

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) | | | | | | | | | | | |
|-----------------|--------------------------------------|-----------------|--------------|--------------|---------------|------------------------|---------------------|----------------|----------------|---------------|-------------|---------------------------------|----------|-----------|---------------|----------------|---------------|--------------|----------------|-------------|-------------|-------------|--|
| | | | | | | | С | В ₁ | В ₂ | А | Д (мкг) | Кальций Са | Фосфор Р | Магний Mg | Железо Fe | Калий К | Иод I | Селен Se | Фтор F | | | | |
| 1 неделя | | | | | | | Понедельник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак младших классов | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 522/1996 | Овощи консервированные | 1/20 | 0,89 | 0,19 | 2,36 | 14,20 | 1,86 | 0,01 | 0,01 | 10,00 | | | | | 4,80 | 13,00 | 3,60 | 0,22 | 21,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| 271/2015 | Котлеты домашние с маслом | 1/95 | 12,22 | 19,11 | 9,16 | 256,90 | 0,22 | 0,15 | 0,08 | 23,07 | 0,30 | | | | 16,32 | 118,85 | 18,04 | 1,92 | 159,97 | 0,00 | 0,00 | 0,42 | |
| 309/2015 | Макаронные изделия отварные | 1/150 | 5,51 | 4,51 | 26,44 | 168,45 | 0,00 | 0,97 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | | | | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 2,10 | 30,34 | 0,00 | 0,04 | 0,01 | |
| 431/2003 | Чай с молоком | 1/200 | 1,54 | 1,63 | 9,36 | 56,00 | 0,72 | 0,02 | 0,08 | 10,00 | 1,00 | | | | 63,30 | 50,76 | 10,08 | 0,62 | 90,57 | 0,01 | 0,00 | 0,04 | |
| 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 | |
| ГОСТ 31805-2018 | Хлеб пшеничный | 1/30 | 2,37 | 0,33 | 14,49 | 70,50 | | 0,05 | 0,02 | 0,30 | 0,01 | | | | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 | 39,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| 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 | 0,01 | |
| | Итого: | | 24,86 | 26,29 | 78,33 | 651,95 | 62,80 | 1,28 | 0,26 | 43,57 | 1,32 | | | | 139,58 | 300,28 | 85,54 | 6,54 | 585,78 | 0,01 | 0,04 | 0,50 | |
| | Обед младших классов | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45/2015 | Салат из белокочанной капусты | 1/60 | 0,79 | 1,95 | 3,88 | 36,24 | 10,26 | 0,01 | 0,02 | | | | | | 14,98 | 16,98 | 9,05 | 0,28 | 150,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | |
| 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 | |
| 289/2015 | Рагу из птицы | 1/200 | 14,77 | 10,45 | 15,94 | 228,77 | 12,13 | 0,16 | 0,17 | 24,21 | 0,50 | | | | 35,54 | 169,07 | 41,17 | 1,93 | 722,97 | 0,00 | 0,00 | 1,80 | |
| 352/2015 | Кисель из яблок с вит. "С" | 1/200 | 0,11 | 0,12 | 20,10 | 99,25 | 1,83 | 0,01 | 0,01 | | | | | | 11,31 | 6,62 | 3,64 | 0,55 | 71,43 | 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 | 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 | 0,01 | |
| | Итого: | | 26,14 | 18,56 | 86,61 | 661,16 | 30,04 | 0,52 | 0,31 | 24,86 | 0,54 | | | | 124,25 | 351,32 | 114,08 | 6,48 | 1524,07 | 0,01 | 0,00 | 2,23 | |
| | Поддник младших классов | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 406/471/2015 | Пирожки печеные с вишней | 1/100 | 6,06 | 2,42 | 45,64 | 228,00 | 0,42 | 0,11 | 0,06 | 4,25 | 0,60 | | | | 24,60 | 58,45 | 27,80 | 1,14 | 195,50 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | |
| 385/2015 | Молоко кипяченое | 1/200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 107,00 | 2,60 | 0,08 | 0,30 | 40,00 | 2,00 | | | | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 | 292,00 | 0,02 | 0,01 | 0,34 | |
| | Итого: | | 11,86 | 7,42 | 55,24 | 335,00 | 3,02 | 0,19 | 0,36 | 44,25 | 2,60 | | | | 264,60 | 238,45 | 55,80 | 1,34 | 487,50 | 0,02 | 0,01 | 0,40 | |
| | ИТОГО в день (младшие классы) | | 62,86 | 52,26 | 220,17 | 1648,11 | 95,86 | 1,98 | 0,93 | 112,68 | 4,46 | | | | 528,43 | 890,06 | 255,42 | 14,36 | 2597,35 | 0,04 | 0,05 | 3,14 | |
| | Завтрак старшие классы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 522/1996 | Овощи консервированные | 1/30 | 1,34 | 0,29 | 3,54 | 21,30 | 2,79 | 0,02 | 0,01 | 15,00 | | | | | 7,20 | 19,50 | 5,40 | 0,33 | 31,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| 271/2015 | Котлеты домашние с маслом | 1/110 | 13,62 | 24,46 | 10,24 | 314,78 | 0,24 | 0,17 | 0,10 | 43,41 | 0,30 | | | | 19,20 | 133,39 | 20,05 | 2,14 | 179,07 | 0,00 | 0,00 | 0,44 | |
| 309/2015 | Макаронные изделия отварные | 1/180 | 6,61 | 5,41 | 31,73 | 202,14 | 0,00 | 1,16 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | | | | 5,83 | 44,60 | 25,34 | 2,52 | 36,41 | 0,00 | 0,05 | 0,01 | |
| 431/2003 | Чай с молоком | 1/200 | 1,54 | 1,63 | 9,36 | 56,00 | 0,72 | 0,02 | 0,08 | 10,00 | 1,00 | | | | 63,30 | 50,76 | 10,08 | 0,62 | 90,57 | 0,01 | 0,00 | 0,04 | |
| 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 | |
| ГОСТ 31805-2018 | Хлеб пшеничный | 1/40 | 3,60 | 0,40 | 19,32 | 94,00 | | 0,06 | 0,02 | 0,40 | 0,01 | | | | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 | 53,20 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | |
| 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 | 0,01 | |
| | Итого: | | 29,04 | 32,70 | 90,70 | 774,12 | 63,75 | 1,51 | 0,29 | 69,01 | 1,32 | | | | 148,13 | 337,45 | 96,87 | 7,49 | 634,75 | 0,01 | 0,05 | 0,53 | |
| | Обед старшие классы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45/2015 | Салат из белокочанной капусты | 1/100 | 1,31 | 3,25 | 6,47 | 60,40 | 17,10 | 0,02 | 0,04 | | | | | | 24,97 | 28,30 | 15,09 | 0,46 | 250,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | |
| 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 | |
| 289/2015 | Рагу из птицы | 1/275 | 24,75 | 14,79 | 21,31 | 315,93 | 16,59 | 0,23 | 0,26 | 40,00 | 0,55 | | | | 49,81 | 256,10 | 51,66 | 2,83 | 1013,63 | 0,00 | 0,00 | 0,13 | |
| 352/2015 | Кисель из яблок с вит. "С" | 1/200 | 0,11 | 0,12 | 20,10 | 99,25 | 1,83 | 0,01 | 0,01 | | | | | | 11,31 | 6,62 | 3,64 | 0,55 | 71,43 | 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 | 2/20 | 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: | | 39,27 | 24,73 | 110,22 | 850,63 | 41,34 | 0,66 | 0,44 | 41,00 | 0,59 | | | | 161,36 | 494,12 | 145,36 | 8,65 | 1981,68 | 0,01 | 0,00 | 0,57 | |
| | Поддник 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 | | | | 34,90 | 87,68 | 39,98 | 1,62 | 293,25 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | |
| 385/2015 | Молоко кипяченое | 1/200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 107,00 | 2,60 | 0,08 | 0,30 | 40,00 | 2,00 | | | | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 | 292,00 | 0,02 | 0,01 | 0,34 | |
| | Итого: | | 14,48 | 7,80 | 77,38 | 439,00 | 3,20 | 0,24 | 0,39 | 46,38 | 2,90 | | | | 274,90 | 267,68 | 67,98 | 1,82 | 585,25 | 0,02 | 0,01 | 0,43 | |
| | ИТОГО в день (старшие классы) | | 82,79 | 65,23 | 278,30 | 2063,75 | 108,29 | 2,41 | 1,12 | 156,39 | 4,81 | | | | 584,39 | 1099,25 | 310,22 | 17,96 | 3201,68 | 0,05 | 0,06 | 1,53 | |

| № 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 | Д | Кальций Са | Фосфор Р | Магний Mg | Железо Fe | Кальций К | Йод I | Селен Se | Фтор F | |
| 1 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Вторник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак младших классов | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15/2015 | Сыр | 1/20 | 4,64 | 5,90 | 0,00 | 72,00 | 0,14 | 0,01 | 0,06 | 52,00 | 1,27 | 176,00 | 100,00 | 7,00 | 0,20 | 17,60 | 0,00 | 0,00 | 0,11 | |
| 181/2015 | Каша молочная манная с маслом | 1/210 | 6,11 | 10,72 | 32,38 | 251,00 | 1,17 | 0,08 | 0,17 | 58,00 | 1,30 | 133,77 | 118,19 | 20,30 | 0,47 | 187,69 | 0,01 | 0,00 | 0,09 | |
| 382/2015 | Какао с молоком | 1/200 | 4,08 | 3,54 | 12,59 | 98,65 | 1,59 | 0,06 | 0,19 | 24,40 | 0,08 | 152,22 | 124,56 | 21,34 | 0,48 | 216,34 | 0,01 | 0,00 | 0,04 | |
| 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 | |
| ГОСТ 31805-2018 | Хлеб пшеничный | 1/30 | 2,37 | 0,33 | 14,49 | 70,50 | | 0,05 | 0,02 | 0,30 | 0,01 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 | 39,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| 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 | 0,00 | |
| | Итого: | | 19,53 | 21,01 | 75,98 | 578,05 | 62,90 | 0,27 | 0,48 | 134,90 | 2,67 | 512,29 | 423,25 | 81,34 | 2,83 | 705,53 | 0,03 | 0,01 | 0,28 | |
| Обед младших классов | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 55/2015 | Салат из свеклы с огурцами солеными | 1/60 | 0,85 | 3,62 | 3,77 | 51,00 | 3,57 | 0,02 | 0,02 | | | 18,43 | 23,70 | 11,17 | 0,64 | 130,02 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | |
| 82/2015 | Борщ со свежей капустой | 1/250 | 1,80 | 4,92 | 10,93 | 103,75 | 10,68 | 0,05 | 0,05 | | 0,05 | 49,73 | 54,60 | 26,13 | 1,23 | 385,30 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | |
| 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 | 0,01 | |
| 269/2015 | Биточки особые с маслом | 1/95 | 15,11 | 19,64 | 11,88 | 287,70 | 0,23 | 0,16 | 0,14 | 23,60 | 0,54 | 29,70 | 170,37 | 30,82 | 2,36 | 193,32 | 0,01 | 0,00 | 0,11 | |
| 302/2015 | Каша рисовая рассыпчатая | 1/150 | 3,58 | 4,77 | 39,30 | 214,50 | | 0,03 | 0,02 | | | 0,07 | 11,11 | 85,87 | 2,93 | 0,61 | 52,46 | 0,00 | 0,00 | 0,20 |
| 384/2003 | Компот из вишни свежемороженой с вит. "С" | 1/200 | 0,00 | 0,00 | 14,97 | 56,05 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 80,00 | | 0,40 | 23,00 | 0,00 | 0,06 | 208,85 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | |
| 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 | 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 | 0,01 | |
| | Итого: | | 26,58 | 34,72 | 111,46 | 873,55 | 14,53 | 0,39 | 0,30 | 110,25 | 0,78 | 138,12 | 434,09 | 96,70 | 6,59 | 1089,20 | 0,02 | 0,00 | 0,60 | |
| Подник младших классов | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 373/334/2015 | Яблоки, фаршированные творогом | 1/100 | 10,07 | 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 | |
| 389/2015 | Сок фруктовый | 1/200 | 0,00 | 0,00 | 22,40 | 90,00 | 8,00 | 0,02 | 0,04 | | 0,04 | 40,00 | 36,00 | 20,00 | 0,40 | 500,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | |
| | Итого: | | 10,07 | 1,03 | 47,94 | 239,37 | 11,47 | 0,05 | 0,18 | 13,33 | 0,64 | 106,06 | 135,60 | 37,53 | 1,84 | 712,67 | 0,01 | 0,00 | 0,15 | |
| ИТОГО в день (младшие классы) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 56,18 | 56,76 | 235,38 | 1690,97 | 88,89 | 0,71 | 0,96 | 258,48 | 4,09 | 756,47 | 992,94 | 215,57 | 11,25 | 2507,40 | 0,05 | 0,01 | 1,03 | |
| 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 | |
| 260/2015 | Гуляш | 1/150 | 21,83 | 22,19 | 4,34 | 304,50 | 1,38 | 0,05 | 0,15 | | | 32,72 | 231,23 | 33,05 | 4,59 | 467,25 | 0,01 | 0,00 | 0,08 | |
| 302/2015 | Каша гречневая рассыпчатая | 1/180 | 10,32 | 7,31 | 46,37 | 292,50 | | 0,25 | 0,14 | 27,18 | 0,08 | 17,78 | 244,71 | 162,99 | 5,47 | 311,54 | 0,00 | 0,01 | 0,16 | |
| 382/2015 | Какао с молоком | 1/200 | 4,08 | 3,54 | 12,59 | 98,65 | 1,59 | 0,06 | 0,19 | 24,40 | 0,08 | 152,22 | 124,56 | 21,34 | 0,48 | 216,34 | 0,01 | 0,00 | 0,04 | |
| 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 | |
| ГОСТ 31805-2018 | Хлеб пшеничный | 1/40 | 3,60 | 0,40 | 19,32 | 94,00 | | 0,06 | 0,02 | 0,40 | 0,01 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 | 53,20 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | |
| 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 | 0,01 | |
| | Итого: | | 49,12 | 42,81 | 99,14 | 983,55 | 63,18 | 0,51 | 0,63 | 130,18 | 1,58 | 519,32 | 839,70 | 263,88 | 12,72 | 1318,73 | 0,03 | 0,01 | 0,42 | |
| Обед старшие классы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 55/2015 | Салат из свеклы с огурцами солеными | 1/100 | 1,42 | 6,03 | 6,28 | 85,00 | 5,95 | 0,03 | 0,03 | | | 30,72 | 39,50 | 18,62 | 1,07 | 216,70 | 0,01 | 0,00 | 0,06 | |
| 82/2015 | Борщ со свежей капустой | 1/250 | 1,80 | 4,92 | 10,93 | 103,75 | 10,68 | 0,05 | 0,05 | | 0,05 | 49,73 | 54,60 | 26,13 | 1,23 | 385,30 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | |
| 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 | 0,01 | |
| 269/2015 | Биточки особые с маслом | 1/110 | 16,82 | 25,10 | 13,26 | 349,50 | 0,26 | 0,18 | 0,16 | 44,00 | 0,60 | 33,00 | 189,30 | 34,24 | 2,62 | 214,80 | 0,01 | 0,00 | 0,12 | |
| 302/2015 | Каша рисовая рассыпчатая | 1/180 | 4,30 | 5,72 | 47,16 | 257,40 | | 0,04 | 0,03 | | | 0,07 | 13,33 | 103,04 | 3,52 | 0,73 | 62,95 | 0,00 | 0,00 | 0,22 |
| 384/2003 | Компот из вишни свежемороженой с вит. "С" | 1/200 | 0,00 | 0,00 | 14,97 | 56,05 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 80,00 | | 0,40 | 23,00 | 0,00 | 0,06 | 208,85 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | |
| 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 | 2/20 | 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: | | 32,19 | 44,07 | 138,87 | 1090,40 | 16,94 | 0,49 | 0,36 | 131,00 | 0,84 | 168,78 | 530,44 | 122,91 | 8,48 | 1274,80 | 0,02 | 0,00 | 0,66 | |
| Подник старших классов | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| 389/2015 | Сок фруктовый | 1/200 | 0,00 | 0,00 | 22,40 | 90,00 | 8,00 | 0,02 | 0,04 | | 0,04 | 40,00 | 36,00 | 20,00 | 0,40 | 500,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | |
| | Итого: | | 0,00 | 0,00 | 22,40 | 90,00 | 8,00 | 0,02 | 0,04 | 0,00 | 0,04 | 40,00 | 36,00 | 20,00 | 0,40 | 500,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | |
| ИТОГО в день (старшие классы) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 81,31 | 86,88 | 260,40 | 2163,95 | 88,11 | 1,02 | 1,03 | 261,18 | 2,46 | 728,10 | 1406,14 | 406,79 | 21,60 | 3093,53 | 0,06 | 0,02 | 1,11 | |

| № 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 | Кальций Са | Фосфор Р | Магний Mg | Железо Fe | Калий К | Йод I | Селен Se | Фтор F | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <i>1 неделя</i> | Завтрак младших классов | | | | | | <i>Среда</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 0,01 | | | | | | | |
| 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 | 0,18 | | | | | | | |
| 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 | 0,02 | | | | | | | |
| | 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 | 0,20 | | | | | | | |
| | 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 | | 14,40 | 26,72 | 18,23 | 0,64 | 130,14 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | | | |
| 88/2015 | Рассольник "Ленинградский" | 1/250 | 2,02 | 5,09 | 11,98 | 107,25 | 8,38 | 0,09 | 0,06 | | | 29,15 | 56,73 | 24,18 | 0,93 | 476,55 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | | | | | | | |
| 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 | 0,01 | | | | | | | |
| 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 | 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 | | | | | | | |
| 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 | 0,07 | | | | | | | |
| 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: | | 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 | 0,19 | | | | | | | |
| | Поддик 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 | 0,04 | | | | | | | |
| 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: | | 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 | 0,34 | | | | | | | |
| | ИТОГО в день (младшие 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 | 0,74 | | | | | | | |
| | Завтрак старшие классы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 0,01 | | | | | | | |
| 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 | 0,19 | | | | | | | |
| 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 | 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 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 | 21,30 | 0,00 | 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 | 0,22 | | | | | | | |
| | 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 | | 23,99 | 44,53 | 30,39 | 1,07 | 216,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | | | |
| 88/2015 | Рассольник "Ленинградский" | 1/250 | 2,02 | 5,09 | 11,98 | 107,25 | 8,38 | 0,09 | 0,06 | | | 29,15 | 56,73 | 24,18 | 0,93 | 476,55 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | | | | | | | |
| 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 | 0,01 | | | | | | | |
| 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 | 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 | | | | | | | |
| 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 | 0,07 | | | | | | | |
| 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: | | 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 | 0,02 | | | | | | | |
| | Поддик 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 | 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: | | 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 | 0,36 | | | | | | | |
| | 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 | 0,80 | | | | | | | |

| № 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 522/1996 | Овощи консервированные | 1/20 | 0,89 | 0,19 | 2,36 | 14,20 | 1,86 | 0,01 | 0,01 | 10,00 | | | | | | | | | |
| 234/2015 | Котлеты рыбные с маслом сливочным | 1/100 | 11,71 | 11,64 | 14,40 | 210,00 | 0,59 | 0,07 | 0,14 | 48,46 | 1,63 | 67,09 | 169,91 | 37,35 | 1,33 | 278,54 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 312/2015 | Пюре картофельное | 1/150 | 3,07 | 4,80 | 20,44 | 137,25 | 18,16 | 1,14 | 0,11 | | 0,01 | 36,98 | 86,60 | 27,75 | 1,01 | 648,45 | 0,00 | | |
| 431/2003 | Чай с молоком | 1/200 | 1,54 | 1,63 | 9,36 | 56,00 | 0,72 | 0,02 | 0,08 | 10,00 | 1,00 | 63,30 | 50,76 | 10,08 | 0,62 | 90,57 | 0,01 | 0,00 | 0,04 |
| 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 |
| ГОСТ 31805-2018 | Хлеб пшеничный | 1/30 | 2,37 | 0,33 | 14,49 | 70,50 | | 0,05 | 0,02 | 0,30 | 0,01 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 | 39,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 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 | 0,01 |
| | Итого: | | 21,91 | 19,11 | 77,56 | 573,85 | 81,33 | 1,37 | 0,40 | 68,96 | 2,66 | 222,47 | 400,77 | 111,48 | 4,86 | 1322,46 | 0,01 | 0,01 | 0,58 |
| Обед младших классов | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 67/2015 | Винегрет овощной | 1/60 | 0,84 | 6,02 | 4,37 | 75,06 | 5,78 | 0,03 | 0,03 | 718,38 | | 18,74 | 25,96 | 11,72 | 0,50 | 169,80 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| 99/2015 | Суп из овощей | 1/250 | 1,59 | 4,99 | 9,15 | 95,25 | 10,38 | 0,07 | 0,05 | 122,15 | 0,02 | 34,85 | 49,28 | 20,75 | 0,78 | 384,10 | 0,00 | 0,00 | 0,12 |
| 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 | 0,01 |
| 288/2017 | Курица отварная с маслом | 1/100 | 21,30 | 23,47 | 0,43 | 298,18 | 2,14 | 0,04 | 0,14 | 89,27 | 0,08 | 50,90 | 151,80 | 18,43 | 1,72 | 160,18 | 0,01 | 0,00 | 0,12 |
| 171/2017 | Каша перловая рассыпчатая | 1/150 | 4,35 | 7,30 | 30,85 | 206,25 | 0,00 | 0,03 | 0,03 | 37,50 | 2,25 | 29,73 | 151,18 | 19,78 | 0,88 | 81,94 | | | |
| 387/2003 | Компот из клубники свежемороженой | 1/200 | 0,40 | 0,20 | 18,10 | 73,05 | 30,00 | 0,01 | 0,02 | 0,50 | | 20,30 | 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 | | 0,07 | 0,03 | 0,45 | 0,01 | 10,35 | 39,15 | 14,85 | 0,90 | 59,85 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 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 | 0,01 |
| | Итого: | | 33,72 | 43,75 | 93,51 | 908,34 | 48,34 | 0,29 | 0,32 | 974,45 | 2,47 | 183,27 | 466,27 | 105,32 | 6,22 | 996,22 | 0,01 | 0,01 | 0,28 |
| Полдник младшие классы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 406/470/2015 | Пирожки печёные с яблоками | 1/100 | 3,98 | 2,28 | 47,20 | 225,20 | 3,04 | 0,11 | 0,05 | 4,25 | 0,10 | 21,79 | 51,09 | 20,39 | 2,16 | 150,57 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| 386/2015 | Кисломолочный продукт | 1/200 | 8,20 | 3,00 | 11,80 | 114,00 | 1,20 | 0,06 | 0,30 | 20,00 | 0,50 | 248,00 | 190,00 | 30,00 | 0,20 | 304,00 | 0,02 | 0,00 | 0,31 |
| | Итого: | | 12,18 | 5,28 | 59,00 | 339,20 | 4,24 | 0,17 | 0,35 | 24,25 | 0,60 | 269,79 | 241,09 | 50,39 | 2,36 | 454,57 | 0,02 | 0,00 | 0,32 |
| ИТОГО в день (младшие классы) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак старшие классы | | 67,80 | 68,14 | 230,07 | 1821,39 | 133,92 | 1,83 | 1,07 | 1067,66 | 5,73 | 675,54 | 1108,13 | 267,19 | 13,44 | 2773,26 | 0,05 | 0,02 | 1,18 |
| Обед старшие классы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 522/1996 | Овощи консервированные | 1/30 | 1,34 | 0,29 | 3,54 | 21,30 | 2,79 | 0,02 | 0,01 | 15,00 | | 7,20 | 19,50 | 5,40 | 0,33 | 31,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 234/2015 | Котлеты рыбные с маслом сливочным | 1/110 | 13,00 | 12,46 | 15,98 | 229,00 | 0,66 | 0,08 | 0,15 | 49,40 | 1,79 | 74,28 | 188,46 | 41,50 | 1,48 | 309,16 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 312/2015 | Пюре картофельное | 1/180 | 3,68 | 5,76 | 24,53 | 164,70 | 21,79 | 0,17 | 0,13 | | 0,01 | 44,37 | 103,91 | 33,30 | 1,21 | 778,14 | 0,01 | 0,00 | 0,56 |
| 431/2003 | Чай с молоком | 1/200 | 1,54 | 1,63 | 9,36 | 56,00 | 0,72 | 0,02 | 0,08 | 10,00 | 1,00 | 63,30 | 50,76 | 10,08 | 0,62 | 90,57 | 0,01 | 0,00 | 0,05 |
| 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 |
| ГОСТ 31805-2018 | Хлеб пшеничный | 1/40 | 3,60 | 0,40 | 19,32 | 94,00 | | 0,06 | 0,02 | 0,40 | 0,01 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 | 53,20 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| 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 | 0,01 |
| | Итого: | | 25,48 | 21,05 | 89,24 | 650,90 | 85,96 | 0,43 | 0,45 | 75,00 | 2,82 | 241,75 | 451,83 | 126,28 | 5,52 | 1506,57 | 0,02 | 0,01 | 0,69 |
| Полдник старшие классы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 67/2015 | Винегрет овощной | 1/100 | 1,40 | 10,04 | 7,29 | 125,10 | 9,63 | 0,04 | 0,04 | 1197,30 | | 31,24 | 43,27 | 19,53 | 0,83 | 283,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| 99/2015 | Суп из овощей | 1/250 | 1,59 | 4,99 | 9,15 | 95,25 | 10,38 | 0,07 | 0,05 | 122,15 | 0,02 | 34,85 | 49,28 | 20,75 | 0,78 | 384,10 | 0,00 | 0,00 | 0,12 |
| 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 | 0,01 |
| 288/2017 | Курица отварная с маслом | 1/110 | 23,48 | 25,82 | 0,48 | 328,00 | 2,36 | 0,04 | 0,16 | 98,20 | 0,10 | 56,00 | 167,00 | 20,28 | 1,90 | 176,20 | 0,01 | 0,00 | 0,16 |
| 171/2017 | Каша перловая рассыпчатая | 1/180 | 5,22 | 8,76 | 37,02 | 247,50 | 0,00 | 0,04 | 0,04 | 45,00 | 2,70 | 35,68 | 181,42 | 23,73 | 1,06 | 98,33 | | | |
| 387/2003 | Компот из клубники свежемороженой | 1/200 | 0,40 | 0,20 | 18,10 | 73,05 | 30,00 | 0,01 | 0,02 | 0,50 | | 20,30 | 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 | | 0,10 | 0,04 | 0,60 | 0,01 | 13,80 | 52,20 | 19,80 | 1,20 | 79,80 | 0,00 | 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 | 0,01 |
| | Итого: | | 39,95 | 52,11 | 118,30 | 1107,60 | 52,42 | 0,38 | 0,39 | 1470,15 | 2,94 | 219,67 | 573,47 | 133,69 | 7,98 | 1208,78 | 0,01 | 0,02 | 0,34 |
| Полдник старшие классы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 406/470/2015 | Пирожки печёные с яблоками | 2/75 | 5,97 | 3,42 | 70,80 | 337,80 | 4,56 | 0,16 | 0,08 | 6,38 | 0,15 | 32,69 | 76,64 | 30,59 | 3,24 | 225,86 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| 386/2015 | Кисломолочный продукт | 1/200 | 8,20 | 3,00 | 11,80 | 114,00 | 1,20 | 0,06 | 0,30 | 20,00 | 0,50 | 248,00 | 190,00 | 30,00 | 0,20 | 304,00 | 0,02 | 0,00 | 0,31 |
| | Итого: | | 14,17 | 6,42 | 82,60 | 451,80 | 5,76 | 0,22 | 0,38 | 26,38 | 0,65 | 280,69 | 266,64 | 60,59 | 3,44 | 529,86 | 0,02 | 0,00 | 0,33 |
| ИТОГО в день (старшие классы) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак старшие классы | | 79,60 | 79,58 | 290,14 | 2210,30 | 144,14 | 1,03 | 1,22 | 1571,53 | 6,42 | 742,11 | 1291,94 | 320,56 | 16,94 | 3245,21 | 0,06 | 0,02 | 1,35 |

| № рецептуры | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Белки г | Жиры г | Углеводы г | Энергет. ценность ккал | Витамины (мг/сутки) | | | | | Минеральные вещества (мг/сутки) | | | | | | | |
|-----------------|---|-----------------|--------------|--------------|---------------|------------------------|---------------------|----------------|----------------|----------------|-------------|---------------------------------|----------------|---------------|--------------|----------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | | | | | С | В ₁ | В ₂ | А | Д | Кальций Са | Фосфор Р | Магний Mg | Железо Fe | Калий К | Йод I | Селен Se | Фтор F |
| Пятница | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак младших классов | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 522/1996 | Овощи консервированные | 1/20 | 0,89 | 0,19 | 2,36 | 14,20 | 1,86 | 0,01 | 0,01 | 10,00 | | | | | | | | | |
| 291/2007 | Плов из птицы | 1/200 | 17,06 | 16,09 | 41,06 | 352,00 | 3,40 | 0,11 | 0,13 | 24,21 | 0,05 | 31,41 | 191,48 | 45,11 | 1,66 | 266,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 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 | 0,12 |
| 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 |
| ГОСТ 31805-2018 | Хлеб пшеничный | 1/30 | 2,37 | 0,33 | 14,49 | 70,50 | | 0,05 | 0,02 | 0,30 | 0,01 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 | 39,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 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 | 0,01 |
| | Итого: | | 22,72 | 17,15 | 89,42 | 582,60 | 65,29 | 0,24 | 0,20 | 34,71 | 0,07 | 97,61 | 287,78 | 82,81 | 3,84 | 579,52 | 0,01 | 0,01 | 0,17 |
| | Обед младших классов | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17/2003 | Салат "Бурячок" | 1/60 | 0,96 | 5,09 | 4,73 | 68,00 | 6,24 | 0,02 | 0,02 | 8,00 | 0,00 | 15,77 | 24,03 | 10,56 | 0,73 | 127,94 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 88/2015 | Щи со свежей капустой | 1/250 | 1,77 | 4,95 | 7,90 | 89,75 | 15,78 | 0,06 | 0,05 | | | 49,25 | 49,00 | 22,13 | 0,83 | 383,33 | 0,01 | 0,00 | 0,03 |
| 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 | 0,01 |
| 284/2015 | Запеканка картофельная с печенью с маслом | 1/220 | 22,96 | 17,38 | 28,31 | 373,50 | 24,08 | 5,96 | 2,13 | 914,20 | 2,10 | 63,66 | 539,91 | 100,10 | 9,53 | 2024,25 | 0,01 | 0,07 | 0,41 |
| 342/2015 | Компот из свежих плодов с вит "С" | 1/200 | 0,16 | 0,16 | 22,89 | 94,65 | 0,90 | 0,01 | 0,01 | | | 14,00 | 4,40 | 5,14 | 0,94 | 112,29 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| 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 | 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 | 0,01 |
| | Итого: | | 31,08 | 29,35 | 94,44 | 786,45 | 47,05 | 6,16 | 2,26 | 928,85 | 2,22 | 171,43 | 693,89 | 163,58 | 13,72 | 2767,06 | 0,02 | 0,07 | 0,47 |
| | Поддник младшие классы | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 406/461/2015 | Пирожки печёные с капустой | 1/100 | 5,00 | 3,60 | 27,70 | 163,22 | 0,90 | 0,10 | 0,05 | 4,25 | 0,60 | 33,18 | 67,70 | 24,74 | 1,18 | 121,48 | 0,00 | 0,00 | 0,06 |
| 385/2015 | Молоко кипячёное | 1/200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 107,00 | 2,60 | 0,08 | 0,30 | 40,00 | 2,00 | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 | 292,00 | 0,02 | 0,01 | 0,34 |
| | Итого: | | 10,80 | 8,60 | 37,30 | 270,22 | 3,50 | 0,18 | 0,35 | 44,25 | 2,60 | 273,18 | 247,70 | 52,74 | 1,38 | 413,48 | 0,02 | 0,01 | 0,34 |
| | ИТОГО в день (младшие классы) | | 64,61 | 55,10 | 221,16 | 1639,27 | 115,84 | 6,59 | 2,81 | 1007,81 | 4,89 | 542,22 | 1229,37 | 299,13 | 18,93 | 3760,06 | 0,05 | 0,09 | 1,04 |
| | Завтрак старшие классы | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 522/1996 | Овощи консервированные | 1/30 | 1,34 | 0,29 | 3,54 | 21,30 | 2,79 | 0,02 | 0,01 | 15,00 | | | | | | | | | |
| 291/2007 | Плов из птицы | 1/275 | 26,88 | 19,07 | 54,74 | 500,88 | 4,96 | 0,16 | 0,20 | 40,00 | 0,06 | 44,82 | 285,83 | 63,64 | 2,47 | 401,82 | 0,01 | 0,01 | 0,19 |
| 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 |
| 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 |
| ГОСТ 31805-2018 | Хлеб пшеничный | 1/40 | 3,60 | 0,40 | 19,32 | 94,00 | | 0,06 | 0,02 | 0,40 | 0,01 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 | 53,20 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| 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 | 0,01 |
| | Итого: | | 34,21 | 20,29 | 109,12 | 762,08 | 67,78 | 0,32 | 0,28 | 55,60 | 0,08 | 115,72 | 397,33 | 106,44 | 4,95 | 739,12 | 0,01 | 0,02 | 0,24 |
| | Обед старшие классы | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 гул | Салат "Бурячок" | 1/100 | 1,60 | 8,48 | 7,88 | 113,33 | 10,40 | 0,03 | 0,03 | 14,00 | 0,00 | 26,28 | 40,05 | 17,60 | 1,22 | 213,23 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 88/2015 | Щи со свежей капустой | 1/250 | 1,77 | 4,95 | 7,90 | 89,75 | 15,78 | 0,06 | 0,05 | | | 49,25 | 49,00 | 22,13 | 0,83 | 383,33 | 0,01 | 0,00 | 0,03 |
| 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 | 0,01 |
| 284/2015 | Запеканка картофельная с печенью с маслом | 1/290 | 30,58 | 21,76 | 37,70 | 485,00 | 32,10 | 7,94 | 2,84 | 1217,60 | 2,70 | 84,08 | 718,88 | 133,46 | 12,70 | 2698,00 | 0,02 | 0,09 | 0,54 |
| 342/2015 | Компот из свежих плодов с вит "С" | 1/200 | 0,16 | 0,16 | 22,89 | 94,65 | 0,90 | 0,01 | 0,01 | | | 14,00 | 4,40 | 5,14 | 0,94 | 112,29 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| 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 | 2/20 | 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: | | 41,96 | 37,65 | 122,64 | 1021,43 | 59,23 | 8,22 | 3,01 | 1238,60 | 2,82 | 215,21 | 933,33 | 218,73 | 18,45 | 3593,05 | 0,03 | 0,09 | 0,60 |
| | Поддник старшие классы | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 406/461/2015 | Пирожки печёные с капустой | 2/75 | 7,50 | 5,40 | 41,55 | 244,83 | 1,35 | 0,15 | 0,08 | 6,37 | 0,90 | 49,77 | 101,55 | 37,11 | 1,77 | 182,22 | 0,00 | 0,00 | 0,09 |
| 385/2015 | Молоко кипячёное | 1/200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 107,00 | 2,60 | 0,08 | 0,30 | 40,00 | 2,00 | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 | 292,00 | 0,02 | 0,01 | 0,34 |
| | Итого: | | 13,30 | 10,40 | 51,15 | 351,83 | 3,95 | 0,23 | 0,38 | 46,37 | 2,90 | 289,77 | 281,55 | 65,11 | 1,97 | 474,22 | 0,02 | 0,01 | 0,43 |
| | ИТОГО в день (старшие классы) | | 89,47 | 68,34 | 282,91 | 2135,34 | 130,96 | 8,76 | 3,66 | 1340,57 | 5,80 | 620,71 | 1612,21 | 390,28 | 25,38 | 4806,39 | 0,06 | 0,11 | 1,27 |

| № 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 | Кальций Са | Фосфор Р | Магний Mg | Железо Fe | Калий К | Йод I | Селен Se | Фтор F | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак младших классов | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | <i>Суббота</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15/2015 | Сыр | 1/20 | 4,64 | 5,90 | 0,00 | 72,00 | 0,14 | 0,01 | 0,06 | 52,00 | 1,27 | 176,00 | 100,00 | 7,00 | 0,20 | 17,60 | 0,00 | 0,00 | 0,11 | |
| 403/2015 | Оладьи с яблоками со сгущенным молоком | 1/170 | 12,03 | 12,23 | 68,73 | 433,00 | 1,46 | 0,23 | 0,25 | 30,20 | 1,86 | 180,58 | 216,90 | 53,07 | 2,29 | 375,07 | 0,01 | 0,01 | 0,13 | |
| 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 | |
| 377/2015 | Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | 2,83 | | | | | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 | 21,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| ГОСТ 31805-2018 | Хлеб пшеничный | 1/30 | 2,37 | 0,33 | 14,49 | 70,50 | | 0,05 | 0,02 | 0,30 | 0,01 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 | 39,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | Итого: | | 20,07 | 18,68 | 106,52 | 680,50 | 64,43 | 0,33 | 0,36 | 82,50 | 3,14 | 411,68 | 370,40 | 85,37 | 3,75 | 650,87 | 0,02 | 0,02 | 0,26 | |
| | Обед младших классов | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 41/2015 | Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой | 1/60 | 2,02 | 3,83 | 14,85 | 101,94 | 9,56 | 0,05 | 0,02 | | | 15,44 | 34,78 | 12,57 | 0,24 | 201,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| 98/2015 | Суп крестьянский с крупой | 1/250 | 1,48 | 4,92 | 6,09 | 76,25 | 9,88 | 0,04 | 0,03 | | | 35,88 | 33,58 | 14,18 | 0,58 | 260,15 | 0,01 | 0,00 | 0,05 | |
| 227/2015 | Рыба принужденная с маслом | 1/100 | 15,42 | 8,12 | 0,84 | 138,00 | 0,76 | 0,07 | 0,09 | 48,10 | 2,09 | 14,15 | 176,41 | 41,26 | 0,81 | 300,99 | 0,01 | 0,00 | 0,64 | |
| 127/2015 | Картофель в молоке | 1/150 | 3,27 | 5,78 | 16,01 | 135,00 | 15,09 | 0,14 | 0,12 | 33,00 | | 62,70 | 92,69 | 25,98 | 0,89 | 562,58 | 0,00 | 0,00 | 0,14 | |
| 355/2015 | Кисель из кураги с вит. "С" | 1/200 | 0,89 | 0,06 | 27,76 | 134,65 | 0,49 | 0,02 | 0,04 | | | 31,09 | 25,30 | 18,38 | 0,54 | 290,05 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | |
| 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: | | 29,50 | 23,79 | 104,12 | 777,39 | 35,78 | 0,47 | 0,36 | 81,95 | 2,11 | 188,41 | 464,71 | 146,82 | 5,52 | 1769,52 | 0,02 | 0,01 | 0,93 | |
| | Полдник младшие классы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 406/467/2015 | Пирожки печеные с картофелем, луком | 1/100 | 5,00 | 4,46 | 33,61 | 194,60 | 0,67 | 0,15 | 0,08 | 4,25 | 0,60 | 23,62 | 82,58 | 28,80 | 1,36 | 213,32 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | |
| 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: | | 10,80 | 10,86 | 41,61 | 312,60 | 2,07 | 0,23 | 0,42 | 44,25 | 1,30 | 263,62 | 272,58 | 56,80 | 1,56 | 505,32 | 0,02 | 0,00 | 0,34 | |
| | ИТОГО в день (младшие классы) | | 60,37 | 53,34 | 252,25 | 1770,49 | 102,27 | 1,02 | 1,14 | 208,70 | 6,55 | 863,71 | 1107,69 | 288,99 | 10,83 | 2925,71 | 0,06 | 0,03 | 1,53 | |
| | 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 | |
| 403/2015 | Оладьи с яблоками со сгущенным молоком | 1/230 | 16,28 | 16,59 | 93,49 | 588,27 | 1,98 | 0,31 | 0,35 | 41,67 | 2,15 | 251,01 | 296,50 | 71,89 | 3,06 | 512,26 | 0,01 | 0,01 | 0,13 | |
| 377/2015 | Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | 2,83 | | | | | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 | 21,30 | 0,00 | 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 | | 34,00 | 23,00 | 13,00 | 0,30 | 197,00 | 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 | 0,00 | |
| 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 | 0,01 | |
| | Итого: | | 27,50 | 26,18 | 134,87 | 891,17 | 65,02 | 0,43 | 0,49 | 120,07 | 3,57 | 577,21 | 522,70 | 114,19 | 5,20 | 830,56 | 0,02 | 0,02 | 0,28 | |
| | Обед старшие классы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 41/2015 | Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой | 1/100 | 3,36 | 6,39 | 24,76 | 169,90 | 15,93 | 0,08 | 0,03 | | | 25,73 | 57,97 | 20,94 | 0,40 | 336,50 | 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 | | | 35,88 | 33,58 | 14,18 | 0,58 | 260,15 | 0,01 | 0,00 | 0,05 | |
| 227/2015 | Рыба принужденная с маслом | 1/110 | 17,12 | 8,22 | 0,92 | 146,00 | 0,84 | 0,08 | 0,10 | 49,00 | 2,30 | 15,46 | 195,68 | 45,84 | 0,90 | 334,10 | 0,01 | 0,00 | 0,70 | |
| 127/2015 | Картофель в молоке | 1/180 | 3,92 | 6,93 | 19,21 | 162,00 | 18,11 | 0,16 | 0,14 | 39,60 | | 75,24 | 111,22 | 31,18 | 1,06 | 675,09 | 0,00 | 0,01 | 0,16 | |
| 355/2015 | Кисель из кураги с вит. "С" | 1/200 | 0,89 | 0,06 | 27,76 | 134,65 | 0,49 | 0,02 | 0,04 | | | 31,09 | 25,30 | 18,38 | 0,54 | 290,05 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | |
| 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: | | 35,81 | 28,14 | 132,97 | 958,50 | 45,25 | 0,59 | 0,43 | 89,80 | 2,32 | 225,40 | 570,15 | 179,72 | 7,02 | 2116,69 | 0,03 | 0,01 | 1,03 | |
| | Полдник старшие классы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 406/467/2015 | Пирожки печеные с картофелем, луком | 2/75 | 7,50 | 6,69 | 50,40 | 291,90 | 1,00 | 0,22 | 0,12 | 6,37 | 0,90 | 35,43 | 123,87 | 43,20 | 2,04 | 319,00 | 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: | | 13,30 | 13,09 | 58,40 | 409,90 | 2,40 | 0,30 | 0,46 | 46,37 | 1,60 | 275,43 | 313,87 | 71,20 | 2,24 | 611,00 | 0,02 | 0,00 | 0,36 | |
| | ИТОГО в день (старшие классы) | | 76,61 | 67,40 | 326,24 | 2259,57 | 112,67 | 1,32 | 1,38 | 256,24 | 7,49 | 1078,03 | 1406,72 | 365,11 | 14,46 | 3558,25 | 0,07 | 0,04 | 1,67 | |

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, 2 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) | | | | | | | | | |
|--------------------|---|-----------------|--------------|--------------|---------------|------------------------|---------------------|----------------|----------------|---------------|-------------|---------------------------------|---------------|----------------|---------------|--------------|----------------|-------------|-------------|-------------|------|
| | | | | | | | 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 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Понедельник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак младших классов | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 522/1996 | Овощи консервированные | 1/20 | 0,89 | 0,19 | 2,36 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 295/2015 | Котлеты рубленные из птицы с маслом сливочным | 1/95 | 13,73 | 21,56 | 13,86 | 14,20 | 1,86 | 0,01 | 0,01 | 10,00 | | | 4,80 | 13,00 | 3,60 | 0,22 | 21,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| 302/2015 | Каша рисовая рассыпчатая | 1/150 | 3,58 | 4,77 | 39,30 | 214,50 | 0,94 | 0,09 | 0,14 | 66,26 | 0,38 | | 49,03 | 86,59 | 18,72 | 1,27 | 200,13 | 0,00 | 0,00 | 0,12 | |
| 431/2003 | Чай с молоком | 1/200 | 1,54 | 1,63 | 9,36 | 56,00 | 0,72 | 0,02 | 0,08 | 10,00 | 1,00 | | 11,11 | 85,87 | 2,93 | 0,61 | 52,46 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | |
| 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 | 0,04 | |
| ГОСТ 31805-2018 | Хлеб пшеничный | 1/30 | 2,37 | 0,33 | 14,49 | 70,50 | | 0,05 | 0,02 | 0,30 | 0,01 | | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 | 39,90 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | |
| 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 | 0,01 | |
| | Итого: | | 24,44 | 29,00 | 95,89 | 745,90 | 63,52 | 0,28 | 0,31 | 86,76 | 1,47 | | 178,54 | 316,72 | 68,03 | 4,40 | 648,06 | 0,02 | 0,01 | 0,39 | |
| | Обед младших классов | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 75/2015 | Икра морковная | 1/60 | 1,21 | 0,06 | 12,33 | 54,72 | 2,53 | 0,03 | 0,02 | | | | | | | | | | | | |
| 103/2007 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 1/250 | 2,68 | 2,84 | 17,46 | 118,25 | 8,25 | 0,11 | 0,06 | | | | 27,92 | 36,55 | 19,35 | 0,60 | 223,86 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | |
| 229/2015 | Рыба тушеная с овощами | 150 | 14,63 | 7,43 | 5,70 | 157,50 | 5,60 | 0,08 | 0,08 | 8,73 | 0,93 | | 29,20 | 55,98 | 27,27 | 1,13 | 464,15 | 0,00 | 0,00 | 0,19 | |
| 310/2007 | Картофель отварной | 1/150 | 2,86 | 4,32 | 23,01 | 142,35 | 21,00 | 0,15 | 0,10 | | | | 29,20 | 67,57 | 27,27 | 1,13 | 481,40 | 0,06 | 0,02 | 0,60 | |
| 349/2015 | Компот из сухофруктов с вит. "С" | 1/200 | 0,66 | 0,09 | 27,02 | 112,85 | 0,73 | 0,02 | 0,02 | | | | 0,05 | 14,64 | 79,74 | 29,33 | 1,16 | 725,54 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| ГОСТ 31805-2018 | Хлеб пшеничный | 1/45 | 3,56 | 0,45 | 21,74 | 105,75 | | 0,07 | 0,03 | 0,45 | 0,01 | | 32,33 | 23,44 | 17,46 | 0,70 | 229,65 | 0,00 | 0,00 | 0,07 | |
| ГОСТ 31807-2018 | Хлеб ржано-пшеничный | 1/20 | 1,43 | 0,32 | 8,42 | 42,90 | | 0,04 | 0,02 | 0,20 | 0,01 | | 10,35 | 39,15 | 14,85 | 0,90 | 59,85 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | |
| | Итого: | | 27,02 | 15,50 | 115,68 | 734,32 | 38,10 | 0,49 | 0,32 | 9,38 | 1,02 | | 153,04 | 333,83 | 145,33 | 6,39 | 2231,45 | 0,07 | 0,02 | 0,92 | |
| | Полдник младших классов | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 0,04 | |
| 389/2015 | Сок фруктовый | 1/200 | 0,00 | 0,00 | 22,40 | 90,00 | 4,00 | 0,02 | 0,04 | | | | 40,00 | 36,00 | 20,00 | 0,40 | 500,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | |
| | Итого: | | 4,33 | 2,36 | 68,26 | 312,03 | 4,11 | 0,13 | 0,09 | 24,00 | 1,04 | | 157,60 | 93,07 | 43,20 | 1,84 | 617,60 | 0,02 | 0,00 | 0,07 | |
| | ИТОГО в день (младшие классы) | | 55,80 | 46,86 | 279,83 | 1792,25 | 105,72 | 0,90 | 0,73 | 120,14 | 3,52 | | 489,18 | 743,61 | 256,56 | 12,63 | 3497,10 | 0,10 | 0,03 | 1,38 | |
| | Завтрак старших классов | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 522/1996 | Овощи консервированные | 1/30 | 1,34 | 0,29 | 3,54 | 21,30 | 2,79 | 0,02 | 0,01 | 15,00 | | | | | | | | | | | |
| 295/2015 | Котлеты рубленные из птицы с маслом сливочным | 1/110 | 15,30 | 27,40 | 15,46 | 370,00 | 1,04 | 0,10 | 0,16 | 91,40 | 0,43 | | 7,20 | 19,50 | 5,40 | 0,33 | 31,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| 302/2015 | Каша рисовая рассыпчатая | 1/180 | 4,30 | 5,72 | 47,16 | 257,40 | | 0,04 | 0,03 | | | | 55,54 | 97,54 | 20,80 | 1,42 | 223,70 | 0,00 | 0,00 | 0,14 | |
| 431/2003 | Чай с молоком | 1/200 | 1,54 | 1,63 | 9,36 | 56,00 | 0,72 | 0,02 | 0,08 | 10,00 | 1,00 | | 13,33 | 103,04 | 3,52 | 0,73 | 62,95 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | |
| 338/2015 | Фрукты свежие | 1/100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43,00 | 60,00 | 0,04 | 0,03 | 0,00 | | | 63,30 | 50,76 | 10,08 | 0,62 | 90,57 | 0,01 | 0,00 | 0,04 | |
| ГОСТ 31805-2018 | Хлеб пшеничный | 1/40 | 3,60 | 0,40 | 19,32 | 94,00 | | 0,06 | 0,02 | 0,40 | 0,01 | | 34,00 | 23,00 | 13,00 | 0,30 | 197,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | |
| 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 | 0,01 | |
| | Итого: | | 28,41 | 35,95 | 111,36 | 884,60 | 64,55 | 0,32 | 0,35 | 117,00 | 1,53 | | 191,97 | 360,04 | 75,80 | 4,98 | 705,92 | 0,02 | 0,01 | 0,43 | |
| | Обед старших классов | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 75/2015 | Икра морковная | 1/100 | 2,01 | 0,10 | 20,55 | 91,20 | 4,22 | 0,04 | 0,04 | | | | | | | | | | | | |
| 103/2007 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 1/250 | 2,68 | 2,84 | 17,46 | 118,25 | 8,25 | 0,11 | 0,06 | | | | 46,53 | 60,92 | 32,24 | 1,00 | 373,10 | 0,01 | 0,00 | 0,06 | |
| 229/2015 | Рыба тушеная с овощами | 200 | 19,50 | 9,90 | 7,60 | 210,00 | 7,46 | 0,10 | 0,10 | 11,64 | 1,24 | | 29,20 | 55,98 | 27,27 | 1,13 | 464,15 | 0,00 | 0,00 | 0,19 | |
| 310/2007 | Картофель отварной | 1/180 | 3,43 | 5,18 | 27,62 | 170,82 | 25,20 | 0,18 | 0,11 | | | | 78,14 | 324,38 | 97,06 | 1,70 | 650,42 | 0,08 | 0,02 | 0,80 | |
| 349/2015 | Компот из сухофруктов с вит. "С" | 1/200 | 0,66 | 0,09 | 27,02 | 112,85 | 0,73 | 0,02 | 0,02 | | | | 0,06 | 17,57 | 95,69 | 35,19 | 1,39 | 870,64 | 0,00 | 0,00 | 0,04 |
| ГОСТ 31805-2018 | Хлеб пшеничный | 2/30 | 4,74 | 0,67 | 28,98 | 141,00 | | 0,10 | 0,04 | 0,60 | 0,01 | | 32,33 | 23,44 | 17,46 | 0,70 | 229,65 | 0,00 | 0,00 | 0,07 | |
| ГОСТ 31807-2018 | Хлеб ржано-пшеничный | 2/20 | 2,86 | 0,63 | 16,83 | 85,80 | | 0,07 | 0,03 | 0,40 | 0,01 | | 13,80 | 52,20 | 19,80 | 1,20 | 79,80 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | |
| | Итого: | | 35,89 | 19,41 | 146,06 | 929,92 | 45,86 | 0,62 | 0,41 | 12,64 | 1,34 | | 236,37 | 675,41 | 248,62 | 8,68 | 2761,76 | 0,09 | 0,03 | 1,18 | |
| | Полдник старших классов | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 410/2015 | Ватрушка с повидлом | 2/75 | 8,92 | 5,96 | 88,24 | 444,00 | 0,16 | 0,16 | 0,08 | 36,00 | 1,50 | | 31,20 | 85,60 | 34,80 | 2,16 | 176,40 | 0,03 | 0,00 | 0,06 | |
| 389/2015 | Сок фруктовый | 1/200 | 0,00 | 0,00 | 22,40 | 90,00 | 4,00 | 0,02 | 0,04 | | | | 40,00 | 36,00 | 20,00 | 0,40 | 500,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | |
| | Итого: | | 8,92 | 5,96 | 110,64 | 534,00 | 4,16 | 0,18 | 0,12 | 36,00 | 1,54 | | 71,20 | 121,60 | 54,80 | 2,56 | 676,40 | 0,03 | 0,00 | 0,09 | |
| | ИТОГО в день (старшие классы) | | 73,21 | 61,32 | 368,05 | 2348,52 | 114,57 | 1,11 | 0,87 | 165,64 | 4,41 | | 499,54 | 1157,05 | 379,22 | 16,21 | 4144,08 | 0,13 | 0,04 | 1,71 | |

| № 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 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Вторник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак младших классов | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15/2015 | Сыр | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 182/2015 | Каша молочная пшеница с маслом | 1/20 | 4,64 | 5,90 | 0,00 | 72,00 | 0,14 | 0,01 | 0,06 | 52,00 | 1,27 | 176,00 | 100,00 | 7,00 | 0,20 | 17,60 | 0,00 | | |
| 379/2015 | Кофейный напиток с молоком | 1/200 | 3,17 | 2,68 | 10,95 | 80,65 | 1,30 | 0,04 | 0,16 | 20,00 | 0,08 | 125,78 | 90,00 | 14,00 | 0,34 | 146,34 | 0,01 | | |
| 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 | | |
| ГОСТ 31805-2018 | Хлеб пшеничный | 1/30 | 2,37 | 0,33 | 14,49 | 70,50 | | 0,05 | 0,02 | 0,30 | 0,01 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 | 39,90 | 0,00 | | |
| 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 | | |
| | Итого: | | 20,02 | 21,15 | 79,01 | 594,05 | 62,61 | 0,37 | 0,45 | 130,50 | 2,40 | 490,18 | 454,87 | 101,30 | 3,45 | 679,19 | 0,03 | | |
| | Обед младших классов | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 42/2015 | Салат картофельный с соевыми огурцами, з/гор | 1/60 | 1,05 | 3,71 | 5,55 | 59,70 | 7,83 | 0,05 | 0,03 | | | 9,55 | 28,39 | 11,23 | 0,45 | 200,28 | 0,00 | | |
| 35/2001 | Свекольник | 1/250 | 1,93 | 6,34 | 10,05 | 104,00 | 24,30 | 0,08 | 0,05 | 134,64 | 0,26 | 51,82 | 54,60 | 71,90 | 3,00 | 385,30 | 0,01 | | |
| 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 | | |
| 444/1996 | Птица, тушеная в соусе | 1/150 | 20,60 | 21,30 | 4,20 | 291,00 | 22,20 | 0,06 | 0,14 | 45,15 | | 66,37 | 118,50 | 43,37 | 2,72 | 256,74 | 0,00 | | |
| 309/2015 | Макаронные изделия отварные | 1/150 | 5,51 | 4,51 | 26,44 | 168,45 | 0,00 | 0,97 | 0,03 | | | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 2,10 | 30,34 | 0,00 | | |
| 350/2015 | Кисель из вишни с вит. "С" | 1/200 | 0,13 | 0,05 | 19,55 | 97,05 | 2,16 | 0,01 | 0,01 | | | 14,23 | 8,34 | 3,94 | 0,06 | 50,53 | 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 | | |
| 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 | | |
| | Итого: | | 34,46 | 37,68 | 96,40 | 880,75 | 56,54 | 1,28 | 0,30 | 186,44 | 0,38 | 175,58 | 323,55 | 177,21 | 10,02 | 1042,44 | 0,02 | | |
| | Полдник младших классов | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 406/467/2015 | Пирожки печёные с картофелем, луком | 1/100 | 5,00 | 4,46 | 33,61 | 194,60 | 0,67 | 0,15 | 0,08 | 4,25 | 0,60 | 23,62 | 82,58 | 28,80 | 1,36 | 213,32 | 0,00 | | |
| 385/2015 | Молоко кипячёное | 1/200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 106,98 | 2,60 | 0,08 | 0,30 | 40,00 | 2,00 | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 | 292,00 | 0,02 | | |
| | Итого: | | 10,80 | 9,46 | 43,21 | 301,58 | 3,27 | 0,23 | 0,38 | 44,25 | 2,60 | 263,62 | 262,58 | 56,80 | 1,56 | 505,32 | 0,02 | | |
| | ИТОГО в день (младшие классы) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 65,28 | 68,28 | 218,61 | 1776,38 | 122,42 | 1,88 | 1,13 | 361,19 | 5,38 | 929,38 | 1041,00 | 335,31 | 15,03 | 2226,95 | 0,06 | | |
| | 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 | | |
| 258/2007 | Мясо духовое | 1/260 | 24,45 | 24,26 | 23,00 | 324,00 | 8,03 | 0,15 | 0,21 | | | 48,17 | 320,16 | 63,14 | 5,40 | 597,00 | 0,01 | | |
| 379/2015 | Кофейный напиток с молоком | 1/200 | 3,17 | 2,68 | 10,95 | 80,65 | 1,30 | 0,04 | 0,16 | 20,00 | 0,08 | 125,78 | 90,00 | 14,00 | 0,34 | 146,34 | 0,01 | | |
| 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 | | |
| ГОСТ 31805-2018 | Хлеб пшеничный | 1/40 | 3,60 | 0,40 | 19,32 | 94,00 | | 0,06 | 0,02 | 0,40 | 0,01 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 | 53,20 | 0,00 | | |
| 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 | | |
| | Итого: | | 40,51 | 36,70 | 69,79 | 692,55 | 69,54 | 0,34 | 0,53 | 98,60 | 1,50 | 490,55 | 649,36 | 123,64 | 7,92 | 1066,94 | 0,03 | | |
| | Обед старшие классы | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 42/2015 | Салат картофельный с соевыми огурцами, з/гор | 1/100 | 1,75 | 6,18 | 9,25 | 99,50 | 13,04 | 0,08 | 0,05 | | | 15,91 | 47,32 | 18,72 | 0,75 | 333,80 | 0,00 | | |
| 35/2001 | Свекольник | 1/250 | 1,93 | 6,34 | 10,05 | 104,00 | 24,30 | 0,08 | 0,05 | 134,64 | 0,26 | 51,82 | 54,60 | 71,90 | 3,00 | 385,30 | 0,01 | | |
| 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 | | |
| 444/1996 | Птица, тушеная в соусе | 1/175 | 27,30 | 27,90 | 4,20 | 377,00 | 26,60 | 0,07 | 0,16 | 52,68 | 0,00 | 79,64 | 138,25 | 52,04 | 3,26 | 299,53 | 0,00 | | |
| 309/2015 | Макаронные изделия отварные | 1/180 | 6,61 | 5,41 | 31,73 | 202,14 | 0,00 | 1,16 | 0,03 | | | 5,83 | 44,60 | 25,34 | 2,52 | 36,41 | 0,00 | | |
| 350/2015 | Кисель из вишни с вит. "С" | 1/200 | 0,13 | 0,05 | 19,55 | 97,05 | 2,16 | 0,01 | 0,01 | | | 14,23 | 8,34 | 3,94 | 0,06 | 50,53 | 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 | | |
| 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 | | |
| | Итого: | | 45,58 | 48,18 | 121,04 | 1118,39 | 66,15 | 1,58 | 0,37 | 194,32 | 0,38 | 209,03 | 414,11 | 212,34 | 12,36 | 1291,77 | 0,02 | | |
| | Полдник старших классов | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 406/467/2015 | Пирожки печёные с картофелем, луком | 2/75 | 7,50 | 6,69 | 50,40 | 291,90 | 1,00 | 0,22 | 0,12 | 6,37 | 0,90 | 35,43 | 123,87 | 43,20 | 2,04 | 319,00 | 0,00 | | |
| 385/2015 | Молоко кипячёное | 1/200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 106,98 | 2,60 | 0,08 | 0,30 | 40,00 | 2,00 | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 | 292,00 | 0,02 | | |
| | Итого: | | 13,30 | 11,69 | 60,00 | 398,88 | 3,60 | 0,30 | 0,42 | 46,37 | 2,90 | 275,43 | 303,87 | 71,20 | 2,24 | 611,00 | 0,02 | | |
| | ИТОГО в день (старшие классы) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 99,38 | 96,57 | 250,83 | 2209,82 | 139,29 | 2,22 | 1,32 | 339,29 | 4,78 | 975,01 | 1367,34 | 407,18 | 22,52 | 2969,71 | 0,07 | | |

| № 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 | В (мкг) | Кальций Са | Фосфор Р | Магний Mg | Железо Fe | Кальций К | Йод I | Селен Se | Фтор F (мкг) | |
| Завтрак младших классов | | Четверг | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 522/1996 | Овощи консервированные | 1/20 | 0,89 | 0,19 | 2,36 | 14,20 | 1,86 | 0,01 | 0,01 | 10,00 | | | | | | | | | | |
| 261/330/2015 | Печень тушеная в соусе | 1/150 | 18,99 | 10,14 | 5,72 | 211,50 | 43,29 | 0,29 | 2,10 | 831,10 | 2,02 | 4,80 | 13,00 | 3,60 | 0,22 | 21,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 312/2015 | Пюре картофельное | 1/150 | 3,07 | 4,80 | 20,44 | 137,25 | 18,16 | 1,14 | 0,11 | | 0,01 | 36,98 | 86,60 | 27,75 | 1,01 | 648,45 | 0,01 | 0,00 | 0,14 | 0,39 |
| 431/2003 | Чай с молоком | 1/200 | 1,54 | 1,63 | 9,36 | 56,00 | 0,72 | 0,02 | 0,08 | 10,00 | 1,00 | 63,30 | 50,76 | 10,08 | 0,62 | 90,57 | 0,01 | 0,00 | 0,04 | 0,04 |
| 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 | 0,02 |
| ГОСТ 31805-2018 | Хлеб пшеничный | 1/30 | 2,37 | 0,33 | 14,49 | 70,50 | | 0,05 | 0,02 | 0,30 | 0,01 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 | 39,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 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 | 0,01 | 0,01 |
| | Итого: | | 29,19 | 17,61 | 68,88 | 575,35 | 124,03 | 1,58 | 2,36 | 851,60 | 3,05 | 193,81 | 565,80 | 96,33 | 10,61 | 1344,37 | 0,03 | 0,07 | 0,61 | 0,61 |
| Обед младших классов | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 62/2015 | Салат из моркови с сахаром | 1/60 | 0,74 | 0,06 | 6,89 | 49,02 | 2,02 | 0,03 | 0,04 | | | 15,46 | 31,66 | 21,63 | 0,40 | 113,94 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,02 |
| 88/2015 | Щи со свежей капустой | 1/250 | 1,77 | 4,95 | 7,90 | 89,75 | 15,78 | 0,06 | 0,05 | | | 49,25 | 49,00 | 22,13 | 0,83 | 383,33 | 0,01 | 0,00 | 0,03 | 0,03 |
| 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 | 0,01 | 0,01 |
| 297/2015 | Фрикадельки из бройлеров-цыплят с маслом | 1/95 | 12,32 | 15,50 | 7,24 | 218,40 | 0,92 | 0,04 | 0,10 | 55,82 | | 42,62 | 95,19 | 12,98 | 1,01 | 100,21 | 0,00 | 0,00 | 0,13 | 0,13 |
| 302/2015 | Каша гречневая рассыпчатая | 1/150 | 8,60 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | | 0,21 | 0,11 | 22,65 | 0,07 | 14,82 | 203,68 | 135,83 | 4,56 | 259,62 | 0,00 | 0,00 | 0,13 | 0,13 |
| 355/2015 | Кисель из кураги с вит. "С" | 1/200 | 0,89 | 0,06 | 27,76 | 134,65 | 0,49 | 0,02 | 0,04 | | | 31,09 | 25,30 | 18,38 | 0,54 | 290,05 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 0,09 |
| 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 | 0,01 |
| 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 | 0,01 | 0,01 |
| | Итого: | | 29,55 | 28,43 | 119,04 | 896,12 | 19,26 | 0,47 | 0,39 | 85,12 | 0,19 | 181,99 | 481,38 | 236,59 | 9,03 | 1266,40 | 0,02 | 0,01 | 0,43 | 0,43 |
| Полдник младших классов | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 479/2003 | Булочка "Абрикосинка" | 1/100 | 8,42 | 12,50 | 62,76 | 394,00 | 0,76 | 0,12 | 0,14 | 20,00 | 0,06 | 58,44 | 112,36 | 29,58 | 1,58 | 385,38 | 0,02 | 0,01 | 0,17 | 0,17 |
| 386/2015 | Кисломолочный продукт | 1/200 | 8,20 | 3,00 | 11,80 | 114,00 | 1,20 | 0,06 | 0,30 | 20,00 | 0,50 | 248,00 | 190,00 | 30,00 | 0,20 | 304,00 | 0,02 | 0,00 | 0,31 | 0,31 |
| | Итого: | | 16,62 | 15,50 | 74,56 | 508,00 | 1,96 | 0,18 | 0,44 | 40,00 | 0,56 | 306,44 | 302,36 | 59,58 | 1,78 | 689,38 | 0,04 | 0,02 | 0,48 | 0,48 |
| ИТОГО в день (младшие классы) | | | 75,36 | 61,54 | 262,48 | 1979,47 | 145,25 | 2,23 | 3,20 | 976,72 | 3,80 | 682,24 | 1349,54 | 392,50 | 21,41 | 3300,15 | 0,09 | 0,09 | 1,51 | 1,51 |
| Завтрак старшие классы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 522/1996 | Овощи консервированные | 1/30 | 1,34 | 0,29 | 3,54 | 21,30 | 2,79 | 0,02 | 0,01 | 15,00 | | | | | | | | | | |
| 261/330/2015 | Печень тушеная в соусе | 1/200 | 25,32 | 14,52 | 7,62 | 291,00 | 57,72 | 0,38 | 2,80 | 1108,13 | 2,69 | 7,20 | 19,50 | 5,40 | 0,33 | 31,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 312/2015 | Пюре картофельное | 1/180 | 3,68 | 5,76 | 24,53 | 164,70 | 21,79 | 0,17 | 0,13 | | | 51,24 | 446,58 | 29,60 | 9,44 | 400,60 | 0,02 | 0,09 | 0,53 | 0,53 |
| 431/2003 | Чай с молоком | 1/200 | 1,54 | 1,63 | 9,36 | 56,00 | 0,72 | 0,02 | 0,08 | 10,00 | 1,00 | 44,37 | 103,91 | 33,30 | 1,21 | 778,14 | 0,01 | 0,00 | 0,15 | 0,15 |
| 338/2015 | Фрукты свежие | 1/100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43,00 | 60,00 | 0,04 | 0,03 | 0,00 | | 63,30 | 50,76 | 10,08 | 0,62 | 90,57 | 0,01 | 0,00 | 0,04 | 0,04 |
| ГОСТ 31805-2018 | Хлеб пшеничный | 1/40 | 3,60 | 0,40 | 19,32 | 94,00 | | 0,06 | 0,02 | 0,40 | 0,01 | 34,00 | 23,00 | 13,00 | 0,30 | 197,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,02 |
| ГОСТ 31807-2018 | Хлеб ржано-пшеничный | 1/20 | 1,43 | 0,32 | 8,42 | 42,90 | | 0,04 | 0,02 | 0,20 | 0,01 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 | 53,20 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,01 |
| | Итого: | | 37,80 | 23,11 | 80,88 | 712,90 | 143,02 | 0,73 | 3,10 | 1133,73 | 3,73 | 218,71 | 709,95 | 114,38 | 13,48 | 1598,01 | 0,04 | 0,09 | 0,75 | 0,75 |
| Обед старшие классы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 62/2015 | Салат из моркови с сахаром | 1/100 | 1,23 | 0,09 | 11,48 | 81,70 | 3,36 | 0,06 | 0,07 | | | 25,76 | 52,77 | 36,05 | 0,66 | 189,90 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,03 |
| 88/2015 | Щи со свежей капустой | 1/250 | 1,77 | 4,95 | 7,90 | 89,75 | 15,78 | 0,06 | 0,05 | | | 49,25 | 49,00 | 22,13 | 0,83 | 383,33 | 0,01 | 0,00 | 0,03 | 0,03 |
| 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 | 0,01 | 0,01 |
| 297/2015 | Фрикадельки из бройлеров-цыплят с маслом | 1/110 | 13,72 | 20,44 | 8,10 | 272,00 | 1,02 | 0,04 | 0,12 | 79,80 | | 48,42 | 107,10 | 14,42 | 1,14 | 114,34 | 0,01 | 0,00 | 0,18 | 0,18 |
| 302/2015 | Каша гречневая рассыпчатая | 1/180 | 10,32 | 7,31 | 46,37 | 292,50 | | 0,25 | 0,14 | 27,18 | 0,08 | 17,78 | 244,71 | 162,99 | 5,47 | 311,54 | 0,00 | 0,01 | 0,16 | 0,16 |
| 355/2015 | Кисель из кураги с вит. "С" | 1/200 | 0,89 | 0,06 | 27,76 | 134,65 | 0,49 | 0,02 | 0,04 | | | 31,09 | 25,30 | 18,38 | 0,54 | 290,05 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 0,09 |
| 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 | 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 | 0,01 |
| | Итого: | | 35,78 | 35,15 | 147,88 | 1109,30 | 20,70 | 0,60 | 0,49 | 113,98 | 0,20 | 213,90 | 599,88 | 294,37 | 11,41 | 1475,36 | 0,02 | 0,01 | 0,51 | 0,51 |
| Полдник старших классов | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 479/2003 | Булочка "Абрикосинка" | 1/150 | 12,63 | 18,75 | 94,14 | 591,00 | 1,14 | 0,18 | 0,21 | 30,00 | 0,09 | 87,66 | 168,54 | 44,37 | 2,37 | 578,07 | 0,04 | 0,02 | 0,25 | 0,25 |
| 386/2015 | Кисломолочный продукт | 1/200 | 8,20 | 3,00 | 11,80 | 114,00 | 1,20 | 0,06 | 0,30 | 20,00 | 0,50 | 248,00 | 190,00 | 30,00 | 0,20 | 304,00 | 0,02 | 0,00 | 0,31 | 0,31 |
| | Итого: | | 20,83 | 21,75 | 105,94 | 705,00 | 2,34 | 0,24 | 0,51 | 50,00 | 0,59 | 335,66 | 358,54 | 74,37 | 2,57 | 882,07 | 0,05 | 0,02 | 0,56 | 0,56 |
| ИТОГО в день (старшие классы) | | | 94,41 | 80,91 | 334,70 | 2527,20 | 166,06 | 1,57 | 4,10 | 1297,71 | 4,52 | 768,27 | 1668,37 | 483,12 | 27,46 | 3955,44 | 0,11 | 0,13 | 1,82 | 1,82 |

| № 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 | Д (мкг) | Кальций Са | Фосфор Р | Магний Mg | Железо Fe | Калий К | Иод I | Селен Se | Фтор F (мкг) | | | | |
| 2 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак младших классов | | | | | | Пятица | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 522/1996 | Овощи консервированные | 1/20 | 0,89 | 0,19 | 2,36 | 14,20 | 1,86 | 0,01 | 0,01 | 10,00 | | 4,80 | 13,00 | 3,60 | 0,22 | 21,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | |
| 173/2003 | Котлеты Студенческие | 1/90 | 30,92 | 20,60 | 25,00 | 318,46 | 2,16 | 0,16 | 3,32 | 0,08 | | 33,49 | 176,37 | 28,23 | 1,86 | 271,62 | 0,00 | 0,01 | 0,12 | | | | |
| 309/2015 | Макаронные изделия отварные | 1/150 | 5,51 | 4,51 | 26,44 | 168,45 | 0,00 | 0,97 | 0,03 | | | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 2,10 | 30,34 | 0,00 | 0,04 | 0,01 | | | | |
| 377/2015 | Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | 2,83 | | | | | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 | 21,30 | 0,00 | 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 | | 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 | | 0,05 | 0,02 | 0,30 | 0,01 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 | 39,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | |
| 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 | 0,01 | | | | |
| | Итого: | | 42,15 | 26,17 | 100,01 | 719,51 | 66,85 | 1,27 | 3,42 | 10,58 | 0,02 | 107,65 | 311,44 | 88,05 | 6,21 | 628,16 | 0,01 | 0,05 | 0,16 | | | | |
| | Обед младших классов | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 67/2015 | Винегрет овощной | 1/60 | 0,84 | 6,02 | 4,37 | 75,06 | 5,78 | 0,03 | 0,03 | 718,38 | | 18,74 | 25,96 | 11,72 | 0,50 | 169,80 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | | | | |
| 88/2015 | Рассольник "Ленинградский" | 1/250 | 2,02 | 5,09 | 11,98 | 107,25 | 8,38 | 0,09 | 0,06 | | | 29,15 | 56,73 | 24,18 | 0,93 | 476,55 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | | | | |
| 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 | 0,01 | | | | |
| 265/2007 | Плов из говядины | 1/200 | 18,73 | 18,14 | 39,98 | 398,00 | 0,45 | 5,96 | 2,13 | 914,20 | 2,10 | 12,50 | 539,91 | 36,00 | 1,30 | 2024,25 | 0,01 | 0,07 | 0,41 | | | | |
| 342/2015 | Компот из свежих плодов с вит "С" | 1/200 | 1,00 | 0,00 | 31,76 | 170,00 | 8,30 | 0,01 | 0,01 | | | 17,88 | 4,40 | 11,50 | 1,66 | 112,29 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | | | | |
| 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 | 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 | 0,01 | | | | |
| | Итого: | | 27,83 | 31,02 | 118,70 | 910,86 | 22,96 | 6,20 | 2,28 | 1639,23 | 2,22 | 107,02 | 703,55 | 109,05 | 6,08 | 2902,14 | 0,02 | 0,07 | 0,46 | | | | |
| | Полдник младших классов | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 406/461/2015 | Пирожки печёные с капустой | 1/100 | 5,00 | 3,60 | 27,70 | 163,22 | 0,90 | 0,10 | 0,05 | 4,25 | 0,60 | 33,18 | 67,70 | 24,74 | 1,18 | 121,48 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | | | | |
| 385/2015 | Молоко кипячёное | 1/200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 106,98 | 2,60 | 0,08 | 0,30 | 40,00 | 2,00 | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 | 292,00 | 0,02 | 0,01 | 0,34 | | | | |
| | Итого: | | 10,80 | 8,60 | 37,30 | 270,20 | 3,50 | 0,18 | 0,35 | 44,25 | 2,60 | 273,18 | 247,70 | 52,74 | 1,38 | 413,48 | 0,02 | 0,01 | 0,40 | | | | |
| | ИТОГО в день (младшие классы) | | 80,78 | 65,79 | 256,01 | 1900,57 | 93,31 | 7,65 | 6,04 | 1694,06 | 4,84 | 487,85 | 1262,69 | 249,84 | 13,67 | 3943,78 | 0,04 | 0,12 | 1,03 | | | | |
| | Завтрак старшие классы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 522/1996 | Овощи консервированные | 1/30 | 1,34 | 0,29 | 3,54 | 21,30 | 2,79 | 0,02 | 0,01 | 15,00 | | 7,20 | 19,50 | 5,40 | 0,33 | 31,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | |
| 173/2003 | Котлеты Студенческие | 1/100 | 34,77 | 22,89 | 27,78 | 353,70 | 2,40 | 0,18 | 3,69 | 0,09 | 0,00 | 37,21 | 195,97 | 31,37 | 2,06 | 301,80 | 0,00 | 0,01 | 0,13 | | | | |
| 309/2015 | Макаронные изделия отварные | 1/180 | 6,61 | 5,41 | 31,73 | 202,14 | 0,00 | 1,16 | 0,03 | | | 5,83 | 44,60 | 25,34 | 2,52 | 36,41 | 0,00 | 0,05 | 0,01 | | | | |
| 377/2015 | Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | 2,83 | | | | | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 | 21,30 | 0,00 | 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 | | 34,00 | 23,00 | 13,00 | 0,30 | 197,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | | | | |
| ГОСТ 31805-2018 | Хлеб пшеничный | 1/40 | 3,60 | 0,40 | 19,32 | 94,00 | | 0,06 | 0,02 | 0,40 | 0,01 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 | 53,20 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | | | | |
| 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 | 0,01 | | | | |
| | Итого: | | 48,78 | 29,52 | 114,08 | 819,04 | 68,02 | 1,50 | 3,80 | 15,69 | 0,02 | 117,04 | 353,67 | 100,51 | 7,15 | 688,21 | 0,01 | 0,06 | 0,18 | | | | |
| | Обед старшие классы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 67/2015 | Винегрет овощной | 1/100 | 1,40 | 10,04 | 7,29 | 125,10 | 9,63 | 0,04 | 0,04 | 1197,30 | | 31,24 | 43,27 | 19,53 | 0,83 | 283,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | | | | |
| 88/2015 | Рассольник "Ленинградский" | 1/250 | 2,02 | 5,09 | 11,98 | 107,25 | 8,38 | 0,09 | 0,06 | | | 29,15 | 56,73 | 24,18 | 0,93 | 476,55 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | | | | |
| 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 | 0,01 | | | | |
| 265/2007 | Плов из говядины | 1/275 | 27,48 | 26,76 | 53,16 | 536,37 | 0,68 | 7,94 | 2,84 | 1217,60 | 2,70 | 18,19 | 718,88 | 50,50 | 1,88 | 2698,00 | 0,02 | 0,09 | 0,54 | | | | |
| 342/2015 | Компот из свежих плодов с вит "С" | 1/200 | 1,00 | 0,00 | 31,76 | 170,00 | 8,30 | 0,01 | 0,01 | | | 17,88 | 4,40 | 11,50 | 1,66 | 112,29 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | | | | |
| 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 | 2/20 | 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: | | 39,76 | 44,19 | 150,45 | 1177,42 | 27,04 | 8,26 | 3,03 | 2421,90 | 2,82 | 138,06 | 944,28 | 146,11 | 8,07 | 3756,04 | 0,02 | 0,09 | 0,60 | | | | |
| | Полдник старших классов | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 406/461/2015 | Пирожки печёные с капустой | 2/75 | 7,50 | 5,40 | 41,55 | 244,83 | 1,35 | 0,15 | 0,08 | 6,37 | 0,90 | 49,77 | 101,55 | 37,11 | 1,77 | 182,22 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | | | | |
| 385/2015 | Молоко кипячёное | 1/200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 106,98 | 2,60 | 0,08 | 0,30 | 40,00 | 2,00 | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 | 292,00 | 0,02 | 0,01 | 0,34 | | | | |
| | Итого: | | 13,30 | 10,40 | 51,15 | 351,81 | 3,95 | 0,23 | 0,38 | 46,37 | 2,90 | 289,77 | 281,55 | 65,11 | 1,97 | 474,22 | 0,02 | 0,01 | 0,43 | | | | |
| | ИТОГО в день (старшие классы) | | 101,84 | 84,11 | 315,68 | 2348,27 | 99,01 | 9,99 | 7,21 | 2483,96 | 5,74 | 544,87 | 1579,50 | 311,73 | 17,19 | 4918,47 | 0,05 | 0,16 | 1,22 | | | | |

| № 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 | Р | Mg | Fe | К | І | Se | F | |
| 2 недели | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак младших классов | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суббота | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15/2015 | 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 | | 0,05 | 0,02 | 0,30 | 0,01 | 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 | 390,00 | 352,90 | 81,30 | 3,41 | 488,20 | 0,01 | 0,01 | 0,30 | |
| Обед младших классов | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | 0,07 | 0,03 | 0,45 | 0,01 | 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 | | 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: | | 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 | |
| Полдвик 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 | | 0,03 | 0,01 | 0,20 | 0,01 | 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 | | 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: | | 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 | |
| Полдвик 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 | 63,88 | 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 | |