

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ ОШ № 3



А.Ю. Панькова
(Ф.И.О.)

«21» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ «Школьное питание»



А.Ю. Панькова

«19» августа 2024 г.

**Примерное
24-дневное меню обедов
для обучающихся 5-11-х классов
Возрастная группа: с 12 лет и старше
Сезон: осенний
Вариант № 2**

Разработано:

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

Разработано по заказу министерства образования и науки Кузбасса
Июль 2024г

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. эке	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
Демократичный																					
	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	39,86	0,51	287,25	0,017	0,007	0,051
	114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8	0,68	0	0	0
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72,00	0,03	0,01	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84	27,9	0,001	0,002	0
			Итого за прием пищи:	488	10,27	9,21	64,01	387,7	0,1	0,29	1,18	51,6	0,18	256,34	283,69	63,44	2,15	315,83	0,018	0,009	0,051
Бюджетный																					
	30	1 блюдо	Щи с мясом и сметаной	250	7,5	7,85	8,9	137,17	0,07	0,064	12,4	96,8	0,006	46,37	99,5	26,5	1,5	0,26	0,005	0	0,026
	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	0
	114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8	0,68	0	0	0
			Итого за прием пищи:	480	9,83	8,06	33,16	253,97	0,1	0,074	12,48	96,8	0,006	71,03	172,56	50,08	3,14	28,84	0,006	0,002	0,026

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, рзп. экв	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F	
Демократичный																						
	88	2 блюдо	Мясо тушеное	100	20	18,43	3,22	258,7	0,06	0,14	0,62	0	0	13,1	189,74	24,49	2,75	335,9	0,008	0	0,065	
	52	гарнир	Картофель запеченный с сыром	180	4,86	7,92	29,88	209,7	0,126	0,13	17,51	23,4	0,09	68,18	96,8	31,77	1,03	966,42	0,03	0	0,05	
	114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8	0,68	0	0	0	
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72,00	0,03	0,01	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84	27,9	0,001	0,002	0	
			Итого за прием пищи:	510	27,19	26,56	57,36	585,2	0,216	0,28	18,21	23,4	0,09	105,94	359,6	79,84	5,42	1330,9	0,039	0,002	0,115	
Бюджетный																						
	32	1 блюдо	Свекольник с мясом и сметаной	250	7,35	11,02	12	177,75	0,05	0,1	2,8	165,55	0,08	41,1	104,55	28,42	1,8	401	0,008	0	0,045	
	114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8	0,68	0	0	0	
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72,00	0,03	0,01	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84	27,9	0,001	0,002	0	
			Итого за прием пищи:	480	9,68	11,23	36,26	294,55	0,08	0,11	2,88	165,55	0,08	65,76	177,61	52	3,44	429,58	0,009	0,002	0,045	

Школа

отд/корп.

день 4

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, рзт, эка	Д, мкг	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
Демократичный																					
	304	горячее блюдо	Пудинг из творога с изюмом с яблочным топпингом	200	29,13	13,09	52,19	448,67	0,1	0,34	2,42	60	0,35	236,92	307,41	42,81	2,58	401,56	0,00117	0,036	0,008
	114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8	0,68	0	0	0
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72,00	0,03	0,01	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84	27,9	0,001	0,002	0
			Итого за прием пищи:	430	31,46	13,3	76,45	565,47	0,13	0,35	2,5	60	0,35	261,58	380,47	66,39	4,22	430,14	0,00217	0,038	0,008
Бюджетный																					
	46	1 блюдо	Суп из овощей с гречками	262	2,56	2,71	15,61	97,23	0,06	0,04	6,31	0,34	0	26,45	47,19	20,72	0,79	238,52	0,00309	0,00019	0,02
	114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8	0,68	0	0	0
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72,00	0,03	0,01	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84	27,9	0,001	0,002	0
			Итого за прием пищи:	462	2,76	2,71	26,61	142,03	0,06	0,04	6,39	0,34	0	40,01	54,85	24,8	1,59	239,2	0,00309	0,00019	0,02

Школа

отд/корп.

день 5

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, ВЭт. эке	Д, мкг	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
Демократичный																					
	78	2 блюдо	Филе птицы тушеное в томатном соусе	100	16,5	14,8	6,6	225,2	0,07	0,12	4,26	21,67	0	22,87	82,66	25,54	1,06	226,67	0,004	0,001	0,1
	65	гарнир	Спагетти отварные с маслом	180	7,74	4,86	48,24	268,38	0,09	0,2	0	36	0,13	15,66	70	27,03	1,49	1,28	0	0	0
	114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8	0,68	0	0	
	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	
			Итого за прием пищи:	510	26,57	19,87	79,1	610,38	0,19	0,33	4,34	57,67	0,13	63,19	225,72	76,15	4,19	256,53	0,005	0,003	0,1
Бюджетный																					
	37	1 блюдо	Суп картофельный с мясом	250	7,5	6,75	13,5	144,5	0,12	0,13	13,37	202,5	0	41,42	96,3	34,15	1,27	707,25	0,008	0	0,063
	114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8	0,68	0	0	
	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	
			Итого за прием пищи:	480	9,83	6,96	37,76	261,30	0,15	0,14	13,45	202,5	0	66,08	169,36	57,73	2,91	735,83	0,009	0,002	0,063

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, рзт, эке	Д, мкг	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F	
Демократичный																						
	123	горячее блюдо	Каша кукурузная молочная с маслом	258	9,03	9,28	44,11	295,4	0,1	0,28	1,1	103,2	0,18	237,82	210,32	37,38	1,23	313,26	0,017	0,01	0,051	
	114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8	0,68	0	0	0	
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72,00	0,03	0,01	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84	27,9	0,001	0,002	0	
	1	закуска	Сыр порциями	15	3,66	3,54	0	46,5	0	0,045	0,24	43,2	0,14	150	81,6	7,05	0,09	13,2	0	0	0	
			Итого за прием пищи:	503	15,02	13,03	68,37	458,7	0,13	0,335	1,42	146,4	0,32	412,48	364,98	68,01	2,96	355,04	0,018	0,012	0,051	
Бюджетный																						
	35	1 блюдо	Суп куриный с вермишелью	250	6	9,5	11,25	154,5	0,05	0,13	2,4	209,75	0	40,22	61,42	18,45	0,8	684,25	0,008	0	0,08	
	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	0	
	114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8	0,68	0	0	0	
			Итого за прием пищи:	580	8,33	9,71	35,51	271,30	0,08	0,14	2,48	209,75	0	64,88	134,48	42,03	2,44	712,83	0,009	0,002	0,08	

Школа

отд/корп.

день 8

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные			
					Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe
Демократичный																	
	81	2 блюдо	Курица запеченная	100	24,9	17	0,6	255,3	0,06	0,16	1,38	32	0	30,6	189,69	23,5	1,34
	54	гарнир	Каша гречневая вязкая с маслом	180	5,22	4,68	24,48	161,1	5,22	0,09	0	23,4	0,09	9,5	131,85	88,25	2,95
	114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
	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
			Итого за прием пищи:	410	7,55	4,89	48,74	277,9	5,25	0,1	0,08	23,4	0,09	34,16	204,91	111,83	4,59
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
	114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
	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
			Итого за прием пищи:	480	4,45	3,68	33,23	193,6	0,08	0,06	12,69	130	0,03	67,96	121,15	44,12	2,41

Школа

отд/корп.

день 9

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Сырые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
					Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рети. эке	Д, мкг	Са	Р	Mg	Fe	К	І	
Демократичный																				
	75	2 блюдо	Рыба тушеная с овощами	100	13,8	3,2	5,1	103,9	0,03	0,1	2,66	180	0,16	29	116,05	18,86	0,54	92,2	0,001	
	226	гарнир	Картофель запеченный с зеленью	180	3,96	4,68	30,78	181,62	0,18	0,13	25,2	18,36	0,07	16,81	94,36	35,24	1,58	966,42	0,025	
	114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8	0,68	0	
	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	
			Итого за прием пищи:	510	20,09	8,09	60,14	402,32	0,24	0,24	27,94	198,36	0,23	70,47	283,47	77,68	3,76	1087,2	0,027	
Бюджетный																				
	48	1 блюдо	Уха с рыбой	250	9	8	10	147	0,12	0,1	19,3	120	0,08	57,55	125,17	33,8	1,07	401,75	0,005	
	114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8	0,68	0	
	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	
			Итого за прием пищи:	480	11,33	8,21	34,26	263,80	0,15	0,11	19,38	120	0,08	82,21	198,23	57,38	2,71	430,33	0,006	

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещ				
					Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рети. эке	Д, мкг	Са	Р	Mg	Fe	К
Демократичный																		
	66	горячее блюдо	Омлет натуральный	200	20,8	21,8	3,6	293,6	0,1	0,54	0,7	228,2	2,66	149,8	333,8	25,08	3,72	310,2
	114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8	0,68
	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
			Итого за прием пищи:	430	23,13	22,01	27,86	410,40	0,13	0,55	0,78	228,2	2,66	174,46	406,86	48,66	5,36	338,78
Бюджетный																		
	34	1 блюдо	Суп гороховый с мясом	250	11,25	7	17,25	176,25	0,3	0,13	1,45	200	0	56,95	108,15	36,17	2,7	624
	114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8	0,68
	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
			Итого за прием пищи:	480	13,58	7,21	41,51	293,05	0,33	0,14	1,53	200	0	81,61	181,21	59,75	4,34	652,58

Школа

отд/корп.

день 11

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	І	Se	F
Демократичный																					
	89	2 блюда	Гуляш	100	20,14	18,94	4,1	267,73	0,06	0,14	1,18	0	0	18,92	196,35	25,76	2,9	352,22	0,00778	0,00039	0,06
	53	гарнир	Рис отварной с маслом	180	3,96	5,94	38,7	223,74	0,03	0,04	0	22,68	0,09	5,94	95,79	31,82	0,63	0,62	0	0,009	0,032
	114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8	0,68	0	0	0
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72,00	0,03	0,01	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84	27,9	0,001	0,002	0
			Итого за прием пищи:	510	26,43	25,09	67,06	608,27	0,12	0,19	1,26	22,68	0,09	49,52	365,2	81,16	5,17	381,42	0,00878	0,01139	0,092
Бюджетный																					
	31	1 блюдо	Борщ с мясом и сметаной	250	7,17	10,97	10,92	172,55	0,05	0,1	6,55	166	0,08	42,25	96,85	25,35	1,6	348,5	0,008	0	0,045
	114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8	0,68	0	0	0
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72,00	0,03	0,01	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84	27,9	0,001	0,002	0
			Итого за прием пищи:	480	9,5	11,18	35,18	289,35	0,08	0,11	6,63	166	0,08	66,91	169,91	48,93	3,24	377,08	0,009	0,002	0,045

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, рзп, эке	Д, мкг	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
Демократичный																					
	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	39,86	0,51	287,25	0,017	0,007	0,051
	114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8	0,68	0	0	0
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72,00	0,03	0,01	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84	27,9	0,001	0,002	0
			Итого за прием пищи:	488	10,27	9,21	64,01	387,7	0,1	0,29	1,18	51,6	0,18	256,34	283,69	63,44	2,15	315,83	0,018	0,009	0,051

Школа

отд/корп.

день 13

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, рэп. экв	Д, мкг	Са	Р	Мг	Fe	К	І	Se	F
Демократичный																					
	1	закуска	Сыр порциями	15	3,66	3,54	0	46,5	0	0,045	0,24	43,2	0,14	150	81,6	7,05	0,09	13,2	0	0	0
	60	Горячее блюдо	Каша пшеничная молочная с тыквой и маслом	258	9,07	8,14	43,76	283,26	0,2	0,21	3,47	160	0,14	165,53	208,88	57,94	1,49	380,63	0,0125	0,00355	0,11
	114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8	0,68	0	0	0
	119	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72,00	0,03	0,01	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84	27,9	0,001	0,002	0
			Итого за прием пищи:	503	15,06	11,89	68,02	446,56	0,23	0,265	3,79	203,2	0,28	340,19	363,54	88,57	3,22	422,41	0,0135	0,00555	0,11
Бюджетный																					
	41	1 блюдо	Суп картофельный с фасолью	250	8,33	6,89	10,94	139,47	0,09	0,08	3,44	140	0	28,67	122,21	27,63	1,73	374,73	0,00538	0,00235	0,04
	114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8	0,68	0	0	0
	119	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72,00	0,03	0,01	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84	27,9	0,001	0,002	0
			Итого за прием пищи:	480	10,66	7,1	35,2	256,27	0,12	0,09	3,52	140	0	53,33	195,27	51,21	3,37	403,31	0,00638	0,00435	0,04

Школа

отд/корп.

день 14

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
0																					
Демократичный	302	2 блюдо	Биточек мясной с кабачком	100	18,16	15,79	9,79	254,52	0,08	0,14	2,4	10	30	30,44	164,41	22,82	1,84	292,13	0,0057	0,00106	0,09
	51	гарнир	Картофель отварной с маслом и зеленью	180	3,96	4,68	30,78	181,62	0,18	0,11	25,2	0	0	16,81	94,36	35,24	1,58	971,28	0,009	0,0007	0,054
	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	0
	114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8	0,68	0	0	0
				Итого за прием пищи:	510	24,45	20,68	64,83	552,94	0,29	0,26	27,68	10	30	71,91	331,83	81,64	5,06	1292	0,0157	0,00376
0																					
0																					
0																					
Бюджетный	31	1 блюдо	Борщ с мясом и сметаной	250	7,17	10,97	10,92	172,55	0,05	0,1	6,55	166	0,08	42,25	96,85	25,35	1,6	348,5	0,008	0	0,045
	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	0
	114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8	0,68	0	0	0
				Итого за прием пищи:	480	9,5	11,18	35,18	289,35	0,08	0,11	6,63	166	0,08	66,91	169,91	48,93	3,24	377,08	0,009	0,002

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	І	Se	F
Демократичный																					
	69	горячее блюдо	Запеканка из творога со сушеным молоком	200	34,28	15,94	43,07	456,16	0,09	0,46	0,57	80	0,36	311,3	377,37	44,48	1,09	174,73	0,0121	0,041	0,05
	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	0
	114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8	0,68	0	0	0
			Итого за прием пищи:	430	36,61	16,15	67,33	572,96	0,12	0,47	0,65	80	0,36	335,96	450,43	68,06	2,73	203,31	0,0131	0,043	0,05
Бюджетный																					
	30	1 блюдо	Щи с мясом и сметаной	250	7,5	7,85	8,9	137,17	0,07	0,064	12,4	96,8	0,006	46,37	99,5	26,5	1,5	0,26	0,005	0	0,026
	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	0
	114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8	0,68	0	0	0
			Итого за прием пищи:	480	9,83	8,06	33,16	253,97	0,1	0,074	12,48	96,8	0,006	71,03	172,56	50,08	3,14	28,84	0,006	0,002	0,026

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
Демократичный																				0	0
	269	2 блюдо	Филе птицы в кисло-сладком соусе	100	15,49	17,98	5,79	249,12	0,07	0,12	2,48	40	0	14,24	125,49	18,6	1,2	240,39	0,0038	0,00047	0,1
	64	гарнир	Макароны отварные с маслом	180	7,74	4,86	48,24	268,38	0,09	0,2	0	36	0,13	15,66	70	27,03	1,49	1,28	0	0	0
	114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8	0,68	0	0	
	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	0
			Итого за прием пищи:	510	25,56	23,05	78,29	634,3	0,19	0,33	2,56	76	0,13	54,56	268,55	69,21	4,33	270,25	0,0048	0,00247	0,1
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	420,32	0,0048	0,00024	0,06
	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	0
	114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8	0,68	0	0	0
			Итого за прием пищи:	480	9,22	6,25	42,35	271,03	0,13	0,09	6,54	130	0,01	42,83	160,14	47,69	2,75	448,9	0,0058	0,00224	0,06

Школа

отд/корп.

день 17

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. эке	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
Демократичный																					
	66	горячее блюдо	Омлет натуральный	200	20,8	21,8	3,6	293,6	0,1	0,54	0,7	228,2	2,66	149,8	333,8	25,08	3,72	310,2	0,03	0,036	0,136
	114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8	0,68	0	0	
	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	0
			Итого за прием пищи:	430	23,13	22,01	27,86	410,4	0,13	0,55	0,78	228,2	2,66	174,46	406,86	48,66	5,36	338,78	0,031	0,038	0,136
Бюджетный																					
	34	1 блюдо	Суп гороховый с мясом	250	11,25	7	17,25	176,25	0,3	0,13	1,45	200	0	56,95	108,15	36,17	2,7	624	0,005	0,003	0,03
	114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8	0,68	0	0	
	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	0
			Итого за прием пищи:	480	13,58	7,21	41,51	293,05	0,33	0,14	1,53	200	0	81,61	181,21	59,75	4,34	652,58	0,006	0,005	0,03

Школа

отд/корп.

день 18

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Основные 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																								
	168	горячее блюдо	Каша пшеничная 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			0,05
	114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8	0,68	0	0				
	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	0			
			Итого за прием пищи:	488	2,33	11,27	34,74	158,17	304,11	0,2	0,39	1,24	50	24,86	339,79	297,22	60,92	29,81	364,29	0,022	0,0053			

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, рзт. экв	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F			
Демократный																								
	59	горячее блюдо	Каша овсяная молочная с маслом	258	9,8	14,96	33,54	307,79	0,28	0,19	0	10,48	0,09	60,11	222,18	72,93	2,5	227	0,014	0,003	0			
	114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8	0,68	0	0	0			
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72,00	0,03	0,01	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84	27,9	0,001	0,002	0			
			Итого за прием пищи:	488	12,13	15,17	57,8	424,59	0,31	0,2	0,08	10,48	0,09	84,77	295,24	96,51	4,14	255,58	0,015	0,005	0			
Бюджетный																								
	37	1 блюдо	Суп картофельный с мясом	250	7,5	6,75	13,5	144,5	0,12	0,13	13,37	202,5	0	41,42	96,3	34,15	1,27	707,25	0,008	0	0,063			
	114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8	0,68	0	0	0			
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72,00	0,03	0,01	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84	27,9	0,001	0,002	0			
			Итого за прием пищи:	480	9,83	6,96	37,76	261,3	0,15	0,14	13,45	202,5	0	66,08	169,36	57,73	2,91	735,83	0,009	0,002	0,063			

Школа

отд/корп.

день 20

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, рэп, экв	Д, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	
Демократичный																						
	126	2 блюдо	Бифстравное	100	20,54	20,6	3,99	284,44	0,07	0,16	1,2	10	0,04	35,98	209,89	27,04	2,86	367,2	0,0096	0,0003	0,07	
	53	завири	Рис отварной с маслом	180	3,96	5,94	38,7	223,74	0,03	0,04	0	22,68	0,09	5,94	95,79	31,82	0,63	0,62	0	0,009	0,032	
	114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8	0,68	0	0	0	
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72,00	0,03	0,01	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84	27,9	0,001	0,002	0	
			Итого за прием пищи:	510	26,83	26,75	66,95	624,98	0,13	0,21	1,28	32,68	0,13	66,58	378,74	82,44	5,13	396,4	0,0106	0,0113	0,102	
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	25,81	1,23	278,79	0,0029	0,0011	1	
	114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8	0,68	0	0	0	
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72,00	0,03	0,01	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84	27,9	0,001	0,002	0	
			Итого за прием пищи:	480	9,42	8,23	34,84	264,76	0,11	0,1	16,01	190	0	52,01	162,64	49,39	2,87	307,37	0,0039	0,0031	1	

Школа

отд/корп.

день 22

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, рзпт. жжг	Д, мкг	Са	Р	Мг	Fe	К	І	Se	F
Демократичный																					
	277	2 блюдо	Запеканка из рыбы	100	12,9	7,53	7,07	148,2	0,09	0,15	2,85	190	0,46	59,73	180,29	45,91	1,31	369,89	0,086	0,01366	0,4
	52	гарнир	Картофель запеченный	180	3,78	5,4	21,06	147,42	0,192	0,13	30,3	18	0,03	19,5	113,52	42,38	19,08	969,3	0,009	0,001	0,054
	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	0
	114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8	0,68	0	0	0
			Итого за прием пищи:	510	19,01	13,14	52,39	412,42	0,312	0,29	33,23	208	0,49	103,89	366,87	111,87	22,03	1367,8	0,096	0,01666	0,454
Бюджетный																					
	47	1 блюдо	Суп из тыквы с аренками	262	2,9	2,85	16,41	102,31	0,07	0,07	4,62	360	0	28,84	56,57	23,72	0,88	249,81	0,0025	0,0004	0,09
	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	0
	114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8	0,68	0	0	0
			Итого за прием пищи:	492	5,23	3,06	40,67	219,11	0,1	0,08	4,7	360	0	53,5	129,63	47,3	2,52	278,39	0,0035	0,0024	0,09

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	A, рэт. экв	D, мкг	Са	P	Mg	Fe	K	I	Se	F				
Демократичный																									
	249	2 блюдо	Пельмени отварные с маслом и зеленью	210	16,97	24,61	31,13	416,03	0,17	0,1	0,3	30	0,33	26,43	120,86	16,87	1,62	197,14	0,0023	0,00718	0,02				
	114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8	0,68	0	0	0				
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72,00	0,03	0,01	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84	27,9	0,001	0,002	0				
			Итого за прием пищи:	440	19,3	24,82	55,39	532,83	0,2	0,11	0,38	30	0,33	51,09	193,92	40,45	3,26	225,72	0,0033	0,00918	0,02				
Бюджетный																									
	144	1 блюдо	Суп куриный с булугуром, 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	0,0026	0,0004	0,81				
	114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8	0,68	0	0	0				
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72,00	0,03	0,01	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84	27,9	0,001	0,002	0				
			Итого за прием пищи:	480	8,15	9,35	33,11	257,44	0,09	0,07	13,89	130	0	44,81	146,32	46,66	2,55	261,53	0,0036	0,0024	0,81				

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, рзп. экв	Д, мкг	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F				
Демократичный																									
	67	горячее блюдо	Омлет с сыром	200	25	26	3,6	348,6	0,1	0,76	0,82	520	3,54	358,24	431,58	31,82	3,66	285,2	0,004	0,046	0				
	114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8	0,68	0	0	0				
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72,00	0,03	0,01	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84	27,9	0,001	0,002	0				
			Итого за прием пищи:	430	27,33	26,21	27,86	465,40	0,13	0,77	0,9	520	3,54	382,9	504,64	55,4	5,3	313,78	0,005	0,048	0				