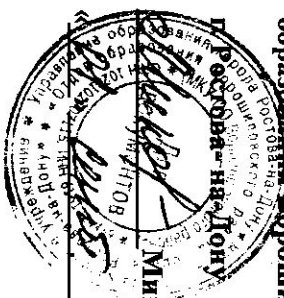


Согласовано:

Начальник МКУ Отдела

образовательного Ворошиловского района



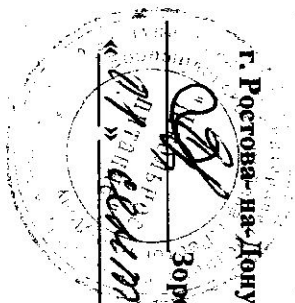
Микова И. Ю.

2022 г.

Утверждаю:

Директор МУП «Школьное питание»

Ворошиловского района



Зоренко Н.А.

2022г.

Примерное 2-х недельное меню МУП «Школьное питание» на горячее питание для учащихся с 1 по 4 класс, завтрак стоимостью 76 руб.45 коп., обед 107 руб. 03 коп.

муниципальных школ Ворошиловского р-на

г. Ростова-на-Дону на 2022-2023 г.

осенний, зимний период.

2022г.

День : понедельник
Неделя : первая

Сезон : осенний, зимний

Возрастная категория: с 1 по 4 класс

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг %				
			Б	Ж	У		Са	Р	Мг	Fe	
Комплекс: 1 (завтрак)											
№281 сб. 2017г.	Плов из птицы (50/150)	200	16,200	15,8	36,200	358	17,71	46,16	8,43	0,37	
табл.24 сб.1994г.	Овощи по сезону	20-60	0,42	0,06	0,42	6,6	8,5	18,0	8,4	0,3	
ТУ9154-001-1312397	Хлебный батон	30	2,36	3	4,8	50,4	11,0	37,0	14,5	0,69	
№864 ссб.сб.2004г.	Напиток	180	0,063	0,018	28,9	54,0	11,1	2,8	1,4	0,28	
таб. 24 сб. 1994г.	Фрукты свежие	80-100	0,4	0,4	9,8	47,0	11	9	2,2	30	
Итого:		570	19,44	19,28	80,120	516,00					
Прем пищи, наименование блюда											
		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг %				
			Б	Ж	У		Са	Р	Мг	Fe	
Комплекс: 3 (обед)											
№140сб.2004г.	Суп картофельный с вермишелью	200	2,300	2	16,900	96	21,36	44,78	18,22	0,7	
№488 ссбсбсб 2004г.	Котлеты рус.птицы с/с бел. (50/30)	110	13,95	7,53	13,2	204,8	135,85	22,57	1,53	67,3	
№808сб. 2004 г.	Каша гречневая	150	8,770	28,98	38,960	268,9	205,56	136,07	4,58	40,5	
табл.24 сб.1994г.	Овощи по сезону	20-80	0,42	0,06	0,42	6,6	8,5	19,0	8,4	0,3	
ТУ9154-001-1312397	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	
№859 сб.2004г.	Напиток	180	10,16	0,16	37,8	132,8	0,16	0,16	1,4	0,28	
Итого:		750	39,350	39,605	121,495	825,03					

День: вторник
Неделя: первая

Сезон: Осенний, Зимний

Возрастная категория: с 1 по 4 класс

№ рецептуры	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг. %				
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	
Комплекс: 1 (завтрак)											
№1465.2017г.	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	2,4	3			0,02
№1234.сб. 2017 г.	Запеканка из творога с мор. (130/20)	150	13,54	12,83	42,53	340,0	139	167,63	19,98		0,55
№4325.сб.2017г.	Булочка "Алтайская"	40	6,2	0,49	21,83	127	5,5	9,0	4,2		0,35
№144.665.сб.2004г.	Напиток	180	0,063	0,018	13,5	54,0	11,1	2,8	1,4		0,28
	Итого:	390	19,86	20,59	77,99	587,09					
Применение пищи, наименование блюда											
	Комплекс: 3 (обед)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг. %				
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	
№124.сб.2004г.	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,44	8	70,4	42,47	50,03	22,7		0,87
№487.сб.2004г.	Птица отварная	100	15,7	8,9	0,4	144,0	59,78	80	22,2		3,63
№620.сб.2004	Картофельное пюре	150	3,15	15,75	21,9	204,0	33,93	146,89	34,36		2,48
№661.24.сб.1944г.	Овощи по сезону	20-60	0,42	0,06	0,42	6,6	8,5	18,0	8,4		0,3
ТУ9118-201-13123387	Хлебный батон	25	2,37	0,25	14,49	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		1,8
№431.сб.2004г.	Напиток	180	4,46	0,3	63	255,0	11,1	2,8	1,4		0,28
	Итого:	730	29,200	29,000	121,360	795,9					

День: среда
Неделя: первая

Сезон: осенний, зимний

Возрастная категория: с 1 по 4 класс

№ рецептуры	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг. %				
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	
Комплекс: 1 (завтрак)											
№280/230сб.2017г.	Фрикадельки в соусе(55/50)	105	15,5	11	8,7	193,0	2,4	3		0,02	
№208 сб.2004 г.	Каша пшеничная	150	6,33	12,5	20,35	274,5	200	128	9	0,2	
№61.24 сб.1994г.	Овощи по сезону	20-80	0,21	0,03	9,21	3,3	8,5	18,0	8,4	0,3	
ТУ9116-001-12123287	Хлебный батон	30	2,36	0,3	28,98	70,1	11,0	37,0	14,5	0,69	
№284.288 сб.2004г.	Напиток	180	0,063	0,018	13,5	54,0	11,1	2,8	1,4	0,28	
Итого:		545	24,46	23,85	80,74	594,9					
Пример пищи, наименование блюда											
Комплекс: 3 (обед)											
№139 сб.2004 г.	Суп картофельный с горохом	200	4,98	4,48	17,84	133,6	34,14	70,48	28,48	1,64	
№408 сб.2004г.	Котлета из филе телячьей пан. жарен.	90	20,7	22,4	10	327,0	135,85	22,57	1,53	67,3	
№208 сб. 2017 г.	Макаронны отварные	150	5,660	4,29	36,090	205	14,92	49,56	11,48	1,15	
№61.24 сб.1994г.	Овощи по сезону	20-80	0,42	0,06	0,42	6,6	8,5	18,0	8,4	0,3	
ТУ9116-001-12123287	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	1,8	
№439 сб.2004г.	Напиток	180	0,16	0,16	57,8	132,8	0,16	0,16	1,4	0,28	
Итого:		730	35,65	32,265	136,475	920,9					

День: четверг
Неделя: первая

Сезон: осенний, зимний

Возрастная категория: с 1 по 4 класс

№ рецептуры	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг. %				
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	
			Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг. %					
			Б	Ж		У	Ca	P	Mg	Fe	
Комплекс: 1 (завтрак)											
№1425.2017г.	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	68,1	2,4	3	0	0,02	
№1765.2004г.	Сыр твердый	15	4	4	4,1	54,0	8,5	18,0	8,4	0,3	
№180 сб. 2004 г.	См. молочный с вермишелью	200	8,6	4,32	19,76	112,8	139	167,83	18,98	0,55	
ТУ9115-001-12123387	Хлебный батон	30	2,38	0,3	28,98	70,1	11,0	37,0	14,5	0,69	
№379 сб.2017г.	Напиток	200	3,9	3	20,27	119,9	90	14	0,15	22	
Итого:			18,94	18,87	73,24	422,88					
Применение пищи, наименование блюда			Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)				
Комплекс: 3 (обед)											
Борщ с капустой и картофелем			200	1,600	4,16	10,48	84,8	39,78	43,68	20,9	0,98
№461/882 сб.2017г.	Щицель / тов./ (60/30)	90	9,540	8,64	9,600	156,6	6,41	84,88	15,3	1,35	
№608сб. 2004 г.	Каша гречневая	150	8,770	13,95	38,950	268,9	205,56	136,07	4,58	40,5	
табл. 24 сб. 1984г.	Овощи по сезону	20-60	0,48	0,06	1,02	78	8,5	18,0	8,4	0,3	
ТУ9115-001-12123387	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	
№388 сб.2017г.	Напиток	180	1	0	26,5	84,8	0,16	0,16	1,4	0,28	
Итого:			730	25,14	27,69	100,875	789,03				

День: пятница
Неделя: первая

Сезон: осенний, зимний

Возрастная категория: с 1 по 4 класс

№ рецептуры	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг%				
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	
Комплекс: 1 (завтрак)											
№239/231 сб 2017г.	Тертые рыбные(50/50)	130	12,88	10,69	15,288	209,6	26,45	121,82	14,55	1,64	
№208 сб. 2017 г.	Макароны отварные	150	7,566	12,29	36,090	205	14,92	49,56	11,49	1,15	
№61-24 сб.1994г.	Овощи по сезону	20-60	0,33	0,06	0,42	7,2	8,5	18,0	8,4	0,3	
ТУ9118-001-12123257	Хлебный батон	30	2,36	0,3	28,98	70,1	11,0	37,0	14,5	0,69	
№644-885 сб.2004г.	Напиток	180	0,063	0,018	13,5	54,0	11,1	2,8	1,4	0,28	
Итого:		510	23,20	23,36	94,28	546,0					
№ рецептуры	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг%				
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	
Комплекс: 3 (обед)											
№138 сб 2004 г.	Суп из овощей	200	1,27	4	7,32	76,2	34,14	70,48	28,46	1,64	
№ 26004. 2017 г.	Птица тушен. в с/ соусе (филе/50/50)	100	12,2	11,52	12,93	150,0	10,94	145,28	20,7	2,17	
№ 202 сб.2017г.	Рис отварной	150	3,82	5,03	9,11	212,87	82,61	27,03	0,55	22,5	
№61-24 сб.1994г.	Овощи по сезону	20-60	1,14	1,36	10,1	71,4	8,4	15,6	12	0,54	
ТУ9118-001-12123257	Хлебный батон	25	2,25	0,575	1,175	58,45	5,5	9,0	4,2	0,35	
ГОСТ 28177 -88	Хлеб бородинский	25	1,5	0,3	13,15	57,5	11,5	53,0	12,5	1,6	
№618 сб.2004г.	Напиток	180	0,16	0,16	29,7	132,8	0,16	0,16	1,4	0,28	
Итого:		730	22,34	22,945	83,485	759,2					

День: суббота
Неделя: первая

Сезон: осенний, зимний
Возрастная категория: с 1 по 4 класс

№ рецептур	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг. %			
			Б	Ж	У		Са	Р	Мг	Fe
Комплекс: 1 (завтрак)										
№889087 сб.2004	Котлета д/ф. с бел. капустой(70/30)	100	17,9	7,9	16	182	19,2	218,4	14,72	11,2
№88908 сб.2004	Каша пшеничная	150	6,33	7,51	38,25	274,5	33,83	146,69	34,36	2,48
№889124 сб.1994г.	Овощи по сезону	20-60	0,175	0,025	0,175	2,75	8,4	15,6	12	0,54
№9115-001-12123387	Хлебный батон	30	2,36	0,3	28,98	70,1	11,0	37,0	14,5	0,69
№8894,888 сб.2004г.	Напиток	180	0,063	10,018	13,5	54,0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Итого:	395	26,83	25,75	96,91	583,4				
Прим пищи, наименование блюда										
Масса порции			Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг. %			
			Б	Ж	У		Са	Р	Мг	Fe
Комплекс: 3 (обед)										
№8110 сб. 2004г.	Борщ с капустой и картофелем	200	1,600	4,18	10,48	84,8	39,78	43,68	20,9	0,98
№8896 сб.2004г.	Котлета из филе птицы пан. жарен.	90	20,7	22,4	10	327,0	135,95	22,57	1,53	67,3
№88908 сб.2004г.	Каша рчневая	150	4,8	6,15	31,9	205,5	82,61	27,03	0,55	22,5
№889124 сб.1994г.	Овощи по сезону	20-60	0,33	0,06	0,42	7,2	8,5	18,0	8,4	0,3
№9115-001-12123387	Хлебный батон	25	2,25	0,575	1,175	58,45	5,5	9,0	4,2	0,35
№8894,888 сб.2004г.	Хлеб бородинский	25	1,5	0,3	13,15	57,5	11,5	53,0	12,5	1,6
№889124 сб.1994г.	Напитки	180	0,063	0,018	13,5	54,0	11,1	2,8	1,4	0,28
№8894,888 сб.2004г.	Фрукты свежие	80-100	0,4	0,4	8,8	47,0	11	9	2,2	30
	Итого:	728	31,643	34,063	90,425	841,4				

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенний, зимний

Возрастная категория: с 1 по 4 класс

№ рецептуры	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг. %					
			Б	Ж	У		Са	Р	Мг	Fe		
	Комплекс: 1 (завтрак)											
№224, 88/22017, 2004.	Биточки, Рус. из птицы с/с бел. (60/30)	90	13,5	12,5	9,4	167,2	135,85	22,57	1,53	67,3		
№205-б, 2004 г.	Каша гречневая	150	8,400	10,80	42,600	268,9	205,56	136,07	4,58	40,5		
№5124сб, 1994г.	Овощи по сезону	20-60	0,42	0,08	0,42	6,6	8,5	18,0	8,4	0,3		
ДР/115-001-12123357	Хлебный батон	30	2,36	0,3	28,98	70,1	11,0	37,0	14,5	0,69		
№284, 885 сб, 2004г.	Напиток	180	0,06	0,02	13,5	54,0	11,1	2,8	1,4	0,28		
№5124 сб, 1994г.	Фрукты свежие	80-100	0,4	0,4	9,8	47,0	11	9	2,2	30		
	Итого:	610	25,14	24,08	104,7	613,86						
	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг. %					
	Комплекс: 3 (обед)		Б	Ж	У		Са	Р	Мг	Fe		
№28 сб 2017 г.	Суп крестьянский с пшеном	200	2,08	4,24	11,44	92,8	35,88	70,48	28,46	1,94		
№ 280 сб, 2017 г.	Тутяш(45/45)	90	9,580	15,370	2,600	278,1	21,81	154,15	22,03	3,06		
№ 308 сб, 2017 г.	Макаронны отварные	150	5,66	4,29	36,09	205,8	22,91	172,7	24,86	0,53		
ТУ/115-001-12123357	Хлебный батон	25	2,25	0,58	1,18	58,45	5,5	9,0	4,2	0,35		
ГОСТ 2077-88	Хлеб бородинский	25	1,4	0,27	12,35	57,5	11,5	53,0	12,5	1,6		
№239 сб, 2004г.	Напиток	180	0,16	0,24	27,88	132,8	0,16	0,16	1,4	0,28		
	Итого:	670	21,130	24,745	91,535	619,630						

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенний, зимний

Возрастная категория: с 1 по 4 класс

№ рецептуры	Применяемые наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг. %				
			Б	Ж	У		Са	Р	Мг	Fe	
№291 с62017г.	Комплекс: 1 (завтрак)		Б	Ж	У		Са	Р	Мг	Fe	
	Людв из тпцы 50/150	200	13,8	15,8	39,07	358,0	59,78	80	22,2	3,63	
№612с6.199г.	Овощи по сезону	20-60	0,42	0,06	0,84	6,6	8,5	16,0	8,4	0,3	
ТУ9116-001-12123367	Хлебный батон	30	2,36	0,3	28,98	70,1	11,0	37,0	14,5	0,69	
№382 с6.2017г.	Напиток	180	3,88	3,1	20,18	112,9	116,2	31	1,03	22,12	
	Итого:	470	20,46	19,26	89,07	547,60					
	Применяемые наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг. %				
			Б	Ж	У		Са	Р	Мг	Fe	
	Комплекс: 3 (обед)										
№82 с6.2017г.	Борщ с капустой и картошкой	200	1,600	4,16	10,48	84,8	39,78	43,68	20,9	0,98	
№297 с62017г.	Фрикадельки из тпцы	90/5	15	14,2	14,4	248,0	119,46	17,35	1,35	26,8	
№308 с6.2004	Каша пшеничная	150	6,6	7,5	38,4	274,5	33,83	146,69	34,36	2,48	
№612с6.199г.	Овощи по сезону	20-60	0,48	0,06	1,02	78,0	8,5	16,0	8,4	0,3	
ТУ9116-001-12123367	Хлебный батон	25	2,25	0,58	1,18	58,45	5,5	9,0	4,2	0,35	
Тест 2017-48	Хлеб бородинский	25	1,4	0,27	12,35	57,5	11,5	53,0	12,5	1,6	
№389 с62017г.	Напиток	180	1	0	20,5	84,8	11,1	2,8	1,4	0,28	
	Итого:	555	28,330	28,77	98,33	886,0					

День: среда

Неделя: вторник

Сезон: осенний, зимний

Возрастная категория: с 1 по 4 класс

№ рецептуры	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг %				
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	
	Комплекс: 1 (завтрак)										
№417 от 2004г.	Птица отварная	90	17,13	17,01	2,4	130,5	59,78	80	22,2	3,63	
№406 от 2004 г.	Каша гречневая	150	8,400	10,80	42,600	283,0	205,56	136,07	4,58	40,5	
№612 от 1994г.	Овощи по сезону	20-80	0,48	0,06	1,02	78,0	8,5	18,0	8,4	0,3	
ТУ9116-001-12123357	Хлебный батон	30	2,36	0,3	28,98	70,1	11,0	37,0	14,5	0,69	
№614, 685 от 2004г.	Напиток	180	0,06	0,02	13,5	54,0	11,1	2,8	1,4	0,28	
	Итого:	510	28,43	28,19	88,50	595,6					

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг %				
		Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	
Комплекс: 3 (обед)										
№1030 от 2017г.	Суп картофельный с вермишелью	200	2,300	2	16,800	96	21,36	44,78	18,22	0,7
№318 от 2004 г.	Котлета рыбная (80/30)	110	10,4	9,04	10,16	181,8	180,7	217,92	25,98	0,72
№ 820 от 2004г.	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,9	204,0	55,55	116,04	36,52	1,37
№612 от 1994г.	Овощи по сезону	20-80	0,42	0,06	0,42	6,6	8,5	18,0	8,4	0,3
ТУ9116-001-12123357	Хлебный батон	25	2,25	0,58	1,18	58,45	5,5	9,0	4,2	0,35
Фост 2017-48	Хлеб бородинский	25	1,4	0,27	12,35	57,5	11,5	53,0	12,5	1,6
№619 от 2004г.	Напиток	180	0,16	0,16	27,88	132,8	0,16	0,16	1,4	0,28
№6124 от 1994г.	Фрукты свежие	80-100	0,4	0,4	9,8	47,0	11	9	2,2	30
	Итого:	850	20,480	19,255	100,485	784,13				

День: четверг
Неделя: вторник
Сезон: осенний, зимний
Возрастная категория: с 1 по 4 класс

Прим пищи,	Масса	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества						
		Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe			
Комплекс: 1 (завтрак)												
№278, 231сб, 2017	Тедтели кур (2-вариант) 60/50	110	6,96	16,11	11,61	223,0	26,85	101,61	18,29	1,81		
№ 309 сб, 2017 г.	Макаронны отварные	150	5,66	4,29	36,09	205,8	22,91	172,7	24,86	0,53		
№612сб, 1994г.	Овощи по сезону	20-60	0,42	0,06	0,42	6,8	8,5	18,0	8,4	0,3		
ТУ9115-001-12123357	Хлебный батон	30	2,36	0,3	28,98	70,1	11,0	37,0	14,5	0,69		
№278 сб, 2017г.	Напиток	180	3,9	3	20,27	119,9	90	14	0,15	22		
	Итого:	530	19,3	23,76	97,37	626,39						
Прим пищи,	Масса	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества						
		Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe			
Комплекс: 3 (обед)												
№99 сб2017г.	Суп из овощей	200	1,27	4	7,32	76,2	34,85	49,25	20,75	0,78		
№487 сб, 2004 г.	Жаркое по-домашнему/свин./40/160	200	15,7	15,8	22,4	361,62	47,82	64	17,76	2,9		
№612сб, 1994г.	Овощи по сезону	20-60	0,48	0,06	1,02	78,0	8,5	18,0	8,4	0,3		
ТУ9115-001-12123357	Хлебный батон	25	2,25	0,58	1,18	58,45	5,5	9,0	4,2	0,35		
Гост 2017-98	Хлеб бородинский	25	1,4	0,27	12,35	57,5	11,5	53,0	12,5	1,6		
№639 сб, 2004г.	Напиток	180	0,16	0,16	27,88	132,8	0,16	0,16	1,4	0,28		
№6124 сб, 1994г.	Фрукты свежие	80-100	0,4	0,4	9,8	47,0	11	9	2,2	30		
	Итого:	790	21,66	21,27	81,95	811,55						

День: пятница
 Неделя: вторник
 Сезон: осенний, зимний

Возрастная категория: с 1 по 4 класс

№ рецептуры	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг %				
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	
Комплекс: 1 (завтрак)											
№16 сб. 2017г.	Сыр «Радонж»	15	5,200	5,220	5,470	68,8	132,00	75,00	5,25	0,15	
№14 сб. 2017г.	Масло слив.	10	0,080	7,250	0,130	66,1	3,00		0,02		
№17с сб. 2017 г.	Каша молочная «Дружба»	200/10	6,08	11,18	43,46	300	131,28	153,7	37,22	0,8	
ТУ9116-001-12123257	Хлебный батон	25	2,37	0,25	14,49	58,45	5,5	9,0	4,2	0,35	
№84,885 сб.2004г.	Напиток	180	0,06	0,02	23,5	54,0	11,1	2,8	1,4	0,28	
№6124 сб.1994г.	Фрукты свежие	80-100	10,4	0,4	9,8	47,0	11	9	2,2	30	
	Итого:	540	24,19	24,32	96,85	594,35					
	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг %				
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	
Комплекс: 3 (обед)											
№102 сб. 2017 г.	Суп картофельный с горохом	200	4,96	4,48	17,84	133,6	34,14	70,48	28,48	1,64	
№294 сб2017г.	Котлеты руб. из птицы	90	17,16	10,17	14,4	204,8	135,85	22,57	1,53	67,3	
№606сб. 2004 г.	Каша гречневая	150	8,640	18,70	30,800	268,9	205,56	136,07	4,58	40,5	
№6124сб.1994г.	Овощи по сезону	20-60	0,48	0,06	1,02	78	8,5	18,0	8,4	0,3	
ТУ9116-001-12123257	Хлебный батон	25	2,37	0,25	14,49	58,45	5,5	9,0	4,2	0,35	
Бстг 2077-40	Хлеб бородинский	25	1,4	0,27	12,35	57,5	11,5	53,0	12,5	1,6	
№389 сб. 2017 г	Напиток	180	1,71	0,00	27,20	78,20	14,00	14,00	8,00	2,8	
	Итого:	730	36,72	33,93	118,100	879,5					

День: суббота
Неделя: вторник

Сезон: осенний, зимний

Возрастная категория: с 1 по 4 класс

№ рецептуры	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		Са	Р	Мг	Fe	
Комплекс: 1 (завтрак)											
№229 с/с/2017г.	Рагу из птицы (75/25)	200	13,7	12,88	17,37	240,0	59,78	80	22,2	3,63	
№123 с/с/1994г.	Овощи по сезону	20-60	1,14	4,36	4,6	71,4	8,5	18,0	8,4	0,3	
№115-001-12123357	Хлебный батон	30	2,36	0,3	28,98	70,1	11,0	37,0	14,5	0,69	
№884,885 с/с/2004г.	Напиток	180	0,06	0,02	13,5	54,0	11,1	2,8	1,4	0,28	
Итого:			470	17,26	17,56	64,45	435,5				
Применение пищи, наименование блюда											
Масса порции			Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		Са	Р	Мг	Fe	
Комплекс: 3 (обед)											
№106,107 с/с/2017г.	Суп карт. с рыбными фрикадельками	200/50	2,19	2,780	15,39	106,0	23,36	54,06	21,82	0,9	
№ 204 с/с/ 2017 г.	Макаронные отварные с сыром	150/20/5	10,600	10,850	28,860	293	184,5	126,3	12,7	0,77	
№6124 с/с/1994г.	Овощи по сезону	20-60	1,14	5,36	4,6	71,4	8,5	18,0	8,4	0,3	
№115-001-12123357	Хлебный батон	25	2,25	0,58	1,18	58,45	5,5	9,0	4,2	0,35	
№ с/с/ 2017-88	Хлеб бородинский	25	1,4	0,27	12,35	57,5	11,5	53,0	12,5	1,6	
№389 с/с/ 2017 г	Напиток	180	1,71	0,00	17,28	78,20	14,00	14,00	8,00	2,8	
№6124 с/с/1994г.	Фрукты свежие	80-100	0,4	0,4	9,8	47,0	11	9	2,2	30	
Итого:			815	19,69	20,235	89,455	711,53				