | 0,42 | 183 |
| | | 34 | 1 блюдо | Суп гороховый с мясом | 200 | | 9,19 | 5,64 | 13,63 | 141,18 | 0,16 | 0,08 | 2,73 | 110 | 0 | 24,39 | 101 | 29,04 | 2,08 | 339,52 |
| | п/к* | 337 | 2 блюдо | Биточек из птицы золотистый | 90 | | 20,98 | 20,44 | 4,61 | 289,63 | 0,07 | 0,19 | 0,76 | 70 | 0,45 | 176,49 | 230,04 | 24,09 | 1,93 | 202,29 |
| | о/о* | 150 | 2 блюдо | Чахохбили | 90 | | 21,52 | 19,57 | 2,45 | 270,77 | 0,09 | 0,16 | 7,66 | 70 | 0,04 | 26,49 | 178,7 | 24,83 | 1,68 | 295,58 |
| | | 54 | гарнир | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | | 7,26 | 4,96 | 31,76 | 198,84 | 0,19 | 0,1 | 0 | 10 | 0,06 | 13,09 | 159,71 | 106,22 | 3,57 | 193,67 |
| | | 98 | 3 блюдо | Компот из сухофруктов | 200 | | 0,37 | 0 | 14,85 | 59,48 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,21 | 0 | 0 | 0,02 | 0,2 |
| | | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 20 | | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0,02 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 | 18,6 |
| | | 120 | хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 20 | | 1,32 | 0,24 | 8,04 | 39,60 | 0,03 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 5,8 | 30 | 9,4 | 0,78 | 47 |
| | п/к* | | | **Итого за прием пищи:** | **740** | | 41,66 | 39,42 | 85,78 | **864,53** | 0,49 | 0,44 | 7,69 | 280 | 0,51 | 249,78 | 552,35 | 180,55 | 9,02 | 984,28 |
| | о/о* | | | **Итого за прием пищи:** | **740** | | **42,2** | **38,55** | **83,62** | **845,67** | **0,51** | **0,41** | **14,59** | **280** | **0,1** | **99,78** | **501,01** | **181,29** | **8,77** | **1077,6** |
| | п/к* | | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | | **36,79** | | | | | | | | | | |
| | о/о* | | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | | **35,99** | | | | | | | | | | |

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 | | 13 | закуска | Маринад из моркови | 60 | | 1,12 | 4,27 | 6,02 | 68,62 | 0,03 | 0,04 | 3,29 | 450 | 0 | 14,45 | 29,75 | 18,42 | 0,54 | 161,77 | 0,003 | 0,001 | 0,02 |
| | п/к* | 239 | 2 блюдо | Биточек мясной (говядина, курица) | 90 | | 17,25 | 14,98 | 7,87 | 235,78 | 0,07 | 0,12 | 0,81 | 10 | 0,02 | 24,88 | 155,37 | 19,91 | 1,72 | 234,74 | 0,00557 | 0,00091 | 0,08 |
| | о/о* | 89 | 2 блюдо | Гуляш ( говядина) | 90 | | 16,56 | 15,75 | 2,84 | 219,6 | 0,05 | 0,12 | 1,15 | 0 | 0 | 17,05 | 163,25 | 21,7 | 2,43 | 296,55 | 6,52 | 0,28 | 0,05 |
| | | 53 | гарнир | Рис отварной с маслом | 150 | | 3,34 | 4,91 | 33,93 | 191,49 | 0,03 | 0,02 | 0 | 20 | 0,09 | 6,29 | 67,34 | 21,83 | 0,46 | 43,27 | 0,00063 | 0,00671 | 0,02 |
| | | 107 | 3 блюдо | Сок фруктовый (яблоко) | 200 | | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 0,02 | 4 | 0 | 0 | 14 | 14 | 8 | 2,8 | 240 | 0,0002 | 0 | 0 |
| | | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 25 | | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,75 | 0,03 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 5 | 16,25 | 3,5 | 0,28 | 23,25 | 0,0008 | 0,0015 | 3,63 |
| | | 120 | хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 20 | | 1,32 | 0,24 | 8,04 | 39,60 | 0,03 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 5,8 | 30 | 9,4 | 0,78 | 47 | 0,00088 | 0,001 | 0 |
| | п/к* | | | **Итого за прием пищи:** | **545** | | 25,93 | 24,8 | 88,36 | **686,24** | 0,21 | 0,23 | 8,1 | 480 | 0,11 | 70,42 | 312,71 | 81,06 | 6,58 | 750,03 | 0,01108 | 0,01112 | 3,75 |
| | о/о* | | | **Итого за прием пищи:** | **545** | | **25,24** | **25,57** | **83,33** | **670,06** | **0,19** | **0,23** | **8,44** | **470** | **0,09** | **62,59** | **320,59** | **82,85** | **7,29** | **811,84** | **6,52551** | **0,29021** | **3,72** |
| | п/к* | | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | | **29,20** | | | | | | | | | | | | | |
| | о/о* | | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | | **28,51** | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | 24 | закуска | Фрукты в ассортименте (яблоко) | 150 | | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,50 | 0,05 | 0,03 | 15 | 0 | 0 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 | 417 | 0,003 | 0,00045 | 0,01 |
| | | 31 | 1 блюдо | Борщ с мясом и сметаной | 200 | | 5,75 | 8,79 | 8,75 | 138,04 | 0,04 | 0,07 | 5,25 | 130 | 0,07 | 33,81 | 77,47 | 20,29 | 1,29 | 275,49 | 0,00564 | 0,043 | 0,03 |
| | п/к* | 277 | 2 блюдо | Запеканка из рыбы | 90 | | 11,49 | 6,78 | 5,93 | 130,92 | 0,08 | 0,13 | 2,12 | 170 | 0,42 | 53,32 | 160,78 | 40,23 | 1,13 | 314,75 | 0,07777 | 0,01218 | 0,36 |
| | о/о* | 146 | 2 блюдо | Рыба запеченная с сыром | 90 | | 18,5 | 3,73 | 2,51 | 116,1 | 0,09 | 0,12 | 0,24 | 30 | 0,32 | 124,4 | 243 | 54,24 | 0,88 | 378,15 | 0,138 | 0,014 | 0 |
| | п/к* | 50 | гарнир | Картофельное пюре с маслом (пром. пр-во) | 150 | | 3,28 | 7,81 | 21,57 | 170,22 | 0,13 | 0,11 | 11,16 | 50 | 0,15 | 39,84 | 90,51 | 30,49 | 1,13 | 680,36 | 0,00791 | 0,00086 | 0,04 |
| | о/о* | 22 | гарнир | Рагу овощное с маслом | 150 | | 2,41 | 7,02 | 14,18 | 130,79 | 0,08 | 0,07 | 13,63 | 420 | 0,06 | 35,24 | 63,07 | 28,07 | 1,03 | 482,73 | 0,005 | 0 | 0 |
| | | 114 | гор. Напиток | Чай с сахаром | 200 | | 0 | 0 | 7,27 | 28,73 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,26 | 0,03 | 0,03 | 0,02 | 0,29 | 0 | 0 | 0 |
| | | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 60 | | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 | 0,07 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 | 55,8 | 0,0016 | 0,003 | 0,008 |
| | | 120 | хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 50 | | 3,3 | 0,6 | 20,1 | 99 | 0,09 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 14,5 | 75 | 23,5 | 1,95 | 117,5 | 0,0023 | 0,0027 | 0,01 |
| | п/к* | | | **Итого за прием пищи:** | **900** | | 28,98 | 25,06 | 107,84 | **778,41** | 0,46 | 0,4 | 33,53 | 350 | 0,64 | 177,73 | 459,29 | 136,44 | 9,48 | 1861,2 | 0,09822 | 0,06219 | 0,458 |
| | о/о* | | | **Итого за прием пищи:** | **900** | | **35,12** | **21,22** | **97,03** | **724,16** | **0,42** | **0,35** | **34,12** | **580** | **0,45** | **244,21** | **514,07** | **148,03** | **9,13** | **1727** | **0,15554** | **0,06315** | **0,058** |
| | п/к* | | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | | **33,12** | | | | | | | | | | | | | |
| | о/о* | | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | | **30,82** | | | | | | | | | | | | | |

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

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 | | 25 | закуска | Фрукты в ассортименте (груша) | 150 | | 0,6 | 0,45 | 15,45 | 70,50 | 0,03 | 0,05 | 7,5 | 0 | 0 | 28,5 | 24 | 18 | 0 | 235 | 0,0015 | 0 | 0 |
| | | 230 | горячее блюдо | Запеканка из творога с ягодным соусом | 150 | | 22,95 | 10,05 | 32,59 | 314,86 | 0,05 | 0,26 | 3,82 | 50 | 0,27 | 169,72 | 229,25 | 27,19 | 0,92 | 141,84 | 0,008 | 0,029 | 0 |
| | | 113 | гор.напиток | Чай с сахаром и лимоном | 200 | | 0,04 | 0 | 7,4 | 30,26 | 0 | 0 | 0,8 | 0 | 0 | 2,02 | 0,99 | 0,55 | 0,05 | 7,05 | 0 | 0 | 0 |
| | | 121 | хлеб пшеничный | Батон пшеничный | 30 | | 2,25 | 0,87 | 14,94 | 78,6 | 0,03 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 5,7 | 19,5 | 3,9 | 0,36 | 27,6 | 0 | 0 | 0 |
| | | | | **Итого за прием пищи:** | **530** | | 25,84 | 11,37 | 70,38 | **494,22** | 0,11 | 0,32 | 12,12 | 50 | 0,27 | 205,94 | 273,74 | 49,64 | 1,33 | 411,49 | 0,0095 | 0,029 | 0 |
| | | | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | | **21,03** | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | 9 | закуска | Икра свекольная | 60 | | 1,26 | 4,26 | 7,26 | 72,48 | 0,02 | 0 | 9,87 | 0 | 0 | 30,16 | 38,72 | 19,49 | 1,11 | 11,86 | 0 | 0 | 0 |
| | | 37 | 1 блюдо | Суп картофельный с мясом | 200 | | 6 | 5,4 | 10,8 | 115,6 | 0,1 | 0,1 | 10,7 | 162 | 0 | 33,14 | 77,04 | 27,32 | 1,02 | 565,8 | 0,006 | 0 | 0,05 |
| | | 81 | 2 блюдо | Курица запеченная | 90 | | 23,81 | 19,83 | 0,72 | 274,56 | 0,09 | 0,16 | 1,09 | 30 | 0,01 | 20,3 | 189,81 | 22,65 | 1,54 | 267,56 | 0,005 | 0 | 0 |
| | | 124 | гарнир | Каша пшенная вязкая с маслом | 150 | | 3,93 | 4,24 | 21,84 | 140,55 | 0,11 | 0,02 | 0 | 10 | 0,06 | 10,9 | 74,54 | 26,07 | 0,86 | 64,32 | 0,001 | 0 | 0 |
| | | 97 | 3 блюдо | Компот фруктово-ягодный ( смородина) | 200 | | 0,11 | 0,04 | 15,02 | 61,6 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 6,73 | 5,74 | 2,96 | 0,2 | 46,02 | 0 | 0 | 0 |
| | | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 45 | | 3,42 | 0,36 | 22,14 | 105,75 | 0,05 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 9 | 29,25 | 6,3 | 0,5 | 41,85 | 0,0014 | 0,002 | 6,53 |
| | | 120 | хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 25 | | 1,65 | 0,3 | 10,05 | 49,5 | 0,04 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 7,25 | 37,5 | 11,75 | 0,98 | 58,75 | 1,1 | 1,38 | 0 |
| | | | | **Итого за прием пищи:** | **770** | | **40,18** | **34,43** | **87,83** | **820,04** | **0,41** | **0,31** | **23,66** | **202** | **0,07** | **117,48** | **452,6** | **116,54** | **6,21** | **1056,2** | **1,1134** | **1,382** | **6,58** |
| | | | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | | **34,90** | | | | | | | | | | | | | |

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 | 0,6 | 14,7 | 70,50 | 0,05 | 0,03 | 15 | 0 | 0 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 | 417 | 0,003 | 0,00045 | 0,01 |
| | | 1 | закуска | Сыр порциями | 15 | | 3,48 | 4,43 | 0 | 54,60 | 0,01 | 0,05 | 0,1 | 40 | 0,14 | 132 | 75 | 5,25 | 0,15 | 13,2 | 0 | 0 | 0 |
| | | 347 | Горячее блюдо | Каша манная молочная с ягодным соусом и маслом | 225 | | 5,55 | 7,36 | 29,68 | 208,58 | 0,08 | 0,24 | 2,46 | 40 | 0,16 | 206,72 | 165,97 | 28,59 | 0,56 | 275,42 | 0,015 | 0,003 | 0,04 |
| | | 114 | гор. Напиток | Чай с сахаром | 200 | | 0 | 0 | 7,27 | 28,73 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,26 | 0,03 | 0,03 | 0,02 | 0,29 | 0 | 0 | 0 |
| | | 121 | хлеб пшеничный | Батон пшеничный | 45 | | 3,38 | 1,31 | 22,41 | 117,9 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8,55 | 29,25 | 5,85 | 0,54 | 41,4 | 0 | 0 | 0 |
| | | | | **Итого за прием пищи:** | **635** | | **13,01** | **13,7** | **74,06** | **480,31** | **0,15** | **0,32** | **17,56** | **80** | **0,3** | **371,53** | **286,75** | **53,22** | **4,57** | **747,31** | **0,018** | **0,00345** | **0,05** |
| | | | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | | **20,44** | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | 24 | закуска | Фрукты в ассортименте (яблоко) | 150 | | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,50 | 0,05 | 0,03 | 15 | 0 | 0 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 | 417 | 0,003 | 0,00045 | 0,01 |
| | | 41 | 1 блюдо | Суп картофельный с фасолью | 200 | | 6,66 | 5,51 | 8,75 | 111,57 | 0,07 | 0,06 | 2,75 | 110 | 0 | 22,94 | 97,77 | 22,1 | 1,38 | 299,78 | 0,0043 | 0,00188 | 0,03 |
| | | 79 | 2 блюдо | Плов с курицей | 250 | | 26,38 | 24,6 | 39,97 | 485,84 | 0,13 | 0,19 | 3,01 | 190 | 0 | 27,88 | 262,21 | 53,29 | 2,21 | 382,15 | 0,007 | 0,008 | 0,18 |
| | | 98 | 3 блюдо | Компот из сухофруктов | 200 | | 0,37 | 0 | 14,85 | 59,48 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,21 | 0 | 0 | 0,02 | 0,2 | 0 | 0 | 0 |
| | | 119 | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 20 | | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | 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 | | 1,32 | 0,24 | 8,04 | 39,60 | 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:** | **840** | | 36,85 | 31,11 | 96,15 | **813,99** | 0,29 | 0,31 | 20,84 | 300 | 0 | 89,23 | 444,08 | 110,09 | 7,93 | 1191,2 | 0,0169 | 0,01333 | 0,232 |
| | | | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | | **34,64** | | | | | | | | | | | | | |

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 | | 235 | закуска | Икра овощная (баклажанная) | 60 | | 1,02 | 7,98 | 3,05 | 88,8 | 0,02 | 0,04 | 4,2 | 90 | 0 | 25,8 | 18,6 | 9 | 0,42 | 183 | 0,001 | 0,0002 | 0,08 |
| | п/к* | 336 | 2 блюдо | Биточек мясной под сырной шапкой | 90 | | 16,13 | 14,75 | 7,18 | 227,13 | 0,06 | 0,13 | 1,58 | 30 | 0,14 | 78,93 | 164,78 | 20,37 | 1,59 | 221,96 | 0,0047 | 0,0014 | 0,07 |
| | о/о* | 88 | 2 блюдо | Мясо тушеное ( говядина) | 90 | | 16,41 | 15,33 | 1,91 | 211,4 | 0,05 | 0,12 | 0,58 | 50 | 0 | 11,23 | 156,56 | 20,43 | 2,27 | 276,13 | 0,006 | 0 | 0 |
| | | 52 | гарнир | Картофель запеченный (пром. пр-во слайс) | 150 | | 3,31 | 5,56 | 25,99 | 167,07 | 0,15 | 0,1 | 14 | 20 | 0,08 | 17,15 | 89,9 | 35,09 | 1,39 | 825,67 | 0,00771 | 0,00051 | 0,05 |
| | | 104 | 3 блюдо | Напиток плодово – ягодный витаминизированный (вишневый) | 200 | | 0 | 0 | 14,4 | 58,4 | 0,09 | 0,1 | 2,94 | 0,08 | 0,96 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 20 | | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0,02 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 | 18,6 | 0,00064 | 0,0012 | 2,9 |
| | | 120 | хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 20 | | 1,32 | 0,24 | 8,04 | 39,60 | 0,03 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 5,8 | 30 | 9,4 | 0,78 | 47 | 0,00088 | 0,001 | 0 |
| | п/к* | | | **Итого за прием пищи:** | **540** | | 23,3 | 28,69 | 68,5 | **628,00** | 0,37 | 0,4 | 22,72 | 140,08 | 1,18 | 131,68 | 316,28 | 76,66 | 4,4 | 1296,2 | 0,01493 | 0,00431 | 3,1 |
| | о/о* | | | **Итого за прием пищи:** | **540** | | **23,58** | **29,27** | **63,23** | **612,27** | **0,36** | **0,39** | **21,72** | **160,08** | **1,04** | **63,98** | **308,06** | **76,72** | **5,08** | **1350,4** | **0,01623** | **0,00291** | **3,03** |
| | п/к* | | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | | **26,72** | | | | | | | | | | | | | |
| | о/о* | | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | | **26,05** | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | 137 | закуска | Фрукты в ассортименте (мандарин) | 100 | | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 0,06 | 0,03 | 38 | 10 | 0 | 35 | 17 | 11 | 0,1 | 155 | 0 | 0 | 0,15 |
| | | 31 | 1 блюдо | Борщ с мясом и сметаной | 200 | | 5,75 | 8,79 | 8,75 | 138,04 | 0,04 | 0,07 | 5,25 | 130 | 0,07 | 33,81 | 77,47 | 20,29 | 1,29 | 275,49 | 0,00564 | 0,043 | 0,03 |
| | п/к* | 240 | 2 блюдо | Запеканка куриная под сырной шапкой | 90 | | 20,18 | 20,31 | 2,1 | 274 | 0,08 | 0,19 | 1,5 | 220 | 0,43 | 154,86 | 22,03 | 26,49 | 1,49 | 237,8 | 0,00455 | 0,00254 | 0,11 |
| | о/о* | 270 | 2 блюдо | Курица запеченная с соусом и зеленью | 90 | | 24,03 | 19,83 | 1,61 | 279,17 | 0,09 | 0,17 | 1,85 | 40 | 0,01 | 23,61 | 193,21 | 24,96 | 1,67 | 300,75 | 0,005 | 0,0002 | 0 |
| | | 65 | гарнир | Спагетти отварные с маслом | 150 | | 6,76 | 3,93 | 41,29 | 227,48 | 0,08 | 0,03 | 0 | 10 | 0,06 | 13,54 | 50,83 | 9,14 | 0,93 | 72,5 | 0,00088 | 0,00004 | 0,01 |
| | | 216 | 3 блюдо | Компот из смеси фруктов и ягод (из смеси фруктов: яблоко, клубника, вишня, слива) | 200 | | 0,25 | 0 | 12,73 | 51,3 | 0 | 0 | 4,39 | 0 | 0 | 0,32 | 0 | 0 | 0,03 | 0,3 | 0 | 0 | 0 |
| | | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 20 | | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 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 | | 1,32 | 0,24 | 8,04 | 39,60 | 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:** | **780** | | 36,58 | 33,63 | 90,25 | **815,42** | 0,3 | 0,35 | 49,22 | 370 | 0,56 | 251,73 | 234,93 | 88,12 | 4,86 | 833,19 | 0,01367 | 0,04858 | 0,312 |
| | о/о* | | | **Итого за прием пищи:** | **780** | | **40,43** | **33,15** | **89,76** | **820,59** | **0,31** | **0,33** | **49,57** | **190** | **0,14** | **120,48** | **406,11** | **86,59** | **5,04** | **896,14** | **0,01412** | **0,04624** | **0,202** |
| | п/к* | | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | | **34,70** | | | | | | | | | | | | | |
| | о/о* | | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | | **34,92** | | | | | | | | | | | | | |

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

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 | | 25 | закуска | Фрукты в ассортименте (груша) | 150 | | 0,6 | 0,45 | 15,45 | 70,50 | 0,03 | 0,05 | 7,5 | 0 | 0 | 28,5 | 24 | 18 | 0 | 235 | 0,0015 | 0 | 0 |
| | | 198 | горячее блюдо | Запеканка из творога Зебра со сгущенным молоком | 150 | | 20,68 | 9,08 | 30,54 | 287,69 | 0,06 | 0,34 | 0,52 | 60 | 0,41 | 219,33 | 259,58 | 35,46 | 1,13 | 155,26 | 0,0087 | 0,0254 | 0,03 |
| | | 116 | горячий напиток | Горячий шоколад | 200 | | 3,28 | 2,56 | 11,81 | 83,43 | 0,04 | 0,14 | 0,52 | 10 | 0,05 | 122,5 | 163,78 | 67,64 | 2,96 | 121,18 | 0,00792 | 0,00176 | 0,02 |
| | | 121 | хлеб пшеничный | Батон пшеничный | 20 | | 1,5 | 0,58 | 9,96 | 52,4 | 0,02 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 3,8 | 13 | 2,6 | 0,24 | 18,4 | 0 | 0 | 0 |
| | | | | **Итого за прием пищи:** | **520** | | 26,06 | 12,67 | 67,76 | **494,02** | 0,15 | 0,54 | 8,54 | 70 | 0,46 | 374,13 | 460,36 | 123,7 | 4,33 | 529,84 | 0,01812 | 0,02716 | 0,05 |
| | | | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | | **21,02** | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | 9 | закуска | Икра свекольная | 60 | | 1,26 | 4,26 | 7,26 | 72,48 | 0,02 | 0 | 9,87 | 0 | 0 | 30,16 | 38,72 | 19,49 | 1,11 | 11,86 | 0 | 0 | 0 |
| | | 30 | 1 блюдо | Щи с мясом и сметаной | 200 | | 6 | 6,27 | 7,12 | 109,75 | 0,05 | 0,07 | 9,91 | 120 | 0,02 | 37,11 | 79,62 | 21,21 | 1,19 | 329,76 | 0,00525 | 0,00031 | 0,03 |
| | п/к* | 335 | 2 блюдо | Минтай под сырно - картофельной шубкой | 90 | | 13,36 | 4,65 | 5,82 | 117,73 | 0,09 | 0,11 | 2,19 | 20 | 0,26 | 96,16 | 184,97 | 42,21 | 0,84 | 379,16 | 0,09394 | 0,01065 | 0,44 |
| | о/о* | 182 | 2 блюдо | Рыба запеченная с помидором и сыром | 90 | | 18,61 | 5,33 | 2,89 | 133,04 | 0,1 | 0,12 | 1,34 | 30 | 0,32 | 125,75 | 245,52 | 56,16 | 0,97 | 404,63 | 0,138 | 0,014 | 0 |
| | п/к* | 50 | гарнир | Картофельное пюре с маслом | 150 | | 3,28 | 7,81 | 21,57 | 170,22 | 0,13 | 0,11 | 11,16 | 50 | 0,15 | 39,84 | 90,51 | 30,49 | 1,13 | 680,36 | 0,00791 | 0,00086 | 0,04 |
| | о/о* | 51 | гарнир | Картофель отварной с маслом и зеленью | 150 | | 3,33 | 3,81 | 26,04 | 151,12 | 0,15 | 0,1 | 14,03 | 20 | 0,06 | 20,11 | 90,58 | 35,68 | 1,45 | 830,41 | 0,007 | 0 | 0 |
| | | 107 | 3 блюдо | Сок фруктовый (ананасовый) | 200 | | 0,6 | 0,2 | 23,6 | 104 | 0,02 | 0,02 | 171 | 20 | 0 | 80 | 40 | 70 | 0,8 | 266 | 0 | 0 | 0 |
| | | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 45 | | 3,42 | 0,36 | 22,14 | 105,75 | 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 | 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 |
| | п/к* | | | **Итого за прием пищи:** | **790** | | 30,89 | 24,09 | 105,6 | **769,03** | 0,44 | 0,36 | 204,13 | 210 | 0,43 | 312,97 | 599,42 | 233,8 | 8,08 | 1814,7 | 0,1108 | 0,01702 | 0,52 |
| | о/о* | | | **Итого за прием пищи:** | **790** | | **36,19** | **20,77** | **107,14** | **765,24** | **0,47** | **0,36** | **206,15** | **190** | **0,4** | **322,83** | **660,04** | **252,94** | **8,53** | **1990,3** | **0,15395** | **0,01951** | **0,04** |
| | п/к* | | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | | **32,72** | | | | | | | | | | | | | |
| | о/о* | | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | | **32,56** | | | | | | | | | | | | | |

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

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. экв | D, мкг | Ca | P | Mg | Fe | K | I | Se | F |
| Завтрак | | 1 | закуска | Сыр порциями | 15 | | 3,48 | 4,43 | 0 | 54,60 | 0,01 | 0,05 | 0,1 | 40 | 0,14 | 132 | 75 | 5,25 | 0,15 | 13,2 | 0 | 0 | 0 |
| | | 269 | 2 блюдо | Филе птицы в кисло-сладком соусе | 90 | | 13,94 | 16,18 | 5,21 | 224,21 | 0,063 | 0,11 | 2,23 | 36 | 0 | 12,82 | 113,04 | 16,74 | 1,08 | 219,35 | 0,0034 | 0,00042 | 0,09 |
| | | 64 | гарнир | Макароны отварные с маслом | 150 | | 6,76 | 3,93 | 41,29 | 227,48 | 0,08 | 0,03 | 0 | 10 | 0,06 | 13,22 | 50,76 | 9,12 | 0,92 | 72,49 | 0,00087 | 0,00004 | 0,01 |
| | | 98 | 3 блюдо | Компот из сухофруктов | 200 | | 0,37 | 0 | 14,85 | 59,48 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,21 | 0 | 0 | 0,02 | 0,2 | 0 | 0 | 0 |
| | | 119 | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 20 | | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0,02 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 | 18,6 | 0,00064 | 0,0012 | 2,9 |
| | | 120 | хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 20 | | 1,32 | 0,24 | 8,04 | 39,60 | 0,03 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 5,8 | 30 | 9,4 | 0,78 | 47 | 0,00088 | 0,001 | 0 |
| | | | | **Итого за прием пищи:** | **495** | | **27,39** | **24,94** | **79,23** | **652,37** | **0,203** | **0,22** | **2,33** | **86** | **0,2** | **168,05** | **281,8** | **43,31** | **3,17** | **370,84** | **0,00579** | **0,00266** | **3** |
| | | | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | | **27,76** | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | 24 | закуска | Фрукты в ассортименте (яблоко) | 150 | | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,50 | 0,05 | 0,03 | 15 | 0 | 0 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 | 417 | 0,003 | 0,00045 | 0,01 |
| | | 272 | 1 блюдо | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | | 5,51 | 4,83 | 14,47 | 123,38 | 0,08 | 0,06 | 5,17 | 100 | 0,01 | 14,53 | 69,67 | 19,29 | 0,89 | 336,26 | 0,00383 | 0,00019 | 0,04 |
| | п/к* | 336 | 2 блюдо | Биточек мясной под сырной шапкой | 90 | | 16,13 | 14,75 | 7,18 | 227,13 | 0,06 | 0,13 | 1,58 | 30 | 0,14 | 78,93 | 164,78 | 20,37 | 1,59 | 221,96 | 4,71 | 1,36 | 0,07 |
| | о/о* | 126 | 2 блюдо | Бефстроганов (говядина) | 90 | | 17,02 | 17,14 | 3,46 | 236,91 | 0,05 | 0,13 | 1,04 | 10 | 0,04 | 30,83 | 174,57 | 22,57 | 2,37 | 306,13 | 0,008 | 0 | 0 |
| | | 53 | гарнир | Рис отварной с маслом | 150 | | 3,34 | 4,91 | 33,93 | 191,49 | 0,03 | 0,02 | 0 | 20 | 0,09 | 6,29 | 67,34 | 21,83 | 0,46 | 43,27 | 0,00063 | 0,00671 | 0,02 |
| | | 101 | 3 блюдо | Отвар из шиповника | 200 | | 0,64 | 0,25 | 16,06 | 79,85 | 0,01 | 0,05 | 0,05 | 100 | 0 | 10,77 | 2,96 | 2,96 | 0,54 | 0,0085 | 0 | 0 | 0 |
| | | 119 | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 30 | | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,03 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 | 27,9 | 0,00096 | 0,0018 | 0,0044 |
| | | 120 | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 20 | | 1,32 | 0,24 | 8,04 | 39,60 | 0,03 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 5,8 | 30 | 9,4 | 0,78 | 47 | 0,00088 | 0,001 | 0 |
| | п/к* | | | **Итого за прием пищи:** | **840** | | **29,82** | **25,82** | **109,14** | **802,45** | **0,29** | **0,32** | **21,8** | **250** | **0,24** | **146,32** | **370,75** | **91,55** | **7,89** | **1093,4** | **4,7193** | **1,37015** | **0,1444** |
| | о/о* | | | **Итого за прием пищи:** | **840** | | **30,71** | **28,21** | **105,42** | **812,23** | **0,28** | **0,32** | **21,26** | **230** | **0,14** | **98,22** | **380,54** | **93,75** | **8,67** | **1177,6** | **0,0173** | **0,01015** | **0,0744** |
| | п/к* | | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | | **34,15** | | | | | | | | | | | | | |
| | о/о* | | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | | **34,56** | | | | | | | | | | | | | |

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

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 | | 137 | закуска | Фрукты в ассортименте (мандарин) | 100 | | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 0,06 | 0,03 | 38 | 10 | 0 | 35 | 17 | 11 | 0,1 | 155 | 0 | 0 | 0,15 |
| | | 197 | закуска | Горячий бутерброд на батоне (помидор, сыр) | 60 | | 5,54 | 4,69 | 14,55 | 123,12 | 0,03 | 0,05 | 1,54 | 40 | 0,14 | 123,02 | 85,61 | 10,57 | 0,56 | 69,97 | 0,00026 | 0,00005 | 0 |
| | | 67 | горячее блюдо | Омлет с сыром | 150 | | 18,86 | 20,22 | 2,79 | 270,32 | 0,08 | 0,52 | 0,28 | 230 | 2,87 | 224,44 | 302,56 | 22,67 | 2,8 | 206,21 | 0,0036 | 0,0333 | 0,01 |
| | | 159 | гор. Напиток | Чай с облепихой | 200 | | 0 | 0 | 17,88 | 69,66 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,05 | 0,03 | 0,03 | 0 | 0,09 | 0 | 0 | 0 |
| | | | | **Итого за прием пищи:** | **510** | | **25,2** | **25,11** | **42,72** | **501,10** | **0,17** | **0,6** | **39,82** | **280** | **3,01** | **382,51** | **405,2** | **44,27** | **3,46** | **431,27** | **0,00386** | **0,03335** | **0,16** |
| | | | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | | **21,32** | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | 13 | закуска | Маринад из моркови | 60 | | 1,12 | 4,27 | 6,02 | 68,62 | 0,03 | 0,04 | 3,29 | 450 | 0 | 14,45 | 29,75 | 18,42 | 0,54 | 161,77 | 0,002 | 0 | 0 |
| | | 34 | 1 блюдо | Суп гороховый с мясом | 200 | | 9,19 | 5,64 | 13,63 | 141,18 | 0,16 | 0,08 | 2,73 | 110 | 0 | 24,39 | 101 | 29,04 | 2,08 | 339,52 | 0,00428 | 0,00231 | 0,03 |
| | | 250 | 2 блюдо | Филе птицы ароматное | 90 | | 19,41 | 18,24 | 0,98 | 246,99 | 0,08 | 0,15 | 0,9 | 40 | 0,03 | 27,6 | 162,01 | 20,46 | 1,42 | 232,21 | 0,005 | 0,0002 | 0,13 |
| | | 52 | гарнир | Картофель запеченный (пром. пр-во слайс) | 150 | | 3,31 | 5,56 | 25,99 | 167,07 | 0,15 | 0,1 | 14 | 20 | 0,08 | 17,15 | 89,9 | 35,09 | 1,39 | 825,67 | 0,00771 | 0,00051 | 0,05 |
| | | 114 | гор. Напиток | Чай с сахаром | 200 | | 0 | 0 | 7,27 | 28,73 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,26 | 0,03 | 0,03 | 0,02 | 0,29 | 0 | 0 | 0 |
| | | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 30 | | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,03 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 | 27,9 | 0,00096 | 0,0018 | 0,0044 |
| | | 120 | хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 20 | | 1,32 | 0,24 | 8,04 | 39,60 | 0,03 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 5,8 | 30 | 9,4 | 0,78 | 47 | 0,00088 | 0,001 | 0 |
| | | | | **Итого за прием пищи:** | **750** | | **36,63** | **34,19** | **76,69** | **762,69** | **0,48** | **0,4** | **20,92** | **620** | **0,11** | **95,65** | **432,19** | **116,64** | **6,56** | **1634,4** | **0,02083** | **0,00582** | **0,2144** |
| | | | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | | **32,45** | | | | | | | | | | | | | |

Школа отд/корп. день 18

| 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 | | 25 | закуска | Фрукты в ассортименте (груша) | 150 | | 0,6 | 0,45 | 15,45 | 70,50 | 0,03 | 0,05 | 7,5 | 0 | 0 | 28,5 | 24 | 18 | 0 | 235 | 0,0015 | 0 | 0 |
| | | 86 | 2 блюдо | Жаркое с мясоом (свинина) | 240 | | 15,67 | 24,4 | 24,59 | 382,65 | 0,47 | 0,19 | 13,9 | 10 | 0,31 | 30,88 | 212,93 | 54,04 | 2,82 | 978,24 | 0,007 | 0,014 | 0 |
| | | 113 | гор.напиток | Чай с сахаром и лимоном | 200 | | 0,2 | 0 | 11 | 45,60 | 0 | 0 | 1,3 | 0 | 0 | 15,64 | 8,8 | 4,72 | 0,8 | 15,34 | 0 | 0 | 0 |
| | | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 20 | | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0,02 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 | 18,6 | 0,00064 | 0,0012 | 2,9 |
| | | 120 | хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 20 | | 1,32 | 0,24 | 8,04 | 39,60 | 0,03 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 5,8 | 30 | 9,4 | 0,78 | 47 | 0,00088 | 0,001 | 0 |
| | | | | **Итого за прием пищи:** | **630** | | 19,31 | 25,25 | 68,92 | **585,35** | 0,55 | 0,27 | 22,7 | 10 | 0,31 | 84,82 | 288,73 | 88,96 | 4,62 | 1294,2 | 0,01002 | 0,0162 | 2,9 |
| | | | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | | **24,91** | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | 135 | закуска | Икра овощная (кабачковая) | 60 | | 1,2 | 5,4 | 5,12 | 73,2 | 0,01 | 0,03 | 4,2 | 90 | 0 | 24,6 | 22,2 | 9 | 0,42 | 189 | 0 | 0 | 0 |
| | | 35 | 1 блюдо | Суп куриный с вермишелью | 200 | | 4,91 | 9,96 | 9,02 | 146,41 | 0,04 | 0,03 | 0,75 | 120 | 0 | 12,45 | 46,5 | 9,68 | 0,57 | 83,7 | 0,0015 | 0 | 0 |
| | | 88 | 2 блюдо | Мясо тушеное (говядина) | 90 | | 16,41 | 15,33 | 1,91 | 211,4 | 0,05 | 0,12 | 0,58 | 50 | 0 | 11,23 | 156,56 | 20,43 | 2,27 | 276,13 | 0,006 | 0 | 0 |
| | | 124 | гарнир | Каша пшенная вязкая с маслом | 150 | | 3,93 | 4,24 | 21,84 | 140,55 | 0,11 | 0,02 | 0 | 10 | 0,06 | 10,9 | 74,54 | 26,07 | 0,86 | 64,32 | 0,001 | 0 | 0 |
| | | 103 | 3 блюдо | Компот фруктово-ягодный ( вишня) | 200 | | 0,15 | 0,04 | 12,83 | 52,45 | 0 | 0 | 1,2 | 0 | 0 | 6,83 | 5,22 | 4,52 | 0,12 | 42,79 | 0 | 0 | 0 |
| | | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 45 | | 3,42 | 0,36 | 22,14 | 105,75 | 0,05 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 9 | 29,25 | 6,3 | 0,5 | 41,85 | 0,0014 | 0,002 | 6,53 |
| | | 120 | хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 30 | | 1,98 | 0,36 | 12,06 | 59,40 | 0,05 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 8,7 | 45 | 14,1 | 1,17 | 70,5 | 0,00132 | 0,00165 | 0,01 |
| | | | | **Итого за прием пищи:** | **775** | | 32 | 35,69 | 84,92 | **789,16** | 0,31 | 0,23 | 6,73 | 270 | 0,06 | 83,71 | 379,27 | 90,1 | 5,91 | 768,29 | 0,01122 | 0,00365 | 6,54 |
| | | | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | | **33,58** | | | | | | | | | | | | | |

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 | | 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 | 0,004 | 0,0025 | 0,002 |
| | | 59 | горячее блюдо | Каша овсяная молочная с маслом | 205 | | 8,2 | 8,73 | 29,68 | 230,33 | 0,22 | 0,24 | 0 | 13,53 | 0,12 | 47,76 | 176,54 | 57,95 | 1,98 | 292,94 | 0,018 | 0,004 | 0,047 |
| | | 114 | гор. Напиток | Чай с сахаром | 200 | | 0 | 0 | 7,27 | 28,73 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,26 | 0,03 | 0,03 | 0,02 | 0,29 | 0 | 0 | 0 |
| | | 121 | хлеб пшеничный | Батон пшеничный | 20 | | 1,5 | 0,58 | 9,96 | 52,4 | 0,02 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 3,8 | 13 | 2,6 | 0,24 | 18,4 | 0 | 0 | 0 |
| | | этик. | 3 блюдо | Молочный десерт | 200 | | 8,25 | 6,25 | 22 | 175,00 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | **Итого за прием пищи:** | **715** | | 21,96 | 29,91 | 95,63 | **739,37** | 0,27 | 0,33 | 0,39 | 63,53 | 0,34 | 110,83 | 254,71 | 70,62 | 2,68 | 398,74 | 0,022 | 0,0065 | 0,049 |
| | | | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | | **31,46** | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | 24 | закуска | Фрукты в ассортименте (яблоко) | 150 | | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,50 | 0,05 | 0,03 | 15 | 0 | 0 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 | 417 | 0,003 | 0,00045 | 0,01 |
| | | 138 | 1 блюдо | Суп овощной с мясом и сметаной | 200 | | 6,03 | 6,38 | 11,17 | 126,47 | 0,08 | 0,08 | 5,73 | 120 | 0,02 | 23,55 | 88,42 | 23,21 | 1,27 | 411,47 | 0,005 | 0 | 0 |
| | | 177 | 2 блюдо | Филе птицы тушеное с овощами (филе птицы, лук, морковь, томатная паста, сметана) | 90 | | 15,77 | 13,36 | 1,61 | 190,47 | 0,07 | 0,12 | 1,7 | 110 | 0,01 | 20,18 | 132,25 | 19,47 | 1,14 | 222,69 | 0,00431 | 0,00023 | 0,1 |
| | | 55 | гарнир | Каша перловая рассыпчатая с маслом | 150 | | 3,55 | 4,85 | 24,29 | 155,04 | 0,04 | 0,03 | 0 | 20 | 0,09 | 16,15 | 114,49 | 14 | 0,65 | 58,88 | 0,00001 | 0,01333 | 0,02 |
| | | 104 | 3 блюдо | Напиток плодово-ягодный витаминизированный (черносмородиновый) | 200 | | 0 | 0 | 14,16 | 55,48 | 0,09 | 0,1 | 2,94 | 0,08 | 0,96 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 30 | | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,03 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 | 27,9 | 0,00096 | 0,0018 | 0,0044 |
| | | 120 | хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 20 | | 1,32 | 0,24 | 8,04 | 39,60 | 0,03 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 5,8 | 30 | 9,4 | 0,78 | 47 | 0,00088 | 0,001 | 0 |
| | | | | **Итого за прием пищи:** | **840** | | **29,55** | **25,67** | **88,73** | **708,06** | **0,39** | **0,39** | **25,37** | **250,08** | **1,08** | **95,68** | **401,16** | **83,78** | **7,47** | **1184,9** | **0,01416** | **0,01681** | **0,1344** |
| | | | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | | **30,13** | | | | | | | | | | | | | |

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 | | 24 | закуска | Фрукты в ассортименте (яблоко) | 150 | | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,50 | 0,05 | 0,03 | 15 | 0 | 0 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 | 417 | 0,003 | 0,00045 | 0,01 |
| | п/к* | 90 | 2 блюдо | Котлета мясная (говядина, свинина, курица) | 90 | | 15,51 | 15,07 | 8,44 | 232,47 | 0,12 | 0,1 | 0,74 | 10 | 0,08 | 14,74 | 135,13 | 18,04 | 1,43 | 201,94 | 0,00344 | 0,00314 | 0,007 |
| | о/о* | 126 | 2 блюдо | Бефстроганов (говядина) | 90 | | 17,02 | 17,14 | 3,46 | 236,91 | 0,05 | 0,13 | 1,04 | 10 | 0,04 | 30,83 | 174,57 | 22,57 | 2,37 | 306,13 | 0,008 | 0 | 0 |
| | | 53 | гарнир | Рис отварной с маслом | 150 | | 3,34 | 4,91 | 33,93 | 191,49 | 0,03 | 0,02 | 0 | 20 | 0,09 | 6,29 | 67,34 | 21,83 | 0,46 | 43,27 | 0,00063 | 0,00671 | 0,02 |
| | | 95 | 3 блюдо | Кисель витаминизированный плодово-ягодный (вишневый) | 200 | | 0 | 0 | 19,94 | 80,30 | 0,09 | 0,1 | 2,94 | 80 | 0,96 | 0,16 | 0 | 0 | 0,02 | 0,15 | 0 | 0 | 0 |
| | | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 20 | | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0,02 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 | 18,6 | 0,00064 | 0,0012 | 2,9 |
| | | 120 | хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 20 | | 1,32 | 0,24 | 8,04 | 39,60 | 0,03 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 5,8 | 30 | 9,4 | 0,78 | 47 | 0,00088 | 0,001 | 0 |
| | п/к* | | | **Итого за прием пищи:** | **630** | | **22,29** | **20,98** | **94,89** | **661,36** | **0,34** | **0,28** | **18,68** | **110** | **1,13** | **54,99** | **261,97** | **65,57** | **6,21** | **727,96** | **0,00859** | 0,0125 | 2,937 |
| | о/о* | | | **Итого за прием пищи:** | **630** | | **23,8** | **23,05** | **89,91** | **665,8** | **0,27** | **0,31** | **18,98** | **110** | **1,09** | **71,08** | **301,41** | **70,1** | **7,15** | **832,15** | **0,01315** | **0,00936** | **2,93** |
| | п/к* | | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | | **28,14** | | | | | | | | | | | | | |
| | о/о* | | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | | **28,33** | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | 235 | закуска | Икра овощная (баклажанная) | 60 | | 1,02 | 7,98 | 3,05 | 88,8 | 0,02 | 0,04 | 4,2 | 90 | 0 | 25,8 | 18,6 | 9 | 0,42 | 183 | 0,001 | 0,0002 | 0,08 |
| | | 196 | 1 блюдо | Суп томатный с курицей, фасолью и овощами | 200 | | 5,67 | 6,42 | 8,46 | 118,37 | 0,06 | 0,07 | 12,74 | 160 | 0 | 21,88 | 71,76 | 20,65 | 0,98 | 223,03 | 0,0229 | 0,00089 | 0,8 |
| | п/к* | 249/2 | 2 блюдо | Пельмени отварные с маслом | 205 | | 17,09 | 22,27 | 32,26 | 398,78 | 0,17 | 0,1 | 0,26 | 30 | 0,27 | 21,86 | 118,18 | 15,96 | 1,52 | 189,7 | 0,00224 | 0,00709 | 0,02 |
| | о/о* | 89 | 2 блюдо | Гуляш (говядина) | 90 | | 16,56 | 15,75 | 2,84 | 219,6 | 0,05 | 0,12 | 1,15 | 0 | 0 | 17,05 | 163,25 | 21,7 | 2,43 | 296,55 | 0,00652 | 0,00028 | 0,05 |
| | о/о* | 54 | гарнир | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | | 7,26 | 4,96 | 31,76 | 198,84 | 0,19 | 0,1 | 0 | 10 | 0,06 | 13,09 | 159,71 | 106,22 | 3,57 | 193,67 | 0,00179 | 0,0031 | 0,01 |
| | | 216 | 3 блюдо | Компот из смеси фруктов и ягод (из смеси фруктов: яблоко, клубника, вишня, слива) | 200 | | 0,25 | 0 | 12,73 | 51,3 | 0 | 0 | 4,39 | 0 | 0 | 0,32 | 0 | 0 | 0,03 | 0,3 | 0 | 0 | 0 |
| | | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 30 | | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,03 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 | 27,9 | 0,00096 | 0,0018 | 0,0044 |
| | | 120 | хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 20 | | 1,32 | 0,24 | 8,04 | 39,60 | 0,03 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 5,8 | 30 | 9,4 | 0,78 | 47 | 0,00088 | 0,001 | 0 |
| | п/к* | | | **Итого за прием пищи:** | **715** | | **27,63** | **37,15** | **79,3** | **767,35** | **0,31** | **0,24** | **21,59** | **280** | **0,27** | **81,66** | **258,04** | **59,21** | **4,06** | **670,93** | **0,02798** | **0,01098** | **0,9044** |
| | о/о* | | | **Итого за прием пищи:** | **750** | | **34,36** | **35,59** | **81,64** | **787,01** | **0,38** | **0,36** | **22,48** | **260** | **0,06** | **89,94** | **462,82** | **171,17** | **8,54** | **971,45** | **0,03405** | **0,00727** | **0,9444** |
| | п/к* | | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | | **32,65** | | | | | | | | | | | | | |
| | о/о* | | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | | **33,49** | | | | | | | | | | | | | |

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

Школа отд/корп. день 21

| 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 | | 137 | закуска | Фрукты в ассортименте (мандарин) | 100 | | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 0,06 | 0,03 | 38 | 10 | 0 | 35 | 17 | 11 |
| | | этик. | закуска | Сыр сливочный в индивидуальной упаковке | 17 | | 2,48 | 3,96 | 0,68 | 48,11 | | | | | | | | |
| | | 230 | гор. Блюдо | Запеканка из творога с ягодным соусом | 150 | | 22,95 | 10,05 | 32,59 | 314,86 | 0,05 | 0,26 | 3,82 | 50 | 0,27 | 169,72 | 229,25 | 27,19 |
| | | 113 | гор.напиток | Чай с сахаром и лимоном | 200 | | 0,04 | 0 | 7,4 | 30,26 | 0 | 0 | 0,8 | 0 | 0 | 2,02 | 0,99 | 0,55 |
| | | 121 | хлеб пшеничный | Батон пшеничный | 35 | | 2,63 | 1,01 | 17,43 | 91,7 | 0,04 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 6,65 | 22,75 | 4,55 |
| | | | | **Итого за прием пищи:** | **502** | | **28,9** | **15,22** | **65,6** | **522,93** | **0,15** | **0,3** | **42,62** | **60** | **0,27** | **213,39** | **269,99** | **43,29** |
| | | | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | | **22,25** | | | | | | | | |
| Обед | | 137 | закуска | Фрукты в ассортименте (мандарин) | 100 | | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 0,06 | 0,03 | 38 | 10 | 0 | 35 | 17 | 11 |
| | | 31 | 1 блюдо | Борщ с мясом и сметаной | 200 | | 5,75 | 8,79 | 8,75 | 138,04 | 0,04 | 0,07 | 5,25 | 130 | 0,07 | 33,81 | 77,47 | 20,29 |
| | п/к* | 258 | 2 блюдо | Фрикадельки куриные с красным соусом (пром. пр-во) | 90 | | 13,03 | 8,84 | 8,16 | 156,3 | 0,06 | 0,09 | 1,69 | 40 | 0,03 | 31,63 | 112,58 | 17 |
| | о/о* | 150 | 2 блюдо | Чахохбили | 90 | | 21,52 | 19,57 | 2,45 | 270,77 | 0,09 | 0,16 | 7,66 | 70 | 0,04 | 26,49 | 178,7 | 24,83 |
| | п/к* | 50 | гарнир | Картофельное пюре с маслом | 150 | | 3,28 | 7,81 | 21,57 | 170,22 | 0,13 | 0,11 | 11,16 | 50 | 0,15 | 39,84 | 90,51 | 30,49 |
| | о/о* | 22 | гарнир | Рагу овощное с маслом | 150 | | 2,41 | 7,02 | 14,18 | 130,79 | 0,08 | 0,07 | 13,63 | 420 | 0,06 | 35,24 | 63,07 | 28,07 |
| | | 107 | 3 блюдо | Сок фруктовый (персиковый) | 200 | | 0,6 | 0 | 33 | 136 | 0,04 | 0,04 | 0,08 | 12 | 20 | 0 | 10 | 30 |
| | | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 20 | | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | 0,02 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 4 | 13 | 2,8 |
| | | 120 | хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 20 | | 1,32 | 0,24 | 8,04 | 39,60 | 0,03 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 5,8 | 30 | 9,4 |
| | п/к* | | | **Итого за прием пищи:** | **780** | | **26,3** | **26,04** | **96,86** | **725,16** | **0,38** | **0,37** | **56,18** | **242** | **20,25** | **150,08** | **350,56** | **120,98** |
| | о/о* | | | **Итого за прием пищи:** | **780** | | **33,92** | **35,98** | **83,76** | **800,2** | **0,36** | **0,4** | **64,62** | **642** | **20,17** | **140,34** | **389,24** | **126,39** |
| | п/к* | | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | | **30,86** | | | | | | | | |
| | о/о* | | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | | **34,05** | | | | | | | | |

Школа отд/корп. день 22

| 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 | 15 | | 3,48 | 4,43 | 0 | 54,60 | 0,01 | 0,05 | 0,1 | 40 | 0,14 | 132 | 75 | 5,25 | 0,15 | 13,2 | 0 | 0 | 0 |
| | п/к* | 277 | 2 блюдо | Запеканка из рыбы | 90 | | 11,49 | 6,78 | 5,93 | 130,92 | 0,08 | 0,13 | 2,12 | 170 | 0,42 | 53,32 | 160,78 | 40,23 | 1,13 | 314,75 | 0,07777 | 0,01218 | 0,36 |
| | о/о* | 146 | 2 блюдо | Рыба запеченная с сыром | 90 | | 18,5 | 3,73 | 2,51 | 116,1 | 0,09 | 0,12 | 0,24 | 30 | 0,32 | 124,4 | 243 | 54,24 | 0,88 | 378,15 | 0,138 | 0,014 | 0 |
| | | 52 | гарнир | Картофель запеченный (пром. пр-во слайс) | 150 | | 3,31 | 5,56 | 25,99 | 167,07 | 0,15 | 0,1 | 14 | 20 | 0,08 | 17,15 | 89,9 | 35,09 | 1,39 | 825,67 | 0,00771 | 0,00051 | 0,05 |
| | | 102 | 3 блюдо | Компот из кураги | 200 | | 0,83 | 0,04 | 15,16 | 64,22 | 0,01 | 0,03 | 0,27 | 60 | 0 | 24,15 | 21,59 | 15,53 | 0,49 | 242,47 | 0,00051 | 0,00033 | 0,01 |
| | | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 35 | | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 82,25 | 0,04 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 7 | 22,75 | 4,9 | 0,38 | 32,55 | 0,001 | 0,002 | 0 |
| | | 120 | хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 30 | | 1,98 | 0,36 | 12,06 | 59,40 | 0,05 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 8,7 | 45 | 14,1 | 1,17 | 70,5 | 0,00132 | 0,00165 | 0,01 |
| | п/к* | | | **Итого за прием пищи:** | **520** | | **23,75** | **17,45** | **76,36** | **558,46** | **0,34** | **0,34** | **16,49** | **290** | **0,64** | **242,32** | **415,02** | **115,1** | **4,71** | **1499,1** | **0,08831** | **0,01667** | **0,43** |
| | о/о* | | | **Итого за прием пищи:** | **520** | | **30,76** | **14,4** | **72,94** | **543,64** | **0,35** | **0,33** | **14,61** | **150** | **0,54** | **313,4** | **497,24** | **129,11** | **4,46** | **1562,5** | **0,14854** | **0,01849** | **0,07** |
| | п/к* | | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | | **23,76** | | | | | | | | | | | | | |
| | о/о* | | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | | **23,13** | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | 9 | закуска | Икра свекольная | 60 | | 1,29 | 4,27 | 6,97 | 72,75 | 0,02 | 0,03 | 4,48 | 30 | 0 | 17,55 | 27,09 | 14,37 | 0,8 | 205,55 | 0,004 | 0,001 | 0,01 |
| | | 349/1 | 1 блюдо | Суп овощной с цветной капустой NEW | 200 | | 1,15 | 1,91 | 5,7 | 44,94 | 0,04 | 0,04 | 6,9 | 290 | 0 | 16,49 | 33,55 | 15,77 | 0,61 | 176,42 | 0,002 | 0 | 0 |
| | | 88 | 2 блюдо | Мясо тушеное (говядина) | 90 | | 16,41 | 15,33 | 1,91 | 211,4 | 0,05 | 0,12 | 0,58 | 50 | 0 | 11,23 | 156,56 | 20,43 | 2,27 | 276,13 | 0,00627 | 0,0002 | 0,05 |
| | | 64 | гарнир | Макароны отварные с маслом | 150 | | 6,76 | 3,93 | 41,29 | 227,48 | 0,08 | 0,03 | 0 | 10 | 0,06 | 13,22 | 50,76 | 9,12 | 0,92 | 72,49 | 0,00087 | 0,00004 | 0,01 |
| | | 98 | 3 блюдо | Компот из сухофруктов | 200 | | 0,37 | 0 | 14,85 | 59,48 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,21 | 0 | 0 | 0,02 | 0,2 | 0 | 0 | 0 |
| | | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 30 | | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,03 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 | 27,9 | 0,00096 | 0,0018 | 0,0044 |
| | | 120 | хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 30 | | 1,98 | 0,36 | 12,06 | 59,40 | 0,05 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 8,7 | 45 | 14,1 | 1,17 | 70,5 | 0,0013 | 0,0016 | 0,01 |
| | | | | **Итого за прием пищи:** | **760** | | **30,24** | **26,04** | **97,54** | **745,95** | **0,27** | **0,25** | **11,96** | **380** | **0,06** | **73,4** | **332,46** | **77,99** | **6,12** | **829,19** | **0,0154** | **0,00464** | **0,0844** |
| | | | | **Доля суточной потребности в энерги, %** | | | | | | **31,74** | | | | | | | | | | | | | |

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

Школа отд/корп. день 23

| 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 | 0,6 | 14,7 | 70,50 | 0,05 | 0,03 | 15 | 0 | 0 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 | 417 | 0,003 | 0,00045 | 0,01 |
| | | 66 | горячее блюдо | Омлет натуральный | 150 | | 15,59 | 16,45 | 2,79 | 222,36 | 0,07 | 0,48 | 0,23 | 210 | 2,73 | 108,32 | 237,37 | 18,1 | 2,67 | 195,3 | 0,004 | 0,033 | 0,01 |
| | | 107 | 3 блюдо | Сок фруктовый (яблоко) | 200 | | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 0,02 | 4 | 0 | 0 | 14 | 14 | 8 | 2,8 | 240 | 0,0002 | 0 | 0 |
| | | 121 | хлеб пшеничный | Батон пшеничный | 35 | | 2,63 | 1,01 | 17,43 | 91,7 | 0,04 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 6,65 | 22,75 | 4,55 | 0,42 | 32,2 | 0 | 0 | 0 |
| | | | | **Итого за прием пищи:** | **535** | | **19,82** | **18,26** | **55,12** | **476,56** | **0,18** | **0,54** | **19,23** | **210** | **2,73** | **152,97** | **290,62** | **44,15** | **9,19** | **884,5** | **0,0072** | **0,03345** | **0,02** |
| | | | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | | **20,28** | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | 24 | закуска | Фрукты в ассортименте (яблоко) | 150 | | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,50 | 0,05 | 0,03 | 15 | 0 | 0 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 | 417 | 0,003 | 0,00045 | 0,01 |
| | | 144 | 1 блюдо | Суп куриный с булгуром, помидорами и болгарским перцем | 200 | | 4,66 | 7,31 | 7,08 | 112,51 | 0,05 | 0,005 | 11,05 | 110 | 0 | 16,12 | 58,61 | 18,46 | 0,73 | 186,36 | 0,00213 | 0,00032 | 0,65 |
| | п/к* | 296 | 2 блюдо | Зраза мясная ленивая | 90 | | 18,89 | 19,34 | 7,73 | 281,58 | 0,08 | 0,16 | 1,39 | 30 | 0,21 | 30,79 | 179,37 | 22,65 | 2,04 | 271,21 | 0,00586 | 0,00309 | 0,09 |
| | о/о* | 126 | 2 блюдо | Бефстроганов (говядина) | 90 | | 17,02 | 17,14 | 3,46 | 236,91 | 0,05 | 0,13 | 1,04 | 10 | 0,04 | 30,83 | 174,57 | 22,57 | 2,37 | 306,13 | 0,008 | 0 | 0 |
| | | 51 | гарнир | Картофель отварной с маслом и зеленью | 150 | | 3,33 | 3,81 | 26,04 | 151,12 | 0,15 | 0,1 | 14,03 | 20 | 0,06 | 20,11 | 90,58 | 35,68 | 1,45 | 830,41 | 0,007 | 0 | 0 |
| | | 114 | гор.напиток | Чай с сахаром | 200 | | 0 | 0 | 7,27 | 28,73 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,26 | 0,03 | 0,03 | 0,02 | 0,29 | 0 | 0 | 0 |
| | | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 30 | | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,03 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 | 27,9 | 0,00096 | 0,0018 | 0,0044 |
| | | 120 | хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 30 | | 1,98 | 0,36 | 12,06 | 59,40 | 0,05 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 8,7 | 45 | 14,1 | 1,17 | 70,5 | 0,0013 | 0,0016 | 0,01 |
| | п/к* | | | **Итого за прием пищи:** | **850** | | **31,74** | **31,66** | **89,64** | **774,34** | **0,41** | **0,325** | **41,47** | **160** | **0,27** | **105,98** | **409,59** | **108,62** | **9,04** | **1803,7** | **0,02025** | **0,00726** | **0,7644** |
| | о/о* | | | **Итого за прием пищи:** | **850** | | **29,87** | **29,46** | **85,37** | **729,67** | **0,38** | **0,295** | **41,12** | **140** | **0,1** | **106,02** | **404,79** | **108,54** | **9,37** | **1838,6** | **0,02239** | **0,00417** | **0,6744** |
| | п/к* | | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | | **32,95** | | | | | | | | | | | | | |
| | о/о* | | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | | **31,05** | | | | | | | | | | | | | |

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 | | 9 | закуска | Икра свекольная | 60 | | 1,26 | 4,26 | 7,26 | 72,48 | 0,02 | 0 | 9,87 | 0 | 0 | 30,16 | 38,72 | 19,49 | 1,11 | 11,86 | 0 | 0 | 0 |
| | | 89 | 2 блюдо | Гуляш (говядина) | 90 | | 16,56 | 15,75 | 2,84 | 219,6 | 0,05 | 0,12 | 1,15 | 0 | 0 | 17,05 | 163,25 | 21,7 | 2,43 | 296,55 | 6,52 | 0,28 | 0,05 |
| | | 253 | гарнир | Каша гречневая вязкая с маслом | 150 | | 4,3 | 4,24 | 18,77 | 129,54 | 0,11 | 0,06 | 0 | 10 | 0,06 | 8,69 | 94,9 | 62,72 | 2,12 | 114,82 | 0,00106 | 0,00185 | 0,01 |
| | | 160 | 3 блюдо | Чай с шиповником | 200 | | 6 | 0 | 19,25 | 76,95 | 0 | 0 | 48 | 0 | 0 | 4,01 | 9,17 | 1,33 | 0,37 | 9,3 | 0 | 0 | 0 |
| | | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 20 | | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0,02 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 | 18,6 | 0,00064 | 0,0012 | 2,9 |
| | | 120 | хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 20 | | 1,32 | 0,24 | 8,04 | 39,60 | 0,03 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 5,8 | 30 | 9,4 | 0,78 | 47 | 0,00088 | 0,001 | 0 |
| | | | | **Итого за прием пищи:** | **540** | | **30,96** | **24,65** | **66** | **585,17** | **0,23** | **0,21** | **59,02** | **10** | **0,06** | **69,71** | **349,04** | **117,44** | **7,03** | **498,13** | **6,52258** | **0,28405** | **2,96** |
| | | | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | | **24,90** | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | 13 | закуска | Маринад из моркови | 60 | | 1,12 | 4,27 | 6,02 | 68,62 | 0,03 | 0,04 | 3,29 | 450 | 0 | 14,45 | 29,75 | 18,42 | 0,54 | 161,77 | 0,002 | 0 | 0 |
| | | 41 | 1 блюдо | Суп картофельный с фасолью | 200 | | 6,66 | 5,51 | 8,75 | 111,57 | 0,07 | 0,06 | 2,75 | 110 | 0 | 22,94 | 97,77 | 22,1 | 1,38 | 299,78 | 0,0043 | 0,00188 | 0,03 |
| | 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* | 270 | 2 блюдо | Курица запеченная с соусом и зеленью | 90 | | 24,03 | 19,83 | 1,61 | 279,17 | 0,09 | 0,17 | 1,85 | 40 | 0,01 | 23,61 | 193,21 | 24,96 | 1,67 | 300,75 | 0,005 | 0,0002 | 0 |
| | | 53 | гарнир | Рис отварной с маслом | 150 | | 3,34 | 4,91 | 33,93 | 191,49 | 0,03 | 0,02 | 0 | 20 | 0,09 | 6,29 | 67,34 | 21,83 | 0,46 | 43,27 | 0,00063 | 0,00671 | 0,02 |
| | | 103 | 3 блюдо | Компот фруктово-ягодный (красная смородина) | 200 | | 0,11 | 0,04 | 15,02 | 61,6 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 6,73 | 5,74 | 2,96 | 0,2 | 46,02 | 0 | 0,11 | 0 |
| | | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 30 | | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,03 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 | 27,9 | 0,00096 | 0,0018 | 0,0044 |
| | | 120 | хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 25 | | 1,65 | 0,3 | 10,05 | 49,5 | 0,04 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 7,25 | 37,5 | 11,75 | 0,98 | 58,75 | 1,1 | 1,38 | 0 |
| | п/к* | | | **Итого за прием пищи:** | **770** | | **27,54** | **25,86** | **105,37** | **720,74** | **0,24** | **0,21** | **10,92** | **650** | **0,11** | **76,36** | **402,99** | **153,21** | **5,11** | **742,53** | **1,11429** | **1,5011** | **0,1744** |
| | о/о* | | | **Итого за прием пищи:** | **755** | | **39,19** | **35,1** | **90,14** | **832,45** | **0,29** | **0,32** | **9,89** | **620** | **0,1** | **87,27** | **450,81** | **106,22** | **5,56** | **938,24** | **1,11289** | **1,50059** | |
| | п/к* | | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | | **30,67** | | | | | | | | | | | | | |
| | о/о* | | | **Доля суточной потребности в энергии, %** | | | | | | **35,42** | | | | | | | | | | | | | |