



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «ПроСервис Таймыр»

С.Г. Дьяков

2019 г.

СОГЛАСОВАНО:

Начальник территориального
отдела Управления Роспотребнадзора
по Красноярскому краю в г. Норильске
Главный государственный
санитарный врач по г. Норильску
по Красноярскому краю А.Ю. Першин

2019 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для организации питания обучающихся в образовательных учреждениях
на 2020 – 2025 гг.

г. Норильск – 2019 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ / ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД / ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, 1 НЕДЕЛЯ													
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергет. ценность, ккал	Витамины (мг/сутки)			Минеральные вещества (мг/сутки)			
							В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg
Понедельник													
Экспресс-завтрак													
6/2007	Бутерброд с колбасой варено-копченой	1/50	5,80	7,30	14,20	146,00	0,08	14,40	0,00	10,50	59,94	16,52	1,06
382/2007	Какао с молоком	1/200	3,76	3,20	26,70	158,00	0,07	2,00	0,02	180,00	174,20	21,00	0,10
	Итого:		9,56	10,50	40,90	304,00	0,15	16,40	0,02	190,50	234,14	37,52	1,16
Завтрак младших классов													
16/2007	Колбаса варено-копченая	1/20	4,53	4,20	0,00	56,00	0,04	0,00	0,00	4,20	54,60	7,27	0,64
181/2007	Каша молочная манная с маслом	200/10	5,96	11,80	31,02	254,00	0,08	1,32	0,06	133,36	119,02	19,90	0,42
382/2007	Какао с молоком	1/200	3,76	3,20	26,70	158,00	0,07	2,00	0,02	180,00	174,20	21,00	0,10
338/2007	Фрукты свежие	1/100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,06	10,00	0,00	53,00	40,00	9,00	1,00
ф	Хлеб пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,30
ф	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,30	0,23	9,83	47,46	0,04	0,00	0,00	8,60	41,90	11,40	0,90
	Итого:		18,23	20,07	92,11	632,96	0,32	13,32	0,08	385,16	449,22	72,77	3,36
Обед младших классов													
75/2007	Икра свекольная	1/60	1,38	4,08	9,24	79,00	0,01	3,96	0,00	23,40	13,18	10,80	3,96
99/2007	Суп из овощей	1/250	2,02	5,37	11,40	104,00	0,15	21,26	0,00	74,12	358,20	21,95	0,80
ф	Сметана к первым блюдам	1/10	0,27	1,00	0,39	11,90	0,00	0,05	6,00	22,70	15,90	1,00	0,01
268/2007	Шницель мясной	1/80	14,00	19,92	7,20	264,80	0,06	0,00	8,00	134,80	120,80	22,40	1,30
309/2007	Макаронные изделия отварные	1/150	5,36	4,85	28,58	180,00	0,12	0,00	0,03	40,95	60,06	24,59	0,99
346/2007	Компот из свежих апельсинов и мандаринов с вит. "С"	1/200	0,20	0,00	26,00	106,00	0,00	158,00	0,00	12,00	15,40	4,00	0,20
ф	Хлеб пшеничный	1/45	3,42	0,36	22,14	105,80	0,05	0,00	0,00	12,00	36,70	6,30	0,50
ф	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,30	0,23	9,83	47,46	0,04	0,00	0,00	8,60	41,90	11,40	0,90
	Итого:		27,95	35,81	114,78	898,96	0,44	183,27	14,03	328,57	662,14	102,44	8,66
Полдник													
406/321/01	Пирожки печёные с капустой	1/75	6,40	5,70	30,10	239,00	0,08	16,65	0,03	33,13	86,19	13,51	1,34
389/2007	Сок фруктовый	1/200	1,40	0,40	26,40	120,00	0,08	80,00	0,00	36,00	66,00	22,00	0,60
	Итого:		7,80	6,10	56,50	359,00	0,16	96,65	0,03	69,13	152,19	35,51	1,94
Завтрак старшие классы													
522/1999	Овощи консервированные	1/30	1,50	0,06	0,83	48,00	0,11	7,50	0,00	7,80	49,64	11,40	0,21
260/2007	Гуляш	1/150	15,40	6,40	3,70	142,00	0,12	3,12	0,02	269,30	208,40	25,65	8,85
309/2007	Макаронные изделия отварные	1/180	6,43	5,81	34,29	216,00	0,14	0,00	0,04	49,14	72,07	29,51	1,19
382/2007	Какао с молоком	1/200	3,76	3,20	26,70	158,00	0,07	2,00	0,02	180,00	174,20	21,00	0,10
338/2007	Фрукты свежие	1/100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,06	10,00	0,00	53,00	40,00	9,00	1,00
ф	Хлеб пшеничный	1/40	3,04	0,32	19,70	94,00	0,05	0,00	0,00	9,00	29,30	6,30	0,50
ф	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,30	0,23	9,83	47,46	0,04	0,00	0,00	8,60	41,90	11,40	0,90
	Итого:		31,83	16,42	104,85	752,46	0,58	22,62	0,08	576,84	615,51	114,26	12,75
Обед старшие классы													
75/2007	Икра свекольная	1/100	2,30	6,80	15,40	132,00	0,02	6,60	0,00	69,00	21,96	18,00	6,60
99/2007	Суп из овощей	1/250	2,02	5,37	11,40	104,00	0,15	21,26	0,00	74,12	358,20	21,95	0,80
ф	Сметана к первым блюдам	1/10	0,27	1,00	0,39	11,90	0,00	0,05	6,00	22,70	15,90	1,00	0,01
268/2007	Шницель мясной	1/100	17,50	24,90	9,00	331,00	0,07	0,00	10,00	168,50	151,00	28,00	1,60
312/2007	Картофельные пюре	1/180	3,74	6,12	22,30	159,00	0,18	17,70	0,04	133,40	116,04	41,39	1,68
346/2007	Компот из свежих апельсинов и мандаринов с вит. "С"	1/200	0,20	0,00	26,00	106,00	0,00	158,00	0,00	12,00	15,40	4,00	0,20
ф	Хлеб пшеничный	2/30	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	16,00	48,93	8,40	0,66
ф	Хлеб ржано-пшеничный	2/20	2,60	0,46	19,66	94,92	0,08	0,00	0,00	17,20	83,80	22,80	1,80
	Итого:		33,19	45,13	133,67	1079,82	0,57	203,61	16,04	512,92	811,23	145,54	13,35

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергет. ценность ккал	Витамины (мг/сутки)				Минеральные вещества (мг/сутки)						
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
1 неделя							Вторник										
	Экспресс-завтрак																
415/2007	Крендель сахарный	1/75	5,46	10,17	45,54	292,50	0,09	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,13	60,00	9,18	0,80	
378/2007	Чай с молоком	150/50/15	1,54	1,63	17,70	91,00	0,02	0,72	0,01	0,00	0,00	0,00	68,00	52,00	12,00	0,80	
	Итого:		7,00	11,80	63,24	383,50	0,11	0,72	0,03	0,00	0,00	0,00	82,13	112,00	21,18	1,60	
	Завтрак младших классов																
522/1996	Овощи консервированные	1/20	1,00	0,04	1,66	32,00	0,07	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,40	33,09	7,60	0,14	
319/445 ТИ 200	Тефтели мясные школьные	1/110	6,74	8,78	12,35	156,00	0,05	1,25	0,00	0,00	1,05	0,00	30,35	146,40	8,25	0,94	
302/2007	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	7,52	6,29	40,73	249,60	0,29	0,00	0,03	0,00	0,02	0,00	43,20	239,25	108,47	4,67	
378/2007	Чай с молоком	150/50/15	1,54	1,63	17,70	91,00	0,02	0,72	0,01	0,00	0,00	0,00	68,00	52,00	12,00	0,80	
338/2007	Фрукты свежие	1/100	0,80	0,30	9,80	47,00	0,06	10,00	0,00	0,00	1,40	0,00	53,00	40,00	9,00	1,00	
Ф	Хлеб пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	6,00	19,50	4,20	0,30	
Ф	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,30	0,23	9,83	47,46	0,04	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	8,60	41,90	11,40	0,90	
	Итого:		21,18	17,51	106,83	693,56	0,56	16,97	0,04	3,44	3,44	0,00	219,55	572,14	160,92	8,75	
	Обед младших классов																
45/2007	Салат из белокочанной капусты	1/60	0,84	2,76	6,18	53,00	0,01	23,10	0,00	0,00	0,07	0,00	30,96	9,73	8,78	0,37	
108/2007	Суп картофельный с клецками	1/250	8,93	9,79	45,45	193,50	0,11	16,50	0,03	0,98	0,98	0,00	47,30	68,55	27,02	1,89	
229/2007	Рыба тушеная с овощами	1/150	15,44	8,09	7,35	163,50	0,14	7,07	0,00	2,52	0,00	0,00	373,20	289,00	42,80	1,04	
310/2007	Картофель отварной	1/150	3,00	4,91	21,45	142,00	0,18	30,00	0,03	0,05	0,00	0,00	43,23	87,99	36,17	1,58	
352/2007	Кисель из яблок с вит. "С"	1/200	0,14	0,13	30,45	121,00	0,00	5,61	0,00	0,00	0,00	0,00	16,00	18,30	3,06	0,80	
Ф	Хлеб пшеничный	1/45	3,42	0,36	22,14	105,80	0,05	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	12,00	36,70	6,30	0,50	
Ф	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,30	0,23	9,83	47,46	0,04	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	8,60	41,90	11,40	0,90	
	Итого:		33,07	26,27	142,85	826,26	0,53	82,28	0,06	4,72	4,72	0,00	531,29	552,17	135,52	7,08	
	Полдник																
406/2007/529/21	Пирожки печёные с яблоками	1/75	6,30	12,20	36,30	239,45	0,08	0,38	0,01	0,08	0,08	0,00	16,87	95,33	9,84	1,22	
385/2007	Молоко кипячёное	1/200	7,90	6,75	9,91	122,00	0,08	2,74	0,04	0,02	0,02	0,00	273,20	219,90	29,54	0,73	
	Итого:		14,20	18,95	46,21	361,45	0,16	3,12	0,05	0,10	0,10	0,00	290,07	315,23	39,38	1,95	
	Завтрак старшие классы																
522/1999	Овощи консервированные	1/30	1,50	0,06	0,83	48,00	0,11	7,50	0,00	0,10	0,10	0,00	7,80	49,64	11,40	0,21	
319/445 ТИ 200	Тефтели мясные школьные	1/150	8,50	11,10	15,80	198,00	0,06	1,60	0,00	1,30	0,00	0,00	39,00	188,00	30,00	1,20	
302/2007	Каша гречневая рассыпчатая	1/180	10,49	9,36	51,68	335,00	0,34	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	20,69	248,96	146,70	5,60	
378/2007	Чай с молоком	150/50/15	1,54	1,63	17,70	91,00	0,02	0,72	0,01	0,00	0,00	0,00	68,00	52,00	12,00	0,80	
338/2007	Фрукты свежие	1/100	0,80	0,30	9,80	47,00	0,06	10,00	0,00	1,40	0,00	0,00	53,00	40,00	9,00	1,00	
Ф	Хлеб пшеничный	1/40	3,04	0,32	19,70	94,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	9,00	29,30	6,30	0,50	
Ф	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,30	0,23	9,83	47,46	0,04	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	8,60	41,90	11,40	0,90	
	Итого:		27,17	23,00	125,34	860,46	0,68	19,82	0,05	3,92	3,92	0,00	206,09	649,80	226,80	10,21	
	Обед старшие классы																
45/2007	Салат из белокочанной капусты	1/100	1,40	4,60	10,30	88,00	0,01	38,50	0,00	0,12	0,12	0,00	51,60	16,22	14,63	0,62	
108/2007	Суп картофельный с клецками	1/250	8,93	9,79	45,45	193,50	0,11	16,50	0,03	0,98	0,98	0,00	27,72	68,55	27,02	1,89	
229/2007	Рыба тушеная с овощами	1/200	20,58	10,78	9,80	218,00	0,18	9,42	0,00	3,36	0,00	0,00	497,60	385,33	57,06	1,38	
310/2007	Картофель отварной	1/180	3,62	5,90	25,74	170,00	0,22	36,00	0,04	0,05	0,00	0,00	51,88	105,59	43,40	1,89	
352/2007	Кисель из яблок с вит. "С"	1/200	0,14	0,13	30,45	121,00	0,00	5,61	0,00	0,00	0,00	0,00	16,00	18,30	3,06	0,80	
Ф	Хлеб пшеничный	2/30	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,66	0,00	16,00	48,93	8,40	0,66	
Ф	Хлеб ржано-пшеничный	2/20	2,60	0,46	19,66	94,92	0,08	0,00	0,00	1,20	1,20	0,00	17,20	83,80	22,80	1,80	
	Итого:		41,83	32,14	170,92	1026,42	0,66	106,03	0,07	6,37	6,37	0,00	678,00	726,72	176,37	9,04	

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергет. ценность ккал	Витамины (мг/сутки)				Минеральные вещества (мг/сутки)			
							B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
I неделя														
Экспресс-завтрак														
15/2007	Сыр	1/20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,01	0,32	52,00	0,10	200,00	100,00	10,00	0,22
ф	Хлеб пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
377/2007	Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59,00	0,00	2,90	0,00	0,00	8,05	9,78	5,24	0,90
	Итого:		7,18	6,19	29,98	202,30	0,04	3,22	52,00	0,43	214,05	129,28	19,44	1,45
Завтрак младших классов														
1/2007	Бутерброд с маслом	1/40	2,60	8,80	14,30	147,00	0,04	0,00	0,05	0,03	10,50	27,40	16,52	1,06
223/2007/ф	Запеканка из творога с молоком стуженым	1/150	27,72	9,20	27,30	303,80	0,09	0,65	38,40	1,39	230,90	318,30	41,30	0,79
338/2007	Фрукты свежие	1/100	0,90	0,20	9,80	47,00	0,06	10,00	0,00	1,40	53,00	40,00	9,00	1,00
377/2007	Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59,00	0,00	2,90	0,00	0,00	8,05	9,78	5,24	0,90
	Итого:		31,48	18,25	66,62	556,80	0,19	13,55	38,45	2,82	302,45	395,48	72,06	3,75
Обед младших классов														
59/2007	Салат из моркови с яблоками	1/60	0,70	0,10	7,30	33,00	0,03	5,62	0,01	0,04	19,30	17,53	13,65	0,76
82/2007	Борщ со свежей капусты	1/250	2,06	4,90	15,20	112,00	0,05	20,46	0,00	0,80	42,89	200,00	22,33	1,20
ф	Сметана к первым блюдам	1/10	0,27	1,00	0,39	11,90	0,00	0,05	6,00	0,03	22,70	15,90	1,00	0,01
294/2007	Котлеты рубленые из птицы с маслом сливочным	1/80	11,40	13,56	8,88	243,00	0,72	0,45	0,09	0,02	138,60	187,23	98,94	1,88
143/2007	Рагу из овощей	1/150	2,75	5,98	15,87	130,50	0,09	35,68	0,03	2,55	72,00	124,40	33,33	1,14
349/2007	Компот из сухофруктов с вит. "С"	1/200	0,00	0,00	9,98	104,00	0,00	6,00	0,00	0,00	13,40	17,80	0,00	0,03
ф	Хлеб пшеничный	1/45	3,42	0,36	22,14	105,80	0,05	0,00	0,00	0,50	12,00	36,70	6,30	0,50
ф	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,30	0,23	9,83	47,46	0,04	0,00	0,00	0,60	8,60	41,90	11,40	0,90
	Итого:		21,90	26,13	89,59	787,66	0,98	68,26	6,13	4,54	329,49	641,46	186,95	6,42
Полдник														
406/2007/315/2	Пирожки печёные с картофелем, луком	1/75	6,40	10,20	36,80	247,50	0,12	0,00	0,00	0,00	23,00	86,09	23,03	1,13
386/2007	Кефир	1/200	5,60	6,40	8,20	129,70	0,90	1,40	0,08	0,00	240,00	172,60	28,00	1,40
	Итого:		12,00	16,60	45,00	377,20	1,02	1,40	0,08	0,00	263,00	258,69	51,03	2,53
Завтрак старшие классы														
15/2007	Сыр	1/30	7,60	8,00	0,00	102,00	0,01	0,48	78,00	0,15	300,00	150,00	15,00	0,33
223/2007/ф	Запеканка из творога с молоком стуженым	1/200	42,78	32,84	71,67	678,00	0,14	1,71	126,00	34,00	564,84	368,00	78,07	1,60
338/2007	Фрукты свежие	1/100	0,90	0,20	9,80	47,00	0,06	10,00	0,00	1,40	53,00	40,00	9,00	1,00
377/2007	Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59,00	0,00	2,90	0,00	0,00	8,05	9,78	5,24	0,90
ф	Хлеб пшеничный	1/40	3,04	0,32	19,70	94,00	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,30	6,30	0,50
	Итого:		54,58	41,41	116,39	980,00	0,26	15,09	204,00	36,05	934,89	597,08	113,61	4,33
Обед старшие классы														
59/2007	Салат из моркови с яблоками	1/100	1,10	0,20	12,10	55,00	0,04	9,37	0,02	0,06	32,17	29,21	22,75	1,27
82/2007	Борщ со свежей капусты	1/250	2,06	4,90	15,20	112,00	0,05	20,46	0,00	0,80	42,89	200,00	22,33	1,20
ф	Сметана к первым блюдам	1/10	0,27	1,00	0,39	11,90	0,00	0,05	6,00	0,03	22,70	15,90	1,00	0,01
294/2007	Котлеты рубленые из птицы с маслом сливочным	100/10	15,20	22,60	14,80	324,00	0,08	0,60	0,02	0,03	173,30	149,46	131,92	2,50
143/2007	Рагу из овощей	1/180	3,29	7,18	19,04	156,60	0,11	42,82	0,04	3,06	86,40	85,23	40,00	1,37
349/2007	Компот из сухофруктов с вит. "С"	1/200	0,00	0,00	9,98	104,00	0,00	7,00	0,00	0,00	13,40	17,80	0,00	0,03
ф	Хлеб пшеничный	2/30	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	16,00	48,93	8,40	0,66
ф	Хлеб ржано-пшеничный	2/20	2,60	0,46	19,66	94,92	0,08	0,00	0,00	1,20	17,20	83,80	22,80	1,80
	Итого:		29,08	36,82	120,69	999,42	0,43	80,30	6,08	5,84	404,06	630,33	249,20	8,84

№ рецептуры I неделя	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергет. ценность ккал	Витамины (мг/сутки)				Минеральные вещества (мг/сутки)							
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
															Четверг			
	Экспресс-завтрак																	
288/2001	Сдоба обыкновенная	1/75	5,89	4,59	44,10	241,50	0,11	0,00	0,03	2,45	9,08	70,05	5,00					0,47
376/2007	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	14,00	56,00	0,00	0,34	0,00	0,00	6,15	8,24	5,30					0,92
	Итого:		6,09	4,64	58,10	297,50	0,11	0,34	0,03	2,45	15,23	78,29	10,30					1,39
	Завтрак младших классов																	
522/1996	Овощи консервированные	1/20	1,00	0,04	1,66	32,00	0,07	5,00	0,00	0,07	10,40	33,09	7,60					0,14
243/2007	Сосиски отварные	1/50	8,00	11,00	0,06	123,00	0,10	0,00	0,00	0,20	8,15	79,50	10,65					0,45
309/2007	Макаронные изделия отварные	1/150	5,36	4,85	28,58	180,00	0,12	0,00	0,03	0,02	40,95	60,06	24,59					0,99
376/2007	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	14,00	56,00	0,00	0,34	0,00	0,00	6,15	8,24	5,30					0,92
338/2007	Фрукты свежие	1/100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,06	10,00	0,00	1,40	53,00	40,00	9,00					1,00
ф	Хлеб пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20					0,30
ф	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,30	0,23	9,83	47,46	0,04	0,00	0,00	0,60	8,60	41,90	11,40					0,90
	Итого:		18,54	16,81	78,69	555,96	0,42	15,34	0,03	2,59	133,25	282,29	72,74					4,70
	Обед младших классов																	
39/2007	Салат "Мазайка"	1/60	0,90	5,13	5,44	73,00	0,03	5,71	0,00	1,47	15,42	29,38	11,51					0,39
104/105/2007	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	6,76	7,03	19,54	179,00	0,14	23,25	0,03	0,98	49,70	113,39	36,74					1,49
261/2007	Печень тушенная в соусе	1/150	20,37	14,22	6,63	237,00	0,25	36,68	6,16	3,03	205,60	103,70	24,27					7,64
302/2007	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	7,52	6,29	40,73	249,60	0,29	0,00	0,03	0,02	43,20	239,25	108,47					4,67
346/2007	Компот из свежих апельсина и мандаринов с вит. "С"	1/200	0,20	0,00	26,00	106,00	0,00	158,00	0,00	0,00	12,00	15,40	4,00					0,20
ф	Хлеб пшеничный	1/45	3,42	0,36	22,14	105,80	0,05	0,00	0,00	0,50	12,00	36,70	6,30					0,50
ф	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,30	0,23	9,83	47,46	0,04	0,00	0,00	0,60	8,60	41,90	11,40					0,90
	Итого:		40,47	33,26	130,31	997,86	0,80	223,64	6,22	6,60	346,52	579,72	202,69					15,79
	Полдник																	
410/2007	Ватрушка с повидлом	1/75	6,40	4,70	45,30	249,65	0,06	0,00	23,00	8,00	49,00	134,00	12,00					0,60
377/2007	Чай с лимоном	200/157	0,26	0,05	15,22	59,00	0,00	2,90	0,00	0,00	8,05	9,78	5,24					0,90
	Итого:		6,66	4,75	60,52	308,65	0,06	2,90	23,00	8,00	57,05	143,78	17,24					1,50
	Завтрак старших классов																	
522/1999	Овощи консервированные	1/30	1,50	0,06	0,83	48,00	0,11	7,50	0,00	0,10	7,80	49,64	11,40					0,21
243/2007	Сосиски отварные	1/100	16,00	22,00	0,12	246,00	0,19	0,00	0,00	0,40	16,30	159,00	21,30					0,90
309/2007	Макаронные изделия отварные	1/180	6,43	5,81	34,29	216,00	0,14	0,00	0,04	0,02	49,14	72,07	29,51					1,19
376/2007	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	14,00	56,00	0,00	0,34	0,00	0,00	6,15	8,24	5,30					0,92
338/2007	Фрукты свежие	1/100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,06	10,00	0,00	1,40	53,00	40,00	9,00					1,00
ф	Хлеб пшеничный	1/40	3,04	0,32	19,70	94,00	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,30	6,30					0,50
ф	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,30	0,23	9,83	47,46	0,04	0,00	0,00	0,60	8,60	41,90	11,40					0,90
	Итого:		28,87	28,87	88,57	754,46	0,59	17,84	0,04	3,02	149,99	400,15	94,21					5,62
	Обед старших классов																	
39/2007	Салат "Мазайка"	1/100	1,50	8,55	9,07	122,00	0,05	9,52	0,00	2,45	25,70	48,97	19,18					0,65
104/105/2007	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	6,76	7,03	19,54	179,00	0,14	23,25	0,03	0,98	49,70	113,39	36,74					1,49
261/2007	Печень тушенная в соусе	1/175	27,16	18,96	8,84	316,00	0,35	48,90	8,62	4,24	165,78	138,30	32,36					10,18
302/2007	Каша гречневая рассыпчатая	1/180	10,50	9,36	51,68	334,80	0,34	0,00	0,04	0,02	20,69	248,96	166,50					5,60
346/2007	Компот из свежих апельсина и мандаринов с вит. "С"	1/200	0,20	0,00	26,00	106,00	0,00	158,00	0,00	0,00	12,00	15,40	4,00					0,20
ф	Хлеб пшеничный	2/30	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	16,00	48,93	8,40					0,66
ф	Хлеб ржано-пшеничный	2/20	2,60	0,46	19,66	94,92	0,08	0,00	0,00	1,20	17,20	83,80	22,80					1,80
	Итого:		53,28	44,84	164,31	1293,72	1,03	239,67	8,69	9,55	307,07	697,75	289,98					20,58

№ рецептуры	Прём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергет. ценность ккал	Витамины (мг/сутки)				Минеральные вещества (мг/сутки)							
							В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
															Суббота			
I неделя	Экспресс-завтрак																	
284/2001	Булочка Российская	1/75	5,31	3,62	48,98	249,75	0,08	0,00	0,01	0,00	0,00	9,08	57,32	5,00	0,47			
376/2007	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	14,00	56,00	0,00	0,34	0,00	0,00	0,00	6,15	8,24	5,30	0,92			
	Итого:		5,51	3,67	62,98	305,75	0,08	0,34	0,01	0,00	0,00	15,23	65,56	10,30	1,39			
	Завтрак младших классов																	
15/2007	Сыр	1/20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,01	0,32	52,00	0,10	0,10	200,00	100,00	10,00	0,22			
403/616/04	Оладьи с яблоками с соусом шоколадным	150/30	11,07	19,92	61,34	337,00	0,18	3,48	0,20	0,00	0,00	116,46	158,60	26,40	1,53			
338/2007	Фрукты свежие	1/100	0,80	0,30	9,80	47,00	0,06	10,00	0,00	1,40	0,00	53,00	40,00	9,00	1,00			
376/2007	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	14,00	56,00	0,00	0,34	0,00	0,00	0,00	6,15	8,24	5,30	0,92			
ф	Хлеб пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,30	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30			
ф	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,30	0,23	9,83	47,46	0,04	0,00	0,00	0,60	0,60	8,60	41,90	11,40	0,90			
	Итого:		20,29	26,64	109,73	630,76	0,32	14,14	52,20	2,40	2,40	390,21	368,24	66,30	4,87			
	Завтрак старшие классы																	
15/2007	Сыр	1/30	7,60	8,00	0,00	102,00	0,01	0,48	78,00	0,15	0,15	300,00	150,00	15,00	0,33			
259/2007	Жаркое по-домашнему	1/300	36,36	12,68	35,90	410,00	0,24	25,12	0,00	30,00	30,00	47,70	282,00	90,14	5,56			
376/2007	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	14,00	56,00	0,00	0,34	0,00	0,00	0,00	6,15	8,24	5,30	0,92			
338/2007	Фрукты свежие	1/100	0,80	0,30	9,80	47,00	0,06	10,00	0,00	1,40	0,00	53,00	40,00	9,00	1,00			
ф	Хлеб пшеничный	1/40	3,04	0,32	19,70	94,00	0,05	0,00	0,00	0,50	0,50	9,00	29,30	6,30	0,50			
ф	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,30	0,23	9,83	47,46	0,04	0,00	0,00	0,60	0,60	8,60	41,90	11,40	0,90			
	Итого:		49,30	21,58	89,23	756,46	0,40	35,94	78,00	32,65	32,65	424,45	551,44	137,14	9,21			

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	Энергет. ценность ккал	Витамины (мг/сутки)							Минеральные вещества (мг/сутки)								
							В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
							Понедельник															
2 неделя																						
	Экспресс-завтрак																					
6/2007	Бульброд с колбасой варено-копченой	1/50	5,80	7,30	14,20	146,00	0,08	14,40	0,00	0,00	0,00	59,94	16,52	1,06								
379/2007	Кофейный напиток с молоком	1/200	3,24	3,01	22,31	143,52	0,05	1,65	0,02	0,08	143,20	14,30	0,09									
	Итого:		9,04	10,31	36,51	289,52	0,13	16,05	0,02	0,08	203,14	30,82	1,15									
16/2007	завтрак младших классов																					
	Колбаса варено-копченая	1/20	4,53	4,20	0,00	56,00	0,04	0,00	0,00	0,20	54,60	7,27	0,64									
182/2007	Каша молочная пшеница с маслом	200/10	4,98	11,80	32,14	256,00	0,22	1,32	0,06	0,04	129,12	197,54	29,44	0,42								
379/2007	Кофейный напиток с молоком	1/200	3,24	3,01	22,31	143,52	0,05	1,65	0,02	0,08	143,20	14,30	0,09									
338/2007	Фрукты свежие	1/100	0,80	0,30	9,80	47,00	0,06	10,00	0,00	1,40	53,00	40,00	9,00	1,00								
Ф	Хлеб пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30								
Ф	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,30	0,23	9,83	47,46	0,04	0,00	0,00	0,60	8,60	41,90	11,40	0,90								
	Итого:		17,13	19,78	88,84	620,48	0,44	12,97	0,08	2,62	361,32	496,74	75,61	3,35								
	Обед младших классов																					
75/2007	Икра морковная	1/60	1,38	4,08	9,24	79,00	0,01	3,96	0,00	1,02	23,40	13,18	10,80	3,96								
103/2007	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	2,86	4,56	20,73	139,00	0,12	16,50	0,02	0,93	49,72	97,40	27,02	0,99								
290/2007	Цыпленок тушёный в соусе	1/150	19,70	22,20	5,00	299,00	0,08	22,20	0,08	0,10	266,37	231,51	43,37	2,72								
302/2007	Каша рисовая рассыпчатая	1/150	8,75	7,80	43,07	279,00	0,15	25,95	0,03	0,05	17,24	96,70	138,75	4,67								
346/2007	Компот из свежих яблок с вит. "С"	1/200	0,20	0,20	26,00	73,00	0,01	10,30	0,00	0,00	14,70	15,40	4,00	1,00								
Ф	Хлеб пшеничный	1/45	3,42	0,36	22,14	105,80	0,05	0,00	0,00	0,50	12,00	36,70	6,30	0,50								
Ф	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,30	0,23	9,83	47,46	0,04	0,00	0,00	0,60	8,60	41,90	11,40	0,90								
	Итого:		37,61	39,43	136,01	1022,26	0,46	78,91	0,13	3,20	392,03	532,79	241,64	14,74								
	Полдник																					
406/315/01	Пирожки печёные с картофелем, луком	1/75	6,40	10,20	36,80	247,50	0,12	0,00	0,00	0,00	23,00	86,09	23,03	1,13								
389/2007	Сок фруктовый	1/200	1,40	0,40	26,40	120,00	0,08	80,00	0,00	0,40	36,00	66,00	22,00	0,60								
	Итого:		7,80	10,60	63,20	367,50	0,20	80,00	0,00	0,40	59,00	152,09	45,03	1,73								
	Завтрак старшие классы																					
522/1999	Овощи консервированные	1/30	1,50	0,06	0,83	48,00	0,11	7,50	0,00	0,10	7,80	49,64	11,40	0,21								
258/2007	Мясо луковое	1/260	34,80	15,00	40,00	434,00	0,08	53,04	0,08	0,00	51,60	279,20	94,10	5,74								
379/2007	Кофейный напиток с молоком	1/200	3,24	3,01	22,31	143,52	0,05	1,65	0,02	0,08	160,40	143,20	14,30	0,09								
338/2007	Фрукты свежие	1/100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,06	10,00	0,00	1,40	53,00	40,00	9,00	1,00								
Ф	Хлеб пшеничный	1/40	3,04	0,32	19,70	94,00	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,30	6,30	0,50								
Ф	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,30	0,23	9,83	47,46	0,04	0,00	0,00	0,60	8,60	41,90	11,40	0,90								
	Итого:		44,28	19,02	102,47	813,98	0,38	72,19	0,10	2,68	290,40	583,24	146,50	8,44								
	Обед старшие классы																					
75/2007	Икра морковная	1/100	2,30	6,80	15,40	132,00	0,02	6,60	0,00	1,70	69,00	21,96	18,00	6,60								
103/2007	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	2,86	4,56	20,73	139,00	0,12	16,50	0,02	0,93	49,72	97,40	27,02	0,99								
290/2007	Цыпленок тушёный в соусе	1/175	26,20	29,60	6,60	398,00	0,10	26,60	0,10	0,10	283,78	275,34	52,04	2,37								
302/2007	Каша рисовая рассыпчатая	1/180	10,49	9,36	51,68	335,00	0,04	0,00	0,04	0,02	20,68	106,32	166,50	5,60								
346/2007	Компот из свежих яблок с вит. "С"	1/200	0,20	0,20	26,00	73,00	0,01	10,30	0,00	0,00	14,70	15,40	4,00	1,00								
Ф	Хлеб пшеничный	2/30	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	16,00	48,93	8,40	0,66								
Ф	Хлеб ржано-пшеничный	2/20	2,60	0,46	19,66	94,92	0,08	0,00	0,00	1,20	17,20	83,80	22,80	1,80								
	Итого:		49,21	51,46	169,59	1312,92	0,44	60,00	0,16	4,61	471,08	649,15	298,76	19,02								

№ недели	№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Энергет. ценность ккал	Витамины (мг/сутки)					Минеральные вещества (мг/сутки)						
								В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
																Вторник			
2		Экспресс-завтрак																	
283/2001		Булочка дорожная	1/75	5,16	10,00	42,65	431,25	0,11	0,00	0,03	2,45	12,35	70,05	8,30	0,68				
377/2007		Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59,00	0,00	2,90	0,00	0,00	8,05	9,78	5,24	0,90				
		Итого:		5,42	10,05	57,87	490,25	0,11	2,90	0,03	2,45	20,40	79,83	13,54	1,58				
522/1996		Завтрак младших классов																	
		Овощи консервированные	1/20	1,00	0,04	1,66	32,00	0,07	5,00	0,00	0,07	10,40	33,09	7,60	0,14				
282/2007		Оладьи из печени с маслом сливочным	1/80	13,20	14,52	4,80	218,20	0,25	18,58	39,50	0,08	74,16	267,27	16,32	4,34				
312/2007		Картофельное пюре	1/150	3,12	5,10	18,57	133,00	0,15	12,40	0,03	0,05	99,40	96,70	34,49	1,40				
377/2007		Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59,00	0,00	2,90	0,00	0,00	8,05	9,78	5,24	0,90				
338/2007		Фрукты свежие	1/100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,06	10,00	0,00	1,40	53,00	40,00	9,00	1,00				
Ф		Хлеб пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30				
Ф		Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,30	0,23	9,83	47,46	0,04	0,00	0,00	0,60	8,60	41,90	11,40	0,90				
		Итого:		21,56	20,58	74,64	607,16	0,60	48,88	39,53	2,49	259,61	508,24	88,25	8,98				
		Обед младших классов																	
39 Спр 2003		Салат "Школьный"	1/60	0,85	5,05	4,04	65,00	0,01	5,05	0,00	0,05	18,10	23,41	11,27	0,64				
82/2007		Борщ со свежей капустой	1/250	2,06	4,90	15,20	112,00	0,05	20,46	0,00	0,80	42,89	200,00	22,33	1,20				
Ф		Сметана к первым блюдам	1/10	0,27	1,00	0,39	11,90	0,00	0,05	6,00	0,03	22,70	15,90	1,00	0,01				
260/2007		Гуляш	1/150	23,10	9,60	5,55	213,00	0,10	4,68	0,02	0,09	247,60	178,64	38,48	13,28				
517/2004		Макаронные изделия отварные с овощами	1/150	6,00	6,60	31,80	215,00	0,12	0,00	0,03	0,02	22,00	80,06	7,50	0,80				
346/2007		Компот из свежих апельсинов и мандаринов с вит. "С"	1/200	0,20	0,00	26,00	106,00	0,00	138,00	0,00	0,00	12,00	15,40	4,00	0,20				
Ф		Хлеб пшеничный	1/45	3,42	0,36	22,14	105,80	0,05	0,00	0,00	0,50	12,00	36,70	6,30	0,50				
Ф		Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,30	0,23	9,83	47,46	0,04	0,00	0,00	0,60	8,60	41,90	11,40	0,90				
		Итого:		37,20	27,74	114,95	876,16	0,38	188,24	6,05	2,09	385,89	592,01	102,28	17,53				
		Полдник																	
410/2007		Вапрушка с повидлом	1/75	6,40	4,70	45,30	249,65	0,06	0,00	23,00	8,00	49,00	134,00	12,00	0,60				
385/2007		Молоко кипячёное	1/200	7,90	6,75	9,91	122,00	0,08	2,74	0,04	0,02	273,20	219,90	29,54	0,73				
		Итого:		14,30	11,45	55,21	371,65	0,14	2,74	23,04	8,02	322,20	353,90	41,54	1,33				
		Завтрак старшие классы																	
522/1999		Овощи консервированные	1/30	1,50	0,06	0,83	48,00	0,11	7,50	0,00	0,10	7,80	49,64	11,40	0,21				
282/2007		Оладьи из печени с маслом сливочным	100/10	17,60	24,20	6,40	314,00	0,33	30,96	52,67	0,10	123,60	356,36	27,20	7,24				
312/2007		Картофельное пюре	1/180	3,74	6,12	22,30	159,00	0,18	17,70	0,04	0,05	133,40	116,04	41,39	1,68				
377/2007		Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59,00	0,00	2,90	0,00	0,00	8,05	9,78	5,24	0,90				
338/2007		Фрукты свежие	1/100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,06	10,00	0,00	1,40	53,00	40,00	9,00	1,00				
Ф		Хлеб пшеничный	1/40	3,04	0,32	19,70	94,00	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,30	6,30	0,50				
Ф		Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,30	0,23	9,83	47,46	0,04	0,00	0,00	0,60	8,60	41,90	11,40	0,90				
		Итого:		27,84	31,38	84,08	768,46	0,77	69,06	52,70	2,75	343,45	643,02	111,93	12,43				
		Обед старшие классы																	
39 Спр 2003		Салат "Школьный"	1/100	1,42	8,42	6,73	108,30	0,02	8,42	0,00	0,08	30,17	39,02	18,78	1,07				
82/2007		Борщ со свежей капустой	1/250	2,06	4,90	15,20	112,00	0,05	20,46	0,00	0,80	42,89	200,00	22,33	1,20				
Ф		Сметана к первым блюдам	1/10	0,27	1,00	0,39	11,90	0,00	0,05	6,00	0,03	22,70	15,90	1,00	0,01				
260/2007		Гуляш	1/200	15,40	6,40	3,70	142,00	0,12	3,12	0,02	0,11	269,30	208,40	25,65	8,85				
517/2004		Макаронные изделия отварные с овощами	1/180	7,20	7,92	38,16	257,00	0,14	0,00	0,04	0,02	24,40	92,07	9,00	0,90				
346/2007		Компот из свежих апельсинов и мандаринов с вит. "С"	1/200	0,20	0,00	26,00	106,00	0,00	158,00	0,00	0,00	12,00	15,40	4,00	0,20				
Ф		Хлеб пшеничный	2/30	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	16,00	48,93	8,40	0,66				
Ф		Хлеб ржано-пшеничный	2/20	2,60	0,46	19,66	94,92	0,08	0,00	0,00	1,20	17,20	83,80	22,80	1,80				
		Итого:		33,71	29,58	139,36	973,12	0,48	190,05	6,06	2,90	434,66	703,52	111,96	14,69				

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг/сутки)				Минеральные вещества (мг/сутки)			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
2 неделя														
	Экспресс-завтрак						Четверг							
415/2007	Крендель сахарный	1/75	5,46	10,17	45,54	292,50	0,09	0,00	0,02	0,00	14,13	60,00	9,18	0,80
378/2007	Чай с молоком	150/50/15	1,54	1,63	17,70	91,00	0,02	0,72	0,01	0,00	68,00	52,00	12,00	0,80
	Итого:		7,00	11,80	63,24	383,50	0,11	0,72	0,03	0,00	82,13	112,00	21,18	1,60
	Завтрак младших классов													
522/1996	Овощи консервированные	1/20	1,00	0,04	1,66	32,00	0,07	5,00	0,00	0,07	10,40	33,09	7,60	0,14
243/2007	Сосиски отварные	1/50	8,00	11,00	0,06	123,00	0,10	0,00	0,00	0,20	8,15	79,50	10,65	0,45
321/2007	Капуста тушёная	1/150	3,56	4,53	25,09	136,00	0,10	79,32	0,02	0,10	93,11	56,21	31,97	1,26
378/2007	Чай с молоком	150/50/15	1,54	1,63	17,70	91,00	0,02	0,72	0,01	0,00	68,00	52,00	12,00	0,80
338/2007	Фрукты свежие	1/100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,06	10,00	0,00	1,40	53,00	40,00	9,00	1,00
Ф	Хлеб пшеничный	1/45	3,42	0,36	22,14	105,80	0,05	0,00	0,00	0,50	12,00	36,70	6,30	0,50
Ф	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,30	0,23	9,83	47,46	0,04	0,00	0,00	0,60	8,60	41,90	11,40	0,90
	Итого:		17,92	17,96	76,45	534,80	0,40	95,04	0,03	2,27	244,66	297,50	77,52	4,15
	Обед младших классов													
45/2007	Салат из белокачанной капусты	1/60	0,84	2,76	6,18	53,00	0,01	23,10	0,00	0,07	30,96	9,73	8,78	0,37
106/107/2007	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/50	9,70	3,40	24,10	166,00	0,10	24,30	0,03	2,03	129,85	119,06	43,00	1,73
250/2007	Бефстроганов	1/150	26,33	18,60	8,52	308,00	0,12	3,69	45,00	2,10	159,72	270,00	46,35	2,91
302/2007	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	7,52	6,29	40,73	249,60	0,29	0,00	0,03	0,02	43,20	239,25	108,47	4,67
349/2007	Компот из сухофруктов с вит. "С"	1/200	0,00	0,00	9,98	104,00	0,00	6,00	0,00	0,00	13,40	17,80	0,00	0,03
Ф	Хлеб пшеничный	1/45	3,42	0,36	22,14	105,80	0,05	0,00	0,00	0,50	12,00	36,70	6,30	0,50
Ф	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,30	0,23	9,83	47,46	0,04	0,00	0,00	0,60	8,60	41,90	11,40	0,90
	Итого:		49,10	31,64	121,48	1033,86	0,60	57,09	45,06	5,32	397,73	734,44	224,30	11,11
	Полдник													
410/2007/328/2	Ватрушка с творогом	1/75	10,85	9,29	52,26	273,80	0,10	0,00	0,02	1,90	132,10	113,00	14,56	2,01
377/2007	Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59,00	0,00	2,90	0,00	0,00	8,05	9,78	5,24	0,90
	Итого:		11,11	9,34	67,48	332,80	0,10	2,90	0,02	1,90	140,15	122,78	19,80	2,91
	Завтрак старшие классы													
15/2007	Сыр	1/30	7,60	8,00	0,00	102,00	0,01	0,48	78,00	0,15	300,00	150,00	15,00	0,33
243/2007	Сосиски отварные	1/100	16,00	22,00	0,12	246,00	0,19	0,00	0,00	0,40	16,30	159,00	21,30	0,90
321/2007	Капуста тушёная	1/180	4,27	5,44	28,07	159,00	0,08	95,18	0,04	0,10	111,73	58,19	38,36	1,51
378/2007	Чай с молоком	150/50/15	1,54	1,63	17,70	91,00	0,02	0,72	0,01	0,00	68,00	52,00	12,00	0,80
338/2007	Фрукты свежие	1/100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,06	10,00	0,00	1,40	53,00	40,00	9,00	1,00
Ф	Хлеб пшеничный	1/40	3,04	0,32	19,70	94,00	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,30	6,30	0,50
Ф	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,30	0,23	9,83	47,46	0,04	0,00	0,00	0,60	8,60	41,90	11,40	0,90
	Итого:		34,15	38,02	85,22	786,46	0,46	106,38	78,05	3,15	566,63	530,39	113,36	5,94
	Обед старшие классы													
45/2007	Салат из белокачанной капусты	1/100	1,40	4,60	10,30	88,00	0,01	38,50	0,00	0,12	51,60	16,22	14,63	0,62
106/107/2007	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/50	9,70	3,40	24,10	166,00	0,10	24,30	0,03	2,03	129,85	119,06	43,00	1,73
№250/2007г	Бефстроганов	1/200	35,10	24,80	11,36	410,00	0,16	4,92	60,00	2,80	179,62	360,00	61,80	3,88
302/2007	Каша гречневая рассыпчатая	1/180	10,49	9,36	51,68	335,00	0,34	0,00	0,04	0,02	20,69	248,96	146,70	5,60
349/2007	Компот из сухофруктов с вит. "С"	1/200	0,00	0,00	9,98	104,00	0,00	6,00	0,00	0,00	13,40	17,80	0,00	0,03
Ф	Хлеб пшеничный	2/30	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	16,00	48,93	8,40	0,66
Ф	Хлеб ржано-пшеничный	2/20	2,60	0,46	19,66	94,92	0,08	0,00	0,00	1,20	17,20	83,80	22,80	1,80
	Итого:		63,85	43,10	156,60	1338,92	0,76	73,72	60,07	6,83	428,36	894,77	297,33	14,32

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергет. ценность ккал	Витамины (мг/сутки)			Минеральные вещества (мг/сутки)				
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
2 недели														
	Экспресс-завтрак						Пятница							
6/2007	Бульброд с колбасой варено-копченой	1/50	5,80	7,30	14,20	146,00	0,08	14,40	0,00	0,00	10,50	59,94	16,52	1,06
377/2007	Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59,00	0,00	2,90	0,00	0,00	8,05	9,78	5,24	0,90
	Итого:		6,06	7,35	29,42	205,00	0,08	17,30	0,00	0,00	18,55	69,72	21,76	1,96
	Завтрак младших классов													
522/1996	Овощи консервированные	1/20	1,00	0,04	1,66	32,00	0,07	5,00	0,00	0,07	10,40	33,09	7,60	0,14
291/2007	Плов из птицы	1/200	22,35	28,50	46,15	473,00	0,18	6,99	0,05	1,32	149,49	353,82	123,65	3,41
377/2007	Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59,00	0,00	2,90	0,00	0,00	8,05	9,78	5,24	0,90
338/2007	Фрукты свежие	1/100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,06	10,00	0,00	1,40	53,00	40,00	9,00	1,00
Ф	Хлеб пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30
Ф	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,30	0,23	9,83	47,46	0,04	0,00	0,00	0,60	8,60	41,90	11,40	0,90
	Итого:		26,29	29,23	87,59	681,50	0,34	24,89	0,05	3,09	226,94	456,19	149,69	5,75
	Обед младших классов													
67/2007	Винегрет	1/60	0,84	1,56	5,16	38,00	0,02	4,86	0,00	0,60	16,84	24,35	9,90	0,46
96/2007	Рассольник Ленинградский	1/250	2,52	6,50	17,62	133,00	0,10	17,26	0,03	1,08	55,95	89,85	26,97	1,02
Ф	Сметана к первым блюдам	1/10	0,27	1,00	0,39	11,90	0,00	0,05	6,00	0,03	22,70	15,90	1,00	0,01
268/2007	Котлеты мясные	1/80	14,00	19,92	7,20	264,80	0,06	0,00	8,00	0,90	134,80	120,80	22,40	1,30
312/2007	Картофельное пюре	1/150	3,12	5,10	18,57	133,00	0,15	12,40	0,03	0,05	99,40	96,70	34,49	1,40
342/2007	Компот из свежих плодов с вит "С"	1/200	0,21	0,21	28,27	62,00	0,01	8,91	0,00	0,01	15,60	16,30	4,86	1,21
Ф	Хлеб пшеничный	1/45	3,42	0,36	22,14	105,80	0,05	0,00	0,00	0,50	12,00	36,70	6,30	0,50
Ф	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,30	0,23	9,83	47,46	0,04	0,00	0,00	0,60	8,60	41,90	11,40	0,90
	Итого:		25,68	34,88	109,18	795,96	0,43	43,48	14,06	3,77	365,89	442,50	117,32	6,80
	Полдник													
406/2007/321/0	Пирожки печёные с капустой	1/75	6,40	5,70	30,10	239,00	0,08	16,65	0,03	0,03	33,13	86,19	13,51	1,34
385/2007	Молоко кипячёное	1/200	7,90	6,75	9,91	122,00	0,08	2,74	0,04	0,02	273,20	219,90	29,54	0,73
	Итого:		14,30	12,45	40,01	361,00	0,16	19,39	0,07	0,05	306,33	306,09	43,05	2,07
	Завтрак старшие классы													
522/1999	Овощи консервированные	1/30	1,50	0,06	0,83	48,00	0,11	7,50	0,00	0,10	7,80	49,64	11,40	0,21
291/2007	Плов из птицы	1/275	29,80	38,00	48,20	630,00	0,24	9,32	0,06	1,76	165,86	471,76	164,86	3,26
377/2007	Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59,00	0,00	2,90	0,00	0,00	8,05	9,78	5,24	0,90
338/2007	Фрукты свежие	1/100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,06	10,00	0,00	1,40	53,00	40,00	9,00	1,00
Ф	Хлеб пшеничный	1/40	3,04	0,32	19,70	94,00	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,30	6,30	0,50
Ф	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,30	0,23	9,83	47,46	0,04	0,00	0,00	0,60	8,60	41,90	11,40	0,90
	Итого:		36,30	39,06	103,58	925,46	0,50	29,72	0,06	4,36	252,31	642,38	208,20	6,77
	Обед старшие классы													
67/2007	Винегрет	1/100	1,40	2,60	8,00	63,00	0,03	8,10	0,00	1,00	28,07	40,58	26,60	0,77
96/2007	Рассольник Ленинградский	1/250	2,52	6,50	17,62	133,00	0,10	17,26	0,03	1,08	55,95	89,85	26,97	1,02
Ф	Сметана к первым блюдам	1/10	0,27	1,00	0,39	11,90	0,00	0,05	6,00	0,03	22,70	15,90	1,00	0,01
268/2007	Котлеты мясные	1/100	17,50	24,90	9,00	331,00	0,07	0,00	10,00	1,10	168,50	151,00	28,00	1,60
312/2007	Картофельное пюре	1/180	3,74	6,12	22,30	159,00	0,18	17,70	0,04	0,05	133,40	116,04	41,39	1,68
342/2007	Компот из свежих плодов с вит "С"	1/200	0,21	0,21	28,27	62,00	0,01	8,91	0,00	0,01	15,60	16,30	4,86	1,21
Ф	Хлеб пшеничный	2/30	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	16,00	48,93	8,40	0,66
Ф	Хлеб ржано-пшеничный	2/20	2,60	0,46	19,66	94,92	0,08	0,00	0,00	1,20	17,20	83,80	22,80	1,80
	Итого:		32,80	42,27	134,76	995,82	0,54	52,02	16,07	5,13	457,42	562,40	160,02	8,75

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг/сутки)			Минеральные вещества (мг/сутки)				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2 недели	Суббота													
	Экспресс-завтрак													
№399/2007г	Блинчики с маслом сливочным	100/5	5,30	7,20	52,10	294,00	0,08	0,73	0,17	7,63	100,00	141,81	26,60	1,02
376/2007	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	14,00	56,00	0,00	0,34	0,00	0,00	6,15	8,24	5,30	0,92
	Итого:		5,50	7,25	66,10	350,00	0,08	1,07	0,17	7,63	106,15	150,05	31,90	1,94
	Завтрак младших классов													
15/2007	Сыр	1/20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,01	0,32	52,00	0,10	200,00	100,00	10,00	0,22
399/2007г/ф	Блинчики со ступенным молоком	150/20	7,95	10,80	78,15	441,00	0,13	1,10	0,26	11,44	150,00	212,72	39,90	1,53
338/2007	Фрукты свежие	1/100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,06	10,00	0,00	1,40	53,00	40,00	9,00	1,00
376/2007	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	14,00	56,00	0,00	0,34	0,00	0,00	6,15	8,24	5,30	0,92
ф	Хлеб пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30
ф	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,30	0,23	9,83	47,46	0,04	0,00	0,00	0,60	8,60	41,90	11,40	0,90
	Итого:		15,47	17,39	116,71	687,30	0,22	11,76	52,26	13,24	415,15	380,46	68,40	3,97
	Завтрак старшие классы													
16/2007г	Колбаса варено-копченая	1/30	6,80	6,30	0,00	84,00	0,04	0,00	0,00	0,20	6,30	69,70	10,90	0,96
173/Спр.2003	Котлеты Студенческие	1/100	34,77	22,89	27,79	353,70	0,08	4,61	0,02	0,03	94,20	149,46	31,37	2,07
309/2007	Макаронные изделия отварные	1/180	6,43	5,81	34,29	216,00	0,14	0,00	0,04	0,02	49,14	72,07	29,51	1,19
338/2007	Фрукты свежие	1/100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,06	10,00	0,00	1,40	53,00	40,00	9,00	1,00
376/2007	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	14,00	56,00	0,00	0,34	0,00	0,00	6,15	8,24	5,30	0,92
ф	Хлеб пшеничный	1/40	3,04	0,32	19,70	94,00	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,30	6,30	0,50
ф	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,30	0,23	9,83	47,46	0,04	0,00	0,00	0,60	8,60	41,90	11,40	0,90
	Итого:		52,94	36,00	115,41	898,16	0,41	14,95	0,06	2,75	226,39	410,67	103,78	7,54