

Утверждаю:

Директор МБОУ ООШ №3

Левандовская Е.П.



Примерное

24-дневное меню

для обучающихся 5-9-х классов

Возрастная группа: с 12 лет и старше

Сезон: весенний

2025 г.

Школа

отд/корп.

день 1

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																					
	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	0,017	0,01	0,04
	1	закуска	Сыр порциями	15	4,64	5,9	0	72,80	0,01	0,06	140	0,06	0,19	176	100	7	0,2	17,6	0	0	0
	114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0	0	7,27	28,73	0	0	0	0	0	0,26	0,03	0,03	0,02	0,29	0	0	0
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,01	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33	27,9	0,001	0,002	4,35
			Итого за прием пищи:	503	16,14	15,31	65,05	462,36	0,14	0,36	141,11	50,06	0,38	420,07	329,85	48,63	1,79	359,05	0,018	0,012	4,39
Бюджетный																					
	30	1 блюдо	Щи с мясом и сметаной	250	7,44	7,62	8,8	134,45	0,1	0,19	1,33	160	0	45,18	98,26	26,29	1,49	409,27	0,006	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	0,001	0,002	4,35
			Итого за прием пищи:	480	9,72	7,86	30,83	233,68	0,13	0,2	1,33	160	0	51,44	117,79	30,52	1,84	437,46	0,007	0,002	4,39

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. эке	Д, мкг	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
Демократичный																					
	320	горячее блюдо	Каша рисовая молочная с ананасами и маслом NEW	258	7,84	8,99	39,84	271,28	0,1	0,28	2,06	40	0,19	234,64	207,49	41,59	0,54	310,19	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	0,001	0,002	4,35
			Итого за прием пищи:	488	10,12	9,23	61,87	370,51	0,13	0,29	2,06	40	0,19	240,9	227,02	45,82	0,89	338,38	0,018	0,01	4,4
Бюджетный																					
	35	1 блюдо	Суп куриный с вермишелью	250	6,14	12,45	11,28	183,01	0,04	0,04	0,93	150	0	15,56	58,13	12,1	0,71	104,62	0,002	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	0,001	0,002	4,35
			Итого за прием пищи:	480	8,42	12,69	33,31	282,24	0,07	0,05	0,93	150	0	21,82	77,66	16,33	1,06	132,81	0,003	0,002	4,39

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	Mg	Fe	К	I	Se	F
Демократичный																					
	321	2 блюдо	Филе птицы тушенное в сливочно-сырном соусе NEW	100	21,98	27,23	2,8	346,98	0,08	0,23	1,28	90	0,32	223,96	311,06	26,51	1,28	257,95	0,00622	0,0274	0,11
	253	гарнир	Каша гречневая вязкая с маслом	180	5,16	5,08	22,52	155,44	0,13	0,07	0	20	0,08	10,42	113,88	75,26	2,54	137,78	0,001	0,002	0,01
	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	0,001	0,002	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
			Итого за прием пищи:	510	29,42	32,55	47,35	601,65	0,24	0,31	1,28	110	0,4	240,64	444,47	106	4,17	423,92	0,00822	0,0314	4,47
Бюджетный																					
	49	1 блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	10,61	9,55	13,23	181,38	0,1	0,11	7,41	130	0,01	22,7	126,88	30,61	1,73	528,85	0,007	0,001	0,07
	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	0,001	0,002	4,35
			Итого за прием пищи:	480	12,89	9,79	35,26	280,61	0,13	0,12	7,41	130	0,01	28,96	146,41	34,84	2,08	557,04	0,008	0,003	4,42

Школа

отд/корп.

день 10

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг											
				Выход, г	Белки	Жиры		Углеводы	В1	В2	С	А, рзт. экв	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F			
Демократичный																								
	67	горячее блюдо	Омлет с сыром	200	25,15	26,96	3,72	360,42	0,1	0,69	0,37	310	3,83	299,25	403,42	30,23	3,73	274,95	0,005	0,044	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	0,001	0,002	4,35			
			Итого за прием пищи:	430	27,43	27,2	25,75	459,65	0,13	0,7	0,37	310	3,83	305,51	422,95	34,46	4,08	303,14	0,006	0,046	4,36			
Бюджетный																								
	31	1 блюдо	Борщ с мясом и сметаной	250	7,09	10,12	11,27	165,55	0,05	0,08	6,42	160	0,07	40,53	94,83	24,93	1,6	337,03	0,007	0,001	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	0,001	0,002	4,35			
			Итого за прием пищи:	480	9,37	10,36	33,3	264,78	0,08	0,09	6,42	160	0,07	46,79	114,36	29,16	1,95	365,22	0,008	0,003	4,39			

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, рэп.	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
Демократичный																					
	153	2 блюдо	Люля – кебаб с томатным соусом с зеленью	100	15,24	12,4	13,46	227,59	0,08	0,12	3,62	40	0,02	21,22	136,01	24,05	1,83	310,66	0,005	0,001	0,07
	53	гарнир	Рис отварной с маслом	180	4,01	5,89	40,72	229,79	0,04	0,03	0	20	0,11	7,55	80,81	26,19	0,55	51,93	0,001	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	0,001	0,002	4,35
			Итого за прием пищи:	510	21,53	18,53	76,21	556,61	0,15	0,16	3,62	60	0,13	35,03	236,35	54,47	2,73	390,78	0,007	0,011	4,45
Бюджетный																					
	40	1 блюдо	Суп куриный с рисом и томатом	250	6,18	5,87	16,49	143,36	0,05	0,06	4,22	170	0	20,68	76,25	23,17	0,93	194,32	0,003	0,003	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	0,001	0,002	4,35
			Итого за прием пищи:	480	8,46	6,11	38,52	242,59	0,08	0,07	4,22	170	0	26,94	95,78	27,4	1,28	222,51	0,004	0,005	4,4

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.	Д, мкг	Са	Р	Мg	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	0,001	0,002	4,35				
			Итого за прием пищи:	488	10,23	9,24	61,9	371,10	0,11	0,28	1,11	40	0,19	237,94	230,16	44,1	0,86	315,44	0,018	0,01	4,4				

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг									
				Выход, г	Белки	Жиры		Углеводы	В1	В2	С	А, рэнт. экв	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F	
Демократичный																						
	125	Горячее блюдо	Макароны отварные с сыром и маслом	180	10,47	6,98	55,05	325,14	0,11	0,05	0,02	30	0,15	69,25	96,69	14,2	1,29	101,52	0,001	0	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	0,001	0,002	4,35	
			Итого за прием пищи:	410	12,75	7,22	77,08	424,37	0,14	0,06	0,02	30	0,15	75,51	116,22	18,43	1,64	129,71	0,002	0,002	4,37	
Бюджетный																						
	33 СД	1 блюдо	Рассольник с мясом и сметаной и перловой крупой	250	7,86	7,97	15,02	163,89	0,09	0,1	6,46	150	0,03	32,54	119,84	29,86	1,65	471,76	0,0068	0,00206	0,05	
			Выпечка (в ассортименте)	100	8,1	3,1	52,6	275,00	0,11	0,08		19		31	89		1,3					
			Итого за прием пищи:	350	15,96	11,07	67,62	438,89	0,2	0,18	6,46	169	0,03	63,54	208,84	29,86	2,95	471,76	0,0068	0,00206	0,05	

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, рэп. экв	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
Демократичный																					
	331	2 блюдо	Мясные колобки NEW	110	17,99	14,98	12,23	256,89	0,09	0,15	3,74	40	0,02	32,16	166,26	27,8	2,14	357,35	0,0068	0,00172	0,08
	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	0,009	0,001	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	
	119	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,01	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33	27,9	0,001	0,002	4,35
			Итого за прием пищи:	520	24,25	21,9	65,45	556,61	0,3	0,28	20,54	70	0,11	59,72	293,67	74,14	4,16	1376,4	0,0168	0,00472	4,49
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	126,25	36,3	2,6	424,4	0,005	0,003	0,04
	114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0	0	7,27	28,73	0	0	0	0	0	0,26	0,03	0,03	0,02	0,29	0	0	
	119	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,01	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33	27,9	0,001	0,002	4,35
			Итого за прием пищи:	480	13,77	7,29	39,07	275,71	0,24	0,11	3,41	140	0	36,75	145,78	40,53	2,95	452,59	0,006	0,005	4,39

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, рэп.	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
Демократичный																					
	197	закуска	Горячий бутерброд на батоне (помидор, сыр)	50	4,84	4,43	9,87	99,54	0,03	0,05	1,54	40	0,14	121,35	79,95	9,44	0,46	62,33	0,00026	0,00005	0
	69	горячее блюдо	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	33,92	15,97	44,35	460,03	0,09	0,47	0,6	80	0,35	318,56	379,07	45,04	1,09	171,54	0,01198	0,04041	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	
	119	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,01	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33	27,9	0,001	0,002	4,35
			Итого за прием пищи:	480	41,04	20,64	76,25	658,80	0,15	0,53	2,14	120	0,49	446,17	478,55	58,71	1,9	262,06	0,01324	0,04246	4,39
Бюджетный																					
	35	1 блюдо	Суп куриный с вермишелью	250	6,14	12,45	11,28	183,01	0,04	0,04	0,93	150	0	15,56	58,13	12,1	0,71	104,62	0,002	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	
	119	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,01	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33	27,9	0,001	0,002	4,35
			Итого за прием пищи:	280	8,42	12,69	26,04	253,51	0,07	0,05	0,93	150	0	21,56	77,63	16,3	1,04	132,52	0,003	0,002	4,39

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																					
	259	2 блюдо	Куриные наггетсы с томатным соусом и зеленью	105	12,38	10,59	16,84	167,46	0,04	0,06	2,88	70	0,02	12,7	145,39	71,95	1,22	105,04	0,006	0,007	0,12
	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	0,001	0	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	
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,01	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33	27,9	0,001	0,002	4,35
			Итого за прием пищи:	515	22,77	15,55	88,41	539,66	0,17	0,1	2,88	90	0,1	34,82	225,84	87,13	2,68	220,22	0,008	0,009	4,49
Обед школьный																					
	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	0,006	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	
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,01	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33	27,9	0,001	0,002	4,35
			Итого за прием пищи:	480	9,51	7,12	35,53	243,85	0,12	0,1	7,11	140	0	24,04	122,79	31,71	1,88	526,57	0,007	0,002	4,4

№	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, рэнт. экв	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
Демократичный																						
	86	горячее блюдо		Жаркое с мясом	280	23,49	22,56	28,5	411,01	0,21	0,24	16,12	20	0	40,43	289,1	63,29	4,44	1203,4	0,016	0,001	0,11
	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	0,001	0,002	4,35
				Итого за прием пищи:	510	25,77	22,8	50,53	510,24	0,24	0,25	16,12	20	0	46,69	308,63	67,52	4,79	1231,6	0,017	0,003	4,46
Обед школьный																						
	31	1 блюдо		Борщ с мясом и сметаной	250	7,09	10,12	11,27	165,55	0,05	0,08	6,42	160	0,07	40,53	94,83	24,93	1,6	337,03	0,007	0,001	0,04
	119	хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,01	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33	27,9	0,001	0,002	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
				Итого за прием пищи:	480	9,37	10,36	33,3	264,78	0,08	0,09	6,42	160	0,07	46,79	114,36	29,16	1,95	365,22	0,008	0,003	4,39

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	Д, мкг	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
	Демократичный																					
168			горячее блюдо	Каша пшенная молочная с маслом	250/8	9,8	9,54	39,73	284,83	0,15	0,31	0,98	17	0,13	260,45	292,57	63,88	1,41	364,3	0,02	0,005	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	0,001	0,002	4,35
				Итого за прием пищи:	230	12,08	9,78	61,76	384,06	0,18	0,32	0,98	17	0,13	266,71	312,1	68,11	1,76	392,49	0,021	0,007	4,4

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																					
	146	2 блюдо	Рыба запеченная с сыром	100	20,55	4,15	2,79	129	0,1	0,13	0,27	30	0,35	138,22	270	60,27	0,98	420,17	0,154	0,017	0,72
	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	0,001	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	0,001	0,002	4,35
			Итого за прием пищи:	410	6,29	6,13	62,75	329,02	0,07	0,04	0	20	0,11	13,81	100,34	30,42	0,9	80,12	0,002	0,01	4,38
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	0,006	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	0,001	0,002	4,35
			Итого за прием пищи:	480	9,51	7,12	35,53	243,85	0,12	0,1	7,11	140	0	24,04	122,79	31,71	1,88	526,57	0,007	0,002	4,4

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																						
	89	2 блюдо	Гуляш	100	19,5	18,23	4,55	260,49	0,06	0,14	1,28	0	0	20,98	191,49	25,45	2,85	345,31	0,008	0	0,06	
	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	0,001	0	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	0,001	0,002	4,35	
			Итого за прием пищи:	510	29,89	23,19	76,12	632,69	0,19	0,18	1,28	20	0,08	43,49	272,02	40,65	4,31	460,5	0,01	0,002	4,43	
Бюджетный																						
	31	1 блюдо	Борщ с мясом и сметаной	250	7,09	10,12	11,27	165,55	0,05	0,08	6,42	160	0,07	40,53	94,83	24,93	1,6	337,03	0,007	0,001	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	0,001	0,002	4,35	
			Итого за прием пищи:	480	9,37	10,36	33,3	264,78	0,08	0,09	6,42	160	0,07	46,79	114,36	29,16	1,95	365,22	0,008	0,003	4,39	

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		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	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
	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	0,001	0,002	4,35
			Итого за прием пищи:	260	9,24	9,1	22,03	208,43	0,23	0,11	0,2	80	0,28	270,26	169,53	14,73	0,65	54,59	0,001	0,002	4,35