

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг/сутки)					Минеральные вещества (мг/сутки)							
							С	В ₁	В ₂	А	D	Кальций Са	Фосфор Р	Магний Mg	Железо Fe	Калий К	Йод I	Селен Se	Фтор F
1 неделя																			
Завтрак младших классов																			
1/2015	Бутерброд с маслом	1/40	2,36	7,49	14,89	136,00													
223/2015	Запеканка из творога с молоком сгущенным	1/150	23,26	17,05	37,05	394,56	0,61	0,09	0,44	40,00	1,50	8,40	22,50	4,20	0,35	30,90	0,00	0,00	
338/2015	Фрукты свежие	1/100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,00		273,32	322,04	38,50	1,04	262,64	0,03	0,00	
377/2015	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	2,83					34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	0,00	0,00	
	Итого:		26,65	24,76	75,24	635,56	63,44	0,16	0,49	141,64	6,16	329,92	371,94	58,10	2,05	511,84	0,03	0,04	
Обед младших классов																			
59/2015	Салат из моркови с яблоками	1/60	0,64	0,10	5,11	23,94	2,63	0,03	0,05	430,44									
88/2015	Рассольник "Ленинградский"	1/250	2,02	5,09	11,98	107,25	8,38	0,09	0,06			14,40	26,72	18,23	0,64	130,14	0,00	0,00	
Ф	Сметана к первым блюдам	1/10	0,25	1,00	0,45	11,90	0,05	0,01	0,01	6,00	0,10	9,00	6,00	1,00	0,01	12,40	0,00	0,00	
268/2015	Шницель мясной с маслом	1/95	14,81	16,88	12,83	265,20	0,31	0,07	0,14	24,32	0,08	37,87	168,72	50,20	2,51	176,03	0,00	0,00	
317/2003	Рагу из овощей	1/150	2,75	5,99	15,87	130,50	35,69	0,09	0,08	0,03	0,30	52,17	71,03	33,33	1,14	461,12	0,00	0,00	
349/2015	Компот из сухофруктов с вит. "С"	1/200	0,66	0,09	27,02	112,85	0,73	0,02	0,02			32,33	23,44	17,46	0,70	229,65	0,00	0,00	
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	1/45	3,56	0,45	21,74	105,75		0,07	0,03	0,45	0,01	10,35	39,15	14,85	0,90	59,85	0,00	0,00	
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	2/20	2,86	0,63	16,83	85,80		0,07	0,03	0,40	0,01	18,80	62,80	19,60	1,56	94,00	0,00	0,00	
	Итого:		27,54	30,23	111,83	843,19	47,77	0,45	0,42	461,64	0,50	204,06	454,58	178,85	8,39	1639,73	0,01	0,00	
Подник младшие классы																			
410/2015	Ватрушка с повидлом	1/100	4,33	2,36	45,86	222,03	0,11	0,11	0,05	24,00	1,00	117,60	57,07	23,20	1,44	117,60	0,02	0,00	
386/2015	Кефир	1/200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40	0,08	0,34	40,00	0,70	240,00	190,00	28,00	0,20	292,00	0,02	0,00	
	Итого:		10,13	8,76	53,86	340,03	1,51	0,19	0,39	64,00	1,70	357,60	247,07	51,20	1,64	409,60	0,04	0,01	
ИТОГО в день (младшие классы)																			
	Завтрак старшие классы		64,32	63,75	240,93	1818,78	112,72	0,80	1,30	667,28	8,35	891,59	1073,59	288,15	12,08	2561,18	0,08	0,05	
1/2015	Бутерброд с маслом	1/40	2,36	7,49	14,89	136,00													
223/2015	Запеканка из творога с молоком сгущенным	1/200	32,05	23,09	45,55	517,96	0,74	0,12	0,57	138,74	1,50	8,40	22,50	4,20	0,35	30,90	0,00	0,00	
338/2015	Фрукты свежие	1/100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,00		348,83	428,85	50,29	1,45	326,45	0,04	0,05	
377/2015	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	2,83					34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	0,00	0,00	
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	1/20	1,80	0,20	9,66	47,00		0,03	0,01	0,20	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36	21,30	0,00	0,00	
	Итого:		37,24	31,00	93,40	805,96	63,57	0,23	0,63	178,94	6,83	410,03	496,15	76,49	2,86	602,25	0,04	0,05	
Обед старшие классы																			
59/2015	Салат из моркови с яблоками	1/100	1,06	0,17	8,52	39,90	4,38	0,05	0,08	717,40									
88/2015	Рассольник "Ленинградский"	1/250	2,02	5,09	11,98	107,25	8,38	0,09	0,06			23,99	44,53	30,39	1,07	216,90	0,00	0,00	
Ф	Сметана к первым блюдам	1/10	0,25	1,00	0,45	11,90	0,05	0,01	0,01	6,00	0,10	9,00	6,00	1,00	0,01	12,40	0,00	0,00	
268/2015	Шницель мясной с маслом	1/110	16,50	22,20	14,32	326,00	0,34	0,08	0,16	44,80	0,14	43,14	188,80	55,78	2,80	196,92	0,00	0,00	
317/2003	Рагу из овощей	1/180	3,29	7,18	19,04	156,60	42,82	0,11	0,09	0,04	0,35	62,60	85,23	40,00	1,37	553,34	0,00	0,00	
349/2015	Компот из сухофруктов с вит. "С"	1/200	0,66	0,09	27,02	112,85	0,73	0,02	0,02			32,33	23,44	17,46	0,70	229,65	0,00	0,00	
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	2/30	4,74	0,67	28,98	141,00		0,10	0,04	0,60	0,01	13,80	52,20	19,80	1,20	79,80	0,00	0,00	
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	2/30	4,30	0,95	25,25	128,70		0,11	0,05	0,60	0,01	28,20	94,20	29,40	2,34	141,00	0,00	0,00	
	Итого:		32,83	37,35	135,56	1024,20	56,69	0,56	0,51	769,44	0,61	242,22	551,13	218,00	10,41	1906,56	0,02	0,00	
Подник старшие классы																			
410/2015	Ватрушка с повидлом	2/75	6,49	3,54	68,79	333,04	0,16	0,16	0,08	36,00	1,50	176,40	85,60	34,80	2,16	176,40	0,03	0,00	
386/2015	Кефир	1/200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40	0,08	0,34	40,00	0,70	240,00	190,00	28,00	0,20	292,00	0,02	0,00	
	Итого:		12,29	9,94	76,79	451,04	1,56	0,24	0,42	76,00	2,20	416,40	275,60	62,80	2,36	468,40	0,05	0,01	
ИТОГО в день (старшие классы)																			
			82,35	78,29	305,75	2281,20	121,83	1,02	1,57	1024,38	9,64	1068,65	1322,88	357,29	15,64	2977,21	0,10	0,06	

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергет. ценность ккал	Витамины (мг/сутки)					Минеральные вещества (мг/сутки)							
							С	В ₁	В ₂	А	D (мкг)	Кальций Са	Фосфор Р	Магний Mg	Железо Fe	Калий К	Йод I	Селен Se	Фтор F
2 недели																			
Завтрак младших классов																			
1/2015	Бутерброд с маслом	1/40	2,36	7,49	14,89	136,00		0,03	0,02	40,00	1,50	8,40	22,50	4,20	0,35	30,90	0,00	0,00	0,01
224/2007	Запеканка из творога с морковью с молоком стуж	1/150	21,68	15,00	33,20	378,00	2,16	0,12	0,41			251,00	192,29	44,60	1,53	281,92	0,00	0,03	0,25
338/2015	Фрукты свежие	1/100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03			34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	0,00	0,00	0,02
376/2015	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03					11,10	2,80	1,40	0,28	8,60	0,00	0,00	0,02
	Итого:		25,01	22,71	71,19	617,00	62,19	0,19	0,46	40,00	1,50	304,50	240,59	63,20	2,46	518,42	0,01	0,04	0,29
Обед младших классов																			
52/2015	Салат из свеклы отварной	1/60	0,84	3,61	4,96	55,68	3,99	0,01	0,02		0,00	21,28	24,38	12,42	0,79	161,88	0,00	0,00	0,00
102/2015	Суп картофельный с горохом	1/250	5,49	5,27	16,53	148,25	5,82	0,23	0,07		0,02	42,67	88,10	35,57	2,05	472,82	0,00	0,00	0,40
268/2015	Биточки мясные с маслом	1/95	14,81	16,88	12,83	265,20	0,31	0,07	0,14	24,32	0,08	37,87	168,72	50,20	2,51	176,03	0,00	0,00	0,04
317/2003	Рагу из овощей	1/150	2,75	5,99	15,87	130,50	35,69	0,09	0,08	0,03	0,30	52,17	71,03	33,33	1,14	461,12	0,00	0,00	0,03
398/2003	Компот из черн. смородины св/м с вит. "С"	1/200			14,97	56,05	0,80					0,25			0,05	0,45	0,00	0,00	0,00
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	1/45	3,56	0,45	21,74	105,75		0,07	0,03	0,45	0,01	10,35	39,15	14,85	0,90	59,85	0,00	0,00	0,01
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	2/20	2,86	0,63	16,83	85,80		0,07	0,03	0,40	0,01	18,80	62,80	19,60	1,56	94,00	0,00	0,00	0,01
	Итого:		30,30	32,83	103,73	847,23	46,60	0,55	0,36	25,20	0,42	183,39	454,18	165,97	9,00	1426,14	0,02	0,00	0,48
Полдник младших классов																			
406/471/2015	Пирожки печеные с вишней	1/100	6,06	2,42	45,64	228,00	0,40	0,11	0,06	4,25	0,60	30,70	58,45	26,65	1,08	195,50	0,00	0,00	0,06
386/2015	Кефир	1/200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40	0,08	0,34	40,00	0,70	240,00	190,00	28,00	0,20	292,00	0,02	0,00	0,30
	Итого:		11,86	8,82	53,64	346,00	1,80	0,19	0,40	44,25	1,30	270,70	248,45	54,65	1,28	487,50	0,02	0,00	0,36
ИТОГО в день (младшие классы)																			
			67,17	64,36	228,56	1810,23	110,59	0,93	1,22	109,45	3,22	758,59	943,22	283,83	12,74	2432,06	0,04	0,05	1,13
Завтрак старшие классы																			
1/2015	Бутерброд с маслом	1/40	2,36	7,49	14,89	136,00		0,03	0,02	40,00	1,50	8,40	22,50	4,20	0,35	30,90	0,00	0,00	0,01
224/2007	Запеканка из творога с морковью с молоком стуж	1/200	27,40	20,30	45,40	496,00	2,94	0,17	0,56			317,35	331,38	58,92	2,14	351,88	0,00	0,05	0,26
338/2015	Фрукты свежие	1/100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03			34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	0,00	0,00	0,02
376/2015	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03					11,10	2,80	1,40	0,28	8,60	0,00	0,00	0,02
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	1/20	1,80	0,20	9,66	47,00		0,03	0,01	0,20	0,01	4,60	17,40	6,60	0,40	26,60	0,00	0,00	0,01
	Итого:		32,53	28,21	93,05	782,00	62,97	0,27	0,62	40,20	1,51	375,45	397,08	84,12	3,47	614,98	0,01	0,05	0,31
Обед старшие классы																			
52/2015	Салат из свеклы отварной	1/100	1,41	6,01	8,26	92,80	6,65	0,02	0,04		0,00	35,46	40,63	20,70	1,32	269,80	0,00	0,00	0,00
102/2015	Суп картофельный с горохом	1/250	5,49	5,27	16,53	148,25	5,82	0,23	0,07		0,02	42,67	88,10	35,57	2,05	472,82	0,00	0,00	0,40
268/2015	Биточки мясные с маслом	1/110	16,50	22,20	14,32	326,00	0,34	0,08	0,16	44,80	0,14	43,14	188,80	55,78	2,80	196,92	0,00	0,00	0,04
317/2003	Рагу из овощей	1/180	3,29	7,18	19,04	156,60	42,82	0,11	0,09	0,04	0,35	62,60	85,23	40,00	1,37	553,34	0,00	0,00	0,03
398/2003	Компот из черн. смородины св/м с вит. "С"	1/200			14,97	56,05	0,80					0,25			0,05	0,45	0,00	0,00	0,00
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	2/30	4,74	0,67	28,98	141,00		0,10	0,04	0,60	0,01	13,80	52,20	19,80	1,20	79,80	0,00	0,00	0,01
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	2/30	4,30	0,95	25,25	128,70		0,11	0,05	0,60	0,01	28,20	94,20	29,40	2,34	141,00	0,00	0,00	0,02
	Итого:		35,73	42,28	127,35	1049,40	56,43	0,64	0,45	46,04	0,53	226,12	549,16	201,25	11,13	1714,13	0,02	0,01	0,51
Полдник старших классов																			
406/471/2015	Пирожки печеные с вишней	2/75	8,68	2,80	67,78	332,00	0,60	0,16	0,09	6,38	0,90	46,05	87,68	39,98	1,62	293,25	0,00	0,00	0,09
386/2015	Кефир	1/200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40	0,08	0,34	40,00	0,70	240,00	190,00	28,00	0,20	292,00	0,02	0,00	0,30
	Итого:		14,48	9,20	75,78	450,00	2,00	0,24	0,43	46,38	1,60	286,05	277,68	67,98	1,82	585,25	0,02	0,00	0,39
ИТОГО в день (старшие классы)																			
			82,74	79,69	296,18	2281,40	121,40	1,16	1,49	132,62	3,64	887,62	1223,92	353,35	16,42	2914,36	0,05	0,06	1,21

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергет. ценность, ккал	Витамины (мг/сутки)					Минеральные вещества (мг/сутки)											
							С	В ₁	В ₂	А	(мкг)	Са	P	Mg	Fe	K	I	Se	F				
2 недели							Суббота																
15/2015	Завтрак младших классов																						
	Сыр	1/20	4,64	5,90	0,00	72,00	0,14	0,01	0,06	52,00	1,27												
396/2015	Блины с повидлом	1/170	11,00	8,18	70,68	400,00	1,63	0,23	0,17	24,00		176,00	100,00	7,00	0,20	17,60	0,00	0,00	0,11				
338/2015	Фрукты свежие	1/100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,00		162,00	201,00	50,00	2,03	225,10	0,00	0,01	0,15				
376/2015	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03					34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	0,00	0,00	0,02				
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,33	14,49	70,50						11,10	2,80	1,40	0,28	8,60	0,00	0,00	0,02				
	Итого:		18,98	14,63	108,27	645,50	61,80	0,33	0,28	76,30	1,28	6,90	26,10	9,90	0,60	39,90	0,00	0,00	0,00				
	Обед младших классов											390,00	352,90	81,30	3,41	488,20	0,01	0,01	0,30				
21/2003	Салат "Здоровье"	1/60	0,84	11,04	3,91	118,00	4,03	0,02	0,02		0,10	21,87	25,95	14,28	0,51	108,12	0,00	0,00	0,01				
98/2015	Суп крестьянский с крупой	1/250	1,48	4,92	6,09	76,25	9,88	0,04	0,03		0,02	35,88	33,58	14,18	0,58	260,15	0,01	0,00	0,15				
227/2015	Рыба припущенная с маслом	1/100	15,42	8,12	0,84	138,00	0,76	0,07	0,09	48,10	3,09	14,15	176,41	41,26	0,81	300,99	0,01	0,00	1,54				
127/2015	Картофель в молоке	1/150	3,29	5,78	16,00	135,00	15,09	0,14	0,12	33,00	2,01	62,70	92,69	25,98	0,89	562,58	0,00	0,00	0,24				
387/2003	Компот из клубники свежемороженой	1/200	0,40	0,20	18,11	73,05	30,00	0,01	0,02	0,50		20,25	11,50	9,00	0,65	80,95	0,00	0,00	0,00				
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	1/45	3,56	0,45	21,74	105,75						10,35	39,15	14,85	0,90	59,85	0,00	0,00	0,00				
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	2/20	2,86	0,63	16,83	85,80						18,80	62,80	19,60	1,56	94,00	0,00	0,00	0,01				
	Итого:		27,85	31,14	83,52	731,85	59,76	0,43	0,34	82,45	5,24	184,00	442,08	139,15	5,90	1466,64	0,02	0,01	2,04				
	Полдник младшие классы																						
373/334/2015	Яблоки, фаршированные творогом	1/100	10,06	1,03	25,54	149,37	3,47	0,03	0,14	13,33	0,60	66,06	99,60	17,53	1,44	212,67	0,01	0,00	0,12				
386/2015	Кефир	1/200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40	0,08	0,34	40,00	0,70	240,00	190,00	28,00	0,20	292,00	0,02	0,00	0,30				
	Итого:		15,86	7,43	33,54	267,37	4,87	0,11	0,48	53,33	1,30	306,06	289,60	45,53	1,64	504,67	0,04	0,01	0,42				
	ИТОГО в день (младшие классы)		62,69	53,20	225,33	1644,72	126,43	0,86	1,10	212,08	7,82	880,06	1084,58	265,98	10,95	2459,51	0,07	0,03	2,76				
	Завтрак старшие классы																						
15/2015	Сыр	1/30	6,96	8,85	0,00	108,00	0,21	0,01	0,09	78,00	1,40	264,00	150,00	10,50	0,30	26,40	0,01	0,00	0,12				
396/2015	Блины с повидлом	1/230	14,88	11,07	95,63	541,18	2,21	0,31	0,23	32,47		219,18	271,94	67,65	2,75	304,55	0,00	0,01	0,17				
338/2015	Фрукты свежие	1/100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,00		34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	0,00	0,00	0,02				
376/2015	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03					11,10	2,80	1,40	0,28	8,60	0,00	0,00	0,02				
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	1/20	1,80	0,20	9,66	47,00						4,60	17,40	6,60	0,40	26,60	0,00	0,00	2,90				
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,43	0,32	8,42	42,90						0,04	0,02	0,20	0,01	9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,00	0,00	4,80
	Итого:		26,04	20,66	136,81	842,08	62,45	0,43	0,38	110,87	1,42	542,28	496,54	108,95	4,81	610,15	0,01	0,02	8,02				
	Обед старшие классы																						
21/2003	Салат "Здоровье"	1/100	1,45	18,40	6,52	196,67	6,72	0,03	0,03		0,10	36,45	43,25	23,80	0,85	180,20	0,00	0,00	0,01				
98/2015	Суп крестьянский с крупой	1/250	1,48	4,92	6,09	76,25	9,88	0,04	0,03		0,02	35,88	33,58	14,18	0,58	260,15	0,01	0,00	0,15				
227/2015	Рыба припущенная с маслом	1/110	17,12	8,22	0,92	146,00	0,84	0,08	0,10	49,00	3,30	15,46	195,68	45,84	0,90	334,10	0,01	0,00	1,70				
127/2015	Картофель в молоке	1/180	3,92	6,93	19,21	162,00	18,11	0,16	0,14	39,60	2,30	75,24	111,22	31,18	1,06	675,09	0,00	0,01	0,26				
387/2003	Компот из клубники свежемороженой	1/200	0,40	0,20	18,11	73,05	30,00	0,01	0,02	0,50		20,25	11,50	9,00	0,65	80,95	0,00	0,00	0,00				
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	2/30	4,74	0,67	28,98	141,00						13,80	52,20	19,80	1,20	79,80	0,00	0,00	0,01				
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	2/30	4,30	0,95	25,25	128,70						28,20	94,20	29,40	2,34	141,00	0,00	0,00	0,02				
	Итого:		33,41	40,29	105,08	923,67	65,55	0,53	0,41	90,30	5,74	225,28	541,63	173,20	7,58	1751,29	0,03	0,01	2,14				
	Полдник старшие классы																						
373/334/2015	Яблоки, фаршированные творогом	1/150	15,10	1,54	38,31	224,05	5,20	0,05	0,21	20,00	0,90	99,10	149,40	26,30	2,17	319,00	0,01	0,00	0,18				
386/2015	Кефир	1/200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40	0,08	0,34	40,00	0,70	240,00	190,00	28,00	0,20	292,00	0,02	0,00	0,30				
	Итого:		20,90	7,94	46,31	342,05	6,60	0,13	0,55	60,00	1,60	339,10	339,40	54,30	2,37	611,00	0,04	0,01	0,48				
	ИТОГО в день (старшие классы)		80,35	68,88	288,20	2107,80	134,60	1,09	1,34	261,17	8,76	1106,66	1377,57	336,45	14,76	2972,44	0,07	0,04	2,96				