

Утверждаю  
Директор МБОУ ООШ № 3  
Левандовская Е.П.



27.10.2023

**Примерное  
24-дневное меню  
для обучающихся 5-9-х классов  
Возрастная группа: с 12 лет и старше  
Сезон: зимний**

2023 г.

Школа

отд/корп.

день /

| Прием пищи    | № рецептуры | Раздел         | Наименование блюд              | Выход, г   | Пищевые вещества, г |             |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мкг |             |             |              |             | Минеральные вещества, мг |               |             |             |               |               |               |            |  |  |  |
|---------------|-------------|----------------|--------------------------------|------------|---------------------|-------------|-------------|-------------------------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------------------|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|------------|--|--|--|
|               |             |                |                                |            | Белки               | Жиры        | Углеводы    |                               | B1            | B2          | С           | А, рэт. экв. | Д, мкг      | Са                       | Р             | Mg          | Fe          | К             | І             | Se            | F          |  |  |  |
| Демократичный |             |                |                                |            |                     |             |             |                               |               |             |             |              |             |                          |               |             |             |               |               |               |            |  |  |  |
|               | 56          | горячее блюдо  | Каша рисовая молочная с маслом | 258        | 7.95                | 9           | 39.87       | 271.87                        | 0.08          | 0.27        | 1.11        | 40           | 0.19        | 231.68                   | 210.63        | 39.87       | 0.51        | 287.25        | 0.017         | 0.008         | 0.05       |  |  |  |
|               | 114         | гор. Напиток   | Чай с сахаром                  | 200        | 0                   | 0           | 7.27        | 28.73                         | 0             | 0           | 0           | 0            | 0           | 0.26                     | 0.03          | 0.03        | 0.02        | 0.29          | 0             | 0             | 0          |  |  |  |
|               | 119         | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный                 | 30         | 2.28                | 0.24        | 14.76       | 70.50                         | 0.03          | 0.01        | 0           | 0            | 0           | 6                        | 19.5          | 4.2         | 0.33        | 27.9          | 0.0018        | 0.0001        | 4.35       |  |  |  |
|               |             |                | <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>488</b> | <b>10.23</b>        | <b>9.24</b> | <b>61.9</b> | <b>371.1</b>                  | <b>0.11</b>   | <b>0.28</b> | <b>1.11</b> | <b>40</b>    | <b>0.19</b> | <b>237.94</b>            | <b>230.16</b> | <b>44.1</b> | <b>0.86</b> | <b>315.44</b> | <b>0.0188</b> | <b>0.0081</b> | <b>4.4</b> |  |  |  |
| Бюджетный     |             |                |                                |            |                     |             |             |                               |               |             |             |              |             |                          |               |             |             |               |               |               |            |  |  |  |
|               | 30          | 1 блюдо        | Щи с мясом и сметаной          | 250        | 7.5                 | 7.85        | 8.9         | 137.17                        | 0.06          | 0.09        | 12.39       | 150          | 0.03        | 46.38                    | 99.5          | 26.5        | 1.5         | 0.26          | 0.005         | 0             | 0.026      |  |  |  |
|               | 114         | гор. Напиток   | Чай с сахаром                  | 200        | 0                   | 0           | 7.27        | 28.73                         | 0             | 0           | 0           | 0            | 0           | 0.26                     | 0.03          | 0.03        | 0.02        | 0.29          | 0             | 0             | 0          |  |  |  |
|               | 119         | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный                 | 30         | 2.28                | 0.24        | 14.76       | 70.50                         | 0.03          | 0.01        | 0           | 0            | 0           | 6                        | 19.5          | 4.2         | 0.33        | 27.9          | 0.0018        | 0.0001        | 4.35       |  |  |  |
|               |             |                |                                | 480        | 9.78                | 8.09        | 30.93       | 236.4                         | 0.09          | 0.1         | 12.39       | 150          | 0.03        | 52.64                    | 119.03        | 30.73       | 1.85        | 28.45         | 0.0068        | 0.0001        | 4.376      |  |  |  |

| Прием пищи           | № рецептуры | Раздел         | Наименование блюд                     | Выход, г   | Пищевые вещества, г |              |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |             |             |             |             | Минеральные вещества, мг |               |               |             |               |                |                |             |  |  |  |  |
|----------------------|-------------|----------------|---------------------------------------|------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|----------------|----------------|-------------|--|--|--|--|
|                      |             |                |                                       |            | Белки               | Жиры         | Углеводы     |                               | В1           | В2          | С           | А, рэт. экв | В, мкг      | Са                       | Р             | Mg            | Fe          | К             | І              | Se             | F           |  |  |  |  |
| <b>Демократичный</b> |             |                |                                       |            |                     |              |              |                               |              |             |             |             |             |                          |               |               |             |               |                |                |             |  |  |  |  |
|                      | 253         | гарнир         | Каша гречневая вязкая с маслом        | 180        | 5.16                | 5.08         | 22.52        | 155.44                        | 0.13         | 0.07        | 0           | 20          | 0.08        | 10.42                    | 113.88        | 75.26         | 2.54        | 137.78        | 0.00127        | 0.0022         | 0.01        |  |  |  |  |
|                      | 81          | 2 блюда        | Кирица запеченная                     | 100        | 26.45               | 22.03        | 0.8          | 305.07                        | 0.1          | 0.18        | 1.21        | 40          | 0.01        | 22.56                    | 210.9         | 25.17         | 1.71        | 297.28        | 0.00556        | 0.00001        | 0.17        |  |  |  |  |
|                      | 114         | гор. Напиток   | Чай с сахаром                         | 200        | 0                   | 0            | 7.27         | 28.73                         | 0            | 0           | 0           | 0           | 0           | 0.26                     | 0.03          | 0.03          | 0.02        | 0.29          | 0              | 0              | 0           |  |  |  |  |
|                      | 119         | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный                        | 30         | 2.28                | 0.24         | 14.76        | 70.50                         | 0.03         | 0.01        | 0           | 0           | 0           | 6                        | 19.5          | 4.2           | 0.33        | 27.9          | 0.0018         | 0.0001         | 4.35        |  |  |  |  |
|                      |             |                | <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>510</b> | <b>33.89</b>        | <b>27.35</b> | <b>45.35</b> | <b>559.74</b>                 | <b>0.26</b>  | <b>0.26</b> | <b>1.21</b> | <b>60</b>   | <b>0.09</b> | <b>39.24</b>             | <b>344.31</b> | <b>104.66</b> | <b>4.6</b>  | <b>463.25</b> | <b>0.00863</b> | <b>0.00231</b> | <b>4.53</b> |  |  |  |  |
| <b>Бюджетный</b>     |             |                |                                       |            |                     |              |              |                               |              |             |             |             |             |                          |               |               |             |               |                |                |             |  |  |  |  |
|                      | 36          | 1 блюдо        | Суп рыбный с крупой (рыбные консервы) | 250        | 6.22                | 7.59         | 15.9         | 156.88                        | 0.08         | 0.1         | 6.81        | 120         | 0.7         | 20.15                    | 103.25        | 26.7          | 0.97        | 451.35        | 0.015          | 0.00009        | 0.12        |  |  |  |  |
|                      | 114         | гор. Напиток   | Чай с сахаром                         | 200        | 0                   | 0            | 7.27         | 28.73                         | 0            | 0           | 0           | 0           | 0           | 0.26                     | 0.03          | 0.03          | 0.02        | 0.29          | 0              | 0              | 0           |  |  |  |  |
|                      | 119         | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный                        | 30         | 2.28                | 0.24         | 14.76        | 70.50                         | 0.03         | 0.01        | 0           | 0           | 0           | 6                        | 19.5          | 4.2           | 0.33        | 27.9          | 0.0018         | 0.0001         | 4.35        |  |  |  |  |
|                      |             |                | <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>480</b> | <b>8.5</b>          | <b>7.83</b>  | <b>37.93</b> | <b>256.11</b>                 | <b>0.11</b>  | <b>0.11</b> | <b>6.81</b> | <b>120</b>  | <b>0.7</b>  | <b>26.41</b>             | <b>122.78</b> | <b>30.93</b>  | <b>1.32</b> | <b>479.54</b> | <b>0.0168</b>  | <b>0.00019</b> | <b>4.47</b> |  |  |  |  |

Школа

отд/корп.

день 3

| Прием пищи    | № рецептуры | Раздел         | Наименование блюда            | Выход, г   | Пищевые вещества, г |              |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |             |              |             |             | Минеральные вещества, мг |               |              |             |                 |                |                |              |  |  |  |  |  |
|---------------|-------------|----------------|-------------------------------|------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|-----------------|----------------|----------------|--------------|--|--|--|--|--|
|               |             |                |                               |            | Белки               | Жиры         | Углеводы     |                               | В1           | В2          | С            | А, рэт. экв | Д, мкг      | Са                       | Р             | Мg           | Fe          | К               | І              | Se             | F            |  |  |  |  |  |
| Демократичный |             |                |                               |            |                     |              |              |                               |              |             |              |             |             |                          |               |              |             |                 |                |                |              |  |  |  |  |  |
|               | 86          | 2 блюдо        | Жаркое с мясом (свинина)      | 280        | 18.29               | 28.47        | 28.69        | 446.42                        | 0.55         | 0.23        | 16.22        | 20          | 0.36        | 36.02                    | 248.42        | 63.04        | 3.28        | 11141.28        | 0.00889        | 0.01679        | 0.05         |  |  |  |  |  |
|               | 114         | гор. Напиток   | Чай с сахаром                 | 200        | 0                   | 0            | 7.27         | 28.73                         | 0            | 0           | 0            | 0           | 0           | 0.26                     | 0.03          | 0.03         | 0.02        | 0.29            | 0              | 0              | 0            |  |  |  |  |  |
|               | 119         | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный                | 30         | 2.28                | 0.24         | 14.76        | 70.50                         | 0.03         | 0.01        | 0            | 0           | 0           | 6                        | 19.5          | 4.2          | 0.33        | 27.9            | 0.0018         | 0.0001         | 4.35         |  |  |  |  |  |
|               |             |                | <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>510</b> | <b>20.57</b>        | <b>28.71</b> | <b>50.72</b> | <b>545.65</b>                 | <b>0.58</b>  | <b>0.24</b> | <b>16.22</b> | <b>20</b>   | <b>0.36</b> | <b>42.28</b>             | <b>267.95</b> | <b>67.27</b> | <b>3.63</b> | <b>11169.47</b> | <b>0.01069</b> | <b>0.01689</b> | <b>4.4</b>   |  |  |  |  |  |
| Бюджетный     |             |                |                               |            |                     |              |              |                               |              |             |              |             |             |                          |               |              |             |                 |                |                |              |  |  |  |  |  |
|               | 32          | 1 блюдо        | Свекольник с мясом и сметаной | 250        | 7.35                | 11.02        | 12           | 177.75                        | 0.06         | 0.09        | 5.3          | 160         | 0.09        | 41.1                     | 104.55        | 28.42        | 1.8         | 401             | 0.008          | 0              | 0.045        |  |  |  |  |  |
|               | 114         | гор. Напиток   | Чай с сахаром                 | 200        | 0                   | 0            | 7.27         | 28.73                         | 0            | 0           | 0            | 0           | 0           | 0.26                     | 0.03          | 0.03         | 0.02        | 0.29            | 0              | 0              | 0            |  |  |  |  |  |
|               | 119         | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный                | 30         | 2.28                | 0.24         | 14.76        | 70.50                         | 0.03         | 0.01        | 0            | 0           | 0           | 6                        | 19.5          | 4.2          | 0.33        | 27.9            | 0.0018         | 0.0001         | 4.35         |  |  |  |  |  |
|               |             |                | <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>480</b> | <b>9.63</b>         | <b>11.26</b> | <b>34.03</b> | <b>276.98</b>                 | <b>0.09</b>  | <b>0.1</b>  | <b>5.3</b>   | <b>160</b>  | <b>0.09</b> | <b>47.36</b>             | <b>124.08</b> | <b>32.65</b> | <b>2.15</b> | <b>429.19</b>   | <b>0.0098</b>  | <b>0.0001</b>  | <b>4.395</b> |  |  |  |  |  |

Школа

отд/корп.

день 4

| Прием пищи    | № рецептуры                 | Раздел         | Наименование блюд                                 | Выход, г   | Пищевые вещества, г |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |             |             |             |             |               | Минеральные вещества, мкг |              |             |               |                |                |             |  |  |  |  |
|---------------|-----------------------------|----------------|---|------------|---------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------------------|--------------|-------------|---------------|----------------|----------------|-------------|--|--|--|--|
|               |                             |                |   |            | Белки               | Жиры        | Углеводы     |                               | В1           | В2          | С           | А, рзт. экв | Д, мкг      | Ca            | P                         | Mg           | Fe          | K             | I              | Se             | F           |  |  |  |  |
| Демократичный |                             |                |   |            |                     |             |              |                               |              |             |             |             |             |               |                           |              |             |               |                |                |             |  |  |  |  |
|               | 145                         | горячее блюдо  | Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком | 200        | 31.25               | 15.36       | 45.72        | 449.95                        | 0.09         | 0.43        | 1.93        | 80          | 0.36        | 293.09        | 350.06                    | 44           | 1.7         | 239.85        | 0.011          | 0.04           | 0.04        |  |  |  |  |
|               | 114                         | гор. Напиток   | Чай с сахаром                                     | 200        | 0                   | 0           | 7.27         | 28.73                         | 0            | 0           | 0           | 0           | 0           | 0.26          | 0.03                      | 0.03         | 0.02        | 0.29          | 0              | 0              | 0           |  |  |  |  |
|               | 119                         | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный                                    | 30         | 2.28                | 0.24        | 14.76        | 70.50                         | 0.03         | 0.01        | 0           | 0           | 0           | 6             | 19.5                      | 4.2          | 0.33        | 27.9          | 0.0018         | 0.0001         | 4.35        |  |  |  |  |
|               | <b>Итого за прием пищи:</b> |                |   | <b>430</b> | <b>33.53</b>        | <b>15.6</b> | <b>67.75</b> | <b>549.18</b>                 | <b>0.12</b>  | <b>0.44</b> | <b>1.93</b> | <b>80</b>   | <b>0.36</b> | <b>299.35</b> | <b>369.59</b>             | <b>48.23</b> | <b>2.05</b> | <b>268.04</b> | <b>0.0128</b>  | <b>0.0401</b>  | <b>4.39</b> |  |  |  |  |
| Бюджетный     |                             |                |   |            |                     |             |              |                               |              |             |             |             |             |               |                           |              |             |               |                |                |             |  |  |  |  |
|               | 138                         | 1 блюдо        | Суп овощной с мясом и сметаной                    | 250        | 7.54                | 7.98        | 13.96        | 158.08                        | 0.09         | 0.1         | 7.16        | 150         | 0.03        | 29.44         | 110.53                    | 29.01        | 1.59        | 514.34        | 0.00734        | 0.00033        | 0.05        |  |  |  |  |
|               | 114                         | гор. Напиток   | Чай с сахаром                                     | 200        | 0                   | 0           | 7.27         | 28.73                         | 0            | 0           | 0           | 0           | 0           | 0.26          | 0.03                      | 0.03         | 0.02        | 0.29          | 0              | 0              | 0           |  |  |  |  |
|               | 119                         | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный                                    | 30         | 2.28                | 0.24        | 14.76        | 70.50                         | 0.03         | 0.01        | 0           | 0           | 0           | 6             | 19.5                      | 4.2          | 0.33        | 27.9          | 0.0018         | 0.0001         | 4.35        |  |  |  |  |
|               | <b>Итого за прием пищи:</b> |                |   | <b>480</b> | <b>9.82</b>         | <b>8.22</b> | <b>35.99</b> | <b>257.31</b>                 | <b>0.12</b>  | <b>0.11</b> | <b>7.16</b> | <b>150</b>  | <b>0.03</b> | <b>35.7</b>   | <b>130.06</b>             | <b>33.24</b> | <b>1.94</b> | <b>542.53</b> | <b>0.00914</b> | <b>0.00043</b> | <b>4.4</b>  |  |  |  |  |

| Прием пищи    | № рецептуры | Раздел         | Наименование блюд                   | Выход, г   | Пищевые вещества, г |              |              | Энергетическая<br>ценность, ккал | Витамины, мг |             |             |                |             | Минеральные вещества, мг |               |              |             |               |                |               |             |  |  |  |  |
|---------------|-------------|----------------|-------------------------------------|------------|---------------------|--------------|--------------|----------------------------------|--------------|-------------|-------------|----------------|-------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|---------------|----------------|---------------|-------------|--|--|--|--|
|               |             |                |                                     |            | Белки               | Жиры         | Углеводы     |                                  | В1           | В2          | С           | А, рэп.<br>экв | Д, мкг      | Са                       | Р             | Мg           | Fe          | К             | І              | Se            | F           |  |  |  |  |
| Демократичный |             |                |                                     |            |                     |              |              |                                  |              |             |             |                |             |                          |               |              |             |               |                |               |             |  |  |  |  |
|               | 80          | 2 блюдо        | Филе птицы тушеное в томатном соусе | 100        | 16.49               | 14.11        | 4.96         | 213.19                           | 0.07         | 0.12        | 1.64        | 30             | 0           | 22.45                    | 134.15        | 19.41        | 1.36        | 226.67        | 0.00368        | 0.00005       | 0.1         |  |  |  |  |
|               | 65          | гарнир         | Спагетти отварные с маслом          | 180        | 8.11                | 4.72         | 49.54        | 272.97                           | 0.1          | 0.03        | 0           | 20             | 0.08        | 16.25                    | 61            | 10.97        | 1.11        | 87            | 0.00105        | 0.00005       | 0.1         |  |  |  |  |
|               | 114         | гор. Напиток   | Чай с сахаром                       | 200        | 0                   | 0            | 7.27         | 28.73                            | 0            | 0           | 0           | 0              | 0           | 0.26                     | 0.03          | 0.03         | 0.02        | 0.29          | 0              | 0             | 0           |  |  |  |  |
|               | 119         | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный                      | 30         | 2.28                | 0.24         | 14.76        | 70.50                            | 0.03         | 0.01        | 0           | 0              | 0           | 6                        | 19.5          | 4.2          | 0.33        | 27.9          | 0.0018         | 0.0001        | 4.35        |  |  |  |  |
|               |             |                | <b>Итого за прием пищи:</b>         | <b>510</b> | <b>26.88</b>        | <b>19.07</b> | <b>76.53</b> | <b>585.39</b>                    | <b>0.2</b>   | <b>0.16</b> | <b>1.64</b> | <b>50</b>      | <b>0.08</b> | <b>44.96</b>             | <b>214.68</b> | <b>34.61</b> | <b>2.82</b> | <b>341.86</b> | <b>0.00653</b> | <b>0.0002</b> | <b>4.55</b> |  |  |  |  |
| Бюджетный     |             |                |                                     |            |                     |              |              |                                  |              |             |             |                |             |                          |               |              |             |               |                |               |             |  |  |  |  |
|               | 37          | 1 блюдо        | Суп картофельный с мясом            | 250        | 7.23                | 6.88         | 13.5         | 144.62                           | 0.09         | 0.09        | 7.11        | 140            | 0           | 17.78                    | 103.26        | 27.48        | 1.53        | 498.38        | 0.0063         | 0             | 0.05        |  |  |  |  |
|               | 114         | гор. Напиток   | Чай с сахаром                       | 200        | 0                   | 0            | 7.27         | 28.73                            | 0            | 0           | 0           | 0              | 0           | 0.26                     | 0.03          | 0.03         | 0.02        | 0.29          | 0              | 0             | 0           |  |  |  |  |
|               | 119         | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный                      | 30         | 2.28                | 0.24         | 14.76        | 70.50                            | 0.03         | 0.01        | 0           | 0              | 0           | 6                        | 19.5          | 4.2          | 0.33        | 27.9          | 0.0018         | 0.0001        | 4.35        |  |  |  |  |
|               |             |                | <b>Итого за прием пищи:</b>         | <b>480</b> | <b>9.51</b>         | <b>7.12</b>  | <b>35.53</b> | <b>243.85</b>                    | <b>0.12</b>  | <b>0.1</b>  | <b>7.11</b> | <b>140</b>     | <b>0</b>    | <b>24.04</b>             | <b>122.79</b> | <b>31.71</b> | <b>1.88</b> | <b>526.57</b> | <b>0.0081</b>  | <b>0.0001</b> | <b>4.4</b>  |  |  |  |  |

*Школа*

*отд/корп.*

| <i>Прием пищи</i>    | <i>№ рецептуры</i> | <i>Раздел</i>         |
|----------------------|--------------------|-----------------------|
| <i>Демократичный</i> |                    |                       |
|                      | 67                 | <i>горячее блюдо</i>  |
|                      | 114                | <i>гор. Напиток</i>   |
|                      | 119                | <i>хлеб пшеничный</i> |
|                      |                    |                       |
|                      |                    |                       |

день 6

| <i>Наименование блюд</i>           | <i>Выход, г</i>   | <i>Пище</i>         |
|------------------------------------|-------------------|---------------------|
|                                    |                   | <i>Белки</i>        |
|                                    |                   |                     |
| <i>Омлет с сыром</i>               | <i>200</i>        | <i>25.15</i>        |
| <i>Чай с сахаром</i>               | <i>200</i>        | <i>0</i>            |
| <i>Хлеб пшеничный</i>              | <i>30</i>         | <i>2.28</i>         |
| <b><i>Итого за прием пищи:</i></b> | <b><i>430</i></b> | <b><i>27.43</i></b> |
|                                    |                   |                     |







Школа отд/корп.

день 7

| Прием пищи    | № рецептуры | Раздел         | Наименование блюд                 | Выход, г   | Пищевые вещества, г |              |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |             |             |             |             |               | Минеральные вещества, мг |              |             |               |               |               |             |  |
|---------------|-------------|----------------|-----------------------------------|------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--|
|               |             |                |                                   |            | Белки               | Жиры         | Углеводы     |                               | В1           | В2          | С           | А, рэт. экв | D, мкг      | Ca            | P                        | Mg           | Fe          | K             | I             | Se            | F           |  |
| Демократичный |             |                |                                   |            |                     |              |              |                               |              |             |             |             |             |               |                          |              |             |               |               |               |             |  |
|               | 1           | закуска        | Сыр порциями                      | 30         | 6.96                | 8.86         | 0            | 109.20                        | 0.2          | 0.1         | 0.2         | 80          | 0.28        | 264           | 150                      | 10.5         | 0.3         | 26.4          | 0             | 0             | 0           |  |
|               | 123         | горячее блюдо  | Каша кукурузная молочная с маслом | 258        | 9.22                | 9.17         | 43.02        | 290.33                        | 0.1          | 0.29        | 1.11        | 50          | 0.19        | 237.81        | 210.32                   | 37.4         | 1.24        | 313.26        | 0.02          | 0.01          | 0.04        |  |
|               | 114         | гор. Напиток   | Чай с сахаром                     | 200        | 0                   | 0            | 7.27         | 28.73                         | 0            | 0           | 0           | 0           | 0           | 0.26          | 0.03                     | 0.03         | 0.02        | 0.29          | 0             | 0             | 0           |  |
|               | 119         | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный                    | 30         | 2.28                | 0.24         | 14.76        | 70.50                         | 0.03         | 0.01        | 0           | 0           | 0           | 6             | 19.5                     | 4.2          | 0.33        | 27.9          | 0.0018        | 0.0001        | 4.35        |  |
|               |             |                | <b>Итого за прием пищи:</b>       | <b>518</b> | <b>18.46</b>        | <b>18.27</b> | <b>65.05</b> | <b>498.76</b>                 | <b>0.33</b>  | <b>0.4</b>  | <b>1.31</b> | <b>130</b>  | <b>0.47</b> | <b>508.07</b> | <b>379.85</b>            | <b>52.13</b> | <b>1.89</b> | <b>367.85</b> | <b>0.0218</b> | <b>0.0101</b> | <b>4.39</b> |  |
| Бюджетный     |             |                |                                   |            |                     |              |              |                               |              |             |             |             |             |               |                          |              |             |               |               |               |             |  |
|               | 310         | 1 блюдо        | Суп куриный с яичной лапшой       | 250        | 6.58                | 6.03         | 13.37        | 134.92                        | 0.05         | 0.05        | 0.93        | 150         | 0           | 19.03         | 64.35                    | 12.9         | 0.86        | 108.77        | 0.0025        | 0             | 0.04        |  |
|               | 114         | гор. Напиток   | Чай с сахаром                     | 200        | 0                   | 0            | 7.27         | 28.73                         | 0            | 0           | 0           | 0           | 0           | 0.26          | 0.03                     | 0.03         | 0.02        | 0.29          | 0             | 0             | 0           |  |
|               | 119         | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный                    | 30         | 2.28                | 0.24         | 14.76        | 70.50                         | 0.03         | 0.01        | 0           | 0           | 0           | 6             | 19.5                     | 4.2          | 0.33        | 27.9          | 0.0018        | 0.0001        | 4.35        |  |
|               |             |                | <b>Итого за прием пищи:</b>       | <b>480</b> | <b>8.86</b>         | <b>6.27</b>  | <b>35.4</b>  | <b>234.15</b>                 | <b>0.08</b>  | <b>0.06</b> | <b>0.93</b> | <b>150</b>  | <b>0</b>    | <b>25.29</b>  | <b>83.88</b>             | <b>17.13</b> | <b>1.21</b> | <b>136.96</b> | <b>0.0043</b> | <b>0.0001</b> | <b>4.39</b> |  |

| Прием пищи    | № рецептуры | Раздел         | 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, мг      | Ca                       | P            | Mg            | Fe            | K           | I             | Se             | F              |
| Демократичный | 270         | 2 блюдо        | Курица запеченная с соусом     | 100                         | 26.7                | 22.04        | 1.78         | 310.19                        | 0.1           | 0.19        | 2.06        | 50           | 0.01       | 26.23                    | 214.68       | 27.73         | 1.86          | 334.17      | 0.00598       | 0.00032        | 0.17           |
|               | 253         | варнир         | Каша гречневая вязкая с маслом | 180                         | 5.16                | 5.08         | 22.52        | 155.44                        | 0.13          | 0.07        | 0           | 20           | 0.08       | 10.42                    | 113.88       | 75.26         | 2.54          | 137.78      | 0.00127       | 0.0022         | 0.01           |
|               | 114         | гор. Напиток   | Чай с сахаром                  | 200                         | 0                   | 0            | 7.27         | 28.73                         | 0             | 0           | 0           | 0            | 0          | 0.26                     | 0.03         | 0.03          | 0.02          | 0.29        | 0             | 0              | 0              |
|               | 119         | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный                 | 30                          | 2.28                | 0.24         | 14.76        | 70.50                         | 0.03          | 0.01        | 0           | 0            | 0          | 6                        | 19.5         | 4.2           | 0.33          | 27.9        | 0.0018        | 0.0001         | 4.35           |
|               |             |                |                                | <b>Итого за прием пищи:</b> | <b>510</b>          | <b>34.14</b> | <b>27.36</b> | <b>46.33</b>                  | <b>564.86</b> | <b>0.26</b> | <b>0.27</b> | <b>2.06</b>  | <b>70</b>  | <b>0.09</b>              | <b>42.91</b> | <b>348.09</b> | <b>107.22</b> | <b>4.75</b> | <b>500.14</b> | <b>0.00905</b> | <b>0.00262</b> |
| Бюджетный     |             |                |                                |                             |                     |              |              |                               |               |             |             |              |            |                          |              |               |               |             |               |                |                |
|               | 237         | 1 блюдо        | Щи вегетарианские со сметаной  | 250                         | 2.12                | 3.47         | 8.97         | 76.8                          | 0.05          | 0.05        | 12.61       | 130          | 0.03       | 43.3                     | 48.09        | 20.54         | 0.77          | 336.1       | 0.00461       | 0.00046        | 0.02           |
|               | 114         | гор. Напиток   | Чай с сахаром                  | 200                         | 0                   | 0            | 7.27         | 28.73                         | 0             | 0           | 0           | 0            | 0          | 0.26                     | 0.03         | 0.03          | 0.02          | 0.29        | 0             | 0              | 0              |
|               | 119         | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный                 | 30                          | 2.28                | 0.24         | 14.76        | 70.50                         | 0.03          | 0.01        | 0           | 0            | 0          | 6                        | 19.5         | 4.2           | 0.33          | 27.9        | 0.0018        | 0.0001         | 4.35           |
|               |             |                |                                | <b>Итого за прием пищи:</b> | <b>480</b>          | <b>4.4</b>   | <b>3.71</b>  | <b>31</b>                     | <b>176.03</b> | <b>0.08</b> | <b>0.06</b> | <b>12.61</b> | <b>130</b> | <b>0.03</b>              | <b>49.56</b> | <b>67.62</b>  | <b>24.77</b>  | <b>1.12</b> | <b>364.29</b> | <b>0.00641</b> | <b>0.00056</b> |

| Прием пищи    | № рецептуры | Раздел         | 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            |  |  |  |  |  |
| Демократичный |             |                |                                |            |                     |              |              |                               |              |             |              |             |             |                          |               |              |             |               |               |               |              |  |  |  |  |  |
|               | 75          | 2 блюдо        | Рыба тушеная с овощами         | 100        | 14.03               | 1.84         | 4.88         | 90.74                         | 0.09         | 0.09        | 1.36         | 170         | 0.18        | 40.64                    | 177.75        | 50.26        | 0.91        | 373.34        | 0.118         | 0.012         | 0.56         |  |  |  |  |  |
|               | 226         | гарнир         | Картофель запеченный с зеленью | 180        | 3.88                | 6.13         | 30.36        | 191.75                        | 0.18         | 0.12        | 16.36        | 30          | 0.08        | 23.6                     | 105.7         | 41.62        | 1.7         | 968.21        | 0.009         | 0.0006        | 0.06         |  |  |  |  |  |
|               | 114         | гор. Напиток   | Чай с сахаром                  | 200        | 0                   | 0            | 7.27         | 28.73                         | 0            | 0           | 0            | 0           | 0           | 0.26                     | 0.03          | 0.03         | 0.02        | 0.29          | 0             | 0             | 0            |  |  |  |  |  |
|               | 119         | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный                 | 30         | 2.28                | 0.24         | 14.76        | 70.50                         | 0.03         | 0.01        | 0            | 0           | 0           | 6                        | 19.5          | 4.2          | 0.33        | 27.9          | 0.0018        | 0.0001        | 4.35         |  |  |  |  |  |
|               |             |                | <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>510</b> | <b>20.19</b>        | <b>8.21</b>  | <b>57.27</b> | <b>381.72</b>                 | <b>0.3</b>   | <b>0.22</b> | <b>17.72</b> | <b>200</b>  | <b>0.26</b> | <b>70.5</b>              | <b>302.98</b> | <b>96.11</b> | <b>2.96</b> | <b>1369.7</b> | <b>0.1288</b> | <b>0.0127</b> | <b>4.97</b>  |  |  |  |  |  |
| Бюджетный     |             |                |                                |            |                     |              |              |                               |              |             |              |             |             |                          |               |              |             |               |               |               |              |  |  |  |  |  |
|               | 32          | 1 блюдо        | Севекольник с мясом и сметаной | 250        | 7.35                | 11.02        | 12           | 177.75                        | 0.06         | 0.09        | 5.3          | 160         | 0.09        | 41.1                     | 104.55        | 28.42        | 1.8         | 401           | 0.008         | 0             | 0.045        |  |  |  |  |  |
|               | 114         | гор. Напиток   | Чай с сахаром                  | 200        | 0                   | 0            | 7.27         | 28.73                         | 0            | 0           | 0            | 0           | 0           | 0.26                     | 0.03          | 0.03         | 0.02        | 0.29          | 0             | 0             | 0            |  |  |  |  |  |
|               | 119         | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный                 | 30         | 2.28                | 0.24         | 14.76        | 70.50                         | 0.03         | 0.01        | 0            | 0           | 0           | 6                        | 19.5          | 4.2          | 0.33        | 27.9          | 0.0018        | 0.0001        | 4.35         |  |  |  |  |  |
|               |             |                | <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>480</b> | <b>9.63</b>         | <b>11.26</b> | <b>34.03</b> | <b>276.98</b>                 | <b>0.09</b>  | <b>0.1</b>  | <b>5.3</b>   | <b>160</b>  | <b>0.09</b> | <b>47.36</b>             | <b>124.08</b> | <b>32.65</b> | <b>2.15</b> | <b>429.19</b> | <b>0.0098</b> | <b>0.0001</b> | <b>4.395</b> |  |  |  |  |  |

Школа отд/корп.

день 10

| Прием пищи    | № рецептуры | Раздел         | Наименование блюд           | Выход, г   | Пищевые вещества, г |              |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |             |             |             |             | Минеральные вещества, мг |               |              |               |               |                |                |             |
|---------------|-------------|----------------|-----------------------------|------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|-------------|
|               |             |                |                             |            | Белки               | Жиры         | Углеводы     |                               | В1           | В2          | С           | А, рэт. экв | Д, мкг      | Са                       | Р             | Мg           | Fe            | К             | І              | Se             | F           |
| Демократичный | 66          | горячее блюдо  | Омлет натуральный           | 200        | 20.79               | 21.94        | 3.72         | 296.49                        | 0.1          | 0.64        | 0.31        | 280         | 3.64        | 144.42                   | 316.49        | 24.14        | 3.56          | 260.4         | 0.00478        | 0.04434        | 0.01        |
|               | 114         | гор. Напиток   | Чай с сахаром               | 200        | 0                   | 0            | 7.27         | 28.73                         | 0            | 0           | 0           | 0           | 0           | 0.26                     | 0.03          | 0.03         | 0.02          | 0.29          | 0              | 0              | 0           |
|               | 119         | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный              | 30         | 2.28                | 0.24         | 14.76        | 70.50                         | 0.03         | 0.01        | 0           | 0           | 0           | 6                        | 19.5          | 4.2          | 0.33          | 27.9          | 0.0018         | 0.0001         | 4.35        |
|               |             |                | <b>Итого за прием пищи:</b> | <b>430</b> | <b>23.07</b>        | <b>22.18</b> | <b>25.75</b> | <b>395.72</b>                 | <b>0.13</b>  | <b>0.65</b> | <b>0.31</b> | <b>280</b>  | <b>3.64</b> | <b>150.68</b>            | <b>336.02</b> | <b>28.37</b> | <b>3.91</b>   | <b>288.59</b> | <b>0.00658</b> | <b>0.04444</b> | <b>4.36</b> |
| Бюджетный     | 34          | 1 блюдо        | Суп гороховый с мясом       | 250        | 11.49               | 7.05         | 17.04        | 176.48                        | 0.21         | 0.1         | 3.41        | 140         | 0           | 30.49                    | 36.3          | 2.6          | 424.4         | 0.0053        | 0.0028         | 0.04           | 0.03        |
|               | 114         | гор. Напиток   | Чай с сахаром               | 200        | 0                   | 0            | 7.27         | 28.73                         | 0            | 0           | 0           | 0           | 0           | 0.26                     | 0.03          | 0.03         | 0.02          | 0.29          | 0              | 0              | 0           |
|               | 119         | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный              | 30         | 2.28                | 0.24         | 14.76        | 70.50                         | 0.03         | 0.01        | 0           | 0           | 0           | 6                        | 19.5          | 4.2          | 0.33          | 27.9          | 0.0018         | 0.0001         | 4.35        |
|               |             |                | <b>Итого за прием пищи:</b> | <b>480</b> | <b>13.77</b>        | <b>7.29</b>  | <b>39.07</b> | <b>275.71</b>                 | <b>0.24</b>  | <b>0.11</b> | <b>3.41</b> | <b>140</b>  | <b>0</b>    | <b>36.75</b>             | <b>55.83</b>  | <b>6.83</b>  | <b>424.75</b> | <b>28.195</b> | <b>0.0046</b>  | <b>0.0401</b>  | <b>4.38</b> |

| Прием пищи      | № рецептуры | Раздел         | Наименование блюд           | Выход, г   | Пищевые вещества, г |              |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |             |             |             |             | Минеральные вещества, мг |               |              |             |               |                |                |             |  |  |  |  |
|-----------------|-------------|----------------|-----------------------------|------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|---------------|----------------|----------------|-------------|--|--|--|--|
|                 |             |                |                             |            | Белки               | Жиры         | Углеводы     |                               | В1           | В2          | С           | А, рэт. экв | Д, мкг      | Ca                       | P             | Mg           | Fe          | K             | I              | Se             | F           |  |  |  |  |
| Демократический |             |                |                             |            |                     |              |              |                               |              |             |             |             |             |                          |               |              |             |               |                |                |             |  |  |  |  |
|                 | 239         | 2 блюдо        | Биточек мясной              | 100        | 19.16               | 16.64        | 8.74         | 261.98                        | 0.08         | 0.14        | 0.9         | 10          | 0.03        | 27.64                    | 172.63        | 22.13        | 1.91        | 260.82        | 0.00619        | 0.00101        | 0.09        |  |  |  |  |
|                 | 53          | гарнир         | Рис отварной с маслом       | 180        | 4.01                | 5.89         | 40.72        | 229.79                        | 0.04         | 0.03        | 0           | 20          | 0.11        | 7.55                     | 80.81         | 26.19        | 0.55        | 51.93         | 0.00076        | 0.008          | 0.03        |  |  |  |  |
|                 | 114         | гор. Напиток   | Чай с сахаром               | 200        | 0                   | 0            | 7.27         | 28.73                         | 0            | 0           | 0           | 0           | 0           | 0.26                     | 0.03          | 0.03         | 0.02        | 0.29          | 0              | 0              | 0           |  |  |  |  |
|                 | 119         | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный              | 30         | 2.28                | 0.24         | 14.76        | 70.50                         | 0.03         | 0.01        | 0           | 0           | 0           | 6                        | 19.5          | 4.2          | 0.33        | 27.9          | 0.0018         | 0.0001         | 4.35        |  |  |  |  |
|                 |             |                | <b>Итого за прием пищи:</b> | <b>510</b> | <b>25.45</b>        | <b>22.77</b> | <b>71.49</b> | <b>591</b>                    | <b>0.15</b>  | <b>0.18</b> | <b>0.9</b>  | <b>30</b>   | <b>0.14</b> | <b>41.45</b>             | <b>272.97</b> | <b>52.55</b> | <b>2.81</b> | <b>340.94</b> | <b>0.00875</b> | <b>0.00911</b> | <b>4.47</b> |  |  |  |  |
| Бюджетный       |             |                |                             |            |                     |              |              |                               |              |             |             |             |             |                          |               |              |             |               |                |                |             |  |  |  |  |
|                 | 31          | 1 блюдо        | Борщ с мясом и сметаной     | 250        | 7.19                | 10.98        | 10.93        | 172.55                        | 0.05         | 0.09        | 6.57        | 160         | 0.09        | 42.27                    | 96.84         | 25.36        | 1.61        | 344.36        | 0.007          | 0.0005         | 0.04        |  |  |  |  |
|                 | 114         | гор. Напиток   | Чай с сахаром               | 200        | 0                   | 0            | 7.27         | 28.73                         | 0            | 0           | 0           | 0           | 0           | 0.26                     | 0.03          | 0.03         | 0.02        | 0.29          | 0              | 0              | 0           |  |  |  |  |
|                 | 119         | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный              | 30         | 2.28                | 0.24         | 14.76        | 70.50                         | 0.03         | 0.01        | 0           | 0           | 0           | 6                        | 19.5          | 4.2          | 0.33        | 27.9          | 0.0018         | 0.0001         | 4.35        |  |  |  |  |
|                 |             |                | <b>Итого за прием пищи:</b> | <b>480</b> | <b>9.47</b>         | <b>11.22</b> | <b>32.96</b> | <b>271.78</b>                 | <b>0.08</b>  | <b>0.1</b>  | <b>6.57</b> | <b>160</b>  | <b>0.09</b> | <b>48.53</b>             | <b>116.37</b> | <b>29.59</b> | <b>1.96</b> | <b>372.55</b> | <b>0.0088</b>  | <b>0.0006</b>  | <b>4.39</b> |  |  |  |  |

Школа

отд/корп.

день 12

| Прием пищи    | № рецептуры | Раздел         | 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            |
| Демократичный |             |                |                                |            |                     |             |              |                               |              |             |            |             |             |                          |               |              |             |               |              |              | 0.01         |
|               | 56          | горячее блюдо  | Каша рисовая молочная с маслом | 258        | 7.94                | 9           | 39.75        | 270.90                        | 0.07         | 0.28        | 1.1        | 51.6        | 0.18        | 231.68                   | 210.63        | 39.88        | 0.51        | 287.25        | 0.017        | 0.007        | 0.051        |
|               | 113         | гор. напиток   | Чай с сахаром и лимоном        | 200        | 0.2                 | 0           | 11           | 45.60                         | 0            | 0           | 2.6        | 0           | 0           | 15.64                    | 8.8           | 4.72         | 0.8         | 15.34         | 0            | 0            | 0            |
|               | 119         | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный                 | 30         | 2.13                | 0.21        | 13.26        | 72.00                         | 0.03         | 0.01        | 0          | 0           | 0           | 11.1                     | 65.4          | 19.5         | 0.84        | 27.9          | 0.001        | 0.002        |              |
|               |             |                | <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>488</b> | <b>10.27</b>        | <b>9.21</b> | <b>64.01</b> | <b>388.50</b>                 | <b>0.1</b>   | <b>0.29</b> | <b>3.7</b> | <b>51.6</b> | <b>0.18</b> | <b>258.42</b>            | <b>284.83</b> | <b>64.08</b> | <b>2.15</b> | <b>330.49</b> | <b>0.018</b> | <b>0.009</b> | <b>0.061</b> |





Школа

отд/корп.

день 14

| Прием пищи         | № рецептуры | Раздел         | Наименование блюда          | Выход, г   | Пищевые вещества, г |              |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |             |             |             |             | Минеральные вещества, мг |               |              |             |               |               |               |             |
|--------------------|-------------|----------------|-----------------------------|------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
|                    |             |                |                             |            | Белки               | Жиры         | Углеводы     |                               | B1           | B2          | C           | A, рет. экв | D, мкг      | Ca                       | P             | Mg           | Fe          | K             | I             | Se            | F           |
| <i>Демократный</i> |             |                |                             |            |                     |              |              |                               |              |             |             |             |             |                          |               |              |             |               |               |               |             |
|                    | 88          | 2 блюдо        | Мясо тушеное                | 100        | 18.23               | 17.03        | 2.13         | 234.89                        | 0.05         | 0.13        | 0.65        | 50          | 0           | 12.48                    | 173.96        | 22.7         | 2.53        | 306.82        | 0.00697       | 0.00022       | 0.06        |
|                    | 52          | Гарнир         | Картофель запеченный        | 180        | 3.98                | 6.68         | 31.19        | 200.49                        | 0.18         | 0.12        | 16.8        | 30          | 0.09        | 21.3                     | 107.88        | 42.11        | 1.67        | 990.81        | 0.0092        | 0.0006        | 0.06        |
|                    | 114         | гор. Напиток   | Чай с сахаром               | 200        | 0                   | 0            | 7.27         | 28.73                         | 0            | 0           | 0           | 0           | 0           | 0.26                     | 0.03          | 0.03         | 0.02        | 0.29          | 0             | 0             | 0           |
|                    | 119         | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный              | 30         | 2.13                | 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         |             |
|                    |             |                | <b>Итого за прием пищи:</b> | <b>410</b> | <b>6.11</b>         | <b>6.89</b>  | <b>51.72</b> | <b>301.22</b>                 | <b>0.21</b>  | <b>0.13</b> | <b>16.8</b> | <b>30</b>   | <b>0.09</b> | <b>32.66</b>             | <b>173.31</b> | <b>61.64</b> | <b>2.53</b> | <b>1019</b>   | <b>0.0102</b> | <b>0.0026</b> | <b>0.06</b> |
| <i>Бюджетный</i>   |             |                |                             |            |                     |              |              |                               |              |             |             |             |             |                          |               |              |             |               |               |               |             |
|                    | 31          | 1 блюдо        | Борщ с мясом и сметаной     | 250        | 7.19                | 10.98        | 10.93        | 172.55                        | 0.05         | 0.09        | 6.57        | 160         | 0.09        | 42.27                    | 96.84         | 25.36        | 1.61        | 344.36        | 0.007         | 0.0005        | 0.04        |
|                    | 114         | гор. Напиток   | Чай с сахаром               | 200        | 0                   | 0            | 7.27         | 28.73                         | 0            | 0           | 0           | 0           | 0           | 0.26                     | 0.03          | 0.03         | 0.02        | 0.29          | 0             | 0             | 0           |
|                    | 119         | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный              | 30         | 2.13                | 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         |             |
|                    |             |                | <b>Итого за прием пищи:</b> | <b>480</b> | <b>9.32</b>         | <b>11.19</b> | <b>31.46</b> | <b>273.28</b>                 | <b>0.08</b>  | <b>0.1</b>  | <b>6.57</b> | <b>160</b>  | <b>0.09</b> | <b>53.63</b>             | <b>162.27</b> | <b>44.89</b> | <b>2.47</b> | <b>372.55</b> | <b>0.008</b>  | <b>0.0025</b> | <b>0.04</b> |

| Прием пищи    | № рецептуры | Раздел         | Наименование блюда                            | Выход, г   | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |             |              |             |              | Минеральные вещества, мг |               |              |             |               |               |               |              |
|---------------|-------------|----------------|---|------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
|               |             |                |   |            | Белки               | Жиры         | Углеводы      |                               | B1           | B2          | C            | A, рэп. экв | D, мкг       | Ca                       | P             | Mg           | Fe          | K             | I             | Se            | F            |
| Демократичный |             |                |   |            |                     |              |               |                               |              |             |              |             |              |                          |               |              |             |               |               |               |              |
|               | 198         | горячее блюдо  | Запеканка творожная зювора со сушеным молоком | 200        | 27.57               | 12.11        | 40.72         | 383.58                        | 0.08         | 0.45        | 0.69         | 80          | 0.55         | 292.44                   | 346.1         | 47.27        | 1.51        | 207.01        | 0.012         | 0.034         | 0.04         |
|               | 114         | гор. Напиток   | Чай с сахаром                                 | 200        | 0                   | 7.27         | 28.73         | 0                             | 0            | 0           | 0            | 0           | 0.26         | 0.03                     | 0.03          | 0.02         | 0.29        | 0             | 0             | 0             |              |
|               | 119         | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный                                | 30         | 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         |               |              |
|               |             |                | <b>Итого за прием пищи:</b>                   | <b>430</b> | <b>27.78</b>        | <b>32.64</b> | <b>141.45</b> | <b>383.61</b>                 | <b>0.09</b>  | <b>0.45</b> | <b>0.69</b>  | <b>80</b>   | <b>11.91</b> | <b>357.87</b>            | <b>365.6</b>  | <b>48.13</b> | <b>29.7</b> | <b>207.01</b> | <b>0.014</b>  | <b>0.034</b>  | <b>0.04</b>  |
| Бюджетный     |             |                |   |            |                     |              |               |                               |              |             |              |             |              |                          |               |              |             |               |               |               |              |
|               | 30          | 1 блюдо        | Щи с мясом и сметаной                         | 250        | 7.5                 | 7.85         | 8.9           | 137.17                        | 0.06         | 0.09        | 12.39        | 150         | 0.03         | 46.38                    | 99.5          | 26.5         | 1.5         | 0.26          | 0.005         | 0             | 0.026        |
|               | 114         | гор. Напиток   | Чай с сахаром                                 | 200        | 0                   | 7.27         | 28.73         | 0                             | 0            | 0           | 0            | 0           | 0.26         | 0.03                     | 0.03          | 0.02         | 0.29        | 0             | 0             | 0             |              |
|               | 119         | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный                                | 30         | 2.28                | 0.24         | 14.76         | 70.50                         | 0.03         | 0.01        | 0            | 0           | 0            | 6                        | 19.5          | 4.2          | 0.33        | 27.9          | 0.002         | 0.0001        | 4.35         |
|               |             |                | <b>Итого за прием пищи:</b>                   | <b>480</b> | <b>9.78</b>         | <b>15.36</b> | <b>52.39</b>  | <b>207.67</b>                 | <b>0.09</b>  | <b>0.1</b>  | <b>12.39</b> | <b>150</b>  | <b>0.29</b>  | <b>52.41</b>             | <b>119.03</b> | <b>30.72</b> | <b>2.12</b> | <b>28.16</b>  | <b>0.0068</b> | <b>0.0001</b> | <b>4.376</b> |

Школа

отд/корп.

день 16

| Прием пищи    | № рецептуры                 | Раздел         | Наименование блюд                        | Выход, г | Пищевые вещества, г |              |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг  |             |             |               |            | Минеральные вещества, мг |              |               |              |             |              |                |                |
|---------------|-----------------------------|----------------|--|----------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|---------------|-------------|-------------|---------------|------------|--------------------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|----------------|----------------|
|               |                             |                |  |          | Белки               | Жиры         | Углеводы     |                               | В1            | В2          | С           | А, рети. экв. | Д, мкг     | Са                       | Р            | Мг            | Fe           | К           | І            | Se             | F              |
| Демократичный | 269                         | 2 блюдо        | Филе птицы в кисло-сладком соусе         | 100      | 15.49               | 17.98        | 5.79         | 249.12                        | 0.07          | 0.12        | 2.48        | 40            | 0          | 14.24                    | 125.49       | 18.6          | 1.2          | 240.4       | 0.00382      | 0.00047        | 0.1            |
|               | 64                          | гарнир         | Макароны отварные с маслом               | 180      | 8.11                | 4.72         | 49.54        | 272.97                        | 0.1           | 0.03        | 0           | 20            | 0.08       | 15.86                    | 60.92        | 10.95         | 1.11         | 86.99       | 0.00105      | 0.0005         | 0.02           |
|               | 114                         | гор. Напиток   | Чай с сахаром                            | 200      | 0                   | 0            | 7.27         | 28.73                         | 0             | 0           | 0           | 0             | 0          | 0.26                     | 0.03         | 0.03          | 0.02         | 0.29        | 0            | 0              | 0              |
|               | 119                         | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный                           | 30       | 2.28                | 0.24         | 14.76        | 70.50                         | 0.03          | 0.01        | 0           | 0             | 0          | 6                        | 19.5         | 4.2           | 0.33         | 27.9        | 0.0018       | 0.0001         | 4.35           |
|               | <b>Итого за прием пищи:</b> |                |  |          | <b>510</b>          | <b>25.88</b> | <b>22.94</b> | <b>77.36</b>                  | <b>621.32</b> | <b>0.2</b>  | <b>0.16</b> | <b>2.48</b>   | <b>60</b>  | <b>0.08</b>              | <b>36.36</b> | <b>205.94</b> | <b>33.78</b> | <b>2.66</b> | <b>355.6</b> | <b>0.00667</b> | <b>0.00107</b> |
| Бюджетный     | 272                         | 1 блюдо        | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250      | 6.89                | 6.04         | 18.09        | 154.23                        | 0.1           | 0.08        | 6.46        | 130           | 0.01       | 18.17                    | 87.08        | 24.11         | 1.11         | 420.3       | 0.00479      | 0.00024        | 0.06           |
|               | 114                         | гор. Напиток   | Чай с сахаром                            | 200      | 0                   | 0            | 7.27         | 28.73                         | 0             | 0           | 0           | 0             | 0          | 0.26                     | 0.03         | 0.03          | 0.02         | 0.29        | 0            | 0              | 0              |
|               | 119                         | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный                           | 30       | 2.28                | 0.24         | 14.76        | 70.50                         | 0.03          | 0.01        | 0           | 0             | 0          | 6                        | 19.5         | 4.2           | 0.33         | 27.9        | 0.0018       | 0.0001         | 4.35           |
|               | <b>Итого за прием пищи:</b> |                |  |          | <b>480</b>          | <b>9.17</b>  | <b>6.28</b>  | <b>40.12</b>                  | <b>253.46</b> | <b>0.13</b> | <b>0.09</b> | <b>6.46</b>   | <b>130</b> | <b>0.01</b>              | <b>24.43</b> | <b>106.61</b> | <b>28.34</b> | <b>1.46</b> | <b>448.5</b> | <b>0.00659</b> | <b>0.00034</b> |



Школа

отд/корп.

день 18

| Прием пищи    | № рецептуры | Раздел         | Наименование блюд               | Выход, г   | Пищевые вещества, г |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг  |            |             |             |           | Минеральные вещества, мг |               |               |              |              |                 |               |               |  |  |  |
|---------------|-------------|----------------|---------------------------------|------------|---------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|------------|-------------|-------------|-----------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-----------------|---------------|---------------|--|--|--|
|               |             |                |                                 |            | Белки               | Жиры        | Углеводы     |                               | В1            | В2         | С           | А, рэт. экв | В, мкг    | Ca                       | P             | Mg            | Fe           | K            | I               | Se            | F             |  |  |  |
| Демократичный |             |                |                                 |            |                     |             |              |                               |               |            |             |             |           |                          |               |               |              |              |                 |               |               |  |  |  |
|               | 168         | горячее блюдо  | Каша пшениная молочная с маслом | 258        |                     | 11.06       | 10.48        | 41.37                         | 304.08        | 0.19       | 0.31        | 1.24        | 50        | 0.2                      | 266.73        | 273.64        | 59.28        | 1.23         | 364.29          | 0.02          | 0.0053        |  |  |  |
|               | 119         | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный                  | 30         | 2.28                | 0.24        | 14.76        | 70.50                         | 0.03          | 0.01       | 0           | 0           | 0         | 6                        | 19.5          | 4.2           | 0.33         | 27.9         | 0.0018          | 0.0001        | 4.35          |  |  |  |
|               | 114         | гор. Напиток   | Чай с сахаром                   | 200        | 0                   | 0           | 7.27         | 28.73                         | 0             | 0          | 0           | 0           | 0         | 0.26                     | 0.03          | 0.03          | 0.02         | 0.29         | 0               | 0             | 0             |  |  |  |
|               |             |                | <b>Итого за прием пищи:</b>     | <b>488</b> | <b>2.28</b>         | <b>11.3</b> | <b>32.51</b> | <b>140.60</b>                 | <b>304.11</b> | <b>0.2</b> | <b>0.31</b> | <b>1.24</b> | <b>50</b> | <b>6.46</b>              | <b>286.26</b> | <b>277.87</b> | <b>59.63</b> | <b>29.42</b> | <b>364.2918</b> | <b>0.0201</b> | <b>4.3553</b> |  |  |  |



Школа

отд/корп.

день 20

| Прием пищи    | № рецептуры | Раздел         | Наименование блюд                          | Выход, г   | Пищевые вещества, г |              |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |             |              |            |             | Минеральные вещества, мг |               |              |             |               |                |                |             |  |  |  |  |  |  |  |
|---------------|-------------|----------------|--|------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|--------------|------------|-------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|---------------|----------------|----------------|-------------|--|--|--|--|--|--|--|
|               |             |                |  |            | Белки               | Жиры         | Углеводы     |                               | B1           | B2          | С            | А, рэп.    | D, мкг      | Ca                       | P             | Mg           | Fe          | K             | I              | Se             | F           |  |  |  |  |  |  |  |
| Демократичный |             |                |  |            |                     |              |              |                               |              |             |              |            |             |                          |               |              |             |               |                |                |             |  |  |  |  |  |  |  |
|               | 90          | 2 блюдо        | Котлета мясная( говядина, свинина, курица) | 100        | 17.23               | 16.75        | 9.38         | 258.3                         | 0.13         | 0.12        | 0.82         | 10         | 0.08        | 16.37                    | 150.15        | 20.05        | 1.59        | 224.38        | 0.0038         | 0.0034         | 0.08        |  |  |  |  |  |  |  |
|               | 53          | гарнир         | Рис отварной с маслом                      | 180        | 4.01                | 5.89         | 40.72        | 229.79                        | 0.04         | 0.03        | 0            | 20         | 0.11        | 7.55                     | 80.81         | 26.19        | 0.55        | 51.93         | 0.00076        | 0.008          | 0.03        |  |  |  |  |  |  |  |
|               | 114         | гор. Напиток   | Чай с сахаром                              | 200        | 0                   | 0            | 7.27         | 28.73                         | 0            | 0           | 0            | 0          | 0           | 0.26                     | 0.03          | 0.03         | 0.02        | 0.29          | 0              | 0              | 0           |  |  |  |  |  |  |  |
|               | 119         | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный                             | 30         | 2.28                | 0.24         | 14.76        | 70.50                         | 0.03         | 0.01        | 0            | 0          | 0           | 6                        | 19.5          | 4.2          | 0.33        | 27.9          | 0.0018         | 0.0001         | 4.35        |  |  |  |  |  |  |  |
|               |             |                | <b>Итого за прием пищи:</b>                | <b>510</b> | <b>23.52</b>        | <b>22.88</b> | <b>72.13</b> | <b>587.32</b>                 | <b>0.2</b>   | <b>0.16</b> | <b>0.82</b>  | <b>30</b>  | <b>0.19</b> | <b>30.18</b>             | <b>250.49</b> | <b>50.47</b> | <b>2.49</b> | <b>304.5</b>  | <b>0.00636</b> | <b>0.0115</b>  | <b>4.46</b> |  |  |  |  |  |  |  |
| Бюджетный     |             |                |  |            |                     |              |              |                               |              |             |              |            |             |                          |               |              |             |               |                |                |             |  |  |  |  |  |  |  |
|               | 196         | 1 блюдо        | Суп томатный с курицей, фасолью и овощами  | 250        | 7.09                | 8.02         | 10.58        | 147.96                        | 0.08         | 0.09        | 15.93        | 190        | 0           | 27.35                    | 89.58         | 25.61        | 1.23        | 278.79        | 0.00286        | 0.00112        | 1           |  |  |  |  |  |  |  |
|               | 114         | гор. Напиток   | Чай с сахаром                              | 200        | 0                   | 0            | 7.27         | 28.73                         | 0            | 0           | 0            | 0          | 0           | 0.26                     | 0.03          | 0.03         | 0.02        | 0.29          | 0              | 0              | 0           |  |  |  |  |  |  |  |
|               | 119         | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный                             | 30         | 2.28                | 0.24         | 14.76        | 70.50                         | 0.03         | 0.01        | 0            | 0          | 0           | 6                        | 19.5          | 4.2          | 0.33        | 27.9          | 0.0018         | 0.0001         | 4.35        |  |  |  |  |  |  |  |
|               |             |                | <b>Итого за прием пищи:</b>                | <b>480</b> | <b>9.37</b>         | <b>8.26</b>  | <b>32.61</b> | <b>247.19</b>                 | <b>0.11</b>  | <b>0.1</b>  | <b>15.93</b> | <b>190</b> | <b>0</b>    | <b>33.61</b>             | <b>109.11</b> | <b>30.04</b> | <b>1.58</b> | <b>306.98</b> | <b>0.00466</b> | <b>0.00122</b> | <b>5.35</b> |  |  |  |  |  |  |  |



Школа

отд/корп.

день 21

| Прием пищи    | № рецептуры | Раздел         | Наименование блюд                     | Выход, г   | Пищевые вещества, г |              |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |             |             |            |             | Минеральные вещества, мг |               |              |             |               |                |               |             |  |  |  |
|---------------|-------------|----------------|---------------------------------------|------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|------------|-------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|---------------|----------------|---------------|-------------|--|--|--|
|               |             |                |                                       |            | Белки               | Жиры         | Углеводы     |                               | В1           | В2          | С           | А, рэт.    | D, мкг      | Ca                       | P             | Mg           | Fe          | K             | I              | Se            | F           |  |  |  |
| Демократичный |             |                |                                       |            |                     |              |              |                               |              |             |             |            |             |                          |               |              |             |               |                |               |             |  |  |  |
|               | 230         | горячее блюдо  | Залепанка из творога с ягодным соусом | 200        | 30.59               | 13.4         | 43.45        | 419.82                        | 0.07         | 0.35        | 5.09        | 70         | 0.36        | 226.29                   | 305.66        | 36.25        | 1.22        | 189.12        | 0.01183        | 0.0394        | 0.05        |  |  |  |
|               | 114         | гор. Напиток   | Чай с сахаром                         | 200        | 0                   | 0            | 7.27         | 28.73                         | 0            | 0           | 0           | 0          | 0           | 0.26                     | 0.03          | 0.03         | 0.02        | 0.29          | 0              | 0             | 0           |  |  |  |
|               | 119         | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный                        | 30         | 2.28                | 0.24         | 14.76        | 70.50                         | 0.03         | 0.01        | 0           | 0          | 0           | 6                        | 19.5          | 4.2          | 0.33        | 27.9          | 0.0018         | 0.0001        | 4.35        |  |  |  |
|               |             |                | <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>430</b> | <b>32.87</b>        | <b>13.64</b> | <b>65.48</b> | <b>519.05</b>                 | <b>0.1</b>   | <b>0.36</b> | <b>5.09</b> | <b>70</b>  | <b>0.36</b> | <b>232.55</b>            | <b>325.19</b> | <b>40.48</b> | <b>1.57</b> | <b>217.31</b> | <b>0.01363</b> | <b>0.0395</b> | <b>4.4</b>  |  |  |  |
| Бюджетный     |             |                |                                       |            |                     |              |              |                               |              |             |             |            |             |                          |               |              |             |               |                |               |             |  |  |  |
|               | 31          | 1 блюдо        | Борщ с мясом и сметаной               | 250        | 7.19                | 10.98        | 10.93        | 172.55                        | 0.05         | 0.09        | 6.57        | 160        | 0.09        | 42.27                    | 96.84         | 25.36        | 1.61        | 344.36        | 0.007          | 0.0005        | 0.04        |  |  |  |
|               | 114         | гор. Напиток   | Чай с сахаром                         | 200        | 0                   | 0            | 7.27         | 28.73                         | 0            | 0           | 0           | 0          | 0           | 0.26                     | 0.03          | 0.03         | 0.02        | 0.29          | 0              | 0             | 0           |  |  |  |
|               | 119         | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный                        | 30         | 2.28                | 0.24         | 14.76        | 70.50                         | 0.03         | 0.01        | 0           | 0          | 0           | 6                        | 19.5          | 4.2          | 0.33        | 27.9          | 0.0018         | 0.0001        | 4.35        |  |  |  |
|               |             |                | <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>480</b> | <b>9.47</b>         | <b>11.22</b> | <b>32.96</b> | <b>271.78</b>                 | <b>0.08</b>  | <b>0.1</b>  | <b>6.57</b> | <b>160</b> | <b>0.09</b> | <b>48.53</b>             | <b>116.37</b> | <b>29.59</b> | <b>1.96</b> | <b>372.55</b> | <b>0.0088</b>  | <b>0.0006</b> | <b>4.39</b> |  |  |  |

| Прием пищи    | № рецептуры                 | Раздел         | Наименование блюд              | Выход, г   | Пищевые вещества, г |              |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |             |              |            |             |              | Минеральные вещества, мг |              |             |               |                |                |             |
|---------------|-----------------------------|----------------|--------------------------------|------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|--------------|------------|-------------|--------------|--------------------------|--------------|-------------|---------------|----------------|----------------|-------------|
|               |                             |                |                                |            | Белки               | Жиры         | Углеводы     |                               | B1           | B2          | C            | Д. рэт.    | D, мкг      | Ca           | P                        | Mg           | Fe          | K             | I              | Se             | F           |
| Демократичный | 277                         | 2 блюдо        | Запеканка из рыбы              | 100        | 12.77               | 7.53         | 6.59         | 145.47                        | 0.09         | 0.15        | 2.35         | 190        | 0.46        | 59.24        | 178.65                   | 44.7         | 1.26        | 349.72        | 0.086          | 0.013          | 0.4         |
|               | 52                          | гарнир         | Картофель запеченный           | 180        | 3.98                | 6.68         | 31.19        | 200.49                        | 0.18         | 0.12        | 16.8         | 30         | 0.09        | 21.3         | 107.88                   | 42.11        | 1.67        | 990.81        | 0.00926        | 0.00061        | 0.06        |
|               | 114                         | гор. Напиток   | Чай с сахаром                  | 200        | 0                   | 0            | 7.27         | 28.73                         | 0            | 0           | 0            | 0          | 0           | 0.26         | 0.03                     | 0.03         | 0.02        | 0.29          | 0              | 0              | 0           |
|               | 119                         | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный                 | 30         | 2.28                | 0.24         | 14.76        | 70.50                         | 0.03         | 0.01        | 0            | 0          | 0           | 6            | 19.5                     | 4.2          | 0.33        | 27.9          | 0.0018         | 0.0001         | 4.35        |
|               | <b>Итого за прием пищи:</b> |                |                                | <b>510</b> | <b>19.03</b>        | <b>14.45</b> | <b>59.81</b> | <b>445.19</b>                 | <b>0.3</b>   | <b>0.28</b> | <b>19.15</b> | <b>220</b> | <b>0.55</b> | <b>86.8</b>  | <b>306.06</b>            | <b>91.04</b> | <b>3.28</b> | <b>1368.7</b> | <b>0.09706</b> | <b>0.01371</b> | <b>4.81</b> |
| Бюджет        |                             |                |                                |            |                     |              |              |                               |              |             |              |            |             |              |                          |              |             |               |                |                |             |
|               | 349/1                       | 1 блюдо        | Суп овощной с цветной капустой | 250        | 1.44                | 2.38         | 7.12         | 56.18                         | 0.05         | 0.05        | 8.63         | 360        | 0           | 20.62        | 41.93                    | 19.71        | 0.76        | 220.52        | 0.00324        | 0.00025        | 0.2         |
|               | 114                         | гор. Напиток   | Чай с сахаром                  | 200        | 0                   | 0            | 7.27         | 28.73                         | 0            | 0           | 0            | 0          | 0           | 0.26         | 0.03                     | 0.03         | 0.02        | 0.29          | 0              | 0              | 0           |
|               | 119                         | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный                 | 30         | 2.28                | 0.24         | 14.76        | 70.50                         | 0.03         | 0.01        | 0            | 0          | 0           | 6            | 19.5                     | 4.2          | 0.33        | 27.9          | 0.0018         | 0.0001         | 4.35        |
|               | <b>Итого за прием пищи:</b> |                |                                | <b>480</b> | <b>3.72</b>         | <b>2.62</b>  | <b>29.15</b> | <b>155.41</b>                 | <b>0.08</b>  | <b>0.06</b> | <b>8.63</b>  | <b>360</b> | <b>0</b>    | <b>26.88</b> | <b>61.46</b>             | <b>23.94</b> | <b>1.11</b> | <b>248.71</b> | <b>0.00504</b> | <b>0.00035</b> | <b>4.55</b> |

| Прием пищи    | № рецептуры | Раздел         | Наименование блюд                                     | Выход, г | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |      |       |                   |        |        | Минеральные вещества, мг |       |      |        |         |         |      |  |  |  |
|---------------|-------------|----------------|---|----------|---------------------|-------|----------|-------------------------------|--------------|------|-------|-------------------|--------|--------|--------------------------|-------|------|--------|---------|---------|------|--|--|--|
|               |             |                |   |          | Белки               | Жиры  | Углеводы |                               | B1           | B2   | C     | A,<br>рзт.<br>экв | D, мкг | Ca     | P                        | Mg    | Fe   | K      | I       | Se      | F    |  |  |  |
| Демократичный |             |                |   |          |                     |       |          |                               |              |      |       |                   |        |        |                          |       |      |        |         |         |      |  |  |  |
|               | 66          | горячее блюдо  | Омлет натуральный                                     | 200      | 20.79               | 21.94 | 3.72     | 296.49                        | 0.1          | 0.64 | 0.31  | 280               | 3.64   | 144.42 | 316.49                   | 24.14 | 3.56 | 260.4  | 0.00478 | 0.04434 | 0.01 |  |  |  |
|               | 114         | гор. Напиток   | Чай с сахаром   | 200      | 0                   | 0     | 7.27     | 28.73                         | 0            | 0    | 0     | 0                 | 0      | 0.26   | 0.03                     | 0.03  | 0.02 | 0.29   | 0       | 0       | 0    |  |  |  |
|               | 119         | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный  | 30       | 2.28                | 0.24  | 14.76    | 70.50                         | 0.03         | 0.01 | 0     | 0                 | 0      | 6      | 19.5                     | 4.2   | 0.33 | 27.9   | 0.0018  | 0.0001  | 4.35 |  |  |  |
|               |             |                | Итого за прием пищи:                                  | 430      | 23.07               | 22.18 | 25.75    | 395.72                        | 0.13         | 0.65 | 0.31  | 280               | 3.64   | 150.68 | 336.02                   | 28.37 | 3.91 | 288.59 | 0.00658 | 0.04444 | 4.36 |  |  |  |
| Бюджетный     |             |                |   |          |                     |       |          |                               |              |      |       |                   |        |        |                          |       |      |        |         |         |      |  |  |  |
|               | 144         | 1 блюдо        | Суп куриный с булугом, помидорами и болгарским перцем | 250      | 5.82                | 9.14  | 8.85     | 140.64                        | 0.06         | 0.06 | 13.81 | 130               | 0      | 20.15  | 73.26                    | 23.08 | 0.91 | 232.95 | 0.00264 | 0.0004  | 0.81 |  |  |  |
|               | 114         | гор. Напиток   | Чай с сахаром   | 200      | 0                   | 0     | 7.27     | 28.73                         | 0            | 0    | 0     | 0                 | 0      | 0.26   | 0.03                     | 0.03  | 0.02 | 0.29   | 0       | 0       | 0    |  |  |  |
|               | 119         | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный  | 30       | 2.28                | 0.24  | 14.76    | 70.50                         | 0.03         | 0.01 | 0     | 0                 | 0      | 6      | 19.5                     | 4.2   | 0.33 | 27.9   | 0.0018  | 0.0001  | 4.35 |  |  |  |
|               |             |                | Итого за прием пищи:                                  | 480      | 8.1                 | 9.38  | 30.88    | 239.87                        | 0.09         | 0.07 | 13.81 | 130               | 0      | 26.41  | 92.79                    | 27.31 | 1.26 | 261.14 | 0.00444 | 0.0005  | 5.16 |  |  |  |

Школа

отд/корп.

день 24

| Прием пищи    | № рецептуры | Раздел         | 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    |  |  |  |  |
| Демократичный |             |                |                                |          |                     |      |          |                               |              |      |      |             |        |                          |        |       |      |        |        |        |      |  |  |  |  |
|               | 56          | горячее блюдо  | Каша рисовая молочная с маслом | 258      | 7.95                | 9    | 39.87    | 271.87                        | 0.08         | 0.27 | 1.11 | 40          | 0.19   | 231.68                   | 210.63 | 39.87 | 0.51 | 287.25 | 0.017  | 0.008  | 0.05 |  |  |  |  |
|               | 114         | гор. Напиток   | Чай с сахаром                  | 200      | 0                   | 0    | 7.27     | 28.73                         | 0            | 0    | 0    | 0           | 0      | 0.26                     | 0.03   | 0.03  | 0.02 | 0.29   | 0      | 0      | 0    |  |  |  |  |
|               | 119         | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный                 | 30       | 2.28                | 0.24 | 14.76    | 70.5                          | 0.03         | 0.01 | 0    | 0           | 0      | 6                        | 19.5   | 4.2   | 0.33 | 27.9   | 0.0018 | 0.0001 | 4.35 |  |  |  |  |
|               |             |                | Итого за прием пищи:           | 488      | 10.23               | 9.24 | 61.9     | 371.1                         | 0.11         | 0.28 | 1.11 | 40          | 0.19   | 237.94                   | 230.16 | 44.1  | 0.86 | 315.44 | 0.0188 | 0.0081 | 4.4  |  |  |  |  |