

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №3
Мельникова Е.А.



« 30 »

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ «Школьное питание»

А.Ю. Панькова

А.Ю. Панькова



« 17 » октября 2024 г.

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

Разработано:

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

Разработано по заказу министерства образования и науки Кузбасса
Октябрь 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		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	70.50	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:	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			
Бюджетный																								
	30	1 блюдо	Ши 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			
			Итого за прием пищи:	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			

Школа

отд/корп.

день 2

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																											
	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 блюдо	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						
			Итого за прием пищи:	510	33.89	27.35	45.35	559.74	0.26	0.26	1.21	60	0.09	39.24	344.31	104.66	4.6	463.25	0.00863	0.00231	4.53						
Бюджетный																											
	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						
			Итого за прием пищи:	480	8.5	7.83	37.93	256.11	0.11	0.11	6.81	120	0.7	26.41	122.78	30.93	1.32	479.54	0.0168	0.00019	4.47						

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, рзт. эка	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	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				
			Итого за прием пищи:	510	20.57	28.71	50.72	545.65	0.58	0.24	16.22	20	0.36	42.28	267.95	67.27	3.63	11169.47	0.01069	0.01689	4.4				
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				
			Итого за прием пищи:	480	9.63	11.26	34.03	276.98	0.09	0.1	5.3	160	0.09	47.36	124.08	32.65	2.15	429.19	0.0098	0.0001	4.395				

Школа

отд/корп.

день 4

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мкг					Минеральные вещества, мкг											
					Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рзп. экв	Д, мкг	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F				
Демократичный																									
	145	горячее блюдо	Гудина 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				
	Итого за прием пищи:			430	33.53	15.6	67.75	549.18	0.12	0.44	1.93	80	0.36	299.35	369.59	48.23	2.05	268.04	0.0128	0.0401	4.39				
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				
	Итого за прием пищи:			480	9.82	8.22	35.99	257.31	0.12	0.11	7.16	150	0.03	35.7	130.06	33.24	1.94	542.53	0.00914	0.00043	4.4				

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, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	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			
			Итого за прием пищи:	510	26.88	19.07	76.53	585.39	0.2	0.16	1.64	50	0.08	44.96	214.68	34.61	2.82	341.86	0.00653	0.0002	4.55			
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			
			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	0.0081	0.0001	4.4			

Школа

отд/корп.

<i>Прием пищи</i>	<i>№ рецептуры</i>	<i>Раздел</i>
<i>Демократичный</i>		
	<i>67</i>	<i>горячее блюдо</i>
	<i>114</i>	<i>гор. Напиток</i>
	<i>119</i>	<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>
<i>Итого за прием пищи:</i>	<i>430</i>	<i>27.43</i>

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	Mg	Fe	К	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		
			Итого за прием пищи:	518	18.46	18.27	65.05	498.76	0.33	0.4	1.31	130	0.47	508.07	379.85	52.13	1.89	367.85	0.0218	0.0101	4.39		
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		
			Итого за прием пищи:	480	8.86	6.27	35.4	234.15	0.08	0.06	0.93	150	0	25.29	83.88	17.13	1.21	136.96	0.0043	0.0001	4.39		

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	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						
			Итого за прием пищи:	510	20.19	8.21	57.27	381.72	0.3	0.22	17.72	200	0.26	70.5	302.98	96.11	2.96	1369.7	0.1288	0.0127	4.97						
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						
			Итого за прием пищи:	480	9.63	11.26	34.03	276.98	0.09	0.1	5.3	160	0.09	47.36	124.08	32.65	2.15	429.19	0.0098	0.0001	4.395						

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
			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	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
			Итого за прием пищи:	480	13.77	7.29	39.07	275.71	0.24	0.11	3.41	140	0	36.75	55.83	6.83	424.75	28.195	0.0046	0.0401	4.38

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		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Са	Р	Мг	Fe	К	І	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			
			Итого за прием пищи:	488	10.27	9.21	64.01	388.50	0.1	0.29	3.7	51.6	0.18	258.42	284.83	64.08	2.15	330.49	0.018	0.009	0.061		

Прием пищи	№ рецептур ы	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг									
					Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	р-т экв	Д, мкг	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F		
Демократичный																							
	1	закуска	Сыр порциями	15	3.48	4.43	0	54.60	0.01	0.05	0.1	40	0.14	132	75	5.25	0.15	13.2	0	0	0		
	347	Горячее блюдо	рыба отварная запеченная с соусом и маслом	283	6.98	9.25	37.33	262.35	0.1	0.3	3.1	50	0.2	260	208.76	35.96	0.7	346.41	0.018	0.004	0.05		
	114	вор. 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			
			Итого за прием пищи:	528	12.59	13.89	57.86	417.68	0.14	0.36	3.2	90	0.34	403.36	349.19	60.74	1.71	387.8	0.019	0.006	0.05		
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	вор. 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			
			Итого за прием пищи:	480	10.46	7.1	31.47	240.2	0.12	0.09	3.44	140	0	40.03	187.64	47.16	2.59	402.92	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		B1	B2	C	A, рет. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Демократный																					
	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	
			Итого за прием пищи:	410	6.11	6.89	51.72	301.22	0.21	0.13	16.8	30	0.09	32.66	173.31	61.64	2.53	1019	0.0102	0.0026	0.06
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	2.13	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	9.32	11.19	31.46	273.28	0.08	0.1	6.57	160	0.09	53.63	162.27	44.89	2.47	372.55	0.008	0.0025	0.04

Школа

отд/корп.

день 15

Прием пищи	№ рецептур ы	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	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	
Демократичный																						
	198	горячее блюдо	Запеканка творожная «зебра» 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			
			Итого за прием пищи:	430	27.78	32.64	141.45	383.61	0.09	0.45	0.69	80	11.91	357.87	365.6	48.13	29.7	207.01	0.014	0.034	0.04	
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	
			Итого за прием пищи:	480	9.78	15.36	52.39	207.67	0.09	0.1	12.39	150	0.29	52.41	119.03	30.72	2.12	28.16	0.0068	0.0001	4.376	

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		B1	B2	C	A, рети. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	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
	Итого за прием пищи:				510	25.88	22.94	77.36	621.32	0.2	0.16	2.48	60	0.08	36.36	205.94	33.78	2.66	355.6	0.00667	0.00107
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
	Итого за прием пищи:				480	9.17	6.28	40.12	253.46	0.13	0.09	6.46	130	0.01	24.43	106.61	28.34	1.46	448.5	0.00659	0.00034

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, разл. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F			
Демократичный																								
	67	горячее блюдо	Омлет с сыром	200	25.15	26.96	3.72	360.42	0.1	0.69	0.7	310	3.83	299.25	403.42	30.23	3.73	274.95	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	27.43	27.2	25.75	459.65	0.13	0.7	0.7	310	3.83	305.51	422.95	34.46	4.08	303.14	0.00658	0.04444	4.36			
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			
			Итого за прием пищи:	480	13.77	7.29	39.07	275.71	0.24	0.11	3.41	140	0	36.75	55.83	6.83	424.75	28.195	0.0046	0.0401	4.38			

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		В1	В2	С	А, рэт.	Д, 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				
			Итого за прием пищи:	510	23.52	22.88	72.13	587.32	0.2	0.16	0.82	30	0.19	30.18	250.49	50.47	2.49	304.5	0.00636	0.0115	4.46				
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				
			Итого за прием пищи:	480	9.37	8.26	32.61	247.19	0.11	0.1	15.93	190	0	33.61	109.11	30.04	1.58	306.98	0.00466	0.00122	5.35				

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		
			Итого за прием пищи:	430	32.87	13.64	65.48	519.05	0.1	0.36	5.09	70	0.36	232.55	325.19	40.48	1.57	217.31	0.01363	0.0395	4.4		
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		
			Итого за прием пищи:	480	9.47	11.22	32.96	271.78	0.08	0.1	6.57	160	0.09	48.53	116.37	29.59	1.96	372.55	0.0088	0.0006	4.39		

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, рзт.	Д, 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
			Итого за прием пищи:	510	19.03	14.45	59.81	445.19	0.3	0.28	19.15	220	0.55	86.8	306.06	91.04	3.28	1368.7	0.09706	0.01371	4.81
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
			Итого за прием пищи:	480	3.72	2.62	29.15	155.41	0.08	0.06	8.63	360	0	26.88	61.46	23.94	1.11	248.71	0.00504	0.00035	4.55

Школа

отд/корп.

день 23

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																									
	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 булуном, 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		В1	В2	С	А, рэт. экв	Вит. 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	70.5	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					