

Согласовано:

Начальник МКУ Отдела

образования Ворошиловского района

г. Ростова - на - Дону



Микова И. Ю.

2022 г.

Утверждаю:

Директор МУП «Школьное питание»

Ворошиловского района

г. Ростова - на - Дону



Ренко Н.А.

2022г.

Примерное 2-х недельное меню МУП «Школьное питание» на горячее питание

для учащихся с 5 по 11 класс, стоимостью 90 руб.13 коп. муниципальных школ

Ворошиловского района

г. Ростова - на - Дону на 2022-2023 г.

осенний, зимний период.

2022 г.

День : понедельник
Неделя : первая

Сезон : осенний, зимний
Возрастная категория : с 6 по 11 класс

№ рецептуры	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		Са	Р	Мг	Fe	
№221 от 2017г.	Комплекс: 2(запеканка)	200	16,200	15,8	36,200	358	17,71	46,16	8,43	0,37	
№222 от 2017г.	Плов из птицы (50/150)	180	10,400	9,40	51,120	394,8	205,56	136,07	4,56	40,5	
№223 от 2017г.	Каша гречневая	180	10,400	9,40	51,120	394,8	205,56	136,07	4,56	40,5	
№224 от 2017г.	Овощи по сезону	20-60	0,42	0,06	10,42	6,6	8,5	18,0	8,4	0,3	
№225 от 2017г.	Хлебный батон	30	2,36	3	4,8	50,4	11,0	37,0	14,5	0,69	
№226 от 2017г.	Хлебный батон	180	0,063	0,018	13,5	54,0	11,1	2,9	1,4	0,28	
№227 от 2017г.	Итого:	550	29,44	28,28	118,040	803,80					
№ рецептуры	Применение пищи, наименование блюда	порции	вещества			ценность (ккал)	Са	Р	Мг	Fe	
	Комплекс: 4 (обед)		Б	Ж	У						
№11006 от 2004г.	Суп картофельный с вермишелью	250	2,900	2,5	21,000	120	21,36	44,78	18,22	0,7	
№228 от 2004г.	Котлеты рубленные с бел. (80/50)	110	13,95	7,53	13,2	204,8	135,85	22,57	1,53	67,3	
№229 от 2004г.	Каша гречневая	180	10,400	9,40	51,120	394,8	205,56	136,07	4,56	40,5	
№230 от 2004г.	Овощи по сезону	20-60	0,42	0,06	0,42	6,6	8,5	18,0	8,4	0,3	
№231 от 2004г.	Хлебный батон	25	2,25	0,575	1,175	58,45	5,5	9,0	4,2	0,35	
№232 от 2004г.	Хлеб бородинский	25	1,5	0,3	13,16	57,5	11,5	53,0	12,5	1,6	
№233 от 2004г.	Напиток	180	0,16	10,16	27,88	132,8	0,16	0,16	1,4	0,28	
Итого:		840	31,580	30,525	127,945	914,93					

День: вторник
Неделя: первая

Сезон: Осенний, Зимний

Возрастная категория: с 5 по 11 класс

№ рецептуры	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг %				
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	
Комплекс: 2(завтрак)											
№146.2017г.	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	2,4	3			0,02
№228 от 2017 г.	Запеканка из творога с мор. (60/20)	180	16,25	12,3	51,04	408,0	139	187,63	19,98		0,55
№432 от 2017г.	Булочка " Алтайская"	40	6,2	2,48	26,86	127	5,5	9,0	4,2		0,35
№644.888 от 2004г.	Напиток	180	0,063	0,018	13,5	54,0	11,1	2,8	1,4		0,28
	Итого:	575	22,59	22,06	80,53	655,09					
№ рецептуры	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг %				
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	
Комплекс: 4 (обед)											
№128 от2004г.	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	4,3	10	98	42,47	50,03	22,7		0,87
№487 от2004г.	Птица отварная	100	15,7	8,9	0,4	144,0	59,78	80	22,2		3,83
№608 от 2004	Каша речневая	180	5,51	8,87	33,7	246,4	33,83	146,68	34,36		2,46
№50,24 от 1994г.	Овощи по сезону	20-80	0,46	5,06	1,02	78	8,5	18,0	6,4		0,3
ТУ418-001-1212307	Хлебный батон	25	2,37	0,25	14,49	58,45	5,5	9,0	4,2		0,35
ГОСТ 2017-48	Хлеб бородинский	25	1,5	0,3	13,15	57,5	11,5	53,0	12,5		1,6
№639 от 2004г.	Напиток	180	0,16	0,18	27,88	132,8	0,16	0,16	1,4		0,28
	Итого:	810	27,720	27,840	100,640	805,1					

День: среда
Неделя: первая

Сезон: осенний, зимний
Возрастная категория: с 5 по 11 класс

№ рецептуры	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг. %				
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	
Комплекс: 2(завтрак)											
№20, 230 от 2017 г.	Фрикадельки в соусе (55/50)	105	15,500	11,000	8,700	193	40,24	87,8	19,8	0,88	
№22 от 2004	Каша пшеничная	180	7,38	11,16	45,9	322,2	33,83	146,68	34,36	2,48	
№21 от 1944 г.	Овощи по сезону	20-60	0,48	0,06	1,02	78	8,5	18,0	8,4	0,3	
ТУ9115-001-12123287	Хлебный батон	30	2,36	3	4,8	50,4	11,0	37,0	14,5	0,89	
№24, 686 от 2004 г.	Напиток	180	0,063	0,018	13,5	64,0	11,1	2,8	1,4	0,28	
№6, 24 от 1944 г.	Фрукты свежие	80-100	0,4	0,4	26,1	47,0	11	9	2,2	30	
Итого:		590	26,18	25,64	100,02	744,9					
Применение пищи, наименование блюда											
Комплекс: 4 (обед)											
№120 от 2004 г.	Суп картофельный с горохом	250	6,2	5,6	22,3	187	34,14	70,48	28,48	1,84	
№234 от 2017 г.	Биточки дуб из птицы /Филе/(50/40)	100	13,5	12,5	8,4	187,0	136,85	22,57	1,53	87,3	
№209 от 2017 г.	Макаронные отварные	180	6,780	5,15	43,310	246,96	14,92	49,56	11,49	1,16	
№21 от 1944 г.	Овощи по сезону	20-60	0,42	0,06	0,42	6,6	8,5	18,0	8,4	0,3	
ТУ9115-001-12123287	Хлебный батон	25	2,25	0,575	1,175	58,45	5,5	9,0	4,2	0,35	
ГОСТ 2077-88	Хлеб бородинский	25	1,5	0,3	13,15	57,5	11,5	53,0	12,5	1,6	
№24, 686 от 2004 г.	Напиток	180	0,16	5,16	27,88	132,8	0,16	0,16	1,4	0,28	
Итого:		760	30,82	29,345	117,835	836,3					

День: четверг
Неделя: первая

Сезон: осенний, зимний

Возрастная категория: с 5 по 11 класс

№ рецептуры	Применение наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг. %			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe
Комплекс: 2(завтрак)										
№970-2004	Сыр твердый	20	5,3	5,3	5,4	72,0	8,5	18,0	8,4	0,3
№100-2004 г.	Сул. молочный с вермишелью	250	7	7,9	14,7	141,0	139	187,83	19,98	0,55
ТУ9115-001-1712387	Хлебный батон	30	2,36	0,3	28,98	70,1	11,0	37,0	14,5	0,69
№044.686-сб.2004г.	Напиток	180	0,16	3,16	27,88	132,8	0,16	0,18	1,4	0,28
Таб. 24 сб. 1994г.	Фрукты свежие	80-100	15,2	13,06	14,7	80,5	11	9	2,2	30
	Итого:	480	30,02	28,72	91,66	508,44				
	Применение наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг. %			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe
Комплекс: 4 (обед)										
№ 110 сб.2004 г.	Борщ с капустой и картофелем	250	2,000	5,2	13,1	108	48,73	54,8	26,13	1,22
№478 сб. 2004г.	Запеканка картофельная с мясом	122/3	18,94	20,89	19,8	435,0	25,45	121,82	14,55	1,84
Таб.24 сб.1994г.	Овощи по сезону	20-60	0,42	0,06	0,42	8,8	8,5	18,0	8,4	0,3
ТУ9115-001-1712387	Хлебный батон	25	2,25	0,575	1,175	58,45	5,5	9,0	4,2	0,35
ГОСТ 2877-88	Хлеб бородинский	25	1,5	0,3	13,15	57,5	11,5	53,0	12,5	1,6
№044.686 сб.2004г.	Напиток	180	0,083	0,018	13,5	54,0	11,1	2,8	1,4	0,28
№ 287 2004 г.	Булочка ванильная	50	7,75	4,25	29,05	187,0	19,8	70	27,4	1,3
	Итого:	810	30,62	31,29	90,195	914,53				

День: пятница
Неделя: первая

Сезон: ОСЕННИЙ, ЗИМНИЙ
Возрастная категория: с 5 по 11 класс

№ рецептуры	Применяемые наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг %			
			Б	Ж	У		Са	Р	Мg	Fe
Комплекс: 2(завтрак)										
№239/231 сд 2017г.	Тертельи рыбные (100/50)	150	12,88	10,69	15,288	209,6	25,45	121,82	14,55	1,64
№309 сд. 2017 г.	Макароннй отварные	180	6,790	10,15	23,340	246,96	14,92	48,96	11,49	1,15
Табл. 24 сд. 1994г.	Овоци по сезону	20-60	0,48	0,06	1,02	78	8,5	18,0	8,4	0,3
ТТ911Б-001-12123287	Хлебный батон	30	2,36	0,3	28,96	70,1	11,0	37,0	14,5	0,88
№604, 605 сд. 2004г.	Напиток	180	0,063	0,018	13,5	54,0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Итого:	530	22,57	21,22	82,13	658,7				
Применяемые наименования блюд										
№ рецептуры	Применяемые наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг %			
			Б	Ж	У		Са	Р	Мg	Fe
Комплекс: 4 (обед)										
№139 сд 2004 г.	Суп из овошей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	34,14	70,48	28,46	1,64
№ 260сд. 2017 г.	Птица тушен. в с. соусе фриле(50/50)	100	12,2	11,52	2,89	150,0	10,94	145,28	20,7	2,17
№608 сд. 2004	Каша пшеничная	180	7,7	8,42	44,6	329,4	33,83	146,89	34,36	2,48
Табл. 24 сд. 1994г.	Овоци по сезону	20-60	0,42	0,06	0,42	6,6	8,5	18,0	8,4	0,3
ТТ911Б-001-12123287	Хлебный батон	25	2,25	0,575	1,175	58,45	5,5	9,0	4,2	0,35
ГОСТ 2017-48	Хлеб бородинский	25	1,5	0,3	13,15	57,5	11,5	53,0	12,5	1,6
№604, 605 сд. 2004г.	Напиток	180	0,16	0,16	27,88	132,8	0,16	0,16	1,4	0,28
	Итого:	820	25,820	26,025	99,305	830,0				

День: суббота
 Неделя: первая
 Сезон: осенний, зимний

Возрастная категория: с 5 по 11 класс

№ рецептуры	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг %				
			Б	Ж	У		Са	Р	Мг	Fe	
Комплекс: 2(завтрак)											
№656987 сб.2004	Котлета руб. с бел. капустой(70/30)	100	17,9	7,9	16	182	19,2	218,4	14,72	11,2	
№656987 сб.2004	Каша пшеничная	180	7,38	11,16	45,9	322,2	33,83	146,66	34,36	2,48	
таб. 24 сб.1994г.	Овощи по сезону	20-60	0,42	0,06	0,42	6,6	8,5	18,0	8,4	0,3	
ТУ9116-001-13123287	Хлебный батон	30	2,36	0,3	28,98	70,1	11,0	37,0	14,5	0,68	
№654888 сб.2004г.	Напиток	180	0,083	0,018	13,5	54,0	11,1	2,8	1,4	0,28	
№ 187 2004 г	Булочка ванильная	50	3,75	10,6	28,05	197,0	19,8	70	27,4	1,3	
	Итого:	495	31,87	30,24	133,85	831,8					
	Трижды пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг %				
			Б	Ж	У		Са	Р	Мг	Fe	
Комплекс: 4 (обед)											
№ 116 сб.2004 г.	Борщ с капустой и картофелем	250	2,000	5,2	13,1	106	49,73	54,6	26,13	1,22	
№234405 2017г.	Котлета руб.на птицу (филе)(90/40)	100	13,5	12,5	9,4	167,0	135,85	22,67	1,53	67,3	
№6508 сб.2004	Каша рчневая	180	5,51	6,87	33,7	246,4	33,83	146,66	34,36	2,48	
таб.1, 24 сб.1994г.	Овощи по сезону	20-60	0,48	0,06	1,02	78	8,5	18,0	8,4	0,3	
ТУ9116-001-13123287	Хлебный батон	25	2,26	0,575	1,175	68,45	5,5	9,0	4,2	0,35	
ГОСТ 2077-84	Хлеб бородинский	25	1,5	0,3	13,15	57,5	11,5	53,0	12,5	1,6	
№654888 сб.2004г.	Напиток	180	0,063	0,018	13,5	54,0	11,1	2,8	1,4	0,28	
таб. 24 сб. 1994г.	Фрукты свежие	80-100	0,6	0,6	14,7	70,5	11	9	2,2	30	
	Итого:	760	25,903	28,123	89,745	837,8					

День: понедельник
Неделя: вторник
Сезон: осенний, зимний

Возрастная категория: с 5 по 11 класс

№ рецептуры	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг. %				
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	
Комплекс: 2 (завтрак)											
№274 с/с 2017г.	Биточки руф. из птицы	100	17,16	10,17	14,4	227,5	135,95	22,57	1,53	67,3	
№ 808 с/с 2004 г.	Каша Печеная	180	8,9	18,7	51,12	363,6	30,56	230,28	32,8	2,44	
№8124 с/с 1994г.	Овощи по сезону	20-60	0,42	0,06	0,42	6,6	8,5	18,0	6,4	0,3	
№9118-001-12123287	Хлебный батон	30	2,36	0,3	28,98	70,1	11,0	37,0	14,5	0,69	
№824,888 с/с 2004г.	Напиток	180	0,06	0,02	13,5	54,0	11,1	2,8	1,4	0,28	
	Итого:	550	28,903	29,250	108,420	721,8					
№ рецептуры	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг. %				
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	
Комплекс: 4 (обед)											
№398 с/с 2017 г.	Суп крестьянский с пшеном	250	10,94	5,58	10,66	137,28	35,88	70,48	28,45	1,64	
№278,331 с/с 2017	Тертельи кур. (2- вариант) 60/50	110	6,98	16,11	11,61	223,0	25,85	101,61	18,29	1,81	
№309 с/с 2017 г.	Макаронны отварные/или пшеничные/	180	6,790	5,15	43,310	246,96	14,92	49,56	11,49	1,15	
№8124 с/с 1994г.	Овощи по сезону	20-60	1,14	2,36	4,8	78,0	8,5	18,0	8,4	0,3	
№9118-001-12123287	Хлебный батон	25	2,25	0,58	1,18	58,45	5,5	9,0	4,2	0,35	
№81 2017-48	Хлеб бородинский	25	1,4	0,27	12,35	57,5	11,5	53,0	12,5	1,6	
№824,888 с/с 2004г.	Напиток	180	0,06	0,02	13,5	54,0	11,1	2,8	1,4	0,28	
	Итого:	830	29,543	30,063	97,205	855,17					

День: вторник

Неделя: вторник

Сезон: осенний, зимний

Возрастная категория: с 5 по 11 класс

№ рецептуры	Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг. %				
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	
Комплекс: 2 (завтрак)											
№291 с62017г.	Плов из птицы (50/150)	200	16,2	15,8	36,2	358,0	59,78	80	22,2	3,63	
№624 с6,1994г.	Овощи по сезону	20-60	1,14	5,34	4,62	78	8,5	18,0	8,4	0,3	
ТУ1116-001-12123287	Хлебный батон	30	2,36	0,3	28,96	70,1	11,0	37,0	14,5	0,69	
№222 с6,2017г.	Напиток	180	3,88	3,1	20,18	112,9	116,2	31	1,03	22,12	
№287 с62004г.	Булочка ванильная	50	3,95	4,25	29,05	171,5	19,8	70	27,4	1,3	
Итого:		520	27,59	28,79	119,03	780,50					
Примечание, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг. %				
Комплекс: 4 (обед)			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	
№22 с6,2017г.	Борщ с капустой и картофелем	250	2,000	5,2	13,1	106	49,73	54,6	26,13	1,22	
№287 с62017г.	Фрикадельки из птицы	90/6	13,64	14,92	6,76	218,3	119,46	17,35	1,35	28,8	
№189 с6,2004г.	Каши пшеничная	180	7,7	6,42	44,6	328,4	59,99	125,32	39,44	1,49	
№624 с6,1994г.	Овощи по сезону	20-60	0,42	0,06	0,42	6,6	8,5	18,0	8,4	0,3	
ТУ1116-001-12123287	Хлебный батон	25	2,25	0,58	1,18	58,45	5,5	9,0	4,2	0,35	
№22 с6,2017-48	Хлеб бородинский	25	1,4	0,27	12,35	57,5	11,5	53,0	12,5	1,8	
№624 с6,2004г.	Напиток	180	0,06	0,02	13,5	54,0	11,1	2,8	1,4	0,28	
Итого:		815	27,473	30,46	91,91	828,19					

День: среда
Неделя: вторник
Сезон: осенний, зимний

Возрастная категория: с 5 по 11 класс

№ рецептуры	Применяемые наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг. %			
			Б	Ж	У		Са	Р	Мг	Fe
Комплекс: 2 (завтрак)										
№187 от 2004 г.	Птица отварная	100	15,7	8,9	0,4	144,0	59,78	80	22,2	3,63
№ 801 от 2004 г.	Каша Гречневая	180	8,9	18,7	51,12	363,6	30,56	230,28	32,8	2,44
№182 от 1994 г.	Овощи по сезону	20-60	0,48	0,06	1,02	78	8,5	16,0	8,4	0,3
№115-001-1212387	Хлебный батон	30	2,36	0,3	28,98	70,1	11,0	37,0	14,5	0,69
№184 от 2004 г.	Напиток	180	0,06	0,02	13,5	54,0	11,1	2,8	1,4	0,28
Итого:		550	27,50	27,98	95,02	709,7				
Комплекс: 4 (обед)										
№103 от 2017 г.	Суп картофельный с вермишелью	250	2,900	2,5	21,000	120	26,7	55,98	22,78	0,88
№186 от 2004 г.	Котлета рыбная (80/30)	110	13	8,8	15,2	196,0	180,7	217,92	25,96	0,55
№111 от 2004 г.	Рис отварной	180	4,58	5	48,4	255,44	82,61	27,03	0,55	22,5
№182 от 1994 г.	Овощи по сезону	20-60	0,48	0,06	1,02	78,0	8,5	16,0	8,4	0,3
№115-001-1212387	Хлебный батон	25	2,25	0,58	1,18	58,45	5,5	9,0	4,2	0,35
№187 от 2017 г.	Хлеб бородинский	25	1,4	0,27	12,35	57,5	11,5	53,0	12,5	1,6
№184 от 2004 г.	Напиток	180	0,06	7,02	13,5	54,0	11,1	2,8	1,4	0,28
Итого:		830	24,673	24,225	112,645	819,37				

День: четверг

Неделя: вторник

Сезон: осенний, зимний

Возрастная категория: с 5 по 11 класс

Прим. пищи	Масса	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества											
		Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe								
Комплекс: 2 (завтрак)																	
№278.23166.2017	Тертая капуста (2- вариант) 60/60	110	6,96	16,11	11,61	223,0	25,85	101,61	18,29	1,81							
№208.сб.2017.г.	Макаронные изделия	180	6,790	5,15	43,310	246,96	14,92	49,56	11,49	1,15							
№2124.сб.1994г.	Овощи по сезону	20-60	0,42	0,08	0,42	8,6	8,5	18,0	8,4	0,3							
№2115-001-12123387	Хлебный батон	30	2,36	0,3	28,98	70,1	11,0	37,0	14,5	0,89							
№278.сб.2017г.	Напиток	180	8,9	3	20,27	119,9	90	14	0,15	22							
№2124.сб.1994г.	Фрукты свежие	80-100	0,4	0,4	0,8	47,0	11	9	2,2	30							
Итого:		660	25,83	25,02	105,39	713,55											
Прим. пищи	Масса	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества											
		Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe								
№278.сб.2017г.	Комплекс: 4 (обед)																
	Суп из овощей	260	1,59	4,99	9,15	95,25	42,68	89,1	35,58	2,06							
№278.сб.2004.г.	Запеканка картоф. с мясом	122/3	13,64	13,89	39,8	435	25,45	121,82	14,55	1,84							
№2124.сб.1994г.	Овощи по сезону	20-60	0,48	0,06	1,02	78,0	8,5	18,0	8,4	0,3							
№2115-001-12123387	Хлебный батон	25	2,25	0,58	1,18	58,45	5,5	9,0	4,2	0,36							
№278.сб.2017.г.	Хлеб бородинский	25	1,4	0,27	12,35	57,5	11,5	53,0	12,5	1,6							
№2124.сб.1994г.	Напиток	180	0,06	0,02	13,5	54,0	11,1	2,8	1,4	0,28							
Итого:		665	19,42	19,8	77	778,18											

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: осенний, зимний

Возрастная категория: с 5 по 11 класс

№ рецептуры	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг. %			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe
Комплекс: 2 (завтрак)										
№84 с/2004г.	Птица жареная	100	18,7	15,3	0,6	193,5	59,78	80	22,2	3,63
№ 504с/2004г.	Каша пшеничная	180	7,38	11,16	45,9	322,2	59,99	125,32	39,44	1,49
№6124 с/1994г.	Овощи по сезону	20-60	0,42	0,06	0,42	6,6	6,5	18,0	6,4	0,3
№9115-001-12123357	Хлебный батон	30	2,36	0,3	28,98	70,1	11,0	37,0	14,5	0,69
№84,838 с/2004г.	Напиток	180	0,06	0,02	13,5	54,0	11,1	2,9	1,4	0,28
	Итого:	550	28,92	28,84	89,4	648,44				
Пример пищи, наименование блюда										
Комплекс: 4 (обед)										
№102 с/2017 г.	Суп картофельный с горохом	250	6,2	5,6	22,3	167	34,14	70,48	28,46	1,22
№234 с/2017г.	Котлеты руб. из птицы	100	17,16	10,17	28,8	204,8	135,85	22,57	1,53	67,3
№ 808 с/2004 г.	Каша гречневая	180	8,9	18,4	51,12	363,6	30,56	230,28	32,8	2,44
№6124 с/1994г.	Овощи по сезону	20-60	0,48	0,06	1,56	78,0	8,5	18,0	8,4	0,3
№9115-001-12123357	Хлебный батон	25	2,25	0,58	1,02	58,45	5,5	9,0	4,2	0,35
№с/2017-48	Хлеб бородинский	25	1,4	0,27	12,35	67,5	11,5	53,0	12,5	1,6
№84,838 с/2004г.	Напиток	180	0,06	0,02	13,5	54,0	11,1	2,9	1,4	0,28
	Итого:	820	36,453	35,083	130,650	983,4				

День: суббота

Неделя: вторник

Сезон: осенний, зимний

Возрастная категория: с 5 по 11 класс

№ рецептуры	Применение, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг. %										
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe							
	Комплекс: 2 (завтрак)																
№288 с/б.1984г.	Рагу из птицы (75/125)	200	13,7	12,88	17,37	240,0	59,78	80	22,2	3,63							
№288 с/б.1984г.	Овощи по сезону	20-60	1,14	5,36	4,6	71,4	8,5	18,0	8,4	0,3							
№9115-001-1212287	Хлебный батон	30	2,36	0,3	28,98	70,1	11,0	37,0	14,5	0,88							
№684-085 с/б.2004г.	Напиток	180	0,06	0,02	13,5	54,0	11,1	2,8	1,4	0,28							
№284 с/б.1984г.	Фрукты свежие	80-100	0,4	0,4	9,8	47,0	11	9	2,2	30							
	Итого:	570	17,66	18,96	74,25	482,54											
№ рецептуры	Применение, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг. %										
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe							
	Комплекс: 4 (обед)																
№108-187 с/б.2004г.	Суп карт. с рыбными фрикадельками	250/50	2,74	3,480	19,24	181,0	23,36	54,06	21,82	0,9							
№ 204 с/б. 2017 г.	Макаронны отварные с сыром	150/20/5	10,600	10,850	28,860	293	184,5	126,3	12,7	0,77							
№284 с/б.1984г.	Овощи по сезону	20-60	0,48	0,06	1,02	78,0	8,5	18,0	8,4	0,3							
№9115-001-1212287	Хлебный батон	25	2,25	0,58	1,18	58,45	5,5	9,0	4,2	0,35							
№287-08	Хлеб бородинский	25	1,4	0,27	12,36	57,5	11,5	53,0	12,5	1,8							
№288 с/б.197г.	Напиток	180	1		20,5	84,8	11,1	2,8	1,4	0,28							
	Итого:	765	18,47	15,235	83,145	732,73											