СОГЛАСОВАНО:
Директор МАУ «МКШП»

_____ _____
(Ф.И.О.)

«_22_»_____августа_____2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ «Школьное питание»

_____ А.Ю. Панькова

« 19 » августа 2024 г.

Примерное
20-дневное меню завтраков
для обучающихся 1-4-х классов
Возрастная группа: с 7-11 лет
Сезон: осенний

Разработано:

Главный технолог
МАУ «Школьное питание»

_____ С.Ю. Хохлова

Разработано по заказу министерства образования и науки Кузбасса
Июль 2024г.

СОГЛАСОВАНО:
Директор МАУ «МКШП»

_____ _____
(Ф.И.О.)

«22» августа 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ «Школьное питание»

_____ А.Ю. Панькова

« 19 » августа 2024 г.

Примерное
20-дневное меню обедов
для обучающихся 1-4-х классов
Возрастная группа: с 7-11 лет
Сезон: осенний
Вариант № 2

Разработано:

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

Разработано по заказу министерства образования и науки Кузбасса
Июль 2024г.

Школа день 1

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	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	166	Блинчики с шоколадным соусом	80/10	8,9	10,3	46,5	254,38	0,08	0,07	0,03	30	0,12	31,14	72,61	26,7	1,37	90,09	0	0,008	0,01
	56	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	6,31	7,15	31,59	215,25	0,06	0,023	0,88	32,4	0,1	184,17	173,51	31,67	0,41	228,17	0,014	0,006	0,04
	113	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	5,5	14,36	0	0	2,6	0	0	15,64	8,8	4,72	0,8	15,34	0	0	0
	121	Батон пшеничный	25	1,8	0,68	12,28	63,05	0,03	0,008	0	0	0	6,25	20,5	8,25	0,38	23	0	0	0
	120	Хлеб ржаной	20	5,7	1,1	37,2	181,30	0,03	0,008	0	0	0	6,25	20,5	8,25	0,38	23	0	0	0
	13	Фруктовое десерт	200	6,4		5	23,00	0,08	0,07	0,03	30	0,12	31,14	72,61	26,7	1,37	90,09	0	0,008	0,01
		Итого за прием пищи:	**445**	29,21	19,23	138,07	751,34	0,28	0,179	3,54	92,4	0,34	274,59	368,53	106,29	4,71	469,69	0,014	0,022	0,06
		Доля суточной потребности в энергии, %					**31,97**													
Обед	27	Фрукты в ассортименте	150	0,8	0,3	9,6	49	0,06	0,04	10	20	0	20	20	9	0,5	214	0,004	0,0001	0
	30	Щи с мясом и сметаной	200	6	6,28	7,12	109,74	0,06	0,08	9,92	121	0,008	37,1	79,6	21,2	1,2	329,8	0,006	0	0,032
	303	Плов из булгура с мясом	250	10,76	13,26	16,15	226,83	0,14	0,18	2,55	170	0	36,32	313,52	177	3,84	552,37	0,008	0,001	0,006
	98	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27	110,00	0	0	1,4	0	0	12,8	2,2	1,8	0,5	0,6	0	0	0
	119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72,00	0,03	0,01	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84	27,9	0,001	0,002	0
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012
		Итого за прием пищи:	**850**	21,23	20,27	80,57	**603,83**	0,31	0,334	23,95	311	0,008	124,12	504,72	236,7	7,34	1198,17	0,021	0,0051	0,05
		Доля суточной потребности в энергии, %					**25,69**													

Школа день 2

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	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.	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7	4,42	0,85	49,98	0	0	0,1	0	0	25,16	18,19	3,74	0,1	0	0	0	0
	227	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,35	3,9	20,4	134,25	0,12	0,08	0	19,5	0,08	7,92	109,87	73,54	2,46	137,4	0,002	0,002	0,009
	81	Курица запеченная	90	22,41	15,3	0,54	229,77	0,05	0,14	1,24	28,8	0	27,54	170,72	21,15	1,2	240,57	0,004	0	0,14
	104	Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0	0	19,2	76,8	0,16	0,01	9,16	99	1,15	0,76	0	0	0	0	0	0	0
	119	Хлеб пшеничныйй	25	1,78	0,18	11,05	60,00	0,025	0,008	0	0	0	9,25	54,5	16,25	0,7	23,25	0,0008	0,002	0
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012
		Итого за прием пищи:	**502**	**21,63**	**18,42**	**65,77**	**519,02**	**0,388**	**0,239**	**14**	**271,5**	**1,266**	**99,36**	**331,86**	**127,78**	**5,24**	**538,21**	**0,0698**	**0,0069**	**0,141**
		Итого за прием пищи:	**502**	**31,38**	**24,02**	**59,48**	**587,06**	**0,375**	**0,262**	**10,58**	**147,3**	**1,23**	**77,43**	**377,28**	**122,88**	**4,92**	**474,72**	**0,0088**	**0,006**	**0,161**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**22,09**													
		Доля суточной потребности в энергии, %					**24,98**													
Обед	13	Кукуруза консервированная	60	1,86	7,12	10,04	114,37	0	0,03	2,88	1,2	0	3	30	0	0,24	81,6	0	0,0003	0,011
	36	Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	200	5	8,6	12,6	147,8	0,1	0,08	10,08	96	0,052	41,98	122,08	36,96	11,18	321,4	0,004	0	0,2
	84	Чахохбили	90	20,25	15,57	2,34	230,13	0,06	0,13	8,5	199,8	0	41,24	108,78	23,68	1,39	287,2	0,005	0,0009	0,13
	50	Картофельное пюре с маслом	150	3,3	7,8	22,35	173,1	0,14	0,12	18,15	21,6	0,1	36,36	85,5	27,8	1,14	701,4	0,008	0,002	0,042
	216	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26	0	15,46	62	0	0	4,4	0	0	0,4	0	0	0,04	0,36	0	0	0
	119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72,00	0,03	0,01	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84	27,9	0,001	0,002	0
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012
		Итого за прием пищи:	**765**	**26,08**	**34,54**	**97,99**	**772,99**	**0,332**	**0,327**	**38,47**	**192,3**	**0,173**	**112,34**	**472,37**	**164,4**	**15,12**	**1311,2**	**0,0213**	**0,00693**	**0,38**
		Итого за прием пищи:	**750**	**33,94**	**35,62**	**86,83**	**813,91**	**0,36**	**0,364**	**46,94**	**297**	**0,052**	**118,53**	**428,89**	**117,71**	**15,47**	**1601,36**	**0,02**	**0,0058**	**0,398**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**32,89**													
		Доля суточной потребности в энергии, %					**34,63**													

Школа день 3

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	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	Огурцы порционные	60	2	9	8,6	122	0,02	0,02	6	10	0	13,8	25,2	8,4	0,36	117,6	0	0,0002	0
	90	Мясо тушеное	90	15,2	14,04	8,9	222,75	0,37	0,15	0,09	25,83	0,16	54,18	117,54	24,8	1,6	268,38	0,007	0,0027	0,09
	52	Картофельное пюре с маслом	150	3,15	4,5	17,55	122,85	0,16	0,11	25,3	19,5	0,08	16,26	94,6	35,32	15,9	805,4	0,02	0	0,05
	98	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27	110,00	0,05	0,02	0	0	0	16,65	98,1	29,25	1,26	41,85	0,002	0,003	0
	119	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	8,8	48	0,02	0,006	0	0	0	7,4	43,6	13	0,56	18,6	0,0006	0,001	0
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012
		Итого за прием пищи:	**540**	**23,29**	**27,9**	**78,29**	**661,86**	**0,64**	**0,33**	**31,47**	**55,33**	**0,24**	**115,09**	**403,04**	**118,97**	**20,14**	**1325,33**	**0,0316**	**0,0089**	**0,152**
		Итого за прием пищи:	**540**	**26,09**	**30,36**	**72,28**	**671,91**	**0,32**	**0,31**	**31,93**	**29,5**	**0,08**	**72,61**	**456,26**	**116,21**	**21,01**	**1359,25**	**0,0316**	**0,0062**	**0,121**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**28,16**													
		Доля суточной потребности в энергии, %					**28,59**													
Обед	172	Огурцы порционные	60	3,1	0,2	7,1	41	0,02	0,02	6	10	0	13,8	25,2	8,4	0,36	117,6	0	0,0002	0
	32	Свекольник с мясом и сметаной	200	5,88	8,82	9,6	142,2	0,04	0,08	2,24	132,44	0,06	32,88	83,64	22,74	1,44	320,8	0,006	0	0,036
	269	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	Спагетти отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	0,08	0,02	0	30	0,11	13,05	58,34	22,53	1,25	1,1	0	0	0
	114	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8	0,68	0	0	0
	119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72,00	0,03	0,01	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84	27,9	0,001	0,002	0
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012
		Итого за прием пищи:	**750**	32,84	29,68	93,81	**784,12**	0,253	0,264	10,63	208,44	0,17	104,01	377,28	102,19	6,23	760,93	0,0124	0,00462	0,138
		Доля суточной потребности в энергии, %					**33,37**													

Школа день 4

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак	27	Фрукты в ассортименте	150	0,8	0,3	9,6	49	0,06	0,04	10	20	0	20	20	9	0,5	214	0,004	0,0001	0
	145	Пудинг из творога с изюмом с яблочным топпингом	150	12,8	9,8	21,9	227,3	0,07	0,25	1,82	50	0,26	177,69	230,56	32,11	1,94	301,17	0,088	0,0027	0,06
	113	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	11	45,6	0	0	2,6	0	0	15,64	8,8	4,72	0,8	15,34	0	0	0
	121	Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	0,04	0,01	0	0	0	7,5	24,6	9,9	0,45	27,6	0	0	0
	120	Хлеб ржаной	20					0,04	0,01	0	0	0	7,5	24,6	9,9	0,45	27,6	0	0	0
		Итого за прием пищи:	**550**	15,96	10,91	57,23	**397,56**	0,21	0,31	14,42	70	0,26	228,33	308,56	65,63	4,14	585,71	0,092	0,0028	0,06
		Доля суточной потребности в энергии, %					**16,92**													
Обед	24	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0	16,95	69,00	0,01	0,03	19,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3	417	0,003	0,0005	0,015
	138	Суп из овощей с гренками	200	3,1	3,1	5,5	62,9	0,04	5,3	290	0	22,22	39,64	17,4	0,66	200,36	0,00259	0,00016	0,02	0,021
	89	Котлета мясная	90	18,13	17,05	3,69	240,96	0,06	0,13	1,06	0	0	17,03	176,72	23,18	2,61	317	0,007	0,00035	0,06
	54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2	5,1	33,9	210,3	0,21	0,11	0	0	0	14,55	208,87	139,99	4,68	273,8	0,003	0,005	0,02
	107	Сок фруктовый	200	0,8	0,2	23,2	94,4	0,02		4	0		16	18	10	0,4				
	119	Хлеб пшеничнyй	20	1,4	0,14	8,8	48	0,02	0,006	0	0	0	7,4	43,6	13	0,56	18,6	0,0006	0,001	0
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012
		Итого за прием пищи:	830				743,61													
		Итого за прием пищи:	830				761,82													
		Доля суточной потребности в энергии, %					31,64													
		Доля суточной потребности в энергии, %					**32,42**													

Школа день 5

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	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
	29	Помидоры порционные	60	0,4	0,3	8,2	36,6	0,04	0,02	15	80	0	8,4	15,6	12	0,54	174	0,0012	0,00024	0,01
	78	Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,85	13,32	5,94	202,68	0,06	0,11	3,83	19,5	0	20,58	74,39	22,98	0,95	204	0,0036	0,0009	0,9
	65	Спагетти отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	0,08	0,02	0	30	0,11	13,05	58,34	22,53	1,25	1,1	0	0	0
	160	Чай с шиповником	200	0,4	0,6	17,8	78,6	0	0	48	0	0	4,01	9,17	1,33	0,37	9,3	0	0	0
	119	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	8,8	48	0,02	0,006	0	0	0	7,4	43,6	13	0,56	18,6	0,0006	0,001	0
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012
		Итого за прием пищи:	**540**	24,89	23,25	82,33	**646,05**	0,21	0,18	67,81	139,5	0,11	65,41	226	80,56	4,12	471,16	0,00734	0,00418	0,922
		Доля суточной потребности в энергии, %					**27,49**													
		Итого за прием пищи:	**540**				**625,79**													
		Доля суточной потребности в энергии, %					**26,63**													
Обед	13	Маринад из моркови	60	0,4	0	11,3	46	0,03	0,02	7,44	930	0	24,87	42,95	26,03	0,76	199,1	0,002	0	0,04
	37	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
	75	Рыба тушенная с овощами	90	12,42	2,88	4,59	93,51	0,03	0,09	2,4	162	0,14	26,1	104,5	16,9	0,5	83	0,0009	0,0009	0,51
	53	Рис отварной с маслом	150	3,3	4,95	32,25	186,45	0,03	0,03	0	18,9	0,08	4,95	79,83	26,52	0,53	0,52	0	0,008	0,027
	104	Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0	0	19,2	76,8	0,16	0,01	9,16	99	1,15	0,76	0	0	0	0	0	0	0
	119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,05	0,02	0	0	0	16,65	98,1	29,25	1,26	41,85	0,002	0,003	0
	120	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,08	79,2	0,07	0,03	0	0	0	11,6	60	18,8	1,56	94	0,0017	0,0022	0,01
		Итого за прием пищи:	**785**	27,55	14,02	102,81	**705,56**	0,44	0,28	22,26	441,9	1,37	93,2	419,47	118,79	4,87	785,17	0,0106	0,0141	0,597
		Доля суточной потребности в энергии, %					**30,02**													

Школа день 6

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	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	Сыр порциями	15	3,66	3,54	0	46,50	0	0,045	0,24	43,2	0,14	150	81,6	7,05	0,09	13,2	0	0	0
	123	Каша кукурузная молочная с маслом	200/5	7,17	7,38	35,05	234,72	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	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8	0,68	0	0	0
	119	Хлеб пшеничный	30	0,4	0,3	8,2	36,6													
	120	Хлеб ржаной	20	7,2	2,7	49,1	252,20	0,03	0,01	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84	27,9	0,001	0,002	0
	этикетка	Коктейль молочный	200	4,09	7,02	40,6	242,10	0,02	0,01	0	0	0	11,1	24	19,5	0,84	27,9	0,001	0,002	0
		Итого за прием пищи:	**465**	22,72	20,94	143,95	**856,92**	0,13	0,295	1,2	83,2	0,29	374,72	345,77	79,84	3,56	318,59	0,015	0,012	0,03
		Доля суточной потребности в энергии, %					**36,46**													
Обед	26	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,6	15,4	72	0,05	0,02	6	0	0	30	22	17	0,6	225	0,008	0,0001	0,001
	635	Суп куриный с вермишелью	200	2,54	2,49	3,94	48,35	0,04	0,1	1,92	167,8	0	32,18	49,14	14,76	0,64	547,4	0,006	0	0,064
	89	Гуляш	90	18,13	17,05	3,69	240,96	0,06	0,13	1,06	0	0	17,03	176,72	23,18	2,61	317	0,007	0,00035	0,06
	209	Рис отварной с маслом	150	3,85	3,36	22,84	129,34	0,03	0,03	0	18,9	0,08	4,95	79,83	26,52	0,53	0,52	0	0,008	0,027
	216	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26	0	15,46	62	0	0	4,4	0	0	0,4	0	0	0,04	0,36	0	0	0
	119	Хлеб пшеничный	30	1,4	0,14	8,8	48,00	0,02	0,006	0	0	0	7,4	43,6	13	0,56	18,6	0,0006	0,001	0
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012
		Итого за прием пищи:	**840**	27,92	23,86	77,57	**636,91**	**0,22**	**0,31**	**13,46**	**186,7**	**0,08**	**98,76**	**395,29**	**102,66**	**5,44**	**1182,38**	**0,0236**	**0,01145**	**0,164**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**27,10**													

Школа день 7

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	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	134	Фрукты в асортименте	150	0,6	0	16,95	69	0,01	0,03	19,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3	417	0,003	0,0005	0,015
	270	Курица порционная запеченная	90	22,41	15,3	0,54	229,77	0,05	0,14	1,24	28,8	0	27,54	170,72	21,15	1,2	240,57	0,004	0	0,14
	227	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2	5,1	33,9	210,3	0,21	0,11	0	0	0	14,55	208,87	139,99	4,68	273,8	0,003	0,005	0,02
	95	Кисель витаминизированный плодово – ягодный	200	0	0	20,2	81,4	0,1	0,1	3	79,2	0,96	0	0	0	0	0	0	0	0
	119	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	8,8	48	0,02	0,006	0	0	0	7,4	43,6	13	0,56	18,6	0,0006	0,001	0
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012
		Итого за прием пищи:	**645**	**22,73**	**16,05**	**104,13**	**612,42**	0,402	0,333	25,46	152,7	0,981	65,45	438,36	246,63	10,22	887,94	0,0149	0,00913	0,162
		Итого за прием пищи:	**630**	32,75	20,76	87,83	**674,73**	0,41	0,41	23,82	108	0,96	80,29	463,69	195,84	10,2	1023,47	0,0126	0,0085	0,187
		Доля суточной потребности в энергии, %					**26,06**													
		Доля суточной потребности в энергии, %					**28,71**													
Обед	137	Горошек консервированный	60	1,86	0,12	4,26	24,6	0,06	0,11	6	1,2	0	9,6	31,8	12,6	0,42	438,6	0	0,001	0,02
	237	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,8	5,4	7,2	84,8	0,03	0,04	10,08	104,4	0	28,34	33,4	15,66	0,62	269	0,04	0	0,02
	85	Печень "По - строгановски"	90	13,77	7,74	3,33	138,15	0,16	1,38	6,79	3925,53	0,84	28,8	204,4	17,18	4,4	195,48	0,031	0,028	0,16
	64	Макароны отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	0,08	0,2	0	30	0,11	13,05	58,34	22,53	1,25	1,1	0	0	0
	95	Кисель витаминизированный плодово – ягодный	200	0	0	20	80,6	0,1	0,1	3	79,2	0,96	0	0	0	0	0	0	0	0
	119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,05	0,02	0	0	0	16,65	98,1	29,25	1,26	41,85	0,002	0,003	0
	120	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,08	79,2	0,07	0,03	0	0	0	11,6	60	18,8	1,56	94	0,0017	0,0022	0,01
		Итого за прием пищи:	**785**	**27,55**	**17,38**	**110,15**	**720,28**	**0,6**	**2,05**	**96,24**	**4627,05**	**2,15**	**101,39**	**502,78**	**113,77**	**16,46**	**1077,65**	**0,0497**	**0,0422**	**0,26**
		Итого за прием пищи:	**785**	**29,71**	**18,1**	**110,96**	**739**	**0,55**	**1,88**	**25,87**	**4140,33**	**1,91**	**108,04**	**486,04**	**116,02**	**9,51**	**1040,03**	**0,0747**	**0,0342**	**0,21**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**30,65**													
		Доля суточной потребности в энергии, %					**31,45**													

Школа день 8

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	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
	23	Ассорти из свежих овощей	60	0,1	0,25	0,14	72,4	0,03	0,02	10,5	40	0	11,1	20,4	10,2	0,45	145,8	0,0006	0,0001	0,01
	75	Рыба тушеная с овощами	90	12,42	2,88	4,59	93,51	0,08	0,09	1,34	170	0,16	35,15	162,82	46,09	0,81	343,63	0,108	0,0117	0,51
	50	Картофельное пюре с маслом	150	3,3	7,8	22,35	173,1	0,14	0,12	18,15	21,6	0,1	36,36	85,5	27,8	1,14	701,4	0,008	0,002	0,042
	98	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27	110,00	0,05	0,02	0	0	0	16,65	98,1	29,25	1,26	41,85	0,002	0,003	0
	119	Хлеб пшеничный	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	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012
		Итого за прием пищи:	555	20,02	11,43	78,74	567,52	0,36	0,284	30,07	231,6	0,26	113,06	413,57	126,44	4,5	1338,73	0,1216	0,0208	0,574
		Итого за прием пищи:	555	20,02	7,53	81,99	545,77	0,37	0,274	32,92	225,3	0,22	90,71	406,7	128,01	4,68	1442,73	0,1336	0,0188	0,582
		Доля суточной потребности в энергии, %					**24,15**													
		Доля суточной потребности в энергии, %					**23,22**													
Обед	29	Помидоры порционные	60	3,1	0,2	7,1	41	0,04	0,02	15	80	0	8,4	15,6	12	0,54	174	0,0012	0,00024	0,01
	48	Уха с рыбой	200	2,94	4,41	4,8	71,1	0,1	0,08	15,44	96	0,06	46,04	100,14	27,04	0,86	321,4	0,004	0	0,2
	270	Курица запеченная с соусом и зеленью	90	6,9	12,9	10,2	184,6	0,09	0,17	1,85	40	0,01	23,61	193,21	24,96	1,67	300,75	0,00538	0,00029	0,16
	54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	0,3	0,1	16,5	68	0,21	0,11	0	0	0	14,55	208,87	139,99	4,68	273,8	0,003	0,005	0,02
	119	Хлеб пшеничный	20	5,7	1,1	37,2	181,3	0,08		50	0,06		0	0	0	0				
	120	Хлеб ржаной	20	5,7	1,1	37,2	181,3	0,02	0,006	0	0	0	7,4	43,6	13	0,56	18,6	0,0006	0,001	0
	107	Сок разливной	200	0,3	0,1	16,5	68,00	0,05	0,02	0	0	0	16,65	98,1	29,25	1,26	41,85	0,002	0,003	0
		Итого за прием пищи:	**740**	21,84	19,71	122,4	**795,30**	0,55	0,386	67,29	136,06	0,07	108,25	643,92	234,24	9,03	956,4	0,01498	0,00929	0,38
		Доля суточной потребности в энергии, %					**33,84**													

Школа день 9

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак	26	Фрукты в ассортименте	100	0,6	0,6	15,4	72	0,05	0,02	6	0	0	30	22	17	0,6	225	0,008	0,0001	0,001
	66	Омлет натуральный	150	15,6	16,35	2,7	220,2	0,07	0,41	0,52	171,15	2	112,35	250,35	18,81	2,79	232,65	0,023	0,027	0,1
	197	Бутерброд с сыром	35	0,8	72,2	1,3	654,3	0,03	0,05	0,1	40	0,14	135,8	88	7,85	0,39	31,6	0	0	0
	120	Хлеб ржаной	20	7,2	2,7	49,1	252,2	0,06	0,26	2,6	41,6	0,06	226,5	187,22	40,36	0,98	308,4	0,016	0,004	0,046
	115	Какао с молоком	200	3,32	2,57	9,31	74,20	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:	**505**	27,52	94,42	77,81	**1272,90**	0,23	0,764	9,3	252,75	2,2	511,45	571,57	92,22	5,22	871,15	0,049	0,0331	0,159
		Доля суточной потребности в энергии, %					**54,17**													
Обед	28	Огурцы порционные	60	2	9	8,6	122	0,02	0,02	6	10	0	13,8	25,2	8,4	0,36	117,6	0	0,0002	0
	34	Суп гороховый с мясом	200	9	5,6	13,8	141	0,24	0,1	1,16	160	0	45,56	86,52	28,94	2,16	499,2	0,004	0,002	0,02
	86	Жаркое с мясом	250	22,5	17,3	2,6	255,7	0,21	0,22	11,16	24	0	37,65	237,07	53,66	3,04	971,5	0,014	0,0005	0,12
	119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72,00	0,03	0,01	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84	27,9	0,001	0,002	0
	120	Хлеб ржаной	20	5,7	1,1	37,2	181,30	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012
	98	Компот из сухофруктов	200	0,18	0	7,42	29,74	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:	**760**	**41,51**	**33,21**	**82,88**	**801,74**	**0,54**	**0,398**	**18,48**	**194**	**0**	**121,71**	**462,19**	**126,9**	**7,32**	**1763,2**	**0,023**	**0,0087**	**0,164**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**34,12**													

Школа день 10

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	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	44	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17,5	1,86	7,12	10,04	114,37	0	0	0,1	0	0	25,16	18,19	3,74	0,1	0	0	0	0
	89	Гуляш	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
	53	Рис отварной с маслом	150	3,3	4,95	32,25	186,45	0,03	0,03	0	18,9	0,08	4,95	79,83	26,52	0,53	0,52	0	0,008	0,027
	107	Сок фруктовый	200	0,8	0,2	23,2	94,4	0,02		4	0		16	18	10	0,4				
	119	Хлеб пшеничныйй	25	1,78	0,18	11,05	60,00	0,025	0,008	0	0	0	9,25	54,5	16,25	0,7	23,25	0,0008	0,002	0
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012
		Итого за прием пищи:	**502,5**	26,13	27,65	91,85	727,26	0,165	0,182	4,99	28,9	0,1	87,04	349,89	84,62	3,91	332,01	0,00837	0,01291	0,119
		Итого за прием пищи:	**502,5**	27,01	29,72	87,67	732,44	0,155	0,192	5,24	18,9	0,08	79,19	371,24	87,89	4,8	414,27	0,0098	0,01235	0,099
		Доля суточной потребности в энергии, %					**30,95**													
		Доля суточной потребности в энергии, %					**31,17**													
Обед	24	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0	16,95	69,00	0,01	0,03	19,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3	417	0,003	0,0005	0,015
	31	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
	91	Биточек мясной	90	19,71	15,75	6,21	245,34	0,03	0,11	2,4	173,7	0,21	27,88	104,45	17,88	0,49	88,47	0,11	0,0009	0,51
	22	Рагу овощное с маслом	150	2,19	5,21	14,38	113,48	0,09	0,007	21,27	420	0,006	47,33	66,89	29,4	1,08	35,24	0,0053	0,0004	0,03
	114	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8	0,68	0	0	0
	119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,05	0,02	0	0	0	16,65	98,1	29,25	1,26	41,85	0,002	0,003	0
	120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,03	0,1	0	0	8,5	30	10,25	0,57	91,87	0,0025	0,0025	0,02
		Итого за прием пищи:	**860**	**26,92**	**27,01**	**90,9**	**727,49**	**0,35**	**0,48**	**41,26**	**700**	**0,58**	**222,49**	**493,35**	**161,34**	**10**	**1814,54**	**0,09744**	**0,0622**	**0,475**
		Итого за прием пищи:	**860**	**33,06**	**30,33**	**86,48**	**763,98**	**0,24**	**0,267**	**48,6**	**723,7**	**0,286**	**171,73**	**401,07**	**124,65**	**8,79**	**950,6**	**0,12844**	**0,0503**	**0,605**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**30,96**													
		Доля суточной потребности в энергии, %					**32,51**													

Школа день 11

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак	26	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,6	15,4	72	0,05	0,02	6	0	0	30	22	17	0,6	225	0,008	0,0001	0,001
	1	Сыр порциями	15	3,66	3,54	0	46,50	0	0,045	0,24	43,2	0,14	150	81,6	7,05	0,09	13,2	0	0	0
	60	Каша пшенная молочная с тыквой и маслом	200/5	7,21	6,47	34,77	225,07	0,16	0,17	2,76	130	0,12	131,53	165,97	46,04	1,19	302,44	0,00933	0,00283	0,16
	114	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8	0,68	0	0	0
	119	Хлеб пшеничный	30	7,2	2,7	49,1	252,2	0,02	0,024	0,08	130,7	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012
	120	Хлеб ржаной	30	5,7	1,1	37,2	181,30	0,02	0,024	0,08	130,7	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012
	этикетка	Коктейль молочный	200	4,09	7,02	40,6	242,1	0	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8	0,68	0	0	0
		Итого за прием пищи:	**625**	**28,66**	**21,43**	**188,07**	**1017,47**	**0,25**	**0,283**	**9,32**	**434,6**	**0,26**	**352,25**	**332,89**	**94,65**	**4,4**	**689**	**0,02133**	**0,00693**	**0,185**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**43,30**													
Обед	22	Горошек консервированный	60	0,4	0	11,3	46	0,06	0,11	6	1,2	0	9,6	31,8	12,6	0,42	438,6	0	0,001	0,02
	41	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
	80	Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,85	13,32	5,94	202,68	0,06	0,1	3,38	19,5	0	20,58	74,39	22,98	0,95	204	0	0	0,09
	54	Каша гречневач рассыпчатая с маслом	150	4,8	3,4	22,6	140,2	0,21	0,11	0	0	0	14,55	208,87	139,99	4,68	273,8	0,003	0,005	0,02
	119	Хлеб пшеничный	20	7,1	0,7	44,22	240	0,21	0,11	0	0	0	14,55	208,87	139,99	4,68	273,8	0,003	0,005	0,02
	120	Хлеб ржаной	20	5,7	1,1	37,2	181,30	0,05	0,02	0	0	0	16,65	98,1	29,25	1,26	41,85	0,002	0,003	0
	98	Компот из сухофруктов	200	0,18	0	7,42	29,74	0,02	0,006	0	0	0	7,4	43,6	13	0,56	18,6	0,0006	0,001	0
		Итого за прием пищи:	**740**	39,69	24,03	137,43	**951,49**	0,68	0,516	12,13	130,7	0	106,27	763,4	379,91	13,93	1550,43	0,0129	0,01688	0,18
		Доля суточной потребности в энергии, %					**40,49**													

Школа день 12

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак	28	Огурцы порционные	60	2	9	8,6	122	0,02	0,02	6	10	0	13,8	25,2	8,4	0,36	117,6	0	0,0002	0
	88	Мясо тушеное	90	18	16,5	2,89	232,8	0,05	0,13	0,55	0	0	11,7	170,76	22,04	2,47	302,3	0,007	0	0,059
	50	Картофельное пюре с маслом	150	3,3	7,8	22,35	173,1	0,14	0,12	18,15	21,6	0,1	36,36	85,5	27,8	1,14	701,4	0,008	0,002	0,042
	104	Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0	0	14,4	58,4	0,1	0,1	3	79,2	0,96	0	0	0	0	0	0	0	0
	119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72,00	0,03	0,01	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84	27,9	0,001	0,002	0
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012
		Итого за прием пищи:	**550**	23,4	24,09	71,07	622,11	0,39	0,364	34,14	109,2	0,99	78,04	341,25	86,95	4,64	1287,95	0,0161	0,00555	0,137
		Итого за прием пищи:	**550**	**26,57**	**33,73**	**68,94**	**672,81**	**0,36**	**0,404**	**27,78**	**110,8**	**1,06**	**79,76**	**370,86**	**85,94**	**5,27**	**1222,7**	**0,018**	**0,0062**	**0,113**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**26,47**													
		Доля суточной потребности в энергии, %					**28,63**													
Обед	24	Фрукты в асортименте	150	0,6	0	16,95	69	0,01	0,03	19,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3	417	0,003	0,0005	0,015
	31	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74	8,78	8,74	138,04	0,04	0,08	5,24	132,8	0,06	33,8	77,48	20,28	1,28	278,8	0,006	0	0,036
	82	Курица порционная запеченная с сыром	95	26,7	22,04	1,78	310,19	0,05	0,14	0,95	28,8	0	30,95	180,15	23,6	1,56	240,57	0,004	0	0,14
	65	Спагетти отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	0,08	0,02	0	30	0,11	13,05	58,34	22,53	1,25	1,1	0	0	0
	216	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26	0	15,46	62	0	0	4,4	0	0	0,4	0	0	0,04	0,36	0	0	0
	119	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	8,8	48	0,02	0,006	0	0	0	7,4	43,6	13	0,56	18,6	0,0006	0,001	0
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012
		Итого за прием пищи:	830	35,76	33,5	99,68	850,95	0,24	0,34	30,72	387,8	0,59	243,1	442,5	104,15	8,4	1027,22	0,0116	0,0035	0,163
		Итого за прием пищи:	835	42,29	35,23	99,37	887,14	0,22	0,3	30,17	191,6	0,17	116,4	400,07	101,11	8,45	1029,93	0,0156	0,0035	0,203
		Доля суточной потребности в энергии, %					**36,21**													
		Доля суточной потребности в энергии, %					**37,75**													

Школа отд/корп. день 13

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	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	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0	16,95	69,00	0,01	0,03	19,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3	417	0,003	0,0005	0,015
	69	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	25,71	11,96	32,3	342,12	0,07	0,34	0,43	60	0,27	233,47	283,03	33,36	0,82	131,05	0,00914	0,031	0,03
	116	Горячий шоколад	200	3,2	3,2	14,6	100,8	6,5	0,32	1,08	40	0,1	178,44	136,9	25,2	0,42	319,2	0,016	0,004	0,04
	121	Батон пшеничный	20	1,44	0,13	9,83	50,44	0,04	0,007	0	0	0	7,5	24,6	9,9	0,45	18,4	0	0	0
	120	Хлеб ржаной	20	5,7	1,1	37,2	181,30	0,04	0,007	0	0	0	7,5	24,6	9,9	0,45	18,4	0	0	0
		Итого за прием пищи:	**540**	36,65	16,39	110,88	**743,66**	6,66	0,704	21,01	100	0,37	450,91	485,63	91,86	5,44	904,05	0,02814	0,0355	0,085
		Доля суточной потребности в энергии, %					**31,65**													
Обед	29	Помидоры порционные	60	2,1	7,1	12,1	120,8	0,04	0,02	15	80	0	8,4	15,6	12	0,54	174	0,0012	0,00024	0,01
	30	Щи с мясом и сметаной	200	6	6,28	7,12	109,74	0,06	0,08	9,92	121	0,008	37,1	79,6	21,2	1,2	329,8	0,006	0	0,032
	182	Рыба запеченная под соусом сливочным с зеленью	90	21,5	3,9	4	136,6	0,09	0,11	0,29	20	0,28	60,31	215,61	54,68	0,92	404,59	0,1449	0,01541	0,67
	50	Картофельное пюре с маслом	150	3,3	7,8	22,35	173,1	0,14	0,12	18,15	21,6	0,1	36,36	85,5	27,8	1,14	701,4	0,008	0,002	0,042
	107	Сок фруктовый	200	0	0	19,6	78	0,02	0,02	8	16	0	0	0	0	0	266	0	0	0
	119	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	45	2,97	0,54	18,09	89,1	0,08	0,04	0	0	0	13,05	67,5	21,15	1,75	105,75	0,00019	0,0025	0,01
		Итого за прием пищи:	**795**	**30,21**	**30,42**	**113,65**	**850,08**	**0,46**	**0,39**	**51,91**	**268,6**	**0,368**	**189,59**	**473,83**	**124,82**	**6**	**1874,19**	**0,09069**	**0,01854**	**7,694**
		Итого за прием пищи:	**795**	**39,67**	**22,12**	**111,16**	**803,09**	**0,49**	**0,37**	**54,21**	**237**	**0,288**	**142,87**	**489,44**	**145,4**	**6,28**	**2136,04**	**0,16189**	**0,02175**	**8,017**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**36,17**													
		Доля суточной потребности в энергии, %					**34,17**													

Школа день 14

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	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	Сыр порциями	15	3,66	3,54	0	46,50	0	0,045	0,24	43,2	0,14	150	81,6	7,05	0,09	13,2	0	0	0
	269	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	Макароны отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	0,08	0,2	0	30	0,11	13,05	58,34	22,53	1,25	1,1	0	0	0
	98	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27	110,00	0,05	0,02	0	0	0	16,65	98,1	29,25	1,26	41,85	0,002	0,003	0
	119	Хлеб пшеничныйй	25	1,78	0,18	11,05	60,00	0,025	0,008	0	0	0	9,25	54,5	16,25	0,7	23,25	0,0008	0,002	0
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012
		Итого за прием пищи:	**500**	**27,37**	**24,17**	**90,9**	**700,62**	**0,238**	**0,407**	**2,55**	**109,2**	**0,25**	**208,57**	**429,58**	**100,02**	**4,84**	**372,25**	**0,0082**	**0,00742**	**0,102**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**29,81**													
Обед	27	Фрукты в ассортименте	150	0,8	0,3	9,6	49	0,06	0,04	10	20	0	20	20	9	0,5	214	0,004	0,0001	0
	272	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
	285	Гуляш-по венгерски	90	18,47	30,48	4,08	267,62	0,06	0,11	1,09	110	0	20,72	156,27	25,01	2,23	296,72	0,00634	0,0014	0,05
	53	Рис отварной с маслом	150	3,3	4,95	32,25	186,45	0,03	0,03	0	18,9	0,08	4,95	79,83	26,52	0,53	0,52	0	0,008	0,027
	101	Отвар из шиповника	200	0,8	0	24,6	101,2	0	0,04	140	100	0	21,6	3,4	29,25	1,26	8,68	0	0	0
	119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72,00	0,03	0,01	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84	27,9	0,001	0,002	0
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012
		Итого за прием пищи:	**840**	32,15	40,99	105,7	**835,91**	0,28	0,314	156,34	348,9	0,09	99,7	418,57	136,77	6,71	957,58	0,01717	0,01369	0,129
		Доля суточной потребности в энергии, %					**35,57**													

Школа день 15

Прием пищи	№ рецептуры	Наименованиеблюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическаяценность, ккал	Витамины, мг					Минеральныевещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
	27	Фрукты в ассортименте	150	0,8	0,3	9,6	49	0,06	0,04	10	20	0	20	20	9	0,5	214	0,004	0,0001	0
Завтрак	197	Горячий бутерброд на батоне (помидор, сыр)	60	4,84	4,43	9,87	99,54	0,03	0,05	1,54	40	0,14	121,35	79,95	9,44	0,46	62,33	0,00026	0,00005	0
	67	Омлет с натуральный	150	12,5	13	1,8	174,3	0,07	0,41	0,52	171,15	2	112,35	250,35	18,81	2,79	232,65	0,023	0,027	0,1
	159	Чай с облепихой	200	0,2	0	19,8	80	0	0	9,2	0	0	14,58	7,12	7,3	0,86	13,56	0	0	0
	120	Хлеб ржаной	20	5,7	1,1	37,2	181,30	0,02	0,03	0,1	0	0	8,5	30	10,25	0,57	91,87	0,0025	0,0025	0,02
		Итого за прием пищи:	**580**	**24,04**	**18,83**	**78,27**	**584,14**	**0,18**	**0,53**	**21,36**	**231,15**	**2,14**	**276,78**	**387,42**	**54,8**	**5,18**	**614,41**	**0,02976**	**0,02965**	**0,12**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**24,86**													
Обед	13	Маринад из моркови	60	1,2	4,26	6,18	67,92	0,03	0,02	7,44	930	0	24,87	42,95	26,03	0,76	199,1	0,002	0	0,04
	34	Суп гороховый с мясом	200	9	5,6	13,8	141	0,24	0,1	1,16	160	0	45,56	86,52	28,94	2,16	499,2	0,004	0,002	0,02
	194	Биточек из птицы	90	16,56	14,22	11,7	240,93	0,04	0,08	0,5	0,36	0,027	17,35	113,15	16,15	0,97	98,28	0,0036	0,006	0
	52	Картофельное пюре с маслом	150	3,15	4,5	17,55	122,85	0,16	0,11	25,3	15	0,03	16,26	94,6	35,32	15,9	807,75	0,008	0,001	0,045
	114	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8	0,68	0	0	0
	119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,05	0,02	0	0	0	16,65	98,1	29,25	1,26	41,85	0,002	0,003	0
	120	Хлеб ржаной	30	1,71	0,33	11,16	54,39	0,02	0,03	0,1	0	0	8,5	30	10,25	0,57	91,87	0,0025	0,0025	0,02
		Итого за прием пищи:	775	35,01	29,22	91,28	779,89	0,54	0,36	34,58	1105,36	0,057	142,75	472,98	150,02	22,42	1738,73	0,0221	0,0145	0,125
		Итого за прием пищи:	775	38,7	26,52	80,93	728,95	0,57	0,38	38,92	1134,7	0,03	145,93	434,12	156,9	22,41	1939,25	0,0235	0,0145	0,143
		Доля суточной потребности в энергии, %					33,19													
		Доля суточной потребности в энергии, %					**31,02**													

Школа день 16

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	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	Оладьи с джемом	50/10	2,67	9,57	17,81	168,61	0,02	0,05	0,26	30	0,14	39,34	43,43	6,69	0,3	58,08	0,0026	0,0016	0,01
	59	Каша овсяная молочная с маслом	200/5	7,79	11,89	26,65	244,56	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	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8	0,68	0	0	0
	119	Хлеб пшеничный	20	7,2	2,7	49,1	252,2	0,02	0,006	0	0	0	7,4	43,6	13	0,56	18,6	0,0006	0,001	0
	120	Хлеб ржаной	20	5,7	1,1	37,2	181,30	0,02	0,03	0,1	0	0	8,5	30	10,25	0,57	91,87	0,0025	0,0025	0,02
	этикет	Фруктовый десерт	200	6,4	0	5	23,00	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:	**440**	29,96	25,26	146,76	**914,47**	0,3	0,35	0,52	43,53	0,26	123,36	325,23	100,17	4,67	535,67	0,0257	0,0111	0,089
		Доля суточной потребности в энергии, %					**38,91**													
Обед	24	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0	16,95	69,00	0,01	0,03	19,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3	417	0,003	0,0005	0,015
	138	Суп картофельный с мясом	200	3,1	3,1	5,5	62,9	0,1	0,1	10,7	162	0	33,14	77,04	27,32	1,02	565,8	0,006	0	0,05
	177	Филе птицы тушеное с овощами	90	15,76	13,35	1,61	190,46	0,06	0,11	1,7	117	0,009	22,18	132,24	19,46	1,14	222,69	0,0043	0,0002	0,1
	55	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	3,6	4,95	24,6	156,6	0,03	0,03	0	0	0	19,16	158,46	19,62	0,87	86,82	0	0,024	0,03
	104	Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0	0	19,8	81,6	0,16	0,1	9,18	80	0,96	0,78	0	0	0	0,24	0	0	0
	119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0,01	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84	27,9	0,001	0,002	0
	120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,03	0,1	0	0	8,5	30	10,25	0,57	91,87	0,0025	0,0025	0,02
		Итого за прием пищи:	**845**	26,61	21,88	91,02	**677,88**	0,41	0,41	41,18	359	0,969	118,86	479,64	109,65	7,74	1412,32	0,0168	0,0292	0,215
		Доля суточной потребности в энергии, %					**28,85**													

Школа день 17

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак	27	Фрукты в ассортименте	150	0,8	0,3	9,6	49	0,06	0,04	10	20	0	20	20	9	0,5	214	0,004	0,0001	0
	126	Бефстроганов	90	18,47	30,48	4,08	267,62	0,15	0,12	2,01	0	0	41,45	314	66,49	5,3	266,67	0,006	0	0,05
	53	Рис отварной с маслом	150	3,3	4,95	32,25	186,45	0,03	0,03	0	18,9	0,08	4,95	79,83	26,52	0,53	0,52	0	0,008	0,027
	95	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0	0	20	80,40	0,1	0,1	3	79,2	0,96	0	0	0	0	0	0	0	0
	119	Хлеб пшеничный	25	1,775	0,175	11,05	60,00	0,025	0,008	0	0	0	9,25	54,5	16,25	0,7	23,25	0,0008	0,002	0
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012
		Итого за прием пищи:	635	22,215	19,685	89,24	634,86	0,595	0,352	13,17	143,45	1,2	95,18	295,87	84,82	3,79	579,65	0,0068	0,0121	0,129
		Итого за прием пищи:	**635**	**25,485**	**36,125**	**84,42**	**679,73**	**0,385**	**0,322**	**15,09**	**118,1**	**1,04**	**82,45**	**492,33**	**126,46**	**7,49**	**577,94**	**0,0128**	**0,0121**	**0,089**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**27,02**													
		Доля суточной потребности в энергии, %					**28,92**													
Обед	28	Огурцы порционные	60	2	9	8,6	122	0,02	0,02	6	10	0	13,8	25,2	8,4	0,36	117,6	0	0,0002	0
	196	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
	178	Бигос с мясом	240	18,47	30,48	4,08	367,62	0,12	0,23	39,53	120	0	105,63	268,45	61,76	4,36	962,29	0,0146	0,00125	0,09
	119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,05	0,02	0	0	0	16,65	98,1	29,25	1,26	41,85	0,002	0,003	0
	120	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,08	79,2	0,07	0,03	0	0	0	11,6	60	18,8	1,56	94	0,0017	0,0022	0,01
	216	**Компот из смеси фруктов и ягод**	200	**0,13**	**0**	**6,36**	**25,65**	**0,1**	**0,1**	**3**	**79,2**	**0,96**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	0	0
		Итого за прием пищи:	702	**26,31**	**34,61**	**82,65**	**764,25**	**0,425**	**0,318**	**21,95**	**264,9**	**1,21**	**83,69**	**345,41**	**89,7**	**5,36**	**623,87**	**0,0283**	0,01159	0,825
		Итого за прием пищи:	**785**	**32,1**	**46,69**	**63,47**	**820,84**	**0,42**	**0,47**	**61,27**	**369,2**	**0,96**	**169,56**	**523,51**	**138,86**	**8,52**	**1438,77**	**0,0412**	**0,00754**	**0,9**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**32,52**													
		Доля суточной потребности в энергии, %					**34,93**													

Школа день 18

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	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	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7	4,42	0,85	49,98	0	0	0,1	0	0	25,16	18,19	3,74	0,1	0	0	0	0
	24	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0	16,95	69,00	0,01	0,03	19,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3	417	0,003	0,0005	0,015
	282	Запеканка из творога с тыквой со сгущенным молоком	150	14,98	9,99	31,58	277,67	0,07	0,25	1,71	110	0,23	166,18	188,14	27,58	0,74	157,4	0,00559	0,0159	0,05
	113	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	11	45,60	0	0	2,6	0	0	15,64	8,8	4,72	0,8	15,34	0	0	0
	121	Батон пшеничный	20	1,44	0,13	9,83	50,44	0,04	0,007	0	0	0	7,5	24,6	9,9	0,45	18,4	0	0	0
	120	Хлеб ржаной	20	5,7	1,1	37,2	181,30	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:	**557**	24,62	15,64	107,41	**673,99**	0,14	0,311	23,99	110	0,23	245,28	280,23	67,64	5,85	681,64	0,01059	0,0184	0,077
		Доля суточной потребности в энергии, %					**28,68**													
Обед	26	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,6	15,4	72	0,05	0,02	6	0	0	30	22	17	0,6	225	0,008	0,0001	0,001
	31	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74	8,78	8,74	138,04	0,04	0,08	5,24	132,8	0,06	33,8	77,48	20,28	1,28	278,8	0,006	0	0,036
	150	Чахохбили	90	13,03	8,84	8,16	156,21	0,06	0,09	1,65	40	0,03	30,88	112,22	16,48	1,14	216,01	0,004	0,0009	0,1
	50	Картофельное пюре с маслом	150	3,3	7,8	22,35	173,1	0,14	0,12	18,15	21,6	0,1	36,36	85,5	27,8	1,14	701,4	0,008	0,002	0,042
	107	Сок фруктовый	200	0	0	22,8	92	0,04	0,08	12	100	0	0	0	0	0	304	0	0	0
	119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72,00	0,03	0,01	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84	27,9	0,001	0,002	0
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012
		Итого за прием пищи:	840	25,94	26,45	98,15	739,61	0,38	0,424	43,12	294,4	0,19	148,94	386,6	109,26	5,46	1826,61	0,029	0,007	
		Итого за прием пищи:	840	33,16	29,28	95,63	791,78	0,39	0,434	52,82	432,6	0,06	136,95	376,29	118,03	5,89	2005,8	0,03	0,0056	
		Доля суточной потребности в энерги, %					**31,47**													
		Доля суточной потребности в энерги, %					**33,69**													

Школа день 19

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	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	Фрукты в ассортименте	150	24,4	23,6	0	310	0,05	0,02	6	0	0	30	22	17	0,6	225	0,008	0,0001	0,001
	146	Рыба запеченная с сыром	90	19,26	3,42	3,15	120,87	0,06	0,13	2,27	17,2	0,28	36,35	149,9	21,2	0,7	38,3	0	0,0009	0,65
	52	Картофельное пюре с маслом	150	3,15	4,5	17,55	122,85	0,16	0,11	25,3	15	0,03	16,26	94,6	35,32	15,9	807,75	0,008	0,001	0,045
	98	Компот из сухофруктов	200	6,5	0	11,8	49,2	0	0	1,4	0	0	12,8	2,2	1,8	0,5	0,6	0	0	0
	119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72,00	0,03	0,01	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84	27,9	0,001	0,002	0
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012
		Итого за прием пищи:	**640**	**48,93**	**35,31**	**56,42**	**723,52**	**0,34**	**0,304**	**35,35**	**185**	**0,45**	**130,72**	**370,46**	**123,14**	**19,48**	**1467,65**	**0,0969**	**0,0174**	**0,418**
		Итого за прием пищи:	**640**	**56,58**	**31,95**	**53,2**	**711,18**	**0,32**	**0,294**	**35,05**	**32,2**	**0,31**	**113,31**	**358,1**	**103,02**	**19**	**1173,05**	**0,019**	**0,006**	**0,708**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**30,79**													
		Доля суточной потребности в энергии, %					**30,26**													
Обед	29	Помидоры порционные	60	2,1	7,1	12,1	120,8	0,04	0,02	15	80	0	8,4	15,6	12	0,54	174	0,0012	0,00024	0,01
	138	Суп из тыквы с гренками	200	3,1	3,1	5,5	62,9	0,05	0,05	3,7	290	0	31,13	45,34	19,01	0,7	200,23	0,002	0,0032	0,07
	88	Мясо тушеное	90	17,99	16,59	2,87	232,87	0,05	0,13	0,56	40	0	11,77	170,77	22,04	2,48	298,75	0,00678	0,00028	0,06
	64	Макароны отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	0,08	0,2	0	30	0,11	13,05	58,34	22,53	1,25	1,1	0	0	0
	98	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27	110	0	0	1,4	0	0	12,8	2,2	1,8	0,5	0,6	0	0	0
	119	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	8,8	48	0,02	0,006	0	0	0	7,4	43,6	13	0,56	18,6	0,0006	0,001	0
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012
		Итого за прием пищи:	**750**	32,58	31,2	103,91	**834,48**	0,26	0,43	20,74	440	0,11	91,35	359,85	98,58	6,49	766,78	0,01258	0,00672	0,152
		Доля суточной потребности в энерги, %					**35,51**													

Школа день 20

	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак	29	Помидоры порционные	60	0,4	0	11,3	46	0,04	0,02	15	80	0	8,4	15,6	12	0,54	174	0,0012	0,00024	0,01
	89	Гуляш	90	18,47	30,48	4,08	367,62	0,06	0,13	1,06	0	0	17,03	176,72	23,18	2,61	317	0,007	0,00035	0,06
	65	Спагетти отварные с маслом	150	4,3	2,7	26,8	149,1	0,08	0,02	0	30	0,11	13,05	58,34	22,53	1,25	1,1	0	0	0
	107	Сок фруктовый	200	0,8	0,2	23,2	94,4	0,02		4	0		16	18	10	0,4				
	119	Хлеб пшеничный	25	3,19	0,31	19,89	108	0,05	0,02	0	0	0	16,65	98,1	29,25	1,26	41,85	0,002	0,003	0
	120	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	16,08	79,2	0,07	0,03	0	0	0	11,6	60	18,8	1,56	94	0,0017	0,0022	0,01
		Итого за прием пищи:	**515**	**23,99**	**25,602**	**101,592**	**743,63**	**0,348**	**0,175**	**19,29**	**101**	**0,036**	**79,08**	**312,55**	**86,91**	**5,36**	**506,998**	**0,0072**	**0,01244**	**0,041**
		Итого за прием пищи:	**545**	**29,8**	**34,17**	**101,35**	**844,32**	**0,32**	**0,22**	**20,06**	**110**	**0,11**	**82,73**	**426,76**	**115,76**	**7,62**	**627,95**	**0,0119**	**0,00579**	**0,08**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**31,64**													
		Доля суточной потребности в энергии, %					**35,93**													
Обед	23	Ассорти из свежих овощей	60	0,4	0	11,3	46	0,03	0,02	10,5	40	0	11,1	20,4	10,2	0,45	145,8	0,0006	0,0001	0,01
	144	Суп куриный с булгуром, помидорами и 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
	42	Зраза мясная ленивая	90	18,7	19,2	7,5	278,28	0,07	0,1	1,36	36	0,11	25,02	174,5	21,92	2,04	188,73	0,0045	0,0018	0,036
	22	Рагу овощное с маслом	150	2,4	6,9	14,1	128,85	0,09	0,007	21,27	420	0,006	47,33	66,89	29,4	1,08	35,24	0,0053	0,0004	0,03
	114	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8	0,68	0	0	0
	119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,05	0,02	0	0	0	16,65	98,1	29,25	1,26	41,85	0,002	0,003	0
	120	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,08	79,2	0,07	0,03	0	0	0	11,6	60	18,8	1,56	94	0,0017	0,0022	0,01
		Итого за прием пищи:	**785**	**33,94**	**38,16**	**91,49**	**857,91**	**0,42**	**0,365**	**36,75**	**586**	**0,2**	**166,26**	**520,63**	**145,36**	**8,44**	**1312,17**	**0,01733**	**0,00832**	**0,756**
		Итого за прием пищи:	**785**	**31,98**	**33,54**	**83,04**	**775,36**	**0,44**	**0,202**	**44,91**	**570**	**0,006**	**157,81**	**625,66**	**176,68**	**11,18**	**770,6**	**0,01773**	**0,00602**	**0,75**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**36,51**													
		Доля суточной потребности в энергии, %					**32,99**													