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 5-11-х классов
Возрастная группа: с 12 лет и старше
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)	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	0,0002	0,01
		56	горячее блюдо	Каша рисовая молочная с маслом	258		7,95	9	39,87	271,87	0,08	0,27	1,11	40	0,19	231,68	210,63	39,87	0,51	287,25	0,017	0,008	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
		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:	**609**		15,68	22,43	105,69	698,10	0,21	0,35	1,13	80	0,37	257,21	300,58	67,86	2,24	416,7	0,018	0,0082	0,06
				Доля суточной потребности в энергии, %						**25,67**													
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
		30	1 блюдо	Щи с мясом и сметаной	250		7,5	7,85	8,9	137,17	0,06	0,09	12,39	150	0,03	46,38	99,5	26,5	1,5	0,26	0,005	0	0,026
		350	2 блюдо	Плов с мясом и куркумой (говядина)	280		28,65	36,35	41,93	610,23	0,1	0,2	0,66	170	0	25,72	321,46	60,72	4,61	464,42	0,01	0,008	0,11
		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	0,0008	0,0011	0,012
				Итого за прием пищи:	**920**		**39,96**	**45,2**	**98,26**	**963,98**	**0,26**	**0,35**	**28,05**	**320**	**0,03**	**106,11**	**480,46**	**112,92**	**10,43**	**947,48**	**0,01944**	**0,01075**	**3,058**
				Доля суточной потребности в энергии, %						**35,44**													

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		этикетка	закуска	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17		2,48	3,96	0,68	48,11													
		253	гарнир	Каша гречневая вязкая с маслом	180		5,16	5,08	22,52	155,44	0,13	0,07	0	20	0,08	10,42	113,88	75,26	2,54	137,78	0,00127	0,0022	0,01
	п/к*	346	2 блюдо	Запеканка из птицы с цветной капустой	100		15,15	14,69	8,52	228,84	0,08	0,13	9,47	30	0,1	85,88	155,56	21,76	1,4	224,84	0,004	0,0003	0,08
	о/о**	81	2 блюдо	Кцрица запеченная	100		26,45	22,03	0,8	305,07	0,1	0,18	1,21	40	0,01	22,56	210,9	25,17	1,71	297,28	0,00556	0,00001	0,17
		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	0,0018	0,0001	4,35
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	25		1,65	0,3	10,05	49,50	0,04	0,02	0	0	0	7,25	37,5	11,75	0,98	58,75	0,001	0,001	0
	п/к*			**Итого за прием пищи:**	552		26,72	24,27	70,69	607,87	0,37	0,33	12,41	50,08	1,14	109,55	326,44	112,97	5,25	449,27	0,00807	0,0036	4,44
	п/к*			**Доля суточной потребности в энергии, %**						22,35													
	о/о**			**Итого за прием пищи:**	**552**		**38,02**	**31,61**	**62,97**	**684,1**	**0,39**	**0,38**	**4,15**	**60,08**	**1,05**	**46,23**	**381,78**	**116,38**	**5,56**	**521,71**	**0,00963**	**0,00331**	**4,53**
	о/о**			**Доля суточной потребности в энергии, %**						**25,15**													
Обед		13	закуска	Маринад из моркови	100		1,86	7,12	10,04	114,37	0,05	0,06	5,48	760	0	24,08	49,59	30,7	0,9	269,62	0,004	0,001	0,03
		36	1 блюдо	Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	250		6,22	7,59	15,9	156,88	0,08	0,1	6,81	120	0,7	20,15	103,25	26,7	0,97	451,35	0,015	0,00009	0,12
	п/к*	84	2 блюдо	Котлета из птицы	100		18,54	15,4	11,88	261,01	0,09	0,13	1,2	20	0,04	29,57	156,26	20,56	1,35	219,62	0,00477	0,00128	0,11
	о/о**	150	2 блюдо	Чахохбили	100		23,92	21,75	2,73	300,86	0,1	0,18	8,51	80	0,05	29,43	198,56	27,59	1,87	328,43	0,00543	0,00032	0,64
		51	гарнир	Картофель отварной с маслом и зеленью	180		3,99	4,57	31,25	181,35	0,18	0,12	16,84	30	0,08	24,13	108,7	42,82	1,74	996,5	0,00927	0,00062	0,06
		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	0,01	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	0,0008	0,0011	0,012
	п/к*			**Итого за прием пищи:**	870		33,7	35,08	99,68	851,51	0,45	0,44	34,72	930	0,82	108,05	460,8	132,98	5,99	2002,99	0,03448	0,00529	3,232
	п/к*			**Доля суточной потребности в энергии, %**						31,31													
	о/о**			**Итого за прием пищи:**	**870**		**39,08**	**41,43**	**90,53**	**891,36**	**0,46**	**0,49**	**42,03**	**990**	**0,83**	**107,91**	**503,1**	**140,01**	**6,51**	**2111,8**	**0,03514**	**0,00433**	**3,762**
	о/о**			**Доля суточной потребности в энергии, %**						**32,77**													

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)	100		2	9	8,54	122	0,02	0,05	7	150	0	41	37	15	0,7	315	0	0	0
	п/к*	90	2 блюдо	Котлета мясная (говядина, свинина, курица)	100		17,23	16,75	9,38	258,3	0,13	0,12	0,82	10	0,08	16,37	150,15	20,05	1,59	224,38	0,0038	0,0034	0,08
	п/к*	50	гарнир	Картофельное пюре с маслом	180		3,94	9,37	25,88	204,26	0,15	0,14	13,39	60	0,18	47,81	108,62	36,59	1,35	816,43	0,0094	0,001	0,05
	о/о*	86	2 блюдо	Жаркое с мясом (свинина)	280		18,29	28,47	28,69	446,42	0,55	0,23	16,22	20	0,36	36,02	248,42	63,04	3,28	11141,28	0,00889	0,01679	0,05
		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	0,0018	0,0001	4,35
		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	0,0008	0,0011	0,012
	п/к*			Итого за прием пищи:	630		27,14	35,6	81,45	754,14	0,36	0,34	21,21	220	0,26	117,19	345,27	85,24	4,77	1430,91	0,0158	0,0056	4,492
	п/к*			Доля суточной потребности в энергии, %						27,73													
	о/о*			**Итого за прием пищи:**	**630**		24,26	37,95	74,88	**738,00**	0,63	0,31	23,22	170	0,36	89,03	334,92	91,64	5,11	11531,38	0,01149	0,01799	4,412
	о/о*			**Доля суточной потребности в энергии, %**						**27,13**													
Обед		172	закуска	Горошек консервированный	100		2,91	0,18	5,91	36	0,06	0,04	4	30	0	17,6	53,94	18,27	0,61	82,17	0,00616	0,00167	0,04
		32	1 блюдо	Свекольник с мясом и сметаной	250		7,35	11,02	12	177,75	0,06	0,09	5,3	160	0,09	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		8,11	4,72	49,54	272,97	0,1	0,03	0	20	0,08	16,25	61	10,97	1,11	87	0,00105	0,00005	0,1
		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	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	0,0008	0,0011	0,012
				Итого за прием пищи:	**870**		**36,7**	**34,3**	**98,39**	**851,17**	**0,34**	**0,31**	**11,78**	**250**	**0,17**	**99,25**	**388,01**	**88,49**	**5,74**	**876,45**	**0,02047**	**0,00449**	**3,197**
				Доля суточной потребности в энергии, %						**31,29**													

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
		145	горячее блюдо	Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком	200		31,25	15,36	45,72	449,95	0,09	0,43	1,93	80	0,36	293,09	350,06	44	1,7	239,85	0,011	0,04	0,04
		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:	**580**		**34,14**	**16,83**	**82,76**	**629,31**	**0,17**	**0,47**	**17,73**	**80**	**0,36**	**324,81**	**387,05**	**61,95**	**5,41**	**691,5**	**0,014**	**0,04045**	**0,05**
				Доля суточной потребности в энергии, %						**23,14**													
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	0,00003	0,0001	0,15
		138	1 блюдо	Суп овощной с мясом и сметаной	250		7,54	7,98	13,96	158,08	0,09	0,1	7,16	150	0,03	29,44	110,53	29,01	1,59	514,34	0,00734	0,00033	0,05
	п/к*	152	2 блюдо	Котлета мясная(говядина, курица)	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	0,0069	0,001	0,09
	о/о*	89	2 блюдо	Гуляш (говядина)	100		18,4	17,5	3,16	244	0,06	0,13	1,28	0	0	18,94	181,39	21,11	2,7	329,5	0,00725	0,0000,3	0,06
		54	гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180		8,71	5,95	38,11	238,6	0,23	0,12	0	20	0,08	17,46	250,65	167,99	5,61	228,17	0,002	0,004	0,016
		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	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	0,0008	0,0011	0,012
	п/к*			Итого за прием пищи:	870		40,05	31,37	106,39	875,26	0,53	0,44	50,06	190	0,14	133,34	607,81	250,33	13,01	1463,9	0,01791	0,00773	3,218
	п/к*			Доля суточной потребности в энергии, %						32,18													
	о/о*			**Итого за прием пищи:**	**870**		39,29	32,23	100,81	**857,28**	0,51	0,43	50,44	180	0,11	124,64	616,57	249,31	13,8	1532,6	0,01826	#ЗНАЧ!	3,188
	о/о*			**Доля суточной потребности в энергии, %**						**31,52**													

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		80	2 блюдо	Филе птицы тушеное в томатном соусе	100		16,49	14,11	4,96	213,19	0,07	0,12	1,64	30	0	22,45	134,15	19,41	1,36	226,67	0,00368	0,00005	0,1
		65	гарнир	Спагетти отварные с маслом	180		8,11	4,72	49,54	272,97	0,1	0,03	0	20	0,08	16,25	61	10,97	1,11	87	0,00105	0,00005	0,1
		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	0,0008	0,0011	0,012
		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	0,00003	0,0001	0,15
				Итого за прием пищи:	**620**		**28,3**	**19,43**	**99,13**	**687,71**	**0,28**	**0,21**	**87,64**	**60**	**0,08**	**87,51**	**264,32**	**54,91**	**3,94**	**543,57**	**0,0062**	**0,0025**	**3,262**
				Доля суточной потребности в энергии, %						**25,28**													
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
		37	1 блюдо	Суп картофельный с мясом	250		7,23	6,88	13,5	144,62	0,09	0,09	7,11	140	0	17,78	103,26	27,48	1,53	498,38	0,0063	0	0,05
		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	180		4,01	5,89	40,72	229,79	0,04	0,03	0	20	0,11	7,55	80,81	26,19	0,55	51,93	0,00076	0,008	0,03
		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	60		4,56	0,48	29,52	141	0,07	0,02	0	0	0	12	39	8,4	0,66	55,8	0,0049	0,0036	8,7
		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
				Итого за прием пищи:	**990**		**33,73**	**16,29**	**137,58**	**831,13**	**0,52**	**0,4**	**26,41**	**330,08**	**1,25**	**116,47**	**492,32**	**149,33**	**8,9**	**1514**	**0,13526**	**0,02775**	**9,36**
				Доля суточной потребности в энергии, %						**30,56**													

Школа *отд/корп.*

Прием пищи		***№ рецептуры***	***Раздел***
Завтрак		*25*	*закуска*
		67	*горячее блюдо*
		116	*гор. Напиток*
		121	*хлеб пшеничный*
Обед		*9*	*закуска*
		236	*1 блюдо*
		126	*2 блюдо*
		210	*гарнир*
		101	*3 блюдо*
		119	*хлеб пшеничный*
		120	*хлеб ржаной*

день

Наименование блюд
Фрукты в ассортименте (груша)
Омлет с сыром
Горячий шоколад
Батон пшеничный
Итого за прием пищи:
Доля суточной потребности в энергии, %
Икра свекольная
Суп куриный овощной
Бефстроганов (говядина)
Пюре из гороха с маслом
Отвар из шиповника
Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной
Итого за прием пищи:
Доля суточной потребности в энергии, %

6

Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	
		Белки	Жиры	Углеводы		В1
150		0,6	0,45	15,45	70,5	0,03
200		25,15	26,96	3,72	360,42	0,1
200		3,28	2,56	11,81	83,43	0,04
30		2,25	0,87	14,94	78,6	0,03
580		**31,28**	**30,84**	**45,92**	**592,95**	**0,2**
					21,80	
100		2,16	7,11	11,61	121,24	0,04
250		6,09	5,96	13,63	132,14	0,09
100		18,91	19,04	3,84	263,23	0,06
180		18,98	5,06	38,41	271,43	0,57
200		0,64	0,25	16,06	79,85	0,01
20		1,52	0,16	9,84	47	0,02
20		1,32	0,24	8,04	39,60	0,03
870		**49,62**	**37,82**	**101,43**	**954,49**	**0,82**
					35,09	

Витамины, мг				Минеральные веществ				
B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K
0,05	7,5	0	0	28,5	24	18	0	232,5
0,69	0,37	310	3,83	299,25	403,42	30,23	3,73	274,95
0,14	0,52	10	0,05	122,5	163,78	67,64	2,96	121,18
0,01	0	0	0	5,7	19,5	3,9	0,36	27,6
0,89	**8,39**	**320**	**3,88**	**455,95**	**610,7**	**119,77**	**7,05**	**656,23**
0,05	7,46	50	0	29,26	45,16	23,95	1,33	342,58
0,08	7,33	150	0	20,09	87,01	26,02	1,13	465,34
0,14	1,16	10	0,04	34,25	193,96	25,08	2,64	340,14
0,13	0	30	0,08	71,43	174,12	67,16	5,36	533,03
0,05	0,05	100	0	10,77	2,96	2,96	0,54	0,0085
0,01	0	0	0	4	13	2,8	0,22	18,6
0,02	0	0	0	5,8	30	9,4	0,78	47
0,48	**16**	**340**	**0,12**	**175,6**	**546,21**	**157,37**	**12**	**1746,7**

ва, мг		
I	***Se***	***F***
0,0015	*0,00015*	*0,01*
0,0048	*0,04434*	*0,01*
0,0079	*0,00176*	*0,02*
0	*0*	*0*
0,0142	***0,04625***	*0,04*
0,005	*0,001*	*0,01*
0,0052	*0,00028*	*0,06*
0,0089	*0,00028*	*0,07*
0,004	*0,01015*	*0,02*
0	*0*	*0*
0,0006	*0,0012*	*2,9*
0,0008	*0,0011*	*0,012*
0,0246	***0,01401***	***3,072***

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	30		6,96	8,86	0	109,20	0,2	0,1	0,2	80	0,28	264	150	10,5	0,3	26,4	0	0	0
		123	горячее блюдо	Каша кукурузная молочная с маслом	258		9,22	9,17	43,02	290,33	0,1	0,29	1,11	50	0,19	237,81	210,32	37,4	1,24	313,26	0,02	0,01	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	62		4,65	1,8	30,88	162,44	0,07	0,02	0	0	0	11,78	40,3	8,06	0,74	57,04	0	0	0
				Итого за прием пищи:	**550**		**20,83**	**19,83**	**81,17**	**590,70**	**0,37**	**0,41**	**1,31**	**130**	**0,47**	**513,85**	**400,65**	**55,99**	**2,3**	**396,99**	**0,02**	**0,01**	**0,04**
				Доля суточной потребности в энергии, %						**21,72**													
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	250		6,58	6,03	13,37	134,92	0,05	0,05	0,93	150	0	19,03	64,35	12,9	0,86	108,77	0,0025	0	0,04
		89	2 блюдо	Гуляш (говядина)	100		18,4	17,5	3,16	244	0,06	0,13	1,28	0	0	18,94	181,39	21,11	2,7	329,5	0,00725	0,0000,3	0,06
		209	гарнир	Булгур отварной с маслом	180		6,93	6,05	41,11	232,8	0,09	0,06	0	20	0,11	21,62	157,54	84,84	1,32	204,27	0,00002	0,001	0
		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	0,0018	0,0001	4,35
		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	0,0008	0,0011	0,012
				Итого за прием пищи:	**880**		**36,36**	**30,66**	**107,87**	**843,62**	**0,31**	**0,3**	**21,6**	**170**	**0,11**	**95,71**	**469,28**	**145,95**	**9,32**	**1134,7**	**0,01537**	**0,00265**	**4,472**
				Доля суточной потребности в энергии, %						**31,02**													

Школа отд/корп. день 8

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
		270	2 блюдо	Курица запеченная с соусом	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	0,00032	0,17
		253	гарнир	Каша гречневая вязкая с маслом	180		5,16	5,08	22,52	155,44	0,13	0,07	0	20	0,08	10,42	113,88	75,26	2,54	137,78	0,00127	0,0022	0,01
		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	15,7	191,66	127,46	4,29	232,4	0,0021	0,0037	0,01
		119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничнyй	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	0,0008	0,0011	0,012
				Итого за прием пищи:	**670**		35,3	28,12	77,08	704,13	0,42	0,42	20	150	1,05	86,15	579,72	256,15	12,99	1187	0,01379	0,00897	3,112
				Доля суточной потребности в энергии, %						**25,89**													
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	0,00003	0,0001	0,15
		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	336,1	0,00461	0,00046	0,02
		85	2 блюдо	Печень По Строгановски	100		15,35	8,66	8,01	171,26	0,2	1,53	11,48	436	1,06	17,97	246,19	15,58	5,34	215,68	0,00549	0,03062	0
		64	гарнир	Макароны отварные с маслом	180		8,11	4,72	49,54	272,97	0,1	0,03	0	20	0,08	15,86	60,92	10,95	1,11	86,99	0,00105	0,0005	0,02
		95	3 блюдо	Кисель витаминизированный плодово – ягодный (яблочно-облепиховый)	200		0	0	20	80,5	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	50		3,8	0,4	24,6	117,5	0,05	0,01	0	0	0	10	32,5	7	0,55	46,5	0,0016	0,003	7,25
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	45		2,97	0,54	18,09	89,10	0,08	0,04	0	0	0	13,05	67,5	21,15	1,75	105,75	0,00198	0,00247	0,01
				Итого за прием пищи:	**925**		**33,15**	**17,99**	**136,71**	**846,13**	**0,63**	**1,79**	**65,03**	**676**	**2,13**	**135,34**	**472,2**	**86,22**	**9,64**	**946,17**	**0,01476**	**0,03715**	**7,45**
				Доля суточной потребности в энергии, %						**31,11**													

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	Se	F
Завтрак		этикетка	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	0,012	0,56
		226	гарнир	Картофель запеченный с зеленью	180		3,88	6,13	30,36	191,75	0,18	0,12	16,36	30	0,08	23,6	105,7	41,62	1,7	968,21	0,009	0,0006	0,06
		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	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	0,00124	0,0027	6,53
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	12,06	59,4	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:	**572**		**26,16**	**12,65**	**84,97**	**555,23**	**0,37**	**0,24**	**17,72**	**200**	**0,26**	**82,15**	**357,7**	**112,28**	**4,3**	**1454,1**	**0,12954**	**0,0169**	**7,16**
				Доля суточной потребности в энергии, %						**20,41**													
Обед		172	закуска	Горошек консервированный	100		2,91	0,18	5,91	36	0,06	0,04	4	30	0	17,6	53,94	18,27	0,61	82,17	0,00616	0,00167	0,04
		32	1 блюдо	Свекольник с мясом и сметаной	250		7,35	11,02	12	177,75	0,06	0,09	5,3	160	0,09	41,1	104,55	28,42	1,8	401	0,008	0	0,045
		86	горячее блюдо	Жаркое с мясом (говядина)	280		19,64	19,14	28,69	365,57	0,2	0,22	16,22	20	0	36,82	253,11	59,13	3,91	1148,7	0,01458	0,00098	0,1
		107	3 блюдо	Сок фруктовый (мультифрукт)	200		0	0	24	100	0,08		50	82		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	0,00124	0,0027	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	0,001	0,001	0
				Итого за прием пищи:	**900**		**34,97**	**31**	**102,79**	**834,57**	**0,49**	**0,38**	**75,52**	**292**	**0,09**	**111,77**	**478,35**	**123,87**	**7,8**	**1732,5**	**0,03098**	**0,00635**	**6,715**
				Доля суточной потребности в энергии, %						**30,68**													

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		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	0,00003	0,0001	0,15
		2	закуска	Масло сливочное порциями	20		0,16	14,5	0,26	132	0	0,02	0	90	0,26	4,8	6	0	0,04	6	0	0,2	0,01
		66	горячее блюдо	Омлет натуральный	200		20,79	21,94	3,72	296,49	0,1	0,64	0,31	280	3,64	144,42	316,49	24,14	3,56	260,4	0,00478	0,04434	0,01
	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	0,01663	0,0037	0,05
	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	0,016	0,003	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
	п/к*			Итого за прием пищи:	550		30,64	42,66	43,23	686,28	0,25	0,96	39,4	410	4	416,4	546,21	79,41	5,03	753,78	0,02144	0,24814	0,22
	п/к*			Доля суточной потребности в энергии, %						25,23													
	о/о*			**Итого за прием пищи:**	**550**		30,28	42,26	46,01	**675,88**	0,25	0,95	39,4	410	4	411,89	523,42	64,62	4,26	703,68	0,02081	0,24744	0,17
	о/о*			**Доля суточной потребности в энергии, %**						**24,85**													
Обед		235	закуска	Икра овощная (баклажанная)	100		1,7	13,3	5,09	148	0,03	0,06	7	150	0	43	31	15	0,7	305	0,002	0,0003	0,14
		34	1 блюдо	Суп гороховый с мясом	250		11,49	7,05	17,04	176,48	0,21	0,1	3,41	140	0	30,49	36,3	2,6	424,4	0,0053	0,0028	0,04	0,03
	п/к*	337	горячее блюдо	Биточек из птицы золотистый	100		23,32	22,71	5,13	321,82	0,08	0,21	0,84	80	0,5	196,1	255,6	26,77	2,14	224,77	0,004	0,003	0,11
	о/о**	150	2 блюдо	Чахохбили	100		23,92	21,75	2,73	300,86	0,1	0,18	8,51	80	0,05	29,43	198,56	27,59	1,87	328,43	0,00543	0,00032	0,64
		54	гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180		8,71	5,95	38,11	238,6	0,23	0,12	0	20	0,08	17,46	250,65	167,99	5,61	228,17	0,002	0,004	0,016
		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	0,0008	0,0011	0,012
	п/к*			Итого за прием пищи:	870		48,43	49,41	98,1	1030,98	0,6	0,52	11,25	390	0,58	297,06	616,55	224,56	433,87	823,75	0,01224	0,0496	3,208
	п/к*			Доля суточной потребности в энергии, %						37,90													
	о/о*			**Итого за прием пищи:**	**870**		49,03	48,45	95,7	**1010,02**	0,62	0,49	18,92	390	0,13	130,39	559,51	225,38	433,6	927,41	0,01367	0,04692	3,738
	о/о*			**Доля суточной потребности в энергии, %**						**37,13**													

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	100		1,86	7,12	10,04	114,37	0,05	0,06	5,48	760	0	24,08	49,59	30,7	0,9	269,62	0,004	0,001	0,03
	п/к*	239	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		18,4	17,5	3,16	244	0,06	0,13	1,28	0	0	18,94	181,39	24,11	2,7	329,5	0,00725	0,00031	0,06
		53	гарнир	Рис отварной с маслом	180		4,01	5,89	40,72	229,79	0,04	0,03	0	20	0,11	7,55	80,81	26,19	0,55	51,93	0,00076	0,008	0,03
		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	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	0,0008	0,0011	0,012
	п/к*			Итого за прием пищи:	620		28,87	30,25	97,58	784,74	0,24	0,28	10,38	790	0,14	83,07	360,03	99,22	7,16	887,97	0,01259	0,01231	3,062
	п/к*			Доля суточной потребности в энергии, %						28,85													
	о/о*			**Итого за прием пищи:**	**620**		28,11	31,11	92	**766,76**	0,22	0,27	10,76	780	0,11	74,37	368,79	101,2	7,95	956,65	0,01365	0,01161	3,032
	о/о*			**Доля суточной потребности в энергии, %**						**28,19**													
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
		31	1 блюдо	Борщ с мясом и сметаной	250		7,19	10,98	10,93	172,55	0,05	0,09	6,57	160	0,09	42,27	96,84	25,36	1,61	344,36	0,007	0,0005	0,04
	п/к*	277	2 блюдо	Запеканка из рыбы	100		12,77	7,53	6,59	145,47	0,09	0,15	2,35	190	0,46	59,24	178,65	44,7	1,26	349,72	0,086	0,013	0,4
	о/о**	146	2 блюдо	Рыба запеченная с сыром	100		20,55	4,15	2,79	129	0,1	0,13	0,27	30	0,35	138,22	270	60,27	0,98	420,17	10,15408	0,01656	0,72
	п/к*	50	гарнир	Картофельное пюре с маслом	180		3,94	9,37	25,88	204,26	0,15	0,14	13,39	60	0,18	47,81	108,62	36,59	1,35	816,43	0,0094	0,001	0,05
	о/о*	22	гарнир	Рагу овощное с маслом	180		2,89	8,43	17,02	156,95	0,1	0,08	16,36	510	0,08	42,29	75,68	33,68	1,24	579,27	0,00636	0,00049	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
		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	0,0049	0,0036	8,7
		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:	990		32,36	29,56	114,99	861,51	0,5	0,47	37,31	410	0,73	200,08	514,64	152,08	10,15	2101,1	0,1126	0,02125	9,21
	п/к*			Доля суточной потребности в энергии, %						31,67													
	о/о*			**Итого за прием пищи:**	**990**		39,09	25,24	102,33	797,73	0,46	0,39	38,2	700	0,52	273,54	573,05	164,74	9,76	1934,4	10,17764	0,0243	9,2
	о/о*			**Доля суточной потребности в энергии, %**						**29,33**													

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	70,5	0,03	0,05	7,5	0	0	28,5	24	18	0	232,5	0,0015	0,00015	0,01
		230	горячее блюдо	Запеканка из творога с ягодным соусом	200		30,59	13,4	43,45	419,82	0,07	0,35	5,09	70	0,36	226,29	305,66	36,25	1,22	189,12	0,01183	0,0394	0,05
		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:	**580**		33,48	14,72	81,24	**599,18**	0,13	0,41	13,39	70	0,36	262,51	350,15	58,7	1,63	456,27	0,01333	0,03955	0,06
				Доля суточной потребности в энергии, %						**22,03**													
Обед		9	закуска	Икра свекольная	100		2,16	7,11	11,61	121,24	0,04	0,05	7,46	50	0	29,26	45,16	23,95	1,33	342,58	0,005	0,001	0,01
		37	1 блюдо	Суп картофельный с мясом	250		7,23	6,88	13,5	144,62	0,09	0,09	7,11	140	0	17,78	103,26	27,48	1,53	498,38	0,0063	0	0,05
		81	2 блюдо	Кцрица запеченная	100		26,45	22,03	0,8	305,07	0,1	0,18	1,21	40	0,01	22,56	210,9	25,17	1,71	297,28	0,00556	0,00001	0,17
		124	гарнир	Каша пшенная вязкая с маслом	180		4,72	5,08	26,21	168,66	0,13	0,02	0	20	0,08	13,09	89,45	31,29	1,04	77,19	0,00173	0,00108	0,01
		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	0,00124	0,0027	6,53
		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
				Итого за прием пищи:	**925**		47,39	42,1	109,38	1005,94	0,5	0,39	17,78	250	0,09	112,92	558,76	140,65	8,26	1420,8	0,02213	0,00749	6,78
				Доля суточной потребности в энергии, %						**36,98**													

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 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
		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	283		6,98	9,25	37,33	262,35	0,1	0,3	3,1	50	0,2	260	208,76	35,96	0,7	346,41	0,018	0,004	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
		121	хлеб пшеничный	Батон пшеничный	60		4,5	1,74	29,88	157,2	0,07	0,02	0	0	0	11,4	39	7,8	0,72	55,2	0	0	0
				Итого за прием пищи:	**708**		**15,56**	**16,02**	**89,18**	**573,38**	**0,23**	**0,4**	**18,2**	**90**	**0,34**	**427,66**	**339,29**	**62,54**	**4,89**	**832,1**	**0,021**	**0,00445**	**0,06**
				Доля суточной потребности в энергии, %						**21,08**													
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
		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
		79	2 блюдо	Плов с курицей	280		29,55	27,55	44,77	544,14	0,15	0,21	3,37	210	0	31,22	293,68	59,69	2,47	428	0,007	0,009	0,02
		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	0,0008	0,0011	0,012
				Итого за прием пищи:	**920**		**41,69**	**35,44**	**103,14**	**900,19**	**0,34**	**0,35**	**21,81**	**350**	**0**	**93,9**	**475,39**	**113,02**	**8,52**	**1285,5**	**0,01682**	**0,0141**	**2,982**
				Доля суточной потребности в энергии, %						**33,10**													

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)	100		1,7	13,3	5,09	148	0,03	0,06	7	150	0	43	31	15	0,7	305	0,002	0,0003	0,14
	п/к*	336	2 блюдо	Биточек мясной под сырной шапкой	100		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	0,005	0,001	0,07
	о/о*	88	2 блюдо	Мясо тушеное (говядина)	100		18,23	17,03	2,13	234,89	0,05	0,13	0,65	50	0	12,48	173,96	22,7	2,53	306,82	0,00697	0,00022	0,06
		52	Гарнир	Картофель запеченный	180		3,98	6,68	31,19	200,49	0,18	0,12	16,8	30	0,09	21,3	107,88	42,11	1,67	990,81	0,0092	0,0006	0,06
		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	0,0008	0,0011	0,012
	п/к*			Итого за прием пищи:	620		24,65	35,13	75,74	720,62	0,41	0,44	28,32	210,08	1,19	153,03	346,66	89,68	4,96	1583,4	0,01764	0,0042	3,182
	п/к*			Доля суточной потребности в энергии, %						26,49													
	о/о*			**Итого за прием пищи:**	**620**		26,75	37,41	70,69	**728,38**	0,4	0,44	27,39	230,08	1,05	86,58	355,84	92,01	5,9	1668,2	0,01961	0,00342	3,172
	о/о*			**Доля суточной потребности в энергии, %**						**26,78**													
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	0,00003	0,0001	0,15
		31	1 блюдо	Борщ с мясом и сметаной	250		7,19	10,98	10,93	172,55	0,05	0,09	6,57	160	0,09	42,27	96,84	25,36	1,61	344,36	0,007	0,0005	0,04
	п/к*	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	172,07	246,7	29,43	1,65	264,22	0,005	0,0028	0,12
	о/о*	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	0,00032	0,17
		65	гарнир	Спагетти отварные с маслом	180		8,11	4,72	49,54	272,97	0,1	0,03	0	20	0,08	16,25	61	10,97	1,11	87	0,00105	0,00005	0,1
		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	0,01	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	0,0008	0,0011	0,012
	п/к*			Итого за прием пищи:	870		41,61	38,87	100,91	925,87	0,34	0,39	50,63	440	0,64	275,71	464,54	88,96	5,5	916,48	0,01452	0,00575	3,322
	п/к*			Доля суточной потребности в энергии, %						34,04													
	о/о*			**Итого за прием пищи:**	**870**		45,89	38,34	100,36	**931,61**	0,36	0,37	51,02	240	0,18	129,87	432,52	87,26	5,71	986,43	0,0155	0,00327	3,372
	о/о*			**Доля суточной потребности в энергии, %**						**34,25**													

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	70,5	0,03	0,05	7,5	0	0	28,5	24	18	0	232,5	0,0015	0,00015	0,01
		198	горячее блюдо	Запеканка творожная Зебра со сгущенным молоком	200		27,57	12,11	40,72	383,58	0,08	0,45	0,69	80	0,55	292,44	346,1	47,27	1,51	207,01	0,0115	0,034	0,04
		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	0,0079	0,00176	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:	**580**		**33,7**	**15,99**	**82,92**	**616,11**	**0,18**	**0,65**	**8,71**	**90**	**0,6**	**449,14**	**553,38**	**136,81**	**4,83**	**588,29**	**0,0209**	**0,03591**	**0,07**
				Доля суточной потребности в энергии, %						**22,65**													
Обед		9	закуска	Икра свекольная	100		2,16	7,11	11,61	121,24	0,04	0,05	7,46	50	0	29,26	45,16	23,95	1,33	342,58	0,005	0,001	0,01
		30	1 блюдо	Щи с мясом и сметаной	250		7,5	7,85	8,9	137,17	0,06	0,09	12,39	150	0,03	46,38	99,5	26,5	1,5	0,26	0,005	0	0,026
	п/к*	335	2 блюдо	Минтай под сырно-картофельной шубкой	100		14,84	5,16	6,47	130,81	0,09	0,12	2,43	20	0,29	106,85	205,52	46,9	0,93	421,29	0,1	0,011	0,09
	о/о*	182	2 блюдо	Рыбы запеченная с помидорами и сыром	100		20,68	5,93	3,21	147,82	0,11	0,14	1,49	40	0,35	139,72	272,8	62,4	1,07	449,59	0,1543	0,0166	0,72
	п/к*	50	гарнир	Картофельное пюре с маслом	180		3,94	9,37	25,88	204,26	0,15	0,14	13,39	60	0,18	47,81	108,62	36,59	1,35	816,43	0,0094	0,001	0,05
	о/о*	51	гарнир	Картофель отварной с маслом и зеленью	180		3,99	4,57	31,25	181,35	0,18	0,12	16,84	30	0,08	24,13	108,7	42,82	1,74	996,5	0,0093	0,00062	0,06
		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	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	0,0018	0,0001	4,35
		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	0,001	0,001	0
	п/к*			Итого за прием пищи:	885		32,97	30,23	101,27	817,48	0,43	0,45	206,67	300	0,5	323,55	555,8	219,89	7,22	1933,2	0,1222	0,0141	4,526
	п/к*			Доля суточной потребности в энергии, %						30,05													
	о/о*			**Итого за прием пищи:**	**885**		38,86	26,2	103,38	**811,58**	0,48	0,45	209,18	290	0,46	332,74	623,16	241,62	7,75	2141,6	0,1764	0,01932	5,166
	о/о*			**Доля суточной потребности в энергии, %**						**29,84**													

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	20		4,64	5,9	0	72,80	0,01	0,06	0,14	60	0,19	0,1	176	100	7	0,2	17,6	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	0,00382	0,00047	0,1
		64	гарнир	Макароны отварные с маслом	180		8,11	4,72	49,54	272,97	0,1	0,03	0	20	0,08	15,86	60,92	10,95	1,11	86,99	0,00105	0,0005	0,02
		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	0,0018	0,0001	4,35
		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	0,0008	0,0011	0,012
				Итого за прием пищи:	**550**		**32,21**	**29,08**	**92,98**	**764,47**	**0,24**	**0,24**	**2,62**	**120**	**0,27**	**42,21**	**411,91**	**143,15**	**10,44**	**402,68**	**17,60747**	**0,00217**	**4,482**
				Доля суточной потребности в энергии, %						**28,11**													
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
		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	0,00479	0,00024	0,06
	п/к*	336	2 блюдо	Биточек мясной под сырной шапкой	100		17,92	16,39	7,98	252,36	0,07	0,14	1,75	40	0,15	87,7	183,09	22,63	1,77	246,63	0,005	0,002	0,08
	о/о*	126	2 блюдо	Бефстроганов (говядина)	100		18,91	19,04	3,84	263,23	0,06	0,14	1,16	10	0,04	34,25	193,96	25,08	2,64	340,14	0,00893	0,00028	0,07
		53	гарнир	Рис отварной с маслом	180		4,01	5,89	40,72	229,79	0,04	0,03	0	20	0,11	7,55	80,81	26,19	0,55	51,93	0,00076	0,008	0,03
		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	0,0008	0,0011	0,012
	п/к*			Итого за прием пищи:	920		32,9	29,57	115,43	873,33	0,32	0,36	23,26	290	0,27	157,99	413,44	101,59	8,27	1201,5	0,01499	0,01299	3,092
	п/к*			Доля суточной потребности в энергии, %						32,11													
	о/о*			**Итого за прием пищи:**	**920**		33,89	32,22	111,29	**884,20**	0,31	0,36	22,67	260	0,16	104,54	424,31	104,04	9,14	1295	0,01892	0,01127	3,082
	о/о*			**Доля суточной потребности в энергии, %**						**32,51**													

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. эке	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	0,00003	0,0001	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	0,0005	0
		67	горячее блюдо	Омлет с сыром	200		25,15	26,96	3,72	360,42	0,1	0,69	0,7	310	3,83	299,25	403,42	30,23	3,73	274,95	0,00478	0,04434	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:	**560**		**31,49**	**31,85**	**43,65**	**591,2**	**0,19**	**0,77**	**40,24**	**360**	**3,97**	**457,32**	**506,06**	**51,83**	**4,39**	**500,01**	**0,00507**	**0,04494**	**0,16**
				Доля суточной потребности в энергии, %						**21,74**													
Обед		13	закуска	Маринад из моркови	100		1,86	7,12	10,04	114,37	0,05	0,06	5,48	760	0	24,08	49,59	30,7	0,9	269,62	0,004	0,001	0,03
		34	1 блюдо	Суп гороховый с мясом	250		11,49	7,05	17,04	176,48	0,21	0,1	3,41	140	0	30,49	36,3	2,6	424,4	0,0053	0,0028	0,04	0,03
		250	2 блюдо	Филе птицы ароматное	100		21,57	20,26	1,09	274,43	0,08	0,16	1	40	0,03	30,67	180,01	22,73	1,58	258,01	0,005	0,0002	0,14
		52	Гарнир	Картофель запеченный	180		3,98	6,68	31,19	200,49	0,18	0,12	16,8	30	0,09	21,3	107,88	42,11	1,67	990,81	0,0092	0,0006	0,06
		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	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	0,0008	0,0011	0,012
				Итого за прием пищи:	**870**		**41,74**	**41,51**	**84,51**	**881,10**	**0,57**	**0,47**	**26,69**	**970**	**0,12**	**116,6**	**416,81**	**110,37**	**429,57**	**1584,3**	**0,02244**	**0,0441**	**3,172**
				Доля суточной потребности в энергии, %						**32,39**													

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	70,5	0,03	0,05	7,5	0	0	28,5	24	18	0	232,5	0,0015	0,00015	0,01
		86	2 блюдо	Жаркое с мясом (свинина)	280		18,29	28,47	28,69	446,42	0,55	0,23	16,22	20	0,36	36,02	248,42	63,04	3,28	11141,28	0,00889	0,01679	0,05
		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
		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	0,0018	0,0001	4,35
		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	0,0008	0,0011	0,012
				Итого за прием пищи:	**680**		22,53	29,4	74,34	**657,28**	0,64	0,31	24,52	20	0,36	78,34	322,91	95,19	4,44	11455,73	0,01299	0,01814	4,422
				Доля суточной потребности в энергии, %						**24,16**													
Обед		135	закуска	Икра овощная (кабачковая)	100		2	9	8,54	122	0,02	0,05	7	150	0	41	37	15	0,7	315	0	0	0
		35	1 блюдо	Суп куриный с вермишелью	250		6,14	12,45	11,28	183,01	0,04	0,04	0,93	150	0	15,56	58,13	12,1	0,71	104,62	0,00192	0,00007	0,04
		88	2 блюдо	Мясо тушеное (говядина)	100		18,23	17,03	2,13	234,89	0,05	0,13	0,65	50	0	12,48	173,96	22,7	2,53	306,82	0,00697	0,00022	0,06
		124	гарнир	Каша пшенная вязкая с маслом	180		4,72	5,08	26,21	168,66	0,13	0,02	0	20	0,08	13,09	89,45	31,29	1,04	77,19	0,00173	0,00108	0,01
		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	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	0,0018	0,0001	4,35
		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:	**890**		35,5	44,2	87,81	**890,91**	0,32	0,27	9,78	370	0,08	103,66	428,26	103,91	6,6	944,82	0,01374	0,00312	4,47
				Доля суточной потребности в энергии, %						**37,91**													

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	0,002	0,02
		59	горячее блюдо	Каша овсяная молочная с маслом	258		10,32	10,99	37,36	289,88	0,18	0,31	1,21	40	0,2	264,2	281,16	66,57	1,31	377,03	0,0198	0,0128	0,06
		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:	**568**		**15,83**	**25,92**	**81,31**	**623,92**	**0,23**	**0,4**	**1,6**	**90**	**0,42**	**327,27**	**359,33**	**79,24**	**2,01**	**482,83**	**0,0238**	**0,0148**	**0,08**
				Доля суточной потребности в энергии, %						**22,94**													
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
		138	1 блюдо	Суп овощной с мясом и сметаной	250		7,54	7,98	13,96	158,08	0,09	0,1	7,16	150	0,03	29,44	110,53	29,01	1,59	514,34	0,0073	0,00033	0,05
		177	2 блюдо	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		4,26	5,82	29,15	186,05	0,04	0,03	0	20	0,11	19,38	137,39	16,8	0,78	70,65	0	0,016	0,03
		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	0,0012	0,0027	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	0,001	0,001	0
				Итого за прием пищи:	**950**		**34,99**	**29,9**	**105,95**	**836,99**	**0,43**	**0,42**	**26,99**	**300,08**	**1,101**	**111,5**	**478,11**	**98,99**	**8,42**	**1350**	**0,0174**	**0,02078**	**6,74**
				Доля суточной потребности в энергии, %						**30,77**													

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 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
	п/к*	90	2 блюдо	Котлета мясная(говядина, свинина, курица)	100		17,23	16,75	9,38	258,3	0,13	0,12	0,82	10	0,08	16,37	150,15	20,05	1,59	224,38	0,0038	0,0034	0,08
	о/о**	126	2 блюдо	Бефстроганов (говядина)	100		18,91	19,04	3,84	263,23	0,06	0,14	1,16	10	0,04	34,25	193,96	25,08	2,64	340,14	0,00893	0,00028	0,07
		53	гарнир	Рис отварной с маслом	180		4,01	5,89	40,72	229,79	0,04	0,03	0	20	0,11	7,55	80,81	26,19	0,55	51,93	0,00076	0,008	0,03
		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	0,0008	0,0011	0,012
	п/к*			**Итого за прием пищи:**	670		24,68	23,64	102,62	725,49	0,36	0,31	18,76	110	1,15	57,88	290,46	71,94	6,46	759,06	0,009	0,01415	3,032
	п/к*			**Доля суточной потребности в энергии, %**						26,67													
	о/о**			**Итого за прием пищи:**	**670**		**26,36**	**25,93**	**97,08**	**730,42**	**0,29**	**0,33**	**19,1**	**110**	**1,11**	**75,76**	**334,27**	**76,97**	**7,51**	**874,82**	**0,01413**	**0,01103**	**3,022**
	о/о**			**Доля суточной потребности в энергии, %**						**26,85**													
Обед		235	закуска	Икра овощная(баклажанная)	100		1,7	13,3	5,09	148	0,03	0,06	7	150	0	43	31	15	0,7	305	0,002	0,0003	0,14
		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	0,00286	0,00112	1
	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)	100		18,4	17,5	3,16	244	0,06	0,13	1,28	0	0	18,94	181,39	24,11	2,7	329,5	0,00725	0,00031	0,06
	о/о**	54	гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180		8,71	5,95	38,11	238,6	0,23	0,12	0	20	0,08	17,46	250,65	167,99	5,61	228,17	0,002	0,004	0,016
		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	0,01	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	0,0008	0,0011	0,012
	п/к*			**Итого за прием пищи:**	795		28,97	43,99	78,54	832,64	0,33	0,28	27,58	370	0,27	102,33	281,76	68,97	4,48	839,39	0,00854	0,01081	4,072
	п/к*			**Доля суточной потребности в энергии, %**						30,61													
	о/о**			**Итого за прием пищи:**	**870**		**38,99**	**45,17**	**87,55**	**916,46**	**0,45**	**0,43**	**28,6**	**360**	**0,08**	**116,87**	**595,62**	**245,11**	**11,27**	**1207,4**	**0,01555**	**0,00803**	**4,128**
	о/о**			**Доля суточной потребности в энергии, %**						**33,69**													

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					Минеральные вещества, мг							
							Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
		этикетка	закуска	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17		2,48	3,96	0,68	48,11													
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	0,00003	0,0001	0,15
		230	горячее блюдо	Запеканка из творога с ягодным соусом	200		30,59	13,4	43,45	419,82	0,07	0,35	5,09	70	0,36	226,29	305,66	36,25	1,22	189,12	0,01183	0,0394	0,05
		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	35		2,63	1,01	17,43	91,7	0,04	0,01	0	0	0	6,65	22,75	4,55	0,42	32,3	0	0	0
				Итого за прием пищи:	**552**		36,54	18,57	76,46	**627,89**	0,17	0,39	43,89	80	0,36	269,96	346,4	52,35	1,79	383,47	0,01186	0,0395	0,2
				Доля суточной потребности в энергии, %						**23,08**													
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	0,00003	0,0001	0,15
		31	1 блюдо	Борщ с мясом и сметаной	250		7,19	10,98	10,93	172,55	0,05	0,09	6,57	160	0,09	42,27	96,84	25,36	1,61	344,36	0,007	0,0005	0,04
	п/к*	258	2 блюдо	Фрикадельки куриные с красным соусом	100		14,47	9,82	9,1	173,67	0,07	0,1	1,88	50	0,03	35,15	125,09	18,89	1,33	245,91	0,045	0,001	0,11
	о/о**	150	2 блюдо	Чахохбили	100		23,92	21,75	2,73	300,86	0,1	0,18	8,51	80	0,05	29,43	198,56	27,59	1,87	328,43	0,00543	0,00032	0,64
	п/к*	50	гарнир	Картофельное пюре с маслом	180		3,94	9,37	25,88	204,26	0,15	0,14	13,39	60	0,18	47,81	108,62	36,59	1,35	816,43	0,0094	0,001	0,05
	о/о*	22	гарнир	Рагу овощное с маслом	180		2,89	8,43	17,02	156,95	0,1	0,08	16,36	510	0,08	42,29	75,68	33,68	1,24	579,27	0,00636	0,00049	0,04
		107	3 блюдо	Сок фруктовый (персиковый)	200		0,6	0	33	136	0,04	0,04	0,08	12	20	0	10	30	24	0,4	304	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	25		1,65	0,3	10,05	49,50	0,04	0,02	0	0	0	7,25	37,5	11,75	0,98	58,75	0,001	0,001	0
	п/к*			**Итого за прием пищи:**	875		30,17	30,83	106,3	820,98	0,43	0,43	59,92	292	20,3	171,48	408,05	136,39	29,59	1639,5	304,0631	0,0048	3,25
	п/к*			**Доля суточной потребности в энергии, %**						30,18													
	о/о**			**Итого за прием пищи:**	**875**		**38,57**	**41,82**	**91,07**	**900,86**	**0,41**	**0,45**	**69,52**	**772**	**20,22**	**160,24**	**448,58**	**142,18**	**30,02**	**1484,8**	**304,0205**	**0,00361**	**3,77**
	о/о**			**Доля суточной потребности в энергии, %**						**33,12**													

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

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	20		4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,06	0,14	60	0,19	176	100	7	0,15	0,2	0	0	0
	п/к*	277	2 блюдо	Запеканка из рыбы	100		12,77	7,53	6,59	145,47	0,09	0,15	2,35	190	0,46	59,24	178,65	44,7	1,26	349,72	0,086	0,013	0,4
	о/о**	146	2 блюдо	Рыба запеченная с сыром	100		20,55	4,15	2,79	129	0,1	0,13	0,27	30	0,35	138,22	270	60,27	0,98	420,17	10,15408	0,01656	0,72
		52	гарнир	Картофель запеченный	180		3,98	6,68	31,19	200,49	0,18	0,12	16,8	30	0,09	21,3	107,88	42,11	1,67	990,81	0,00926	0,00061	0,06
		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	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	59,4	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:**	575		27,62	20,87	87,14	648,13	0,39	0,39	19,56	340	0,74	298,39	482,37	129,74	5,24	1695,6	0,09847	0,01754	7,01
	п/к*			**Доля суточной потребности в энергии, %**						23,83													
	о/о**			**Итого за прием пищи:**	**575**		**35,4**	**17,49**	**83,34**	**631,66**	**0,4**	**0,37**	**17,48**	**180**	**0,63**	**377,37**	**573,72**	**145,31**	**4,96**	**1766**	**10,16655**	**0,0211**	**7,33**
	о/о**			**Доля суточной потребности в энергии, %**						**23,22**													
Обед		9	закуска	Икра свекольная	100		2,16	7,11	11,61	121,24	0,04	0,05	7,46	50	0	29,26	45,16	23,95	1,33	342,58	0,005	0,001	0,01
		349/1	1 блюдо	Суп овощной с цветной капустой	250		1,44	2,38	7,12	56,18	0,05	0,05	8,63	360	0	20,62	41,93	19,71	0,76	220,52	0,00324	0,00025	0,2
		88	2 блюдо	Мясо тушеное(говядина)	100		18,23	17,03	2,13	234,89	0,05	0,13	5,3	0,29	0	22,22	3964	17,4	0,66	200,36	0,003	0,0001	0,02
		64	гарнир	Макароны отварные с маслом	180		8,11	4,72	49,54	272,97	0,1	0,03	0	20	0,08	15,86	60,92	10,95	1,11	86,99	0,00105	0,0005	0,02
		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	0,0008	0,0011	0,012
				Итого за прием пищи:	**870**		**33,15**	**31,64**	**103,13**	**831,36**	**0,29**	**0,29**	**21,39**	**430,29**	**0,08**	**97,97**	**4155**	**84,21**	**4,88**	**916,25**	**0,01373**	**0,00415**	**3,162**
				Доля суточной потребности в энергии, %						**30,56**													

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 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
		66	горячее блюдо	Омлет натуральный	200		20,79	21,94	3,72	296,49	0,1	0,64	0,31	280	3,64	144,42	316,49	24,14	3,56	260,4	0,00478	0,04434	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	32,3	0	0	0
				Итого за прием пищи:	**585**		**25,02**	**23,75**	**56,05**	**550,69**	**0,21**	**0,7**	**19,31**	**280**	**3,64**	**189,07**	**369,74**	**50,19**	**10,08**	**949,7**	**0,00798**	**0,04479**	**0,02**
				Доля суточной потребности в энергии, %						**20,25**													
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
		144	1 блюдо	Суп куриный с булгуром, помидорами и болгарским перцем NEW	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	0,00264	0,0004	0,81
	п/к*	296	2 бдюдо	Зраза мясная ленивая (говядина, курица)	100		20,99	21,48	8,59	312,86	0,09	0,17	1,54	30	0,23	34,21	199,3	25,17	2,27	301,35	0,0065	0,0034	0,1
	о/о*	126	2 блюдо	Бефстроганов (говядина)	100		18,91	19,04	3,84	263,23	0,06	0,14	1,16	10	0,04	34,25	193,96	25,08	2,64	340,14	0,00893	0,00028	0,07
		51	гарнир	Картофель отварной с маслом и зеленью	180		3,99	4,57	31,25	181,35	0,18	0,12	16,84	30	0,08	24,13	108,7	42,82	1,74	996,5	0,00927	0,00062	0,06
		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	0,0018	0,0001	4,35
		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:**	940		35,66	36,39	97,48	863,98	0,46	0,41	47,19	190	0,31	117,45	462,29	122,9	9,74	2046,5	0,02453	0,00662	5,34
	п/к*			**Доля суточной потребности в энергии, %**						31,76													
	о/о**			**Итого за прием пищи:**	**940**		**33,58**	**33,95**	**92,73**	**814,35**	**0,43**	**0,38**	**46,81**	**170**	**0,12**	**117,49**	**456,95**	**122,81**	**10,11**	**2085,3**	**0,02696**	**0,0035**	**5,31**
	о/о**			**Доля суточной потребности в энергии, %**						**29,94**													

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

Школа отд/корп. день 24

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	100		2,16	7,11	11,61	121,24	0,04	0,05	7,46	50	0	29,26	45,16	23,95	1,33	342,58	0,00596	0,00159	0,01
		89	2 блюдо	Гуляш (говядина)	100		18,4	17,5	3,16	244	0,06	0,13	1,28	0	0	18,94	181,39	24,11	2,7	329,5	0,00725	0,00031	0,06
		253	гарнир	Каша гречневая вязкая с маслом	180		5,16	5,08	22,52	155,44	0,13	0,07	0	20	0,08	10,42	113,88	75,26	2,54	137,78	0,00127	0,0022	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 пшеничнyй	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	0,0008	0,0011	0,012
				Итого за прием пищи:	**620**		28,62	30,09	74,42	684,23	0,28	0,28	56,74	70	0,08	72,43	392,6	136,85	7,94	884,76	0,01592	0,0064	2,992
				Доля суточной потребности в энергии, %						**25,16**													
Обед		13	закуска	Маринад из моркови	100		1,86	7,12	10,04	114,37	0,05	0,06	5,48	760	0	24,08	49,59	30,7	0,9	269,62	0,004	0,001	0,03
		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
	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	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	0,00032	0,17
		53	гарнир	Рис отварной с маслом	180		4,01	5,89	40,72	229,79	0,04	0,03	0	20	0,11	7,55	80,81	26,19	0,55	51,93	0,00076	0,008	0,03
		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	70,5	0,03	0,01	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33	27,9	0,0018	0,0001	4,35
		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	0,0008	0,0011	0,012
	п/к*			**Итого за прием пищи:**	885		30,29	31,01	116,36	822,79	0,28	0,26	13,8	990	0,13	91,53	453,24	173,03	5,71	922,24	0,01914	0,12326	4,582
	п/к*			**Доля суточной потребности в энергии, %**						30,25													
	о/о**			**Итого за прием пищи:**	**880**		**44,61**	**42,46**	**101,3**	**965,52**	**0,34**	**0,39**	**12,98**	**970**	**0,12**	**105,06**	**522,53**	**128,81**	**6,35**	**1151,4**	**0,01872**	**0,12287**	**4,632**
	о/о**			**Доля суточной потребности в энергии, %**						**35,50**													