



**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор ООО «ПроСервис Таймыр»

С.Г. Дьяков  
«31» 08 2021 г.



**СОГЛАСОВАНО:**

Директор МБОУ (МАОУ) «

С.В. Яковлева

09 2021 г.



### ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

для организации питания обучающихся в образовательных учреждениях

2021-2022 гг.

г. Норильск – 2021г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ / еженедельный рацион / ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, 1 НЕДЕЛЯ**

№ рецептуры 1 блюдо	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергет. ценность ккал	Витамины (мкг/сутки)					Минеральные вещества (мг/сутки)														
							С	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	А (мкг)	D (мкг)	Кальций Са	Фосфор Р	Магний Mg	Железо Fe	Калий К	Натр I (мкг)	Натр I	Селен Se (мкг)	Селен Se	Фтор F (мкг)	Фтор F				
																							Подобольные			
<b>Завтрак младших классов</b>																										
522196	Овощи консервированные	1/30	0,89	0,19	2,36	14,20	1,86	0,01	0,01	10,00					4,80	13,00	3,60	0,22	21,00	0,25	0,00	0,63	0,00	1,50	0,00	
395/2015	Котлеты рубленые из птицы с маслом сливочным	1/95	13,73	21,56	13,86	304,80	0,94	0,09	0,14	66,26	0,38	49,03	86,99	18,72	1,27	200,13	1,53	0,00	2,66	0,00	123,70	0,12				
306/2015	Макаронные изделия отварные	1/150	5,51	4,51	26,44	168,45	0,00	0,97	0,03	0,00	0,00	4,86	37,17	31,12	2,10	30,34		0,00	37,71	0,04	11,73	0,01				
431/2003	Чай с молоком	1/200	1,54	1,63	9,36	56,00	0,72	0,02	0,08	10,00	0,50	63,30	50,76	10,08	0,62	90,57	9,00	0,01	2,00	0,00	17,00	0,02				
338/2015	Фрукты свежие	1/100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,00		34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	2,00	0,00	0,50	0,00	17,00	0,02				
2018	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,33	14,49	70,30		0,05	0,02	0,30		6,90	26,10	9,90	0,60	39,90	0,96	0,00	0,00	0,00	4,35	0,00				
2018	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20		9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,88	0,00	1,10	0,00	4,80	0,00				
	<b>Итого:</b>		<b>26,37</b>	<b>28,74</b>	<b>83,03</b>	<b>698,85</b>	<b>63,52</b>	<b>1,22</b>	<b>0,32</b>	<b>86,76</b>	<b>0,88</b>	<b>172,29</b>	<b>268,02</b>	<b>86,22</b>	<b>5,89</b>	<b>625,94</b>	<b>14,62</b>	<b>0,01</b>	<b>44,62</b>	<b>0,04</b>	<b>180,88</b>	<b>0,18</b>				
<b>Обед младших классов</b>																										
45/2015	Салат из брокколи с капустой	1/60	0,79	1,95	3,88	36,24	10,26	0,01	0,02			14,98	16,98	9,05	0,28	150,00	1,89	0,00	0,15	0,00	10,57	0,01				
102/2015	Суп картофельный с горошком	1/250	5,49	5,27	16,53	148,25	5,82	0,23	0,07			42,67	88,10	35,57	2,05	472,82	4,58	0,00	0,90	0,00	201,78	0,20				
229/2015	Рыба тушеная с овощами	1/50	14,63	7,43	5,70	157,50	5,60	0,08	0,08	8,73	0,93	58,61	243,29	72,80	1,28	487,82	56,40	0,06	16,12	0,02	603,50	0,60				
310/2007	Картофель отварной	1/150	2,86	4,32	23,01	142,35	21,00	0,15	0,10		0,05	14,64	79,74	29,33	1,16	725,54	0,95	0,00	0,48	0,00	31,50	0,03				
352/2015	Кисель из яблок с якт. "С"	1/200	0,11	0,12	20,10	99,25	1,83	0,01	0,01			11,31	6,62	3,64	0,55	71,43	0,40	0,00		0,00	1,60	0,00				
2018	Хлеб пшеничный	1/45	3,56	0,45	21,74	105,75		0,07	0,03	0,45		10,35	39,15	14,85	0,90	59,85	1,44	0,00	0,00	0,00	6,53	0,01				
2018	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20		9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,88	0,00	1,10	0,00	4,80	0,00				
	<b>Итого:</b>		<b>28,86</b>	<b>19,85</b>	<b>99,38</b>	<b>732,24</b>	<b>44,50</b>	<b>0,59</b>	<b>0,31</b>	<b>9,38</b>	<b>0,98</b>	<b>161,96</b>	<b>505,28</b>	<b>175,03</b>	<b>6,99</b>	<b>2014,45</b>	<b>65,63</b>	<b>0,07</b>	<b>18,74</b>	<b>0,02</b>	<b>860,26</b>	<b>0,86</b>				
<b>Полдник младших классов</b>																										
406/471/2015	Пирожки печеные с яблокой	1/100	4,55	2,17	42,84	209,12	0,40	0,11	0,06	4,25	0,60	30,70	58,45	26,65	1,08	195,50	2,95	0,00	0,30	0,00	59,60	0,06				
385/2015	Молоко кипяченое	1/200	5,80	5,00	9,60	106,98	2,60	0,08	0,30	40,00	0,10	240,00	180,00	28,00	0,30	292,00	17,80	0,02	5,00	0,01	39,60	0,04				
	<b>Итого:</b>		<b>10,35</b>	<b>7,17</b>	<b>52,44</b>	<b>316,10</b>	<b>3,00</b>	<b>0,19</b>	<b>0,36</b>	<b>44,25</b>	<b>0,70</b>	<b>270,70</b>	<b>238,45</b>	<b>54,65</b>	<b>1,38</b>	<b>487,50</b>	<b>20,75</b>	<b>0,02</b>	<b>5,30</b>	<b>0,01</b>	<b>99,20</b>	<b>0,10</b>				
	<b>ИТОГО в день (младшие классы)</b>		<b>65,58</b>	<b>55,76</b>	<b>234,85</b>	<b>1748,19</b>	<b>111,02</b>	<b>1,99</b>	<b>0,99</b>	<b>140,39</b>	<b>2,55</b>	<b>694,94</b>	<b>1011,74</b>	<b>315,91</b>	<b>14,16</b>	<b>3127,89</b>	<b>101,00</b>	<b>0,10</b>	<b>68,66</b>	<b>0,07</b>	<b>1139,54</b>	<b>1,14</b>				
<b>Завтрак старших классов</b>																										
522196	Овощи консервированные	1/30	1,34	0,29	3,54	21,30	2,79	0,02	0,01	15,00		7,30	19,50	5,40	0,33	31,50	0,38	0,00	0,98	0,00	2,25	0,00				
395/2015	Котлеты рубленые из птицы с маслом сливочным	1/110	15,30	27,40	15,46	370,09	1,84	0,10	0,16	91,40	0,43	55,54	97,54	20,80	1,42	223,70	1,77	0,00	3,07	0,00	144,66	0,14				
306/2015	Макаронные изделия отварные	1/180	6,61	5,41	31,73	202,14	0,00	1,16	0,03	0,00	0,00	5,83	44,60	25,34	2,52	36,41		0,00	45,26	0,05	14,08	0,01				
431/2003	Чай с молоком	1/200	1,54	1,63	9,36	56,00	0,72	0,02	0,08	10,00	0,50	63,30	50,76	10,08	0,62	90,57	9,00	0,01	2,00	0,00	17,00	0,02				
338/2015	Фрукты свежие	1/100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,00		34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	2,00	0,00	0,50	0,00	17,00	0,02				
2018	Хлеб пшеничный	1/40	3,60	0,40	19,32	94,00		0,06	0,02	0,40		9,20	34,80	13,20	0,80	53,20	1,28	0,00	0,00	0,00	5,80	0,01				
2018	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20		9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,88	0,00	1,10	0,00	4,80	0,00				
	<b>Итого:</b>		<b>30,72</b>	<b>35,64</b>	<b>98,92</b>	<b>829,34</b>	<b>64,55</b>	<b>1,44</b>	<b>0,35</b>	<b>117,00</b>	<b>0,93</b>	<b>184,47</b>	<b>301,60</b>	<b>97,62</b>	<b>6,77</b>	<b>679,28</b>	<b>15,31</b>	<b>0,02</b>	<b>62,91</b>	<b>0,05</b>	<b>285,59</b>	<b>0,21</b>				
<b>Обед старших классов</b>																										
43/2015	Салат из брокколи с капустой	1/100	1,31	3,25	6,47	60,40	17,10	0,02	0,04			24,97	28,30	15,09	0,46	250,00	3,15	0,00	0,24	0,00	17,61	0,02				
102/2015	Суп картофельный с горошком	1/250	5,49	5,27	16,53	148,25	5,82	0,23	0,07			42,67	88,10	35,57	2,05	472,82	4,58	0,00	0,90	0,00	201,78	0,20				
229/2015	Рыба тушеная с овощами	2/00	19,50	9,90	7,60	210,00	7,46	0,10	0,10	11,64	1,24	78,14	324,38	97,06	1,70	650,42	75,20	0,08	21,49	0,02	804,66	0,80				
310/2007	Картофель отварной	1/180	3,43	5,18	27,62	170,82	25,20	0,18	0,11		0,06	17,57	95,69	35,19	1,39	870,64	0,05	0,00	0,58	0,00	37,80	0,04				
352/2015	Кисель из яблок с якт. "С"	1/200	0,11	0,12	20,10	99,25	1,83	0,01	0,01			11,31	6,62	3,64	0,55	71,43	0,40	0,00		0,00	1,60	0,00				
2018	Хлеб пшеничный	2/30	4,74	0,67	28,98	141,00		0,10	0,04	0,60		13,80	52,20	19,80	1,20	79,80	1,92	0,00	0,00	0,00	8,70	0,01				
2018	Хлеб ржано-пшеничный	2/20	2,86	0,63	16,81	85,80		0,07	0,03	0,40		18,80	62,80	19,60	1,56	94,00	1,76	0,00	2,20	0,00	9,60	0,01				
	<b>Итого:</b>		<b>37,44</b>	<b>25,62</b>	<b>124,12</b>	<b>915,52</b>	<b>57,41</b>	<b>0,71</b>	<b>0,40</b>	<b>12,64</b>	<b>1,30</b>	<b>207,26</b>	<b>658,09</b>	<b>225,95</b>	<b>8,91</b>	<b>2489,11</b>	<b>87,06</b>	<b>0,09</b>	<b>35,40</b>	<b>0,03</b>	<b>1081,75</b>	<b>1,08</b>				
<b>Полдник старших классов</b>																										
406/471/2015	Пирожки печеные с яблокой	2/75	6,83	3,26	64,26	313,68	0,60	0,16	0,09	6,38	0,90	46,05	87,68	39,98	1,62	293,25	4,43	0,00	0,45	0,00	89,40	0,09				
385/2015	Молоко кипяченое	1/200	5,80	5,00	9,60	106,98	2,60	0,08	0,30	40,00	0,10	240,00	180,00	28,00	0,30	292,00	17,80	0,02	5,00	0,01	39,60	0,04				
	<b>Итого:</b>		<b>12,63</b>	<b>8,26</b>	<b>73,86</b>	<b>420,66</b>	<b>3,20</b>	<b>0,24</b>	<b>0,39</b>	<b>46,38</b>	<b>1,00</b>	<b>286,05</b>	<b>267,68</b>	<b>67,98</b>	<b>1,82</b>	<b>585,25</b>	<b>22,23</b>	<b>0,02</b>	<b>5,45</b>	<b>0,01</b>	<b>129,00</b>	<b>0,13</b>				
	<b>ИТОГО в день (старшие классы)</b>		<b>80,79</b>	<b>68,92</b>	<b>293,91</b>	<b>2165,51</b>	<b>125,16</b>	<b>2,40</b>	<b>1,14</b>	<b>176,02</b>	<b>3,23</b>	<b>677,78</b>	<b>1227,37</b>	<b>391,85</b>	<b>17,50</b>	<b>3753,74</b>	<b>124,60</b>	<b>0,12</b>	<b>83,76</b>	<b>0,08</b>	<b>1416,34</b>	<b>1,41</b>				



№ рецептуры	Продукты питания, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг/сутки)					Минеральные вещества (мг/сутки)										
							С	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	А	D	Кальций Са	Фосфор Р	Магний Mg	Железо Fe	Калий К	Йод I (мкг)	Цинк Zn	Селен Se (мкг)	Селен Se	Фтор F (мкг)	Фтор F
<b>1 класс</b>																						
<b>Завтрак младших классов</b>																						
15/2015	Сыр	1/20	4,64	5,90	0,00	72,00	0,14	0,01	0,06	52,00	0,27	176,00	100,00	7,00	0,20	17,60	3,73	0,00	2,78	0,00	10,33	0,01
181/2015	Каша молочная вязкая с маслом	1/210	6,11	10,72	32,38	251,00	1,17	0,08	0,17	58,00	0,05	133,77	118,19	20,30	0,47	187,69	5,04	0,01	0,56	0,00	93,50	0,09
382/2015	Каша с молоком	1/200	4,08	3,54	12,59	98,65	1,59	0,06	0,19	24,40	0,08	152,22	124,56	21,34	0,48	216,34	13,00	0,01	2,80	0,00	43,40	0,04
338/2015	Фрукты свежие	1/100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,00		34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	2,00	0,00	0,50	0,00	17,00	0,02
2018	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,33	14,49	70,30		0,05	0,02	0,30		6,90	26,10	9,90	0,60	39,90	0,96	0,00	0,00	0,00	4,35	0,00
2018	Хлеб ржаной-пшеничный	1/20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20		9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,88	0,00	1,10	0,00	4,80	0,00
<b>Итого:</b>			<b>19,53</b>	<b>21,01</b>	<b>75,98</b>	<b>578,05</b>	<b>62,90</b>	<b>0,27</b>	<b>0,48</b>	<b>134,90</b>	<b>0,40</b>	<b>512,29</b>	<b>423,25</b>	<b>81,34</b>	<b>2,83</b>	<b>798,53</b>	<b>25,61</b>	<b>0,03</b>	<b>7,74</b>	<b>0,01</b>	<b>173,38</b>	<b>0,17</b>
<b>Обед младших классов</b>																						
75/2015	Нера сладкомята	1/60	1,42	0,06	13,72	111,18	3,40	12,06	0,02			35,53	36,55	18,09	1,02	300,00	4,20	0,00	0,06	0,00	12,00	0,01
99/2015	Суп из овощей	1/250	1,59	4,99	9,15	95,25	10,38	0,07	0,05	122,15	0,02	34,85	49,28	20,75	0,78	384,10	0,95	0,00	3,11	0,00	123,90	0,12
Ф	Салатик к порциям блюда	1/10	0,25	1,00	0,45	13,90	0,05	0,01	0,01	6,00	0,01	9,00	6,00	1,00	0,01	12,40	0,90	0,00	0,04	0,00	1,70	0,00
369/2015	Виточки особые с маслом	1/95	15,11	19,64	11,88	287,30	0,23	0,16	0,14	23,60	0,34	29,70	170,37	30,82	2,36	193,32	7,22	0,01	0,90	0,00	106,56	0,11
302/2015	Каша рисовая рассычатая	1/150	3,58	4,77	39,30	214,50		0,03	0,02			11,11	85,87	2,93	0,61	52,46	0,95	0,00	10,26	0,01	97,13	0,10
384/2015	Компот из яблок свежемороженой с сахаром	1/200			14,97	56,05	70,00	0,02	0,02	80,00		29,85	23,00	20,40	0,06	208,85	1,60	0,00		0,00	10,40	0,01
2018	Хлеб пшеничный	1/45	3,56	0,45	21,74	105,35		0,07	0,03	0,45		10,35	39,15	14,85	0,90	59,85	1,44	0,00	0,00	0,00	6,53	0,01
2018	Хлеб ржаной-пшеничный	1/20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20		9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,88	0,00	1,10	0,00	4,80	0,00
<b>Итого:</b>			<b>26,94</b>	<b>31,23</b>	<b>119,63</b>	<b>925,23</b>	<b>84,06</b>	<b>12,46</b>	<b>6,30</b>	<b>232,40</b>	<b>0,57</b>	<b>169,79</b>	<b>441,62</b>	<b>118,64</b>	<b>6,51</b>	<b>1257,98</b>	<b>18,14</b>	<b>0,02</b>	<b>15,47</b>	<b>0,02</b>	<b>263,01</b>	<b>0,26</b>
<b>Полдник младших классов</b>																						
332/334/2015	Яблоко, фаршированное творогом	1/100	10,07	1,03	25,54	149,37	3,47	0,03	0,14	13,33	0,60	66,05	99,60	17,53	1,44	212,67	7,18	0,01	1,22	0,00	120,80	0,12
389/2015	Сок фруктовый	1/200	1,40	0,40	22,80	100,44	14,80	0,02	0,04		0,04	34,00	36,00	12,00	0,60	500,00		0,00	0,20	0,00	31,30	0,03
<b>Итого:</b>			<b>11,47</b>	<b>1,43</b>	<b>48,34</b>	<b>249,81</b>	<b>18,27</b>	<b>0,05</b>	<b>0,18</b>	<b>13,33</b>	<b>0,64</b>	<b>100,06</b>	<b>135,60</b>	<b>29,53</b>	<b>2,04</b>	<b>712,67</b>	<b>7,18</b>	<b>0,01</b>	<b>1,42</b>	<b>0,00</b>	<b>152,10</b>	<b>0,15</b>
<b>ИТОГО в день (младшие классы)</b>			<b>87,94</b>	<b>83,67</b>	<b>243,94</b>	<b>1753,09</b>	<b>165,23</b>	<b>12,78</b>	<b>0,96</b>	<b>280,63</b>	<b>1,61</b>	<b>782,14</b>	<b>1090,47</b>	<b>229,51</b>	<b>11,38</b>	<b>2076,18</b>	<b>50,93</b>	<b>0,05</b>	<b>24,63</b>	<b>0,03</b>	<b>688,49</b>	<b>0,49</b>
<b>Завтрак старших классов</b>																						
15/2015	Сыр	1/30	6,96	8,85	0,00	108,00	0,21	0,01	0,09	78,00	0,40	264,00	150,00	10,50	0,30	26,40	5,60	0,01	4,17	0,00	15,50	0,02
360/2015	Гуашь	1/150	21,83	25,19	4,34	331,50	1,38	0,05	0,15			32,72	231,23	33,05	4,59	467,25	8,33	0,01	0,18	0,00	75,00	0,08
302/2015	Каша гречневая рассычатая	1/180	10,32	7,31	46,37	292,50		0,25	0,14	27,18	0,08	17,78	244,71	162,99	5,47	311,54	2,02	0,00	5,06	0,01	159,19	0,16
382/2015	Каша с молоком	1/200	4,08	3,54	12,59	98,65	1,59	0,06	0,19	24,40	0,08	152,22	124,56	21,34	0,48	216,34	13,00	0,01	2,80	0,00	43,40	0,04
338/2015	Фрукты свежие	1/100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,00		34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	2,00	0,00	0,50	0,00	17,00	0,02
2018	Хлеб пшеничный	1/40	3,60	0,40	19,32	94,00		0,06	0,02	0,40		9,20	34,80	13,20	0,80	53,20	1,28	0,00	0,00	0,00	5,80	0,01
2018	Хлеб ржаной-пшеничный	1/20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20		9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,88	0,00	1,10	0,00	4,80	0,00
<b>Итого:</b>			<b>49,12</b>	<b>45,81</b>	<b>99,14</b>	<b>1010,55</b>	<b>63,18</b>	<b>0,51</b>	<b>0,63</b>	<b>130,18</b>	<b>0,56</b>	<b>519,32</b>	<b>839,70</b>	<b>263,88</b>	<b>12,72</b>	<b>1318,73</b>	<b>33,31</b>	<b>0,03</b>	<b>13,81</b>	<b>0,01</b>	<b>320,69</b>	<b>0,32</b>
<b>Обед старших классов</b>																						
75/2015	Нера сладкомята	1/100	2,37	0,10	22,87	185,30	5,67	20,10	0,03			59,22	60,92	30,14	1,70	500,00	7,00	0,01	0,10	0,00	60,00	0,06
99/2015	Суп из овощей	1/250	1,59	4,99	9,15	95,25	10,38	0,07	0,05	122,15	0,02	34,85	49,28	20,75	0,78	384,10	0,95	0,00	3,11	0,00	123,90	0,12
Ф	Салатик к порциям блюда	1/10	0,25	1,00	0,45	13,90	0,05	0,01	0,01	6,00	0,01	9,00	6,00	1,00	0,01	12,40	0,90	0,00	0,04	0,00	1,70	0,00
369/2015	Виточки особые с маслом	1/110	16,82	25,10	13,26	349,50	0,26	0,18	0,16	44,00	0,60	33,00	189,30	34,24	2,62	214,80	8,02	0,01	1,00	0,00	118,40	0,12
302/2015	Каша рисовая рассычатая	1/180	4,30	5,72	47,16	257,40		0,04	0,03			13,33	103,84	3,52	0,73	62,95	1,13	0,00	12,31	0,01	116,50	0,12
384/2015	Компот из яблок свежемороженой с сахаром	1/200			14,97	56,05	70,00	0,02	0,02	80,00		29,85	23,00	20,40	0,06	208,85	1,60	0,00		0,00	10,40	0,01
2018	Хлеб пшеничный	2/30	4,74	0,67	28,98	141,00		0,10	0,04	0,60		13,80	52,20	19,80	1,20	79,80	1,92	0,00	0,00	0,00	8,70	0,01
2018	Хлеб ржаной-пшеничный	2/20	2,86	0,63	16,83	85,80		0,07	0,03	0,40		18,80	62,80	19,60	1,56	94,00	1,76	0,00	2,20	0,00	9,60	0,01
<b>Итого:</b>			<b>32,90</b>	<b>38,21</b>	<b>183,67</b>	<b>1182,20</b>	<b>86,26</b>	<b>20,58</b>	<b>0,36</b>	<b>253,15</b>	<b>0,63</b>	<b>211,85</b>	<b>546,54</b>	<b>149,45</b>	<b>8,65</b>	<b>1556,90</b>	<b>23,28</b>	<b>0,02</b>	<b>18,76</b>	<b>0,02</b>	<b>449,20</b>	<b>0,45</b>
<b>Полдник старших классов</b>																						
332/334/2015	Яблоко, фаршированное творогом	1/150	15,10	1,54	38,31	224,05	5,20	0,05	0,21	20,00	0,90	99,10	149,40	26,30	2,17	319,00	10,77	0,01	1,83	0,00	181,20	0,18
389/2015	Сок фруктовый	1/200	1,40	0,40	22,80	100,44	14,80	0,02	0,04		0,04	34,00	36,00	12,00	0,60	500,00		0,00	0,20	0,00	31,30	0,03
<b>Итого:</b>			<b>1,48</b>	<b>0,40</b>	<b>22,80</b>	<b>108,44</b>	<b>14,80</b>	<b>0,02</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,04</b>	<b>34,00</b>	<b>36,00</b>	<b>12,00</b>	<b>0,60</b>	<b>500,00</b>	<b>0,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>31,30</b>	<b>0,03</b>
<b>ИТОГО в день (старшие классы)</b>			<b>83,45</b>	<b>84,42</b>	<b>275,61</b>	<b>2293,19</b>	<b>164,34</b>	<b>21,11</b>	<b>1,60</b>	<b>283,33</b>	<b>1,23</b>	<b>765,17</b>	<b>1432,24</b>	<b>425,33</b>	<b>21,97</b>	<b>3375,63</b>	<b>56,39</b>	<b>0,06</b>	<b>32,77</b>	<b>0,03</b>	<b>891,19</b>	<b>0,80</b>



№ рецептуры	Пробы пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг/сутки)					Минеральные вещества (мг/сутки)										
							С	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	А	Д	Кальций Са	Фосфор Р	Магний Mg	Железо Fe	Калий К	Натрий Na I (мг)	Натрий Na II	Селен Se (мкг)	Селен Se	Фтор F (мкг)	Фтор F
<b>Среды</b>																						
<b>Завтрак младших классов</b>																						
1/2015	Бутерброд с маслом	140	2,36	7,49	14,89	136,00		0,03	0,02	40,00	1,50	8,40	22,50	4,20	0,35	30,90	0,96	0,00	2,80	0,00	7,15	0,01
223/2015	Запеканка из творога с молоком сгущенным	1/150	23,26	17,05	37,05	394,56	0,61	0,09	0,44	101,64	2,66	273,32	323,04	38,50	1,04	262,64	26,10	0,03	37,74	0,04	76,50	0,08
338/2015	Фрукты свежие	1/100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,00		34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	2,00	0,00	0,50	0,00	17,00	0,02
373/2015	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	2,83					14,20	4,40	2,40	0,36	21,30		0,00		0,00	0,70	0,00
	<b>Итого:</b>		<b>26,65</b>	<b>24,76</b>	<b>75,24</b>	<b>638,56</b>	<b>63,44</b>	<b>0,16</b>	<b>0,49</b>	<b>141,64</b>	<b>4,16</b>	<b>329,92</b>	<b>371,94</b>	<b>58,10</b>	<b>2,05</b>	<b>511,84</b>	<b>29,06</b>	<b>0,03</b>	<b>41,04</b>	<b>0,04</b>	<b>101,35</b>	<b>0,10</b>
<b>Обед младших классов</b>																						
59/2015	Салат из моркови с яблоками	1/60	0,64	0,10	5,11	23,94	2,62	0,03	0,05	430,64		14,40	26,72	18,23	0,64	130,14	0,74	0,00	0,01	0,00	2,97	0,00
83/2015	Борщ со свежей капустой	1/250	1,80	4,92	10,93	103,75	10,68	0,05	0,05		0,05	49,73	54,60	26,13	1,23	385,30	8,50	0,01		0,00	33,00	0,03
Ф	Сметана к первым блюдам	1/10	0,25	1,00	0,45	11,90	0,05	0,01	0,01	6,00	0,01	9,00	6,00	1,00	0,01	12,40	0,90	0,00	0,04	0,00	1,70	0,00
268/2015	Шницель мясной с маслом	1/95	14,81	16,83	12,83	265,20	0,31	0,07	0,14	24,32	0,08	37,87	168,72	30,20	2,51	176,03	3,97	0,00	0,00	0,00	39,12	0,04
317/2015	Рыбу из овощей	1/150	2,75	5,99	15,87	130,50	35,69	0,09	0,08	0,03		52,17	71,03	33,33	1,14	461,13	3,45	0,00		0,00	25,80	0,03
340/2015	Компот из сухофруктов с вкл. "С"	1/200	0,66	0,09	27,02	112,85	0,73	0,02	0,02			32,33	23,44	17,46	0,70	229,65		0,00		0,00	66,67	0,07
2018	Хлеб пшеничный	1/45	3,56	0,45	21,74	105,75		0,07	0,03	0,45		10,25	39,15	14,85	0,90	58,83	1,44	0,00	0,00	0,00	6,53	0,01
2018	Хлеб ржано-пшеничный	2/20	3,86	0,63	16,83	85,80		0,07	0,03	0,40		18,80	62,80	19,60	1,56	94,00	1,76	0,00	2,20	0,00	9,60	0,01
	<b>Итого:</b>		<b>27,32</b>	<b>30,06</b>	<b>110,79</b>	<b>839,69</b>	<b>99,07</b>	<b>0,41</b>	<b>0,41</b>	<b>461,64</b>	<b>0,34</b>	<b>224,64</b>	<b>452,45</b>	<b>180,80</b>	<b>8,68</b>	<b>1548,48</b>	<b>20,76</b>	<b>0,02</b>	<b>2,28</b>	<b>0,00</b>	<b>185,39</b>	<b>0,19</b>
<b>Полдник младших классов</b>																						
410/2015	Ватрушка с повидлом	1/100	4,33	2,36	45,86	222,03	0,11	0,11	0,05	24,00	1,00	117,60	57,07	23,20	1,44	117,60	18,00	0,02	4,00	0,00	40,00	0,04
386/2015	Кофе	1/200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40	0,08	0,34	40,00	0,30	240,00	190,00	28,00	0,20	292,00	18,00	0,02	4,00	0,00	200,00	0,20
	<b>Итого:</b>		<b>10,13</b>	<b>8,76</b>	<b>53,86</b>	<b>340,03</b>	<b>1,51</b>	<b>0,19</b>	<b>0,39</b>	<b>64,00</b>	<b>1,30</b>	<b>357,60</b>	<b>247,07</b>	<b>51,20</b>	<b>1,64</b>	<b>409,60</b>	<b>36,00</b>	<b>0,04</b>	<b>8,00</b>	<b>0,01</b>	<b>240,00</b>	<b>0,24</b>
	<b>ИТОГО в день (младшие классы)</b>		<b>64,10</b>	<b>63,58</b>	<b>230,89</b>	<b>1815,28</b>	<b>115,02</b>	<b>0,76</b>	<b>1,29</b>	<b>607,28</b>	<b>5,59</b>	<b>912,16</b>	<b>1071,46</b>	<b>290,09</b>	<b>12,38</b>	<b>2469,93</b>	<b>85,82</b>	<b>0,09</b>	<b>51,29</b>	<b>0,05</b>	<b>526,74</b>	<b>0,53</b>
<b>Завтрак старших классов</b>																						
1/2015	Бутерброд с маслом	140	2,36	7,49	14,89	136,00		0,03	0,02	40,00	1,50	8,40	22,50	4,20	0,35	30,90	0,96	0,00	2,80	0,00	7,15	0,01
223/2015	Запеканка из творога с молоком сгущенным	1/200	23,05	23,09	45,55	517,96	0,74	0,12	0,57	138,74	3,32	348,83	428,85	50,29	1,45	326,45	38,10	0,04	46,95	0,05	93,00	0,09
338/2015	Фрукты свежие	1/100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,00		34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	2,00	0,00	0,50	0,00	17,00	0,02
373/2015	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	2,83					14,20	4,40	2,40	0,36	21,30		0,00		0,00	0,70	0,00
2018	Хлеб пшеничный	1/20	1,80	0,20	9,66	47,00		0,03	0,01	0,20		4,60	17,40	6,60	0,40	26,60	0,64	0,00	0,00	0,00	2,90	0,00
	<b>Итого:</b>		<b>37,24</b>	<b>31,00</b>	<b>93,40</b>	<b>805,96</b>	<b>63,57</b>	<b>0,23</b>	<b>0,63</b>	<b>178,94</b>	<b>4,82</b>	<b>410,03</b>	<b>496,15</b>	<b>76,49</b>	<b>2,86</b>	<b>602,25</b>	<b>41,70</b>	<b>0,04</b>	<b>50,25</b>	<b>0,05</b>	<b>120,78</b>	<b>0,12</b>
<b>Обед старших классов</b>																						
59/2015	Салат из моркови с яблоками	1/100	1,06	0,17	8,52	39,90	4,38	0,05	0,08	717,40		23,99	44,53	30,39	1,07	216,90	1,24	0,00	0,02	0,00	4,95	0,00
83/2015	Борщ со свежей капустой	1/250	1,80	4,92	10,93	103,75	10,68	0,05	0,05		0,05	49,73	54,60	26,13	1,23	385,30	8,50	0,01		0,00	33,00	0,03
Ф	Сметана к первым блюдам	1/10	0,25	1,00	0,45	11,90	0,05	0,01	0,01	6,00	0,01	9,00	6,00	1,00	0,01	12,40	0,90	0,00	0,04	0,00	1,70	0,00
268/2015	Шницель мясной с маслом	1/110	16,50	22,20	14,32	326,00	0,34	0,08	0,16	44,80	0,14	43,14	188,80	55,78	2,80	196,92	4,43	0,00	0,00	0,00	43,68	0,04
317/2015	Рыбу из овощей	1/180	3,29	7,18	19,04	156,60	42,82	0,11	0,09	0,04		62,60	83,23	40,80	1,37	553,34	4,14	0,00		0,00	30,96	0,03
340/2015	Компот из сухофруктов с вкл. "С"	1/200	0,66	0,09	27,02	112,85	0,73	0,02	0,02			32,33	23,44	17,46	0,70	229,65		0,00		0,00	66,67	0,07
2018	Хлеб пшеничный	2/30	4,74	0,67	28,98	141,00		0,10	0,04	0,60		13,80	32,20	19,80	1,20	79,80	1,92	0,00	0,00	0,00	8,70	0,01
ГОСТ 30801-2018	Хлеб ржано-пшеничный	2/30	4,30	0,95	25,25	128,70		0,11	0,05	0,60		28,20	94,20	29,40	2,34	141,00	2,64	0,00	3,30	0,00	14,40	0,01
	<b>Итого:</b>		<b>32,61</b>	<b>37,18</b>	<b>134,52</b>	<b>1020,70</b>	<b>98,99</b>	<b>0,52</b>	<b>0,50</b>	<b>769,44</b>	<b>0,20</b>	<b>263,79</b>	<b>589,00</b>	<b>219,05</b>	<b>10,71</b>	<b>1815,31</b>	<b>23,77</b>	<b>0,02</b>	<b>3,36</b>	<b>0,00</b>	<b>204,06</b>	<b>0,20</b>
<b>Полдник старших классов</b>																						
410/2015	Ватрушка с повидлом	2/75	6,40	3,54	68,79	333,04	0,16	0,16	0,08	36,00	1,50	176,40	85,60	34,80	2,16	176,40	27,00	0,03	4,30	0,00	60,00	0,04
386/2015	Кофе	1/200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40	0,08	0,34	40,00	0,30	240,00	190,00	28,00	0,20	292,00	18,00	0,02	4,00	0,00	200,00	0,20
	<b>Итого:</b>		<b>12,20</b>	<b>9,94</b>	<b>76,79</b>	<b>451,04</b>	<b>1,56</b>	<b>0,24</b>	<b>0,42</b>	<b>76,00</b>	<b>1,80</b>	<b>416,40</b>	<b>275,60</b>	<b>62,80</b>	<b>2,36</b>	<b>468,40</b>	<b>45,00</b>	<b>0,05</b>	<b>8,30</b>	<b>0,01</b>	<b>260,00</b>	<b>0,26</b>
	<b>ИТОГО в день (старшие классы)</b>		<b>82,13</b>	<b>78,12</b>	<b>304,71</b>	<b>2277,70</b>	<b>124,12</b>	<b>0,98</b>	<b>1,55</b>	<b>1024,38</b>	<b>6,82</b>	<b>1089,23</b>	<b>1320,75</b>	<b>389,23</b>	<b>15,93</b>	<b>2885,96</b>	<b>110,47</b>	<b>0,11</b>	<b>61,91</b>	<b>0,05</b>	<b>584,81</b>	<b>0,58</b>



№ рецептуры	Примечание, наименование блюда	Масса порция, г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг/сутки)					Минеральные вещества (мг/сутки)										
							С	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	А	D	Кальций Са	Фосфор Р	Магний Mg	Железо Fe	Калий К	Натрий Na (мг)	Йод I	Селен Se (мкг)	Селен Se	Фтор F (мкг)	Фтор F
<b>Чемпиры</b>																						
<b>Завтрак младших классов</b>																						
522/196	Овощи консервированные	1/20	0,89	0,19	2,36	14,20	1,86	0,01	0,01	10,00		4,80	13,00	3,60	0,22	21,00	0,25	0,00	0,65	0,00	1,50	0,00
289/2015	Рагу из птицы	1/200	14,77	10,45	15,94	228,77	12,13	0,16	0,17	24,21		35,54	169,07	42,17	1,93	322,97	7,45	0,01	0,07	0,00	127,04	0,13
431/2003	Чай с молоком	1/200	1,54	1,63	9,36	56,00	0,72	0,02	0,08	10,00	0,50	63,30	50,76	10,08	0,62	90,57	9,00	0,01	2,00	0,00	17,00	0,02
338/2015	Фрукты свежие	1/100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,00		34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	2,00	0,00	0,50	0,00	17,00	0,02
2018	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,33	14,49	70,50		0,05	0,02	0,30		6,90	26,10	9,90	0,68	39,00	0,96	0,00	0,00	0,00	4,35	0,00
2018	Хлеб ржанно-пшеничный	1/20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20		9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,88	0,00	1,10	0,00	4,80	0,00
	<b>Итого:</b>		<b>21,90</b>	<b>13,12</b>	<b>58,67</b>	<b>455,37</b>	<b>74,71</b>	<b>0,31</b>	<b>0,32</b>	<b>44,71</b>	<b>0,50</b>	<b>153,94</b>	<b>313,33</b>	<b>88,55</b>	<b>4,45</b>	<b>1118,44</b>	<b>20,54</b>	<b>0,02</b>	<b>4,32</b>	<b>0,00</b>	<b>172,09</b>	<b>0,17</b>
<b>Обед младших классов</b>																						
63/2015	Винегрет овощной	1/60	0,84	6,02	4,37	75,06	5,78	0,03	0,03	718,38		18,74	25,96	11,72	0,50	169,80		0,00	0,13	0,00	12,58	0,01
98/2015	Суп картофельный с крутой	1/250	1,48	4,92	6,09	76,25	9,88	0,04	0,03			35,88	33,58	14,18	0,58	260,15	5,25	0,01	0,19	0,00	45,56	0,05
Ф	Сметана к первым блюдам	1/10	0,25	1,00	0,45	11,90	0,05	0,01	0,01	6,00	0,01	9,00	6,00	1,00	0,01	12,40	0,90	0,00	0,04	0,00	1,70	0,00
256/2015	Масло тушеное	1/150	22,80	23,07	3,84	310,50	0,27	0,05	0,15		0,08	31,85	239,03	34,59	3,68	472,65	5,25	0,01	1,51	0,00	122,25	0,12
517/2004	Макаронные отходы с овощами	1/150	6,60	6,60	31,80	214,50	5,40	0,11	0,06	45,00	2,25	24,27	55,11	24,24	0,96	176,04	1,50	0,00	6,00	0,01	180,00	0,18
387/2003	Компот из клубники свежесваренной	1/200	0,40	0,20	18,10	73,05	30,00	0,01	0,02	0,50		20,25	11,50	9,00	0,65	80,95		0,00	0,35	0,00		0,00
2018	Хлеб пшеничный	1/45	3,56	0,45	21,74	105,75		0,07	0,03	0,45		10,35	30,15	14,85	0,90	59,85	1,44	0,00	0,00	0,00	6,53	0,01
2018	Хлеб ржанно-пшеничный	1/20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20		9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,88	0,00	1,10	0,00	4,80	0,00
	<b>Итого:</b>		<b>36,76</b>	<b>42,58</b>	<b>94,81</b>	<b>909,91</b>	<b>51,37</b>	<b>0,34</b>	<b>0,34</b>	<b>770,53</b>	<b>2,33</b>	<b>159,73</b>	<b>441,72</b>	<b>119,37</b>	<b>8,05</b>	<b>1278,84</b>	<b>15,22</b>	<b>0,02</b>	<b>9,32</b>	<b>0,01</b>	<b>373,42</b>	<b>0,37</b>
<b>Полдник младших классов</b>																						
406/470/2015	Парочки печенье с абрикосом	1/100	3,08	2,28	47,20	225,20	3,04	0,11	0,05	4,25	0,10	21,79	51,09	20,39	2,16	150,57	2,95	0,00	1,01	0,00	10,00	0,01
386/2015	Кисломолочный продукт	1/200	8,20	3,00	11,80	114,00	1,20	0,06	0,30	20,00	0,20	248,00	190,00	30,00	0,20	304,00	18,00	0,02	2,00	0,00	210,00	0,21
	<b>Итого:</b>		<b>12,18</b>	<b>5,28</b>	<b>59,00</b>	<b>339,20</b>	<b>4,24</b>	<b>0,17</b>	<b>0,35</b>	<b>24,25</b>	<b>0,30</b>	<b>269,79</b>	<b>241,09</b>	<b>50,39</b>	<b>2,36</b>	<b>454,57</b>	<b>20,95</b>	<b>0,02</b>	<b>3,01</b>	<b>0,00</b>	<b>220,00</b>	<b>0,22</b>
	<b>ИТОГО в день (младшие классы)</b>		<b>70,84</b>	<b>60,98</b>	<b>212,48</b>	<b>1704,48</b>	<b>136,32</b>	<b>0,82</b>	<b>1,02</b>	<b>839,49</b>	<b>3,13</b>	<b>583,46</b>	<b>996,15</b>	<b>258,31</b>	<b>14,85</b>	<b>2851,85</b>	<b>56,71</b>	<b>0,06</b>	<b>16,66</b>	<b>0,02</b>	<b>765,51</b>	<b>0,77</b>
<b>Завтрак старших классов</b>																						
523/196	Овощи консервированные	1/30	1,34	0,29	3,54	21,30	2,79	0,02	0,01	15,00		7,20	19,50	5,40	0,35	31,50	0,38	0,00	0,98	0,00	2,25	0,00
289/2015	Рагу из птицы	1/275	24,75	14,79	21,31	315,93	16,59	0,23	0,26	40,00		49,81	256,10	51,66	2,83	1013,63	10,79	0,01	0,10	0,00	197,33	0,20
431/2003	Чай с молоком	1/200	1,54	1,63	9,36	56,00	0,72	0,02	0,08	10,00	0,50	63,30	50,76	10,08	0,62	90,57	9,00	0,01	2,00	0,00	17,00	0,02
338/2015	Фрукты свежие	1/100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,00		34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	2,00	0,00	0,50	0,00	17,00	0,02
2018	Хлеб пшеничный	1/40	3,60	0,40	19,32	94,00		0,06	0,02	0,40		9,20	34,80	13,20	0,80	53,20	1,28	0,00	0,00	0,00	5,80	0,01
2018	Хлеб ржанно-пшеничный	1/20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20		9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,88	0,00	1,10	0,00	4,80	0,00
	<b>Итого:</b>		<b>33,56</b>	<b>17,62</b>	<b>70,04</b>	<b>573,13</b>	<b>80,18</b>	<b>0,41</b>	<b>0,42</b>	<b>65,60</b>	<b>0,50</b>	<b>172,91</b>	<b>415,56</b>	<b>183,14</b>	<b>5,66</b>	<b>1432,90</b>	<b>24,33</b>	<b>0,02</b>	<b>4,68</b>	<b>0,00</b>	<b>244,18</b>	<b>0,24</b>
<b>Обед старших классов</b>																						
63/2015	Винегрет овощной	1/100	1,40	10,04	7,29	125,10	5,63	0,04	0,04	1197,30		31,24	43,27	19,53	0,83	283,00		0,00	0,22	0,00	20,96	0,02
98/2015	Суп картофельный с крутой	1/250	1,48	4,92	6,09	76,25	9,88	0,04	0,03			35,88	33,58	14,18	0,58	260,15	5,25	0,01	0,19	0,00	45,56	0,05
Ф	Сметана к первым блюдам	1/10	0,25	1,00	0,45	11,90	0,05	0,01	0,01	6,00	0,01	9,00	6,00	1,00	0,01	12,40	0,90	0,00	0,04	0,00	1,70	0,00
256/2015	Масло тушеное	1/200	30,40	31,76	5,12	423,00	0,36	0,06	0,20		0,10	42,46	318,70	46,12	4,90	630,20	7,00	0,01	2,02	0,00	163,00	0,16
517/2004	Макаронные отходы с овощами	1/180	7,20	7,92	38,16	257,40	6,48	0,13	0,07	54,00	2,70	29,12	66,13	29,09	1,15	211,25	1,80	0,00	7,20	0,01	216,00	0,22
387/2003	Компот из клубники свежесваренной	1/200	0,40	0,20	18,10	73,05	30,00	0,01	0,02	0,50		20,25	11,50	9,00	0,65	80,95		0,00	0,35	0,00		0,00
2018	Хлеб пшеничный	2/30	4,74	0,67	28,98	141,00		0,10	0,04	0,60		13,80	52,20	19,80	1,20	79,80	1,92	0,00	0,00	0,00	8,70	0,01
2018	Хлеб ржанно-пшеничный	2/20	2,86	0,63	16,83	85,80		0,07	0,03	0,40		18,80	62,80	19,60	1,56	94,00	1,76	0,00	2,20	0,00	9,60	0,01
	<b>Итого:</b>		<b>48,74</b>	<b>57,14</b>	<b>121,02</b>	<b>1193,59</b>	<b>56,40</b>	<b>0,46</b>	<b>0,45</b>	<b>1258,89</b>	<b>2,81</b>	<b>209,54</b>	<b>594,88</b>	<b>198,31</b>	<b>10,88</b>	<b>1651,75</b>	<b>18,63</b>	<b>0,02</b>	<b>12,22</b>	<b>0,01</b>	<b>465,52</b>	<b>0,47</b>
<b>Полдник старших классов</b>																						
406/470/2015	Парочки печенье с абрикосом	2/75	5,97	3,42	70,80	337,80	4,56	0,16	0,08	6,38	0,15	32,69	76,64	30,59	3,24	225,86	4,43	0,00	1,52	0,00	15,00	0,03
386/2015	Кисломолочный продукт	1/200	8,20	3,00	11,80	114,00	1,20	0,06	0,30	20,00	0,20	248,00	190,00	30,00	0,20	304,00	18,00	0,02	2,00	0,00	210,00	0,21
	<b>Итого:</b>		<b>14,17</b>	<b>6,42</b>	<b>82,60</b>	<b>451,80</b>	<b>5,76</b>	<b>0,22</b>	<b>0,38</b>	<b>26,38</b>	<b>0,35</b>	<b>280,69</b>	<b>266,64</b>	<b>60,59</b>	<b>3,44</b>	<b>529,86</b>	<b>22,43</b>	<b>0,02</b>	<b>3,52</b>	<b>0,00</b>	<b>225,00</b>	<b>0,23</b>
	<b>ИТОГО в день (старшие классы)</b>		<b>96,47</b>	<b>81,18</b>	<b>273,67</b>	<b>2218,43</b>	<b>142,26</b>	<b>1,08</b>	<b>1,25</b>	<b>1390,78</b>	<b>3,66</b>	<b>654,14</b>	<b>1276,38</b>	<b>322,85</b>	<b>19,97</b>	<b>3614,51</b>	<b>65,39</b>	<b>0,07</b>	<b>20,41</b>	<b>0,02</b>	<b>934,70</b>	<b>0,93</b>



№ ресурса	Пример пищи, наименования блюд	Масса порции, г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг/сутки)					Минеральные вещества (мг/сутки)										
							С	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	А	D	Кальций Са	Фосфор Р	Магний Mg	Железо Fe	Калий К	Натрий Na (мг)	Кальций Ca	Селен Se (мг)	Селен Se	Фтор F (мг)	Фтор F
<b>Полноценно</b>																						
<b>Завтрак младших классов</b>																						
522/196	Овощи консервированные	1/20	0,89	0,19	2,36	14,20	1,85	0,01	0,01	10,00		4,80	13,00	3,60	0,22	21,00	0,25	0,00	0,65	0,00	1,50	0,00
234/205	Биточки рыбные с маслом сливочным	1/100	11,71	11,64	14,40	210,00	0,59	0,07	0,14	48,46	1,63	67,00	169,01	37,35	1,33	278,34	0,59	0,00	0,97	0,00	511,00	0,51
312/2015	Пюре картофельное	1/150	3,07	4,80	20,44	137,25	18,16	1,14	0,11		0,01	35,98	86,00	27,75	1,01	648,45	8,35	0,01	0,45	0,00	44,10	0,04
326/2015	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03					11,10	2,80	1,40	0,28	8,60		0,00		0,00	20,20	0,02
338/2015	Фрукты свежие	1/100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,00		34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	2,00	0,00	0,50	0,00	17,00	0,02
2018	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,33	14,49	70,30		0,05	0,02	0,30		6,90	26,10	9,90	0,60	39,50	0,96	0,00	0,00	0,00	4,35	0,00
2018	Хлеб ржанно-пшеничный	1/20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20		9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,88	0,00	1,10	0,00	4,80	0,00
	<b>Итого:</b>		<b>20,44</b>	<b>17,50</b>	<b>83,20</b>	<b>577,85</b>	<b>80,64</b>	<b>1,25</b>	<b>0,32</b>	<b>89,96</b>	<b>1,64</b>	<b>170,27</b>	<b>352,81</b>	<b>102,80</b>	<b>4,52</b>	<b>1240,49</b>	<b>13,23</b>	<b>0,01</b>	<b>3,67</b>	<b>0,88</b>	<b>682,95</b>	<b>0,60</b>
<b>Обед младших классов</b>																						
12/2003	Салат "Бурчак"	1/60	0,86	5,09	4,73	68,00	4,24	0,02	0,02	8,00	0,00	15,77	24,03	10,56	0,73	127,94	0,46	0,00	0,54	0,00	1,88	0,00
88/2015	Щи со свеклой капустой	1/250	1,77	4,95	7,90	89,75	15,78	0,06	0,05			49,25	49,00	22,13	0,83	383,33	5,00	0,01		0,00	29,00	0,03
Ф	Сметана к первым блюдам	1/10	0,25	1,00	0,45	11,90	0,05	0,01	0,01	6,00	0,01	9,00	6,00	1,00	0,01	12,40	0,90	0,00	0,04	0,00	1,70	0,00
261/230/2015	Печень тушеная в соусе	1/150	18,90	10,14	5,72	211,50	43,29	0,29	2,10	831,10	2,02	38,43	334,94	22,20	7,08	305,45	11,40	0,01	66,86	0,07	394,31	0,39
302/2015	Каша гречневая рассычатая	1/150	8,60	6,09	38,64	243,75		0,21	0,11	22,65	0,07	14,82	203,68	135,83	4,56	259,82	1,68	0,00	4,22	0,00	132,66	0,13
242/2015	Компот из свежих плодов с яг "С"	1/200	0,16	0,16	22,80	94,65	0,30	0,01	0,01			14,03	4,40	5,14	0,94	112,29	1,20	0,00		0,00	5,20	0,01
2018	Хлеб пшеничный	1/45	3,56	0,45	21,74	105,75		0,07	0,03	0,45		10,35	39,15	14,85	0,90	59,85	1,44	0,00	0,00	0,00	6,53	0,01
2018	Хлеб ржанно-пшеничный	1/20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20		9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,88	0,00	1,10	0,00	4,80	0,00
	<b>Итого:</b>		<b>35,71</b>	<b>28,20</b>	<b>116,49</b>	<b>868,20</b>	<b>66,26</b>	<b>0,79</b>	<b>2,34</b>	<b>868,40</b>	<b>2,30</b>	<b>161,05</b>	<b>692,60</b>	<b>221,50</b>	<b>15,83</b>	<b>1302,88</b>	<b>22,96</b>	<b>0,02</b>	<b>72,77</b>	<b>0,07</b>	<b>576,08</b>	<b>0,58</b>
<b>Полдник младших классов</b>																						
406/464/2015	Пирожки печеные с капустой	1/100	5,00	3,60	27,70	163,22	0,30	0,10	0,85	4,25	0,60	33,18	67,70	24,74	1,18	121,48	1,58	0,00	0,05	0,00	59,30	0,06
385/2015	Молоко кипяченое	1/200	5,80	5,00	9,60	106,98	2,60	0,08	0,30	40,00	0,10	240,00	180,00	28,00	0,20	292,00	17,80	0,02	5,00	0,01	39,60	0,04
	<b>Итого:</b>		<b>10,80</b>	<b>8,60</b>	<b>37,30</b>	<b>270,20</b>	<b>3,50</b>	<b>0,18</b>	<b>0,35</b>	<b>44,25</b>	<b>0,70</b>	<b>273,18</b>	<b>247,70</b>	<b>52,74</b>	<b>1,38</b>	<b>413,48</b>	<b>19,38</b>	<b>0,02</b>	<b>5,05</b>	<b>0,01</b>	<b>98,90</b>	<b>0,10</b>
<b>Итого за день (младшие классы)</b>																						
			<b>66,95</b>	<b>54,30</b>	<b>236,99</b>	<b>1716,25</b>	<b>190,40</b>	<b>2,23</b>	<b>3,01</b>	<b>971,61</b>	<b>4,44</b>	<b>694,50</b>	<b>1293,11</b>	<b>377,04</b>	<b>21,73</b>	<b>2956,85</b>	<b>55,56</b>	<b>0,06</b>	<b>81,49</b>	<b>0,08</b>	<b>1277,93</b>	<b>1,28</b>
<b>Завтрак старших классов</b>																						
522/196	Овощи консервированные	1/30	1,34	0,29	3,54	21,30	2,79	0,02	0,01	15,00		7,20	19,50	5,40	0,33	31,50	0,38	0,00	0,98	0,00	2,25	0,00
234/2015	Биточки рыбные с маслом сливочным	1/110	13,00	12,46	15,98	229,00	0,66	0,08	0,15	49,40	1,79	74,28	188,46	41,50	1,48	309,16	0,65	0,00	1,08	0,00	502,00	0,56
312/2015	Пюре картофельное	1/180	3,68	5,76	24,53	164,70	21,79	0,17	0,13		0,01	44,37	103,91	33,30	1,21	778,14	10,26	0,01	0,54	0,00	52,92	0,05
378/2015	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03					11,10	2,80	1,40	0,28	8,60		0,00		0,00	20,20	0,02
338/2015	Фрукты свежие	1/100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,00		34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	2,00	0,00	0,50	0,00	17,00	0,02
2018	Хлеб пшеничный	1/40	3,60	0,40	19,32	94,00		0,06	0,02	0,40		9,20	34,80	13,20	0,80	53,20	1,28	0,00	0,00	0,00	5,80	0,01
2018	Хлеб ржанно-пшеничный	1/20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20		9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,88	0,00	1,10	0,00	4,80	0,00
	<b>Итого:</b>		<b>24,01</b>	<b>19,44</b>	<b>94,88</b>	<b>654,90</b>	<b>85,27</b>	<b>0,41</b>	<b>0,37</b>	<b>65,00</b>	<b>1,80</b>	<b>189,55</b>	<b>403,87</b>	<b>117,60</b>	<b>5,18</b>	<b>1424,60</b>	<b>15,45</b>	<b>0,02</b>	<b>4,20</b>	<b>0,00</b>	<b>664,07</b>	<b>0,66</b>
<b>Обед старших классов</b>																						
12/2003	Салат "Бурчак"	1/100	1,60	8,48	7,88	113,33	10,40	0,03	0,03	14,00	0,00	26,28	40,05	17,60	1,22	213,21	0,76	0,00	0,91	0,00	3,14	0,00
88/2015	Щи со свеклой капустой	1/250	1,77	4,95	7,90	89,75	15,78	0,06	0,05			49,25	49,00	22,13	0,83	383,33	5,00	0,01		0,00	29,00	0,03
Ф	Сметана к первым блюдам	1/10	0,25	1,00	0,45	11,90	0,05	0,01	0,01	6,00	0,01	9,00	6,00	1,00	0,01	12,40	0,90	0,00	0,04	0,00	1,70	0,00
261/230/2015	Печень тушеная в соусе	1/200	25,32	14,52	7,62	291,00	57,72	0,38	2,80	1108,13	2,69	51,24	446,58	29,60	9,44	400,60	15,20	0,03	89,15	0,09	525,75	0,53
302/2015	Каша гречневая рассычатая	1/180	10,32	7,31	46,37	292,50		0,25	0,14	27,18	0,08	17,78	244,71	162,99	5,67	311,54	2,02	0,00	5,06	0,01	159,19	0,16
242/2015	Компот из свежих плодов с яг "С"	1/200	0,16	0,16	22,80	94,65	0,30	0,01	0,01			14,03	4,40	5,14	0,94	112,29	1,20	0,00		0,00	5,20	0,01
2018	Хлеб пшеничный	2/30	4,74	0,67	28,98	141,00		0,10	0,04	0,60		13,80	52,20	19,80	1,20	79,80	1,92	0,00	0,00	0,00	8,70	0,01
2018	Хлеб ржанно-пшеничный	2/20	2,86	0,63	16,83	85,80		0,07	0,03	0,40		18,80	62,80	19,60	1,54	94,00	1,76	0,00	2,20	0,00	9,60	0,01
	<b>Итого:</b>		<b>47,82</b>	<b>37,72</b>	<b>138,93</b>	<b>1110,93</b>	<b>84,88</b>	<b>0,91</b>	<b>3,10</b>	<b>1156,51</b>	<b>2,78</b>	<b>206,19</b>	<b>985,74</b>	<b>277,86</b>	<b>20,66</b>	<b>1607,19</b>	<b>28,76</b>	<b>0,03</b>	<b>97,36</b>	<b>0,10</b>	<b>742,28</b>	<b>0,74</b>
<b>Полдник старших классов</b>																						
406/464/2015	Пирожки печеные с капустой	2/75	7,50	5,40	41,55	244,83	1,35	0,15	0,08	6,37	0,30	49,77	101,55	37,11	1,77	182,22	2,17	0,00	0,08	0,00	86,95	0,09
385/2015	Молоко кипяченое	1/200	5,80	5,00	9,60	106,98	2,60	0,08	0,30	40,00	0,10	240,00	180,00	28,00	0,20	292,00	17,80	0,02	5,00	0,01	39,60	0,04
	<b>Итого:</b>		<b>13,30</b>	<b>10,40</b>	<b>51,15</b>	<b>351,81</b>	<b>3,95</b>	<b>0,23</b>	<b>0,38</b>	<b>46,37</b>	<b>1,40</b>	<b>289,77</b>	<b>281,55</b>	<b>65,11</b>	<b>1,97</b>	<b>474,22</b>	<b>20,17</b>	<b>0,02</b>	<b>5,08</b>	<b>0,01</b>	<b>128,55</b>	<b>0,13</b>









							С	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	А	В	Кальций Са	Фосфор Р	Магний Mg	Железо Fe	Калий К	Вод I (мкг)	Вод I	Селен Se (мкг)	Селен Se	Фтор F (мкг)	Фтор F
ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ /осенне-зимний период/ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, 2 НЕДЕЛИ																						
№ рецептуры	Прибыль блюда, наименования блюда	Масса порция, г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергет. ценность ккал	Витамины (мг/мкг)					Минеральные вещества (мг/мкг)										
							С	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	А	В	Кальций Са	Фосфор Р	Магний Mg	Железо Fe	Калий К	Вод I (мкг)	Вод I	Селен Se (мкг)	Селен Se	Фтор F (мкг)	Фтор F
<b>2 неделя</b>																						
<b>Полдники</b>																						
	<b>Завтрак младших классов</b>																					
322/194	Оладьи консервированные	1/20	0,89	0,19	2,36	14,20	1,86	0,01	0,01	10,00		6,80	13,00	3,60	0,22	21,00	0,25	0,00	0,65	0,00	1,90	0,00
282/2015	Оладьи из пшеницы с маслом	1/95	16,78	13,80	6,82	236,40	85,73	0,23	1,76	697,34	0,99	20,66	244,52	16,60	12,61	272,22	5,20	0,01	3,29	0,00	19,04	0,02
302/2015	Каша рисовая рассыпчатая	1/150	3,58	4,77	39,30	214,50		0,03	0,02			11,31	85,87	2,93	0,61	52,46	0,95	0,02	10,26	0,01	97,13	0,10
431/000	Чай с молоком	1/200	1,54	1,63	9,36	56,00	0,72	0,02	0,08	10,00	0,50	63,30	50,76	10,08	0,62	90,57	9,00	0,01	2,00	0,00	17,00	0,02
338/2015	Фрукты свежие	1/100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,00		34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	2,00	0,00	0,50	0,00	17,00	0,02
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	1/20	2,37	0,33	14,49	70,50		0,05	0,02	0,30		6,90	26,10	9,90	0,60	39,90	0,96	0,00	0,00	0,00	4,35	0,00
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржанно-пшеничный	1/20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20		9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,88	0,00	1,10	0,00	4,80	0,00
	<b>Итого:</b>		<b>27,49</b>	<b>21,24</b>	<b>88,85</b>	<b>677,50</b>	<b>148,31</b>	<b>0,42</b>	<b>1,92</b>	<b>717,84</b>	<b>1,49</b>	<b>150,17</b>	<b>474,65</b>	<b>65,91</b>	<b>15,74</b>	<b>720,15</b>	<b>19,24</b>	<b>0,02</b>	<b>17,80</b>	<b>0,02</b>	<b>169,82</b>	<b>0,16</b>
	<b>Обед младших классов</b>																					
750/015	Икра морковная	1/60	1,21	0,06	12,33	54,72	2,53	0,03	0,02			27,92	36,55	19,35	0,60	221,86	4,20	0,00	0,00	0,00	12,00	0,01
101/2015	Суп картофельный с крупой	1/250	1,97	2,71	12,11	85,75	8,25	0,09	0,06			26,70	55,98	22,78	0,88	464,15	3,24	0,00	0,70	0,00	94,50	0,09
200/2015	Гуляш	1/150	21,83	22,19	4,34	304,50	1,38	0,05	0,15			32,72	231,23	33,05	4,59	467,25	8,33	0,01	0,18	0,00	75,00	0,08
312/2015	Пюре картофельное	1/150	3,07	4,80	20,44	137,25	18,16	1,14	0,11		0,01	36,98	86,60	27,75	1,01	648,45	8,55	0,01	0,45	0,00	44,10	0,04
349/2015	Компот из сухофруктов с вкл."С"	1/200	0,66	0,09	27,02	112,85	0,73	0,02	0,02			32,33	23,44	17,46	0,70	229,65				0,00	66,67	0,07
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	1/45	3,56	0,45	21,74	105,75		0,07	0,03	0,45		10,35	39,15	14,85	0,90	59,85	1,44	0,00	0,00	0,00	6,52	0,01
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржанно-пшеничный	1/20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20		9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,88	0,00	1,10	0,00	4,80	0,00
	<b>Итого:</b>		<b>33,72</b>	<b>30,62</b>	<b>106,40</b>	<b>843,72</b>	<b>31,85</b>	<b>1,43</b>	<b>0,41</b>	<b>0,65</b>	<b>0,01</b>	<b>176,40</b>	<b>504,35</b>	<b>145,04</b>	<b>9,46</b>	<b>2140,21</b>	<b>26,64</b>	<b>0,03</b>	<b>2,49</b>	<b>0,00</b>	<b>303,60</b>	<b>0,30</b>
	<b>Полдник младших классов</b>																					
410/2015	Ватрушка с повидлом	1/100	4,33	2,36	45,86	222,03	0,11	0,11	0,05	24,00	1,00	117,60	57,07	23,20	1,44	117,60	18,00	0,01	4,00	0,00	40,00	0,04
389/2015	Сок фруктовый	1/200	1,40	0,40	32,80	109,44	14,80	0,02	0,04		0,04	34,00	36,00	12,00	0,60	500,00		0,00	0,20	0,00	31,30	0,03
	<b>Итого:</b>		<b>5,73</b>	<b>2,76</b>	<b>68,66</b>	<b>322,47</b>	<b>14,91</b>	<b>0,13</b>	<b>0,09</b>	<b>24,00</b>	<b>1,04</b>	<b>151,60</b>	<b>93,07</b>	<b>35,20</b>	<b>2,04</b>	<b>617,60</b>	<b>18,00</b>	<b>0,01</b>	<b>4,20</b>	<b>0,00</b>	<b>71,30</b>	<b>0,07</b>
	<b>ИТОГО в день (младшие классы)</b>		<b>66,95</b>	<b>54,62</b>	<b>263,90</b>	<b>1843,69</b>	<b>194,26</b>	<b>1,98</b>	<b>2,43</b>	<b>742,49</b>	<b>2,54</b>	<b>478,17</b>	<b>1071,07</b>	<b>246,15</b>	<b>27,24</b>	<b>3477,96</b>	<b>63,88</b>	<b>0,06</b>	<b>24,49</b>	<b>0,02</b>	<b>535,71</b>	<b>0,54</b>
	<b>Завтрак старших классов</b>																					
522/194	Оладьи консервированные	1/20	1,34	0,29	3,54	21,30	2,79	0,02	0,01	15,00		7,20	19,50	5,40	0,33	31,50	0,38	0,00	0,98	0,00	2,25	0,00
282/2015	Оладьи из пшеницы с маслом	1/110	18,68	18,56	7,64	292,00	95,26	0,26	1,96	792,60	1,10	24,02	273,02	18,44	14,02	303,80	5,80	0,01	3,65	0,00	21,16	0,02
302/2015	Каша рисовая рассыпчатая	1/180	4,30	5,72	47,16	257,40		0,04	0,03			13,33	103,04	3,52	0,73	62,95	1,13	0,00	12,31	0,01	116,50	0,12
431/000	Чай с молоком	1/200	1,54	1,63	9,36	56,00	0,72	0,02	0,08	10,00	0,50	63,30	50,76	10,08	0,62	90,57	9,00	0,01	2,00	0,00	17,00	0,02
338/2015	Фрукты свежие	1/100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,00		34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	2,00	0,00	0,50	0,00	17,00	0,02
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	1/90	3,60	0,40	19,32	94,00		0,06	0,02	0,40		9,20	34,80	13,20	0,80	53,20	1,28	0,00	0,00	0,00	5,80	0,01
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржанно-пшеничный	1/20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20		9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,88	0,00	1,10	0,00	4,80	0,00
	<b>Итого:</b>		<b>31,79</b>	<b>27,11</b>	<b>103,54</b>	<b>806,60</b>	<b>158,77</b>	<b>0,48</b>	<b>2,15</b>	<b>818,20</b>	<b>1,60</b>	<b>160,45</b>	<b>535,52</b>	<b>73,44</b>	<b>17,58</b>	<b>786,02</b>	<b>20,47</b>	<b>0,02</b>	<b>20,54</b>	<b>0,02</b>	<b>184,51</b>	<b>0,18</b>
	<b>Обед старших классов</b>																					
750/015	Икра морковная	1/300	2,01	0,10	20,55	91,20	4,22	0,04	0,04			46,53	60,92	32,24	1,00	373,10	7,00	0,01	1,00	0,00	60,00	0,06
101/2015	Суп картофельный с крупой	1/250	1,97	2,71	12,11	85,75	8,25	0,09	0,06			26,70	55,98	22,78	0,88	464,15	3,24	0,00	0,70	0,00	94,50	0,09
200/2015	Гуляш	1/200	29,10	30,38	5,78	415,00	1,84	0,06	0,20			43,62	308,30	44,06	6,12	623,00	11,11	0,01	0,24	0,00	100,00	0,10
312/2015	Пюре картофельное	1/180	3,68	5,76	24,53	164,70	21,79	0,17	0,13		0,01	44,37	103,91	33,30	1,21	778,14	10,26	0,01	0,54	0,00	52,92	0,05
349/2015	Компот из сухофруктов с вкл."С"	1/200	0,66	0,09	27,02	112,85	0,73	0,02	0,02			32,33	23,44	17,46	0,70	229,65				0,00	66,67	0,07
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	2/30	4,74	0,67	28,98	141,00		0,10	0,04	0,60		13,80	52,20	19,80	1,20	79,80	1,92	0,00	0,00	0,00	8,70	0,01
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржанно-пшеничный	2/20	2,86	0,63	16,83	85,80		0,07	0,03	0,40		18,80	62,80	19,60	1,56	94,00	1,76	0,00	2,20	0,00	9,60	0,01
	<b>Итого:</b>		<b>45,02</b>	<b>40,54</b>	<b>135,80</b>	<b>1096,30</b>	<b>36,83</b>	<b>0,54</b>	<b>0,53</b>	<b>1,00</b>	<b>0,01</b>	<b>226,15</b>	<b>667,55</b>	<b>189,24</b>	<b>12,67</b>	<b>2641,84</b>	<b>35,29</b>	<b>0,04</b>	<b>4,68</b>	<b>0,00</b>	<b>392,39</b>	<b>0,39</b>
	<b>Полдник старших классов</b>																					
410/2015	Ватрушка с повидлом	2/75	6,49	3,54	68,79	331,06	0,16	0,16	0,08	36,00	1,50	176,40	85,60	34,80	2,16	176,40	27,00	0,03	4,30	0,00	60,00	0,06
389/2015	Сок фруктовый	1/200	1,40	0,40	32,80	109,44	14,80	0,02	0,04		0,04	34,00	36,00	12,00	0,60	500,00		0,00	0,20	0,00	31,30	0,03
	<b>Итого:</b>		<b>7,89</b>	<b>3,94</b>	<b>91,59</b>	<b>433,48</b>	<b>14,96</b>	<b>0,18</b>	<b>0,12</b>	<b>36,00</b>	<b>1,54</b>	<b>210,40</b>	<b>121,60</b>	<b>46,80</b>	<b>2,76</b>	<b>676,40</b>	<b>27,00</b>	<b>0,03</b>	<b>4,50</b>	<b>0,00</b>	<b>91,30</b>	<b>0,09</b>
	<b>ИТОГО в день (старшие классы)</b>		<b>84,70</b>	<b>71,59</b>	<b>330,93</b>	<b>2336,38</b>	<b>210,56</b>	<b>1,20</b>	<b>2,79</b>	<b>855,20</b>	<b>3,16</b>	<b>597,80</b>	<b>1324,67</b>	<b>309,48</b>	<b>33,01</b>	<b>4104,26</b>	<b>82,76</b>	<b>0,08</b>	<b>29,72</b>	<b>0,03</b>	<b>668,20</b>	<b>0,67</b>



№ рецептуры	Примеры названий наименований блюд	Масса порции, г	Белок г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины (мкг/сутки)					Минеральные вещества (мг/сутки)										
							С	В1	В2	А	D (мкг)	Кальций Са	Фосфор Р	Магний Mg	Железо Fe	Калий К	Натрий Na (мг)	Натрий Na	Селен Se (мкг)	Селен Se	Фтор F (мкг)	Фтор F
<b>Взрослые</b>																						
<b>Завтрак младших классов</b>																						
15/0/015	Сыр	1/20	4,64	5,90	0,00	72,00	0,14	0,01	0,06	52,00	0,27	176,00	100,00	7,00	0,20	17,60	3,73	0,00	2,78	0,00	10,33	0,01
082/0/015	Каша молочная пшеница с маслом	210	7,51	11,72	37,05	285,00	1,17	0,19	0,17	58,00	0,05	138,10	184,97	47,60	1,23	231,35	5,04	0,01	0,56	0,00	93,50	0,09
128/0/015	Кафейный напиток с молоком	1/200	3,17	2,68	10,95	80,65	1,30	0,04	0,16	20,00	0,08	125,78	90,00	14,00	0,34	146,34	13,00	0,01	2,80	0,00	43,40	0,04
138/0/015	Фрукты свежие	1/100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03			34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	2,00	0,00	0,50	0,00	17,00	0,02
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	1/20	2,37	0,33	14,49	70,50		0,05	0,02	0,30		6,90	26,10	9,90	0,60	39,90	0,96	0,00	0,00	0,00	4,35	0,00
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржанно-пшеничный	1/20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20		9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,88	0,00	1,10	0,00	4,80	0,00
	<b>Итого:</b>		<b>20,02</b>	<b>21,15</b>	<b>79,01</b>	<b>594,05</b>	<b>42,61</b>	<b>0,37</b>	<b>0,45</b>	<b>130,50</b>	<b>0,40</b>	<b>498,18</b>	<b>454,87</b>	<b>101,20</b>	<b>3,45</b>	<b>679,19</b>	<b>25,61</b>	<b>0,03</b>	<b>7,74</b>	<b>0,01</b>	<b>173,38</b>	<b>0,17</b>
<b>Обед младших классов</b>																						
42/0/015	Салат картофельный с соевыми стручками	1/60	1,05	3,71	5,55	59,70	7,83	0,05	0,03			9,55	28,39	11,23	0,45	200,28	0,46	0,00	0,54	0,00	1,88	0,00
82/0/015	Борщ со свежей капустой	1/250	1,80	4,92	10,93	103,75	10,68	0,05	0,05		0,05	49,73	54,60	26,13	1,23	385,30	8,50	0,01		0,00	33,00	0,03
Ф	Сметана к первым блюдам	1/10	0,25	1,00	0,45	11,90	0,05	0,01	0,01	6,00	0,01	9,00	6,00	1,00	0,01	12,40	0,90	0,00	0,04	0,00	1,70	0,00
291/0/015	Французский из бройлеров-цыпленок с	1/95	12,32	15,50	7,24	218,40	0,92	0,04	0,10	55,82		42,62	95,19	12,98	1,01	100,21	4,05	0,00		0,00	131,77	0,13
309/0/015	Макаронные изделия отварные	1/150	5,51	4,51	26,44	168,45	0,00	0,97	0,03			4,86	37,17	21,12	2,10	30,34		0,00	37,71	0,04	11,73	0,01
350/0/015	Каша из пшена с яг. "С"	1/200	0,13	0,05	19,55	97,05	2,16	0,01	0,01			14,23	8,34	3,94	0,06	50,53	1,60	0,00		0,00	10,40	0,01
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	1/45	3,56	0,45	21,74	105,75		0,07	0,03	0,45		10,35	39,15	14,85	0,90	59,85	1,44	0,00	0,00	0,00	6,53	0,01
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржанно-пшеничный	1/20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20		9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,88	0,00	1,10	0,00	4,80	0,00
	<b>Итого:</b>		<b>26,85</b>	<b>30,46</b>	<b>100,32</b>	<b>807,50</b>	<b>21,64</b>	<b>1,23</b>	<b>0,27</b>	<b>62,47</b>	<b>0,06</b>	<b>149,74</b>	<b>308,24</b>	<b>101,05</b>	<b>6,54</b>	<b>885,91</b>	<b>17,83</b>	<b>0,02</b>	<b>39,39</b>	<b>0,04</b>	<b>201,81</b>	<b>0,20</b>
<b>Полдник младших классов</b>																						
406/067/0015	Пирожки печенье с картофелем, лук	1/100	5,00	4,46	33,61	194,60	0,67	0,15	0,08	4,25	0,60	23,62	82,58	28,80	1,36	213,32	2,00	0,00	0,20	0,00	39,40	0,04
185/0/015	Молоко кипяченое	1/200	5,80	5,00	9,60	106,98	2,60	0,08	0,30	40,00	0,10	240,00	180,00	28,00	0,20	292,00	17,80	0,02	5,00	0,01	39,60	0,04
	<b>Итого:</b>		<b>10,80</b>	<b>9,46</b>	<b>43,21</b>	<b>301,58</b>	<b>3,27</b>	<b>0,23</b>	<b>0,38</b>	<b>44,25</b>	<b>0,70</b>	<b>263,62</b>	<b>262,58</b>	<b>56,80</b>	<b>1,56</b>	<b>505,32</b>	<b>19,80</b>	<b>0,02</b>	<b>7,20</b>	<b>0,01</b>	<b>79,00</b>	<b>0,08</b>
	<b>Итого в день (младшие классы)</b>		<b>56,87</b>	<b>61,66</b>	<b>222,54</b>	<b>1703,53</b>	<b>87,51</b>	<b>1,83</b>	<b>1,10</b>	<b>237,22</b>	<b>1,16</b>	<b>983,54</b>	<b>1017,69</b>	<b>259,15</b>	<b>11,54</b>	<b>2078,42</b>	<b>63,24</b>	<b>0,06</b>	<b>52,33</b>	<b>0,05</b>	<b>494,19</b>	<b>0,45</b>
<b>Завтрак старших классов</b>																						
15/0/015	Сыр	1/20	6,96	8,85	0,00	108,00	0,21	0,01	0,09	78,00	0,40	264,00	150,00	10,50	0,30	26,40	5,60	0,01	4,17	0,00	15,50	0,02
250/0/015	Мясо куриное	1/250	24,45	24,26	23,00	324,00	8,03	0,15	0,21			48,17	320,16	63,14	5,40	597,00	8,40	0,01	0,23	0,00	197,03	0,20
179/0/015	Кафейный напиток с молоком	1/200	3,17	2,68	10,95	80,65	1,30	0,04	0,16	20,00	0,08	125,78	90,00	14,00	0,34	146,34	13,00	0,01	2,80	0,00	43,40	0,04
339/0/015	Фрукты свежие	1/100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,00		34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	2,00	0,00	0,50	0,00	17,00	0,02
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	1/40	3,60	0,40	19,32	94,00		0,06	0,02	0,40		9,20	34,80	13,20	0,80	53,20	1,28	0,00	0,00	0,00	5,80	0,01
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржанно-пшеничный	1/20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20		9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,88	0,00	1,10	0,00	4,80	0,00
	<b>Итого:</b>		<b>40,51</b>	<b>36,70</b>	<b>69,79</b>	<b>692,55</b>	<b>49,54</b>	<b>0,34</b>	<b>0,53</b>	<b>98,60</b>	<b>0,48</b>	<b>490,55</b>	<b>649,36</b>	<b>123,64</b>	<b>7,92</b>	<b>1066,94</b>	<b>31,16</b>	<b>0,03</b>	<b>8,79</b>	<b>0,01</b>	<b>283,53</b>	<b>0,28</b>
<b>Обед старших классов</b>																						
42/0/015	Салат картофельный с соевыми стручками	1/100	1,75	6,18	9,25	99,50	13,04	0,08	0,05			15,91	47,32	18,72	0,75	333,80	0,76	0,00	0,91	0,00	3,14	0,00
82/0/015	Борщ со свежей капустой	1/250	1,80	4,92	10,93	103,75	10,68	0,05	0,05		0,05	49,73	54,60	26,13	1,23	385,30	8,50	0,01		0,00	33,00	0,03
Ф	Сметана к первым блюдам	1/10	0,25	1,00	0,45	11,90	0,05	0,01	0,01	6,00	0,01	9,00	6,00	1,00	0,01	12,40	0,90	0,00	0,04	0,00	1,70	0,00
291/0/015	Французский из бройлеров-цыпленок с	1/110	13,72	20,44	8,10	272,80	1,02	0,04	0,12	79,80		48,42	107,10	14,42	1,14	114,34	5,40	0,01		0,00	175,67	0,18
309/0/015	Макаронные изделия отварные	1/180	6,61	5,41	31,73	202,14	0,00	1,16	0,03			5,83	44,60	25,34	2,53	36,41		0,00	45,26	0,05	14,08	0,01
350/0/015	Каша из пшена с яг. "С"	1/200	0,13	0,05	19,55	97,05	2,16	0,01	0,01			14,23	8,34	3,94	0,06	50,53	1,60	0,00		0,00	10,40	0,01
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	2/30	4,74	0,67	28,98	141,00		0,10	0,04	0,60		13,80	52,20	19,80	1,20	79,80	1,92	0,00	0,00	0,00	8,70	0,01
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржанно-пшеничный	2/20	2,86	0,63	16,83	85,80		0,07	0,03	0,40		18,80	62,80	19,60	1,36	94,00	1,76	0,00	2,20	0,00	9,60	0,01
	<b>Итого:</b>		<b>31,87</b>	<b>39,30</b>	<b>125,82</b>	<b>1013,14</b>	<b>26,95</b>	<b>1,52</b>	<b>0,34</b>	<b>86,80</b>	<b>0,06</b>	<b>175,72</b>	<b>382,96</b>	<b>128,95</b>	<b>8,47</b>	<b>1106,58</b>	<b>20,84</b>	<b>0,02</b>	<b>48,41</b>	<b>0,05</b>	<b>256,29</b>	<b>0,26</b>
<b>Полдник старших классов</b>																						
406/067/0015	Пирожки печенье с картофелем, лук	2/75	7,50	6,69	50,40	291,90	1,60	0,22	0,12	6,37	0,90	35,43	123,87	43,20	2,04	319,60	3,00	0,00	0,30	0,00	59,10	0,06
185/0/015	Молоко кипяченое	1/200	5,80	5,00	9,60	106,98	2,60	0,08	0,30	40,00	0,10	240,00	180,00	28,00	0,20	292,00	17,80	0,02	5,00	0,01	39,60	0,04
	<b>Итого:</b>		<b>13,30</b>	<b>11,69</b>	<b>60,00</b>	<b>398,88</b>	<b>4,20</b>	<b>0,30</b>	<b>0,42</b>	<b>46,37</b>	<b>1,00</b>	<b>275,43</b>	<b>303,87</b>	<b>71,20</b>	<b>2,24</b>	<b>611,60</b>	<b>20,80</b>	<b>0,02</b>	<b>7,30</b>	<b>0,01</b>	<b>98,70</b>	<b>0,10</b>
	<b>Итого в день (старшие классы)</b>		<b>85,67</b>	<b>87,69</b>	<b>255,61</b>	<b>2104,57</b>	<b>100,09</b>	<b>2,16</b>	<b>1,28</b>	<b>231,77</b>	<b>1,54</b>	<b>941,70</b>	<b>1336,19</b>	<b>323,79</b>	<b>18,62</b>	<b>2784,52</b>	<b>72,60</b>	<b>0,07</b>	<b>62,90</b>	<b>0,06</b>	<b>638,52</b>	<b>0,64</b>



№ рецептуры	Прибыль пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белок г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины (мкг/сутки)					Минеральные вещества (мг/сутки)										
							Среды				Кальций Ca	Фосфор P	Магний Mg	Железо Fe	Калий K	Йод I (мкг)	Вод I	Селен Se (мкг)	Селен Se	Фтор F (мкг)	Фтор F	
							C	B1	B2	A												D (мкг)
<b>Завтрак</b>																						
<b>Завтрак младших классов</b>																						
1/2015	Бутерброд с маслом	140	2,36	7,49	14,89	136,00		0,03	0,02	40,00	1,50	8,40	22,50	4,20	0,35	30,90	0,96	0,00	2,80	0,00	7,15	0,01
219/2015	Сырники из творога со сметанным м	1/150	24,72	20,02	31,17	403,20	0,61	0,90	0,45	81,00	0,45	282,42	337,00	37,80	0,87	264,78	2,10	0,00	34,82	0,03	45,06	0,05
338/2015	Фрукты свежие	1/100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03			34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	2,00	0,00	0,50	0,00	17,00	0,02
376/2015	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03					11,10	2,80	1,40	0,28	8,60	0,00		0,00	20,20	0,02	
<b>Итого:</b>			<b>28,05</b>	<b>27,73</b>	<b>69,16</b>	<b>642,20</b>	<b>68,64</b>	<b>0,97</b>	<b>0,50</b>	<b>121,00</b>	<b>1,95</b>	<b>336,92</b>	<b>385,39</b>	<b>56,49</b>	<b>1,80</b>	<b>501,28</b>	<b>5,06</b>	<b>0,01</b>	<b>38,12</b>	<b>0,04</b>	<b>89,41</b>	<b>0,09</b>
<b>Обед младших классов</b>																						
52/2015	Салат из свеклы отварной	1/60	0,84	3,61	4,96	55,68	3,99	0,01	0,02		0,00	21,28	24,38	12,42	0,79	161,88	0,46	0,00	0,54	0,00	1,88	0,00
102/2015	Суп картофельный с горохом	1/250	5,49	5,27	16,53	148,25	5,82	0,23	0,07			42,67	88,10	35,57	2,05	472,82	4,58	0,00	0,90	0,00	201,78	0,20
234/2015	салаточным	1/100	11,71	11,64	14,40	210,00	0,59	0,07	0,14	48,46	1,03	67,09	169,91	37,35	1,33	278,54	0,59	0,00	0,97	0,00	511,00	0,51
313/2003	Рагу из овощей	1/150	2,75	5,99	15,87	130,50	35,69	0,09	0,08	0,03		52,17	71,03	33,33	1,14	461,12	3,45	0,00		0,00	25,80	0,03
398/2003	Компот из черной смородины с/явор	1/200			14,97	56,05	0,80					0,25			0,05	0,45	0,00		0,00		0,00	
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	145	3,56	0,45	21,74	105,75		0,07	0,03	0,45		10,35	39,15	14,85	0,90	59,85	1,44	0,00	0,00	0,00	6,53	0,01
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	2/20	2,86	0,63	16,83	85,80		0,07	0,03	0,40		18,80	62,80	19,60	1,56	94,00	1,76	0,00	2,20	0,00	9,60	0,01
<b>Итого:</b>			<b>27,20</b>	<b>27,59</b>	<b>105,20</b>	<b>792,03</b>	<b>46,89</b>	<b>0,55</b>	<b>0,36</b>	<b>49,34</b>	<b>1,03</b>	<b>212,61</b>	<b>455,37</b>	<b>153,12</b>	<b>7,82</b>	<b>1528,66</b>	<b>12,27</b>	<b>0,01</b>	<b>4,62</b>	<b>0,00</b>	<b>756,48</b>	<b>0,76</b>
<b>Полдник младших классов</b>																						
406471/2015	Пирожок печенье с вишней	1/300	4,55	2,17	42,84	209,12	0,40	0,11	0,06	4,25	0,60	30,70	58,45	26,65	1,08	195,50	2,95	0,00	0,30	0,00	59,60	0,05
386/2015	Зефир	1/200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40	0,08	0,34	40,00	0,30	240,00	190,00	28,00	0,20	292,00	18,00	0,02	4,00	0,00	200,00	0,20
<b>Итого:</b>			<b>10,35</b>	<b>8,57</b>	<b>50,84</b>	<b>327,12</b>	<b>1,80</b>	<b>0,19</b>	<b>0,40</b>	<b>44,25</b>	<b>0,90</b>	<b>270,70</b>	<b>248,45</b>	<b>54,65</b>	<b>1,28</b>	<b>487,50</b>	<b>20,95</b>	<b>0,02</b>	<b>4,30</b>	<b>0,00</b>	<b>259,60</b>	<b>0,26</b>
<b>ИТОГО в день (младшие классы)</b>																						
<b>Итого:</b>			<b>65,60</b>	<b>63,89</b>	<b>225,20</b>	<b>1761,35</b>	<b>109,33</b>	<b>1,71</b>	<b>1,36</b>	<b>214,59</b>	<b>4,48</b>	<b>819,23</b>	<b>1089,21</b>	<b>264,26</b>	<b>10,90</b>	<b>2517,44</b>	<b>38,28</b>	<b>0,04</b>	<b>47,04</b>	<b>0,06</b>	<b>1105,50</b>	<b>1,11</b>
<b>Завтрак старших классов</b>																						
1/2015	Бутерброд с маслом	140	2,36	7,49	14,89	136,00		0,03	0,02	40,00	1,50	8,40	22,50	4,20	0,35	30,90	0,96	0,00	2,80	0,00	7,15	0,01
219/2015	Сырники из творога со сметанным м	1/200	14,12	27,30	37,22	530,20	0,74	0,12	0,57	109,30	0,63	361,72	450,17	49,43	1,21	329,48	2,00	0,00	48,96	0,05	59,46	0,06
338/2015	Фрукты свежие	1/100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03			34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	2,00	0,00	0,50	0,00	17,00	0,02
376/2015	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03					11,10	2,80	1,40	0,28	8,60	0,00		0,00	20,20	0,02	
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	1/20	1,80	0,20	9,60	47,00		0,03	0,01	0,20	0,01	4,60	17,40	6,60	0,40	26,60	1,28	0,00	0,00	0,00	5,80	0,01
<b>Итого:</b>			<b>39,25</b>	<b>35,21</b>	<b>84,87</b>	<b>816,20</b>	<b>68,77</b>	<b>0,22</b>	<b>0,63</b>	<b>149,70</b>	<b>2,14</b>	<b>419,82</b>	<b>515,87</b>	<b>74,63</b>	<b>2,54</b>	<b>592,58</b>	<b>6,24</b>	<b>0,01</b>	<b>52,26</b>	<b>0,05</b>	<b>169,61</b>	<b>0,11</b>
<b>Обед старших классов</b>																						
32/2015	Салат из свеклы отварной	1/100	1,41	6,01	8,26	92,80	6,65	0,02	0,04		0,00	35,46	40,63	20,70	1,32	269,80	0,76	0,00	0,91	0,00	3,14	0,00
102/2015	Суп картофельный с горохом	1/250	5,49	5,27	16,53	148,25	5,82	0,23	0,07			42,67	88,10	35,57	2,05	472,82	4,58	0,00	0,90	0,00	201,78	0,20
234/2015	салаточным	1/110	13,00	12,46	15,98	229,00	0,66	0,08	0,13	49,40	1,79	74,28	188,46	41,50	1,48	309,16	0,65	0,00	1,08	0,00	562,00	0,56
313/2003	Рагу из овощей	1/180	3,29	7,18	19,04	156,60	42,82	0,11	0,09	0,04		62,60	85,23	40,00	1,37	553,34	4,14	0,00		0,00	30,96	0,03
398/2003	Компот из черной смородины с/явор	1/200			14,97	56,05	0,80					0,25			0,05	0,45	0,00		0,00		0,00	
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	2/30	4,74	0,67	28,98	141,00		0,10	0,04	0,60		13,80	52,20	19,80	1,20	79,80	1,92	0,00	0,00	0,00	8,70	0,01
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	2/30	4,30	0,95	25,25	128,70		0,11	0,05	0,60		28,20	94,20	29,40	2,34	141,00	2,64	0,00	3,30	0,00	14,40	0,01
<b>Итого:</b>			<b>32,23</b>	<b>32,54</b>	<b>129,01</b>	<b>952,40</b>	<b>96,75</b>	<b>0,64</b>	<b>0,44</b>	<b>98,64</b>	<b>1,79</b>	<b>257,26</b>	<b>548,82</b>	<b>186,97</b>	<b>9,81</b>	<b>1826,37</b>	<b>14,69</b>	<b>0,01</b>	<b>6,19</b>	<b>0,01</b>	<b>820,98</b>	<b>0,82</b>
<b>Полдник старших классов</b>																						
406471/2015	Пирожок печенье с вишней	2/75	6,83	3,26	64,26	313,68	0,60	0,16	0,09	6,38	0,90	46,05	87,68	39,98	1,62	293,25	4,43	0,00	0,45	0,00	89,40	0,09
386/2015	Зефир	1/200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40	0,08	0,34	40,00	0,30	240,00	190,00	28,00	0,20	292,00	18,00	0,02	4,00	0,00	200,00	0,20
<b>Итого:</b>			<b>12,63</b>	<b>9,66</b>	<b>72,26</b>	<b>431,68</b>	<b>2,00</b>	<b>0,24</b>	<b>0,43</b>	<b>46,38</b>	<b>1,20</b>	<b>286,05</b>	<b>277,68</b>	<b>67,98</b>	<b>1,82</b>	<b>585,25</b>	<b>22,43</b>	<b>0,02</b>	<b>4,45</b>	<b>0,00</b>	<b>289,40</b>	<b>0,29</b>
<b>ИТОГО в день (старшие классы)</b>																						
<b>Итого:</b>			<b>84,11</b>	<b>77,41</b>	<b>286,14</b>	<b>2209,28</b>	<b>119,52</b>	<b>1,11</b>	<b>1,50</b>	<b>246,72</b>	<b>5,13</b>	<b>963,13</b>	<b>1342,37</b>	<b>329,58</b>	<b>14,17</b>	<b>3004,20</b>	<b>43,36</b>	<b>0,04</b>	<b>62,90</b>	<b>0,06</b>	<b>1219,99</b>	<b>1,22</b>



№ рецептуры	Пробн тип, наименование блюда	Масса порции, г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг/сутки)					Минеральные вещества (мг/сутки)										
							С	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	А	Д (мкг)	Кальций Са	Фосфор Р	Магний Mg	Железо Fe	Кальций К	Йод I (мкг)	Йод I	Селен Se (мкг)	Селен Se	Фтор F (мкг)	Фтор F (мкг)
<b>Чемур</b>																						
<b>Завтрак младших классов</b>																						
522/1996	Овощи консервированные	1/20	0,89	0,19	2,36	14,20	1,86	0,01	0,01	10,00		4,80	13,00	3,60	0,22	21,00	0,25	0,00	0,65	0,00	1,90	0,00
295/2015	Котлеты рубленные из птицы с маслом	1/95	13,73	21,56	13,86	304,80	0,94	0,06	0,14	66,26	0,38	49,03	86,59	18,72	1,27	200,13	1,53	0,00	2,66	0,00	123,70	0,12
312/2015	Пюре картофельное	1/150	3,07	4,80	20,44	137,25	18,16	1,14	0,11		0,01	36,98	86,60	27,75	1,01	648,45	8,55	0,01	0,45	0,00	44,10	0,04
431/2003	Чай с молоком	1/200	1,54	1,63	9,36	56,00	0,72	0,02	0,03	10,00	0,50	63,30	50,76	10,08	0,62	80,57	9,00	0,01	2,00	0,00	17,00	0,02
338/2015	Фрукты свежие	1/100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,00		34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	2,00	0,00	0,50	0,00	17,00	0,02
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,33	14,49	70,50		0,05	0,02	0,30		6,90	26,10	9,90	0,60	39,90	0,96	0,00	0,00	0,00	4,35	0,00
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржанно-пшеничный	1/20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20		9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,88	0,00	1,10	0,00	4,80	0,00
	<b>Итого:</b>		<b>23,93</b>	<b>29,03</b>	<b>77,03</b>	<b>668,65</b>	<b>81,68</b>	<b>1,39</b>	<b>0,40</b>	<b>86,76</b>	<b>0,89</b>	<b>204,41</b>	<b>317,45</b>	<b>92,85</b>	<b>4,80</b>	<b>1244,05</b>	<b>23,17</b>	<b>0,02</b>	<b>7,36</b>	<b>0,01</b>	<b>312,45</b>	<b>0,21</b>
<b>Обед младших классов</b>																						
62/2015	Салат из моркови с сахаром	1/60	0,74	0,06	6,89	49,02	2,02	0,03	0,04			15,46	31,66	21,63	0,40	113,94	1,89	0,00	0,15	0,00	16,22	0,02
88/2015	Щи со свеклой капустой	1/250	1,77	4,95	7,90	89,75	15,78	0,06	0,05			49,25	49,00	22,13	0,83	383,33	5,00	0,01		0,00	29,00	0,03
ф	Сметана к первым блюдам	1/10	0,25	1,00	0,45	11,90	0,05	0,01	0,01	6,00	0,01	9,00	6,00	1,00	0,01	12,40	0,90	0,00	0,04	0,00	1,70	0,00
268/2015	Биточки мясные с маслом	1/95	14,81	16,88	12,83	265,20	0,31	0,07	0,14	24,32	0,08	37,87	168,72	50,20	2,51	176,03	3,97	0,00	0,00	0,00	39,12	0,04
302/2015	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	8,60	6,00	38,64	243,75		0,21	0,11	22,65	0,07	14,82	203,68	135,83	4,56	259,62	1,68	0,00	4,22	0,00	132,66	0,13
355/2015	Кисель из курата с яг. "С"	1/200	0,89	0,06	27,76	134,65	0,40	0,02	0,04			31,09	25,30	18,38	0,34	290,05		0,00		0,00	93,64	0,09
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	1/45	3,56	0,45	21,74	105,75		0,07	0,03	0,45		10,35	39,15	14,85	0,90	59,85	1,44	0,00	0,00	0,00	6,53	0,01
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржанно-пшеничный	1/20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20		9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,88	0,00	1,10	0,00	4,80	0,00
	<b>Итого:</b>		<b>32,04</b>	<b>29,81</b>	<b>124,63</b>	<b>942,92</b>	<b>18,64</b>	<b>0,50</b>	<b>0,43</b>	<b>53,62</b>	<b>0,15</b>	<b>177,24</b>	<b>554,91</b>	<b>273,81</b>	<b>10,53</b>	<b>1342,21</b>	<b>15,76</b>	<b>0,02</b>	<b>5,50</b>	<b>0,01</b>	<b>323,67</b>	<b>0,32</b>
<b>Полдник младших классов</b>																						
479/2003	Булочка "Абрикосовка"	1/100	3,42	12,50	62,76	394,00	0,76	0,12	0,14	20,00	0,06	58,44	112,36	29,58	1,58	385,38	23,22	0,02	14,33	0,01	168,00	0,17
380/2015	Кисломолочный продукт	1/200	8,20	3,00	11,80	114,00	1,20	0,06	0,30	20,00	0,20	248,00	190,00	30,00	0,20	304,00	18,00	0,02	2,00	0,00	210,00	0,21
	<b>Итого:</b>		<b>16,62</b>	<b>15,50</b>	<b>74,56</b>	<b>508,00</b>	<b>1,96</b>	<b>0,18</b>	<b>0,44</b>	<b>40,00</b>	<b>0,26</b>	<b>306,64</b>	<b>302,36</b>	<b>59,58</b>	<b>1,78</b>	<b>689,38</b>	<b>41,22</b>	<b>0,04</b>	<b>16,33</b>	<b>0,02</b>	<b>378,00</b>	<b>0,38</b>
	<b>Итого в день (младшие классы)</b>		<b>72,99</b>	<b>74,34</b>	<b>276,22</b>	<b>2119,57</b>	<b>102,28</b>	<b>2,07</b>	<b>1,28</b>	<b>189,36</b>	<b>1,30</b>	<b>688,08</b>	<b>1174,72</b>	<b>426,24</b>	<b>17,11</b>	<b>3275,64</b>	<b>80,15</b>	<b>0,08</b>	<b>29,19</b>	<b>0,03</b>	<b>914,12</b>	<b>0,91</b>
<b>Завтрак старших классов</b>																						
522/1996	Овощи консервированные	1/30	1,34	0,29	3,54	21,30	2,79	0,02	0,01	15,00		7,20	19,50	5,40	0,33	31,50	0,38	0,00	0,98	0,00	2,25	0,00
295/2015	Котлеты рубленные из птицы с маслом	1/110	15,30	27,40	15,46	370,00	1,04	0,10	0,16	91,40	0,43	55,54	97,54	20,80	1,42	223,70	1,77	0,00	3,07	0,00	144,66	0,14
312/2015	Пюре картофельное	1/180	3,68	5,76	24,53	164,70	21,79	0,17	0,13		0,01	44,37	103,91	33,30	1,21	778,14	10,26	0,01	0,54	0,00	52,92	0,05
431/2003	Чай с молоком	1/200	1,54	1,63	9,36	56,00	0,72	0,02	0,03	10,00	0,50	63,30	50,76	10,08	0,62	90,57	9,00	0,01	2,00	0,00	17,00	0,02
338/2015	Фрукты свежие	1/100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,00		34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	2,00	0,00	0,50	0,00	17,00	0,02
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	1/40	3,60	0,40	19,32	94,00		0,06	0,02	0,40		9,20	34,80	13,20	0,80	53,20	1,28	0,00	0,00	0,00	5,80	0,01
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржанно-пшеничный	1/20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20		9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,88	0,00	1,10	0,00	4,80	0,00
	<b>Итого:</b>		<b>27,28</b>	<b>35,99</b>	<b>88,72</b>	<b>791,90</b>	<b>86,34</b>	<b>0,45</b>	<b>0,46</b>	<b>117,00</b>	<b>0,95</b>	<b>223,01</b>	<b>360,91</b>	<b>105,58</b>	<b>5,46</b>	<b>1421,11</b>	<b>25,57</b>	<b>0,03</b>	<b>8,19</b>	<b>0,01</b>	<b>244,43</b>	<b>0,24</b>
<b>Обед старших классов</b>																						
62/2015	Салат из моркови с сахаром	1/100	1,23	0,09	11,48	81,70	3,36	0,06	0,07			25,76	52,77	36,05	0,66	189,90	3,15	0,00	0,24	0,00	27,03	0,03
88/2015	Щи со свеклой капустой	1/250	1,77	4,95	7,90	89,75	15,78	0,06	0,05			49,25	49,00	22,13	0,83	383,33	5,00	0,01		0,00	29,00	0,03
ф	Сметана к первым блюдам	1/10	0,25	1,00	0,45	11,90	0,05	0,01	0,01	6,00	0,01	9,00	6,00	1,00	0,01	12,40	0,90	0,00	0,04	0,00	1,70	0,00
268/2015	Биточки мясные с маслом	1/110	16,50	22,20	14,32	326,00	0,34	0,08	0,16	44,80	0,14	43,14	188,80	55,78	2,80	196,92	4,43	0,00	0,00	0,00	43,68	0,04
302/2015	Каша гречневая рассыпчатая	1/180	10,32	7,31	46,37	292,50		0,25	0,14	27,18	0,08	17,78	244,71	162,99	5,47	311,54	2,02	0,00	5,06	0,01	159,19	0,16
355/2015	Кисель из курата с яг. "С"	1/200	0,89	0,06	27,76	134,65	0,40	0,02	0,04			31,09	25,30	18,38	0,34	290,05		0,00		0,00	93,64	0,09
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	2/30	4,74	0,67	28,98	141,00		0,10	0,04	0,60		13,80	52,30	19,80	1,20	79,80	1,92	0,00	0,00	0,00	8,70	0,01
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржанно-пшеничный	2/20	2,86	0,63	16,83	85,80		0,07	0,03	0,40		18,80	62,80	19,60	1,16	94,00	1,76	0,00	2,20	0,00	9,60	0,01
	<b>Итого:</b>		<b>38,56</b>	<b>36,91</b>	<b>154,10</b>	<b>1163,30</b>	<b>20,02</b>	<b>0,64</b>	<b>0,53</b>	<b>78,98</b>	<b>0,23</b>	<b>208,62</b>	<b>681,58</b>	<b>335,73</b>	<b>13,07</b>	<b>1557,94</b>	<b>19,18</b>	<b>0,02</b>	<b>7,54</b>	<b>0,01</b>	<b>372,54</b>	<b>0,37</b>
<b>Полдник старших классов</b>																						
479/2003	Булочка "Абрикосовка"	1/150	12,63	18,75	94,14	591,00	1,14	0,18	0,21	30,00	0,09	87,66	168,94	44,37	2,37	578,07	34,83	0,04	21,49	0,02	252,00	0,25
380/2015	Кисломолочный продукт	1/200	8,20	3,00	11,80	114,00	1,20	0,06	0,30	20,00	0,20	248,00	190,00	30,00	0,20	304,00	18,00	0,02	2,00	0,00	210,00	0,21
	<b>Итого:</b>		<b>20,83</b>	<b>21,75</b>	<b>105,94</b>	<b>705,00</b>	<b>2,34</b>	<b>0,24</b>	<b>0,51</b>	<b>50,00</b>	<b>0,29</b>	<b>335,66</b>	<b>358,94</b>	<b>74,37</b>	<b>2,57</b>	<b>882,07</b>	<b>52,83</b>	<b>0,06</b>	<b>23,49</b>	<b>0,02</b>	<b>462,00</b>	<b>0,46</b>
	<b>Итого в день (старшие классы)</b>		<b>87,17</b>	<b>94,65</b>	<b>348,76</b>	<b>2660,20</b>	<b>108,70</b>	<b>1,33</b>	<b>1,50</b>	<b>245,98</b>	<b>1,47</b>	<b>767,29</b>	<b>1403,63</b>	<b>515,68</b>	<b>21,10</b>	<b>3861,12</b>	<b>97,58</b>	<b>0,10</b>	<b>39,22</b>	<b>0,04</b>	<b>1078,97</b>	<b>1,08</b>



№ рецептуры	Проби пища, наименование блюда	Масса порции, г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг/сутки)					Минеральные вещества (мг/сутки)										
							С	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	А	D (мкг)	Кальций Са	Фосфор Р	Магний Mg	Железо Fe	Калий К	Натр I (мкг)	Натр Г	Селен Se (мкг)	Селен Se	Фтор F (мкг)	Фтор F (мкг)
<b>Получение</b>																						
<b>Завтрак младших классов</b>																						
322/1996	Овощи консервированные	1/20	0,89	0,19	2,36	14,20	1,86	0,01	0,01	10,00		4,80	13,00	3,60	0,22	21,00	0,25	0,00	0,65	0,00	1,50	0,00
291/2015	Плов из птицы	1/200	17,06	16,09	41,06	352,00	3,40	0,11	0,13	24,21	0,05	31,41	191,48	45,11	1,66	266,02	3,83	0,00	10,50	0,01	120,78	0,12
373/2015	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	2,83					14,20	4,40	2,40	0,36	21,30		0,00		0,00	0,70	0,00
338/2015	Фрукты свежие	1/100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,00		34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	2,00	0,00	0,50	0,00	17,00	0,02
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,33	14,49	70,50		0,05	0,02	0,30		6,90	26,10	9,90	0,60	39,90	0,96	0,00	0,00	0,00	4,35	0,00
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржанно-пшеничный	1/20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20		9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,88	0,00	1,10	0,00	4,80	0,00
	<b>Итого:</b>		<b>22,78</b>	<b>17,15</b>	<b>89,62</b>	<b>584,60</b>	<b>68,09</b>	<b>0,24</b>	<b>0,20</b>	<b>34,71</b>	<b>0,05</b>	<b>100,71</b>	<b>289,38</b>	<b>83,81</b>	<b>3,92</b>	<b>892,22</b>	<b>7,92</b>	<b>0,01</b>	<b>12,75</b>	<b>0,01</b>	<b>149,13</b>	<b>0,15</b>
<b>Обед младших классов</b>																						
63/2015	Винегрет овощной	1/60	0,84	6,02	4,37	75,06	5,78	0,03	0,03	718,38		18,74	25,96	11,72	0,50	169,80		0,00	0,13	0,00	12,58	0,01
95/2007	Рисосольник домашний	1/250	2,09	5,09	12,69	114,50	13,13	0,10	0,07		0,05	39,75	65,83	28,08	1,08	544,78	5,25	0,01	0,19	0,00	47,59	0,05
Ф	Сытный к парям блюдам	1/10	0,25	1,00	0,45	11,90	0,05	0,01	0,01	6,00	0,01	9,00	6,00	1,00	0,01	12,40	0,90	0,00	0,04	0,00	1,70	0,00
284/2015	Запеканка картофельная с сыром с	1/220	22,96	17,38	28,31	373,50	24,08	5,96	2,13	914,20	2,10	63,66	539,01	100,10	9,53	2024,25	11,40	0,01	66,86	0,07	407,15	0,41
342/2015	Компот из свежих плодов с вит "С"	1/200	0,16	0,16	22,89	94,65	0,90	0,01	0,01			14,03	4,40	5,14	0,94	112,29	1,20	0,00		0,00	5,20	0,01
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	1/45	3,56	0,45	21,74	105,75		0,07	0,03	0,45		10,35	39,15	14,85	0,80	59,85	1,44	0,00	0,00	0,00	6,53	0,01
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржанно-пшеничный	1/20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20		9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,88	0,00	1,10	0,00	4,80	0,00
	<b>Итого:</b>		<b>31,29</b>	<b>30,62</b>	<b>98,87</b>	<b>818,26</b>	<b>43,94</b>	<b>6,21</b>	<b>2,29</b>	<b>1629,23</b>	<b>2,15</b>	<b>164,93</b>	<b>712,65</b>	<b>170,69</b>	<b>13,74</b>	<b>2970,37</b>	<b>21,07</b>	<b>0,02</b>	<b>68,32</b>	<b>0,07</b>	<b>488,58</b>	<b>0,49</b>
<b>Полдник младших классов</b>																						
406/463/2015	Пирожки печенье с капустой	1/100	5,00	3,60	27,70	163,22	0,90	0,10	0,05	4,25	0,60	33,18	67,70	24,74	1,18	121,48	1,58	0,00	0,05	0,00	59,30	0,06
305/2015	Молоко кипяченое	1/200	5,80	5,00	9,60	106,98	2,60	0,08	0,30	40,00	0,10	240,00	180,00	28,00	0,20	292,00	17,80	0,02	5,00	0,01	39,60	0,04
	<b>Итого:</b>		<b>10,80</b>	<b>8,60</b>	<b>37,30</b>	<b>270,20</b>	<b>3,50</b>	<b>0,18</b>	<b>0,35</b>	<b>44,25</b>	<b>0,70</b>	<b>273,18</b>	<b>247,70</b>	<b>52,74</b>	<b>1,38</b>	<b>413,48</b>	<b>19,38</b>	<b>0,02</b>	<b>5,05</b>	<b>0,01</b>	<b>98,90</b>	<b>0,10</b>
	<b>ИТОГО в день (младшие классы)</b>		<b>64,87</b>	<b>56,17</b>	<b>235,79</b>	<b>1673,06</b>	<b>115,53</b>	<b>6,63</b>	<b>2,84</b>	<b>1718,19</b>	<b>2,90</b>	<b>538,83</b>	<b>1249,73</b>	<b>307,24</b>	<b>19,63</b>	<b>3976,07</b>	<b>48,57</b>	<b>0,05</b>	<b>86,12</b>	<b>0,09</b>	<b>733,67</b>	<b>0,73</b>
<b>Завтрак старших классов</b>																						
522/1996	Овощи консервированные	1/30	1,34	0,29	3,54	21,30	2,79	0,02	0,01	15,00		7,20	19,50	5,40	0,51	31,50	0,38	0,00	0,98	0,00	2,25	0,00
291/2015	Плов из птицы	1/275	26,88	19,07	54,74	500,88	4,96	0,16	0,20	40,00	0,06	44,82	285,83	63,64	2,47	401,82	5,95	0,01	14,00	0,01	188,30	0,19
373/2015	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	2,83					14,20	4,40	2,40	0,36	21,30		0,00		0,00	0,70	0,00
338/2015	Фрукты свежие	1/100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,00		34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	2,00	0,00	0,50	0,00	17,00	0,02
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	1/90	3,60	0,40	19,32	94,00		0,06	0,02	0,40		9,20	34,80	13,20	0,80	53,20	1,28	0,00	0,00	0,00	5,80	0,01
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржанно-пшеничный	1/20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20		9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,88	0,00	1,10	0,00	4,80	0,00
	<b>Итого:</b>		<b>34,37</b>	<b>20,29</b>	<b>109,32</b>	<b>764,08</b>	<b>70,58</b>	<b>0,32</b>	<b>0,28</b>	<b>55,69</b>	<b>0,06</b>	<b>118,82</b>	<b>398,93</b>	<b>107,44</b>	<b>5,03</b>	<b>751,82</b>	<b>10,49</b>	<b>0,01</b>	<b>16,58</b>	<b>0,02</b>	<b>218,85</b>	<b>0,22</b>
<b>Обед старших классов</b>																						
63/2015	Винегрет овощной	1/100	1,40	10,04	7,29	125,10	9,63	0,04	0,04	1197,30		31,24	43,27	19,53	0,83	283,00		0,00	0,72	0,00	20,96	0,02
95/2007	Рисосольник домашний	1/250	2,09	5,09	12,69	114,50	13,13	0,10	0,07		0,05	39,75	65,83	28,08	1,08	544,78	5,25	0,01	0,19	0,00	47,59	0,05
Ф	Сытный к парям блюдам	1/10	0,25	1,00	0,45	11,90	0,05	0,01	0,01	6,00	0,01	9,00	6,00	1,00	0,01	12,40	0,90	0,00	0,04	0,00	1,70	0,00
284/2015	Запеканка картофельная с сыром с	1/290	30,58	21,76	37,70	485,00	32,10	7,94	2,84	1217,60	2,70	84,08	718,88	133,46	12,70	2698,00	15,40	0,02	89,17	0,09	537,10	0,54
342/2015	Компот из свежих плодов с вит "С"	1/200	0,16	0,16	22,89	94,65	0,90	0,01	0,01			14,03	4,40	5,14	0,94	112,29	1,20	0,00		0,00	5,20	0,01
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	2/30	4,74	0,67	28,98	141,00		0,10	0,04	0,60		13,80	52,20	19,80	1,20	79,80	1,92	0,00	0,00	0,00	8,70	0,01
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржанно-пшеничный	2/20	2,86	0,63	16,83	85,80		0,07	0,03	0,40		18,80	62,80	19,60	1,56	94,00	1,76	0,00	2,20	0,00	9,60	0,01
	<b>Итого:</b>		<b>42,09</b>	<b>39,35</b>	<b>126,83</b>	<b>1067,95</b>	<b>55,81</b>	<b>8,27</b>	<b>3,04</b>	<b>2421,90</b>	<b>2,75</b>	<b>210,70</b>	<b>953,28</b>	<b>326,61</b>	<b>18,32</b>	<b>3824,27</b>	<b>26,43</b>	<b>0,03</b>	<b>91,82</b>	<b>0,09</b>	<b>630,85</b>	<b>0,63</b>
<b>Полдник старших классов</b>																						
406/463/2015	Пирожки печенье с капустой	2/75	7,50	5,40	41,55	244,83	1,35	0,15	0,08	6,37	0,90	49,77	101,55	37,11	1,77	182,22	2,37	0,00	0,08	0,00	88,35	0,09
345/2015	Молоко кипяченое	1/200	5,80	5,00	9,60	106,98	2,60	0,08	0,30	40,00	0,10	240,00	180,00	28,00	0,20	292,00	17,80	0,02	5,00	0,01	39,60	0,04
	<b>Итого:</b>		<b>13,30</b>	<b>10,40</b>	<b>51,15</b>	<b>351,81</b>	<b>3,95</b>	<b>0,23</b>	<b>0,38</b>	<b>46,37</b>	<b>1,00</b>	<b>289,77</b>	<b>281,55</b>	<b>65,11</b>	<b>1,97</b>	<b>474,22</b>	<b>20,17</b>	<b>0,02</b>	<b>5,08</b>	<b>0,01</b>	<b>128,55</b>	<b>0,13</b>
	<b>ИТОГО в день (старшие классы)</b>		<b>89,66</b>	<b>70,04</b>	<b>287,30</b>	<b>2173,84</b>	<b>120,35</b>	<b>8,82</b>	<b>3,70</b>	<b>2533,87</b>	<b>3,81</b>	<b>619,29</b>	<b>1633,86</b>	<b>399,16</b>	<b>25,32</b>	<b>5060,31</b>	<b>57,89</b>	<b>0,06</b>	<b>113,47</b>	<b>0,11</b>	<b>978,28</b>	<b>0,98</b>



№ рецептуры	Пробы сырья, наименование блюда	Масса порции, г	Вода, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг/сутки)					Минеральные вещества (мг/сутки)										
							С	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	А	В (мкг)	Кальций Са	Фосфор Р	Магний Mg	Железо Fe	Кальций К	Иод I (мкг)	Вит I	Селен Se (мкг)	Селен Se	Фтор F (мкг)	Фтор F
<b>Субботы</b>																						
<b>Завтрак младшие классы</b>																						
19/2015	Сыр	1/20	4,64	5,98	0,00	72,00	0,14	0,01	0,06	52,00	0,27	176,00	100,00	7,00	0,20	17,00	3,73	0,00	2,78	0,00	10,33	0,01
396/2015	Блинны с повидлом	1/170	11,00	8,18	70,68	400,00	1,63	0,23	0,17	24,00		162,00	201,00	50,00	2,03	225,10	1,03	0,00	7,01	0,01	40,00	0,05
338/2015	Фрукты свежие	1/100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,00		34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	2,00	0,00	0,50	0,00	17,00	0,02
376/2015	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03					11,10	2,80	1,40	0,28	8,60		0,00		0,00	20,20	0,02
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	1/30	2,17	0,33	14,49	70,50		0,05	0,02	0,30		6,90	26,10	9,90	0,60	39,90	0,96	0,00	0,00	0,00	4,35	0,01
	<b>Итого:</b>		<b>18,98</b>	<b>14,63</b>	<b>108,27</b>	<b>645,50</b>	<b>61,80</b>	<b>0,33</b>	<b>0,28</b>	<b>76,30</b>	<b>0,27</b>	<b>390,00</b>	<b>352,90</b>	<b>81,30</b>	<b>3,41</b>	<b>488,20</b>	<b>7,73</b>	<b>0,01</b>	<b>10,29</b>	<b>0,01</b>	<b>109,88</b>	<b>0,10</b>
<b>Обед младшие классы</b>																						
21/2000	Салат "Здоровье"	1/60	0,87	11,04	3,91	118,00	4,03	0,02	0,02			21,87	25,95	14,28	0,51	108,12	0,40	0,00	1,03	0,00	5,09	0,01
88/2013	Суп крестьянский с крупой	1/250	1,48	4,92	6,09	76,25	9,88	0,04	0,03			35,88	33,58	14,18	0,58	260,15	5,25	0,01	0,19	0,00	45,56	0,05
223/2013	Рыба припущенная с картофелем	1/100	15,42	8,12	0,84	138,00	0,76	0,07	0,09	48,10	2,09	14,15	176,41	41,26	0,81	300,09	12,27	0,01	3,36	0,00	676,36	0,64
123/2013	Картофель в молоке	1/150	3,27	5,78	16,01	135,00	15,09	0,14	0,12	33,00		62,70	92,69	25,98	0,89	562,58	2,10	0,00	4,50	0,00	135,00	0,14
383/2003	Компот из клубники со свежими фруктами	1/200	0,40	0,20	18,11	73,05	30,00	0,01	0,02	0,50		20,25	11,50	9,00	0,65	80,95		0,00	0,35	0,00		0,00
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	1/45	3,56	0,45	21,74	105,75		0,07	0,03	0,45		10,35	39,15	14,85	0,90	59,85	1,44	0,00	0,00	0,00	6,53	0,01
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржаной-пшеничный	2/20	2,86	0,63	16,83	85,80		0,07	0,03	0,40		18,80	62,80	19,60	1,36	94,00	1,76	0,00	2,20	0,00	9,60	0,01
	<b>Итого:</b>		<b>27,86</b>	<b>31,14</b>	<b>83,53</b>	<b>731,85</b>	<b>59,76</b>	<b>0,43</b>	<b>0,34</b>	<b>82,45</b>	<b>2,09</b>	<b>184,00</b>	<b>442,88</b>	<b>139,15</b>	<b>5,90</b>	<b>1466,64</b>	<b>23,23</b>	<b>0,02</b>	<b>11,63</b>	<b>0,01</b>	<b>838,14</b>	<b>0,84</b>
<b>Поддник младшие классы</b>																						
133/34/2015	Яблоко, фаршированное творогом	1/100	10,07	1,03	25,54	149,37	3,47	0,03	0,14	13,33	0,60	66,06	89,60	17,53	1,44	212,67	17,50	0,01	1,23	0,00	120,80	0,12
386/2015	Кофе	1/200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40	0,08	0,34	40,00	0,30	240,00	190,00	28,00	0,20	292,00	18,00	0,02	4,00	0,00	200,00	0,20
	<b>Итого:</b>		<b>15,87</b>	<b>7,43</b>	<b>33,54</b>	<b>267,37</b>	<b>4,87</b>	<b>0,11</b>	<b>0,48</b>	<b>53,33</b>	<b>0,90</b>	<b>306,06</b>	<b>289,60</b>	<b>45,53</b>	<b>1,64</b>	<b>504,67</b>	<b>35,50</b>	<b>0,04</b>	<b>5,23</b>	<b>0,01</b>	<b>320,80</b>	<b>0,32</b>
	<b>ИТОГО в день (младшие классы)</b>		<b>62,71</b>	<b>53,20</b>	<b>225,34</b>	<b>1644,72</b>	<b>126,43</b>	<b>0,86</b>	<b>1,10</b>	<b>212,08</b>	<b>3,26</b>	<b>880,06</b>	<b>1084,58</b>	<b>268,98</b>	<b>18,95</b>	<b>2489,51</b>	<b>66,44</b>	<b>0,07</b>	<b>27,14</b>	<b>0,03</b>	<b>1259,82</b>	<b>1,26</b>
<b>Завтрак старшие классы</b>																						
15/2013	Сыр	1/30	6,96	8,85	0,00	108,00	0,21	0,01	0,09	78,00	0,40	264,00	150,00	10,50	0,30	26,40	5,60	0,01	4,17	0,00	15,50	0,02
396/2015	Блинны с повидлом	1/230	14,88	11,07	95,63	541,18	2,21	0,31	0,23	32,47		219,18	271,94	67,65	2,75	304,55	1,30	0,00	9,48	0,01	66,29	0,07
338/2015	Фрукты свежие	1/100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,00		34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	2,00	0,00	0,50	0,00	17,00	0,02
376/2015	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03					11,10	2,80	1,40	0,28	8,60		0,00		0,00	20,20	0,02
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	1/20	1,80	0,20	9,66	47,00		0,03	0,01	0,20		4,60	17,40	6,60	0,40	26,60	0,64	0,00	0,00	0,00	2,90	2,90
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржаной-пшеничный	1/20	1,43	0,32	8,42	42,00		0,04	0,02	0,20		9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,88	0,00	1,10	0,00	4,80	4,80
	<b>Итого:</b>		<b>26,04</b>	<b>20,66</b>	<b>136,81</b>	<b>842,08</b>	<b>62,45</b>	<b>0,43</b>	<b>0,38</b>	<b>110,87</b>	<b>0,40</b>	<b>542,28</b>	<b>496,54</b>	<b>108,95</b>	<b>4,81</b>	<b>610,15</b>	<b>10,51</b>	<b>0,01</b>	<b>15,25</b>	<b>0,02</b>	<b>126,69</b>	<b>7,82</b>
<b>Обед старшие классы</b>																						
21/2003	Салат "Здоровье"	1/100	1,45	18,40	6,52	196,67	6,72	0,03	0,03			36,45	43,25	23,80	0,85	180,20	0,67	0,00	1,72	0,00	8,48	0,01
88/2015	Суп крестьянский с крупой	1/250	1,48	4,92	6,09	76,25	9,88	0,04	0,03			35,88	33,58	14,18	0,58	260,15	5,25	0,01	0,19	0,00	45,56	0,05
223/2015	Рыба припущенная с картофелем	1/110	17,12	8,23	0,92	146,00	0,84	0,08	0,10	49,00	2,30	15,46	195,68	45,84	0,90	334,10	13,50	0,01	3,70	0,00	700,00	0,70
123/2015	Картофель в молоке	1/180	3,92	6,93	19,21	162,00	18,11	0,16	0,14	39,60		75,24	111,22	31,18	1,06	675,09	2,52	0,00	5,40	0,01	162,00	0,16
383/2003	Компот из клубники со свежими фруктами	1/200	0,40	0,20	18,11	73,05	30,00	0,01	0,02	0,50		20,25	11,50	9,00	0,65	80,95		0,00	0,35	0,00		0,00
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	2/30	4,74	0,67	28,98	141,00		0,10	0,04	0,60		13,80	52,20	19,80	1,20	79,80	1,92	0,00	0,00	0,00	8,70	0,01
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржаной-пшеничный	2/30	4,30	0,95	25,25	128,70		0,11	0,05	0,60		28,20	94,20	20,40	2,34	141,00	2,64	0,00	3,30	0,00	14,40	0,01
	<b>Итого:</b>		<b>33,41</b>	<b>40,29</b>	<b>105,08</b>	<b>923,67</b>	<b>65,55</b>	<b>0,53</b>	<b>0,41</b>	<b>90,30</b>	<b>2,30</b>	<b>225,28</b>	<b>541,63</b>	<b>173,20</b>	<b>7,58</b>	<b>1751,29</b>	<b>26,50</b>	<b>0,03</b>	<b>14,66</b>	<b>0,01</b>	<b>939,14</b>	<b>0,94</b>
<b>Поддник старшие классы</b>																						
133/34/2015	Яблоко, фаршированное творогом	1/150	15,10	1,54	38,31	224,05	5,20	0,05	0,21	20,00	0,90	99,10	149,40	26,30	2,17	319,00	17,50	0,01	1,81	0,00	181,20	0,18
386/2015	Кофе	1/200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40	0,08	0,34	40,00	0,30	240,00	190,00	28,00	0,20	292,00	18,00	0,02	4,00	0,00	200,00	0,20
	<b>Итого:</b>		<b>20,90</b>	<b>7,94</b>	<b>46,31</b>	<b>342,05</b>	<b>6,60</b>	<b>0,13</b>	<b>0,55</b>	<b>60,00</b>	<b>1,20</b>	<b>339,10</b>	<b>339,40</b>	<b>54,30</b>	<b>2,37</b>	<b>611,00</b>	<b>35,50</b>	<b>0,04</b>	<b>5,83</b>	<b>0,01</b>	<b>381,20</b>	<b>0,28</b>
	<b>ИТОГО в день (старшие классы)</b>		<b>80,35</b>	<b>68,88</b>	<b>288,20</b>	<b>2107,80</b>	<b>134,60</b>	<b>1,09</b>	<b>1,34</b>	<b>261,17</b>	<b>3,90</b>	<b>1106,66</b>	<b>1377,57</b>	<b>336,45</b>	<b>14,76</b>	<b>2972,44</b>	<b>72,51</b>	<b>0,07</b>	<b>35,74</b>	<b>0,04</b>	<b>1447,03</b>	<b>1,45</b>