

Согласовано:

Начальник МКУ Отдела

образования Ворошиловского района

г. Ростова - на - Дону



Микова И. Ю.

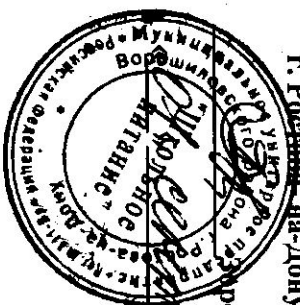
2022 г.

Утверждаю:

Директор МУП «Школьное питание»

Ворошиловского района

г. Ростова - на - Дону



Ренко Н.А.

2022 г.

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 5 по 11 класс

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг %				
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	
Комплекс: 2(завтрак)											
№реп сб. 2017г.	Плов из птицы (50/150)	200	16,200	15,8	36,200	358	17,71	46,16	8,43	0,37	
№реп сб. 2004 г.	Каша гречневая	180	10,400	9,40	61,120	324,8	205,56	136,07	4,58	40,5	
№реп сб. 1994г.	Овощи по сезону	20-60	0,42	0,06	10,42	6,6	8,5	18,0	8,4	0,3	
ТВ8116-001-12122287	Хлебный батон	30	2,36	3	4,8	50,4	11,0	37,0	14,5	0,69	
№реп сб. 2004г.	Напиток	180	0,083	0,018	13,5	54,0	11,1	2,8	1,4	0,28	
	Итого:	550	29,44	28,28	116,040	803,80					
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	порции	вещества			энергетическая	мг %				
Комплекс: 4 (обед)											
№140сб.2004г	Суп картофельный с вермишелью	250	2,900	2,5	21,000	120	21,36	44,78	18,22	0,7	
№419,582сб 2004г.	Котлеты руб. птицы с/с бел. (80/50)	110	13,95	7,53	13,2	204,8	135,85	22,57	1,53	67,3	
№сб сб. 2004 г.	Каша гречневая	180	10,400	9,40	51,120	324,8	205,56	136,07	4,58	40,5	
№сб. 24 сб. 1994г.	Овощи по сезону	20-60	0,42	0,06	0,42	6,6	8,5	18,0	8,4	0,3	
ТВ9115-001-12122287	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	1,8	
№с39 сб.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	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг. %				
			Б	Ж	У		Са	Р	Мг	Fe	
Комплекс: 2(завтрак)											
№1466.2017г.	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	2,4	3			0,02
№224 от. 2017 г.	Запеканка из творога с мор. (60/20)	180	16,25	12,3	51,04	408,0	139	167,63	19,98		0,55
№43266.2017г.	Булочка " Алтайская"	40	6,2	2,49	25,86	127	5,5	9,0	4,2		0,35
№664.882 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	90,53	655,09					
№ рецептуры	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг. %				
			Б	Ж	У		Са	Р	Мг	Fe	
Комплекс: 4 (обед)											
№124 от.2004г.	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	4,3	10	88	42,47	50,03	22,7		0,87
№487 от.2004г.	Птица отварная	100	15,7	8,9	0,4	144,0	58,78	80	22,2		3,63
№608 от.2004	Каша речневая	180	5,51	8,87	33,7	246,4	33,83	146,69	34,36		2,48
т.б.н. 24.05.1994г.	Овощи по сезону	20-80	0,48	5,06	1,02	78	8,5	18,0	8,4		0,3
ТУ8118-001-12123057	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
№439 от.2004г.	Напиток	180	0,16	0,16	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 блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг. %			
			Б	Ж	У		Са	Р	Мг	Fe
Комплекс: З(завтрак)										
№250, 330 сб. 2017 г.	Фрикадельки в соусе (55/50)	105	15,500	11,000	8,700	193	40,24	97,8	19,8	0,88
№250 сб. 2004	Каша пшеничная	180	7,38	11,16	45,9	322,2	33,83	146,69	34,36	2,48
№250 сб. 1994г.	Овощи по сезону	20-60	0,48	0,06	1,02	78	8,5	18,0	8,4	0,3
ТУ9115-001-12123357	Хлебный батон	30	2,36	3	4,8	50,4	11,0	37,0	14,5	0,69
№254, 688 сб. 2004г.	Напиток	180	0,063	0,018	13,5	54,0	11,1	2,8	1,4	0,28
№254 сб. 1994г.	Фрукты свежие	80-100	0,4	0,4	26,1	47,0	11	9	2,2	30
Итого:		580	26,18	25,64	100,02	744,6				
Применение блюда										
№ рецептуры	Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг. %			
			Б	Ж	У		Са	Р	Мг	Fe
№139 сб. 2004 г.	Суп картофельный с горохом	250	6,2	5,6	22,3	167	34,14	70,48	28,46	1,84
№214 сб. 2017г.	Биточки ДУС из птицы /Филе/(60/40)	100	13,5	12,5	9,4	167,0	135,85	22,57	1,53	67,3
№209 сб. 2017 г.	Макароны отварные	180	6,780	5,15	43,310	248,96	14,92	49,56	11,49	1,15
№251 сб. 1994г.	Овощи по сезону	20-60	0,42	0,06	0,42	6,6	8,5	18,0	8,4	0,3
ТУ9115-001-12123357	Хлебный батон	25	2,25	0,575	1,175	58,45	5,5	9,0	4,2	0,35
ГОСТ 2017-08	Хлеб бородинский	25	1,5	0,3	13,15	57,5	11,5	53,0	12,5	1,6
№254, 688 сб. 2004г.	Напиток	180	0,16	5,16	27,88	132,8	0,16	0,16	1,4	0,28
Итого:		760	30,82	29,345	117,635	836,3				

День: четверг
Неделя: первая

Сезон: осенний, зимний

Возрастная категория: с 5 по 11 класс

№ рецептуры	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг. %			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe
Комплекс: 2(завтрак)										
№87-06-2004г	Сыр твердый	20	5,3	5,3	5,4	72,0	8,5	18,0	8,4	0,3
№160-06-2004 г.	Сул. молочный с вермишелью	250	7	7,9	14,7	141,0	139	187,83	19,98	0,55
ТУ9116-001-12123267	Хлебный батон	30	2,36	0,3	28,98	70,1	11,0	37,0	14,5	0,69
№884-886-06-2004г.	Напиток	180	0,16	3,16	27,88	132,8	0,16	0,16	1,4	0,28
Таб. 24-06-1994г.	Фрукты свежие	80-100	15,2	13,06	14,7	80,5	11	9	2,2	30
Итого: 480 30,02 29,72 91,66 508,44										
Приним пищи, наименование блюда										
№ рецептуры										
Комплекс: 4 (обед)										
№ 110-06-2004 г.	Борщ с капустой и картофелем	250	2,000	5,2	13,1	108	48,73	54,6	26,13	1,22
№478-06-2004г.	Запеканка картофельная с мясом	122/3	18,84	20,89	19,8	435,0	25,45	121,82	14,55	1,84
Табл.24-06-1994г.	Овощи по сезону	20-60	0,42	0,06	0,42	6,6	8,5	18,0	8,4	0,3
ТУ9116-001-12123267	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
№884-886-06-2004г.	Напиток	180	0,083	0,018	13,5	54,0	11,1	2,8	1,4	0,28
№ 787-2004 г.	Булочка ванильная	50	7,75	4,25	29,05	197,0	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	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг. %			
			Б	Ж	У		Са	Р	Мg	Fe
Комплекс: 2(завтрак)										
№238/231 сб 2017г.	Тертельи рыбные (100/50)	150	12,88	10,69	15,288	209,6	25,45	121,92	14,55	1,64
№309 сб. 2017 г.	Макароннй отварные	180	6,790	10,15	23,340	246,96	14,92	49,56	11,49	1,15
табл. 24 сб. 1994г.	Овощи по сезону	20-60	0,48	0,06	1,02	78	8,5	18,0	8,4	0,3
Т9115-001-1212387	Хлебный батон	30	2,36	0,3	28,96	70,1	11,0	37,0	14,5	0,68
№624, 626 сб. 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				
№ рецептуры	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг. %			
Комплекс: 4 (обед)										
№129 сб 2004 г.	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	34,14	70,48	28,46	1,64
№ 280сб. 2017 г.	Птица тушен. в с. соусе фриле(50/50)	100	12,2	11,52	2,99	150,0	10,94	145,28	20,7	2,17
№608 сб. 2004	Каша пшеничная	180	7,7	8,42	44,6	329,4	33,83	146,69	34,36	2,48
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
Т9115-001-1212387	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
№624, 626 сб. 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	Примен. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг %				
			Б	Ж	У		Са	Р	Мг	Fe	
Комплекс: 2(завтрак)											
№856/87 от 2004 г.	Котлета руб. с бел. капустой(70/30)	100	17.9	7.9	16	182	19.2	218.4	14.72	11.2	
№808 от 2004 г.	Каша пшеничная	180	7.38	11.16	45.9	322.2	33.83	146.69	34.36	2.48	
№81.24 от 1994 г.	Овощи по сезону	20.60	0.42	0.06	0.42	6.6	8.5	16.0	8.4	0.3	
ТУ8116-001-12122387	Хлебный батон	30	2.36	0.3	28.98	70.1	11.0	37.0	14.5	0.89	
№84.886 от 2004 г.	Напиток	180	0.083	0.018	13.5	54.0	11.1	2.8	1.4	0.28	
№ 787 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	831.9					
Примен. пищи, наименование блюда											
№ рецептуры											
Комплекс: 4 (обед)											
№ 116 от 2004 г.	Борщ с капустой и картофелем	250	2.000	5.2	13.1	106	49.73	54.6	26.13	1.22	
№2946 от 2017 г.	Котлета руб. из птицы (филе)(90/40)	100	13.5	12.5	9.4	167.0	135.85	22.57	1.53	67.3	
№808 от 2004 г.	Каша ячневая	180	5.51	8.87	33.7	246.4	33.83	146.69	34.36	2.48	
№81.24 от 1994 г.	Овощи по сезону	20.60	0.48	0.06	1.02	78	8.5	18.0	8.4	0.3	
ТУ8116-001-12122387	Хлебный батон	25	2.26	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	
№84.886 от 2004 г.	Напиток	180	0.063	0.018	13.5	54.0	11.1	2.8	1.4	0.28	
№81.24 от 1994 г.	Фрукты свежие	80-100	0.6	0.6	14.7	70.5	11	9	2.2	30	
	Итого:	760	25.903	28.123	99.745	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)										
№294 сс2017г.	Биточки руб. из птицы	100	17,16	10,17	14,4	227,5	135,65	22,57	1,53	67,3
№ 808 сс.2004 г.	Каша гречневая	180	8,9	18,7	51,12	363,6	30,56	230,28	32,8	2,44
№8124 сс.1994г.	Овощи по сезону	20-60	0,42	0,06	0,42	6,6	8,5	18,0	8,4	0,3
ТУ9118-001-12123287	Хлебный батон	30	2,38	0,3	28,98	70,1	11,0	37,0	14,5	0,69
№804, 888 сс.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				
Прим. пищи, наименование блюда										
Масса порции										
Пищевые вещества										
Энергетическая ценность (ккал)										
Минеральные вещества мг. %										
Ca										
P										
Mg										
Fe										
Комплекс: 4 (обед)										
№88 сс 2017 г.	Суп крестьянский с пшеном	250	10,94	5,58	10,66	137,28	35,88	70,48	28,46	1,64
№279,231с6,2017	Тертельи суп. (- вариант) 60/50	110	6,96	16,11	11,61	223,0	25,85	101,61	18,29	1,81
№309 сс. 2017 г.	Макаронны отварные/или пшеничные/	180	6,790	5,15	43,310	248,96	14,92	49,56	11,49	1,15
№6124 сс.1994г.	Овощи по сезону	20-60	1,14	2,36	4,6	78,0	8,5	18,0	8,4	0,3
ТУ9118-001-12123287	Хлебный батон	25	2,25	0,58	1,18	58,45	5,5	9,0	4,2	0,35
ГОСТ 2077-98	Хлеб бородинский	25	1,4	0,27	12,35	57,5	11,5	53,0	12,5	1,6
№884,888 сс.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: вторая

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)											
№291 сд2017г.	Плов из птицы (50/150)	200	16,2	15,8	36,2	358,0	59,78	80	22,2	3,63	
№124 сд.1984г.	Овощи по сезону	20-60	1,14	5,34	4,62	78	8,5	18,0	8,4	0,3	
ТУ116-001-12123287	Хлебный батон	30	2,36	0,3	28,98	70,1	11,0	37,0	14,5	0,69	
№282 сд.2017г.	Напиток	180	3,88	3,1	20,18	112,9	116,2	31	1,03	22,12	
№287 сд2004г.	Булочка ванильная	50	3,95	4,25	29,05	171,5	19,8	70	27,4	1,3	
Итого:		520	27,53	28,79	119,03	790,50					
Применение наименования блюда											
Комплекс: 4 (обед)			Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг. %				
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	
№22 сд. 2017г.	Борщ с капустой и картофелем	250	2,000	5,2	13,1	106	49,73	54,6	26,13	1,22	
№287 сд2017г.	Фрикадельки из птицы	90/5	13,64	14,92	6,76	216,3	119,46	17,35	1,35	28,8	
№ 508сб.2004г.	Каша пшеничная	180	7,7	9,42	44,6	328,4	59,99	125,32	39,44	1,49	
№512д сд.1984г.	Овощи по сезону	20-60	0,42	0,06	0,42	6,6	8,5	18,0	8,4	0,3	
ТУ116-001-12123287	Хлебный батон	25	2,25	0,58	1,18	58,45	5,5	9,0	4,2	0,35	
ТУ1 2077-48	Хлеб бородинский	25	1,4	0,27	12,35	57,5	11,5	53,0	12,5	1,6	
№84 сдс сд.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: 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	Мг	Fe
Комплекс: 2 (завтрак)										
№807 с/б/2004г.	Птица отварная	100	15,7	8,9	0,4	144,0	59,78	80	22,2	3,53
№ 801 с/б/2004 г.	Каша гречневая	180	8,9	18,7	51,12	363,6	30,56	230,28	32,8	2,44
№802 с/б/1994г.	Овощи по сезону	20-60	0,48	0,06	1,02	78	8,5	18,0	8,4	0,3
Т/9115-001-12123357	Хлебный батон	30	2,36	0,3	28,98	70,1	11,0	37,0	14,5	0,69
№804 с/б/2004г.	Напиток	180	0,06	0,02	13,5	54,0	11,1	2,8	1,4	0,28
Итого:			27,50	27,98	95,02	709,7				
Комплекс: 4 (обед)										
№103 с/б/2017г.	Суп картофельный с вермишелью	250	2,900	2,5	21,000	120	26,7	55,98	22,78	0,88
№808 с/б/2004 г.	Котлета рыбная (80/30)	110	13	8,8	15,2	186,0	180,7	217,92	25,96	0,55
№811 с/б/2004 г.	Рис отварной	180	4,58	5	48,4	255,44	82,61	27,03	0,55	22,5
№802 с/б/1994г.	Овощи по сезону	20-60	0,48	0,06	1,02	78,0	8,5	18,0	8,4	0,3
Т/9115-001-12123357	Хлебный батон	25	2,25	0,58	1,18	58,45	5,5	9,0	4,2	0,35
Тест 2007-48	Хлеб бородинский	25	1,4	0,27	12,35	57,5	11,5	53,0	12,5	1,6
№804 с/б/2004г.	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

Прием пищи	Масса	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества						
		Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe			
Комплекс: 2 (завтрак)												
Тертая кур. (2- вариант) 60/50	110	6,96	16,11	11,61	223,0	25,85	101,61	18,29	1,81			
Макаронные отварные	180	6,790	5,15	43,310	246,96	14,92	49,56	11,49	1,15			
Овощи по сезону	20-60	0,42	0,08	0,42	6,6	8,5	18,0	8,4	0,3			
Хлебный батон	30	2,36	0,3	28,98	70,1	11,0	37,0	14,5	0,89			
Нарпток	180	8,9	3	20,27	119,9	90	14	0,15	22			
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							

Прием пищи	Масса	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества					
		Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe		
Комплекс: 4 (обед)											
Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	42,68	88,1	35,58	2,05		
Запеканка картоф. с мясом	122/3	13,64	13,89	39,8	435	25,45	121,82	14,55	1,64		
Овощи по сезону	20-60	0,48	0,06	1,02	78,0	8,5	18,0	8,4	0,3		
Хлебный батон	25	2,25	0,58	1,18	58,45	5,5	9,0	4,2	0,35		
Хлеб бородинский	25	1,4	0,27	12,35	57,5	11,5	53,0	12,5	1,6		
Нарпток	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: 5 по 11 класс

№ рецептуры	Применение, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг. %			
			Б	Ж	У		Са	Р	Мг	Fe
Комплекс: 2 (завтрак)										
№84 с62004г.	Птица жареная	100	18,7	15,3	0,6	193,5	59,78	80	22,2	3,63
№84 с62004г.	Каша пшеничная	180	7,38	11,16	45,9	322,2	59,99	125,32	39,44	1,49
№824 с61994г.	Овощи по сезону	20-60	0,42	0,06	0,42	6,6	8,5	18,0	8,4	0,3
№9115-001-1212337	Хлебный батон	30	2,36	0,3	28,98	70,1	11,0	37,0	14,5	0,69
№84 с62004г.	Напиток	180	0,06	0,02	13,5	54,0	11,1	2,9	1,4	0,28
	Итого:	550	28,92	26,84	89,4	646,44				
Применение, наименование блюда										
Комплекс: 4 (обед)										
№102 с62017г.	Суп картофельный с горохом	250	6,2	5,6	22,3	167	34,14	70,48	28,46	1,22
№294 с62017г.	Котлеты руб. из птицы	100	17,16	10,17	28,8	204,8	135,85	22,57	1,53	67,3
№8 с62004г.	Каша гречневая	180	8,9	18,4	51,12	363,6	30,56	230,28	32,8	2,44
№824 с61994г.	Овощи по сезону	20-60	0,48	0,06	1,56	78,0	8,5	18,0	8,4	0,3
№9115-001-1212337	Хлебный батон	25	2,25	0,58	1,02	58,45	5,5	9,0	4,2	0,35
№84 с62017г.	Хлеб бородинский	25	1,4	0,27	12,35	57,5	11,5	53,0	12,5	1,6
№84 с62004г.	Напиток	180	0,06	0,02	13,5	54,0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Итого:	820	36,453	35,093	130,650	983,4				

День: суббота

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		Са	Р	Mg	Fe
Комплекс: 2 (завтрак)										
№289 сс2017г.	Рагу из птицы (75/125)	200	13,7	12,88	17,37	240,0	59,78	80	22,2	3,63
№284 сс.1984г.	Овощи по сезону	20-60	1,14	5,36	4,6	71,4	8,5	19,0	8,4	0,3
№9115-001-1212387	Хлебный батон	30	2,36	0,3	28,98	70,1	11,0	37,0	14,5	0,89
№684-888 сс.2004г.	Напиток	180	0,06	0,02	13,5	54,0	11,1	2,8	1,4	0,28
№624 сс.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				
Примем пищи, наименование блюда										
	Комплекс: 4 (обед)									
№106-107 сс. 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 сс. 2017 г.	Макаронная отварная с сыром	150/20/5	10,600	10,850	28,860	293	184,5	126,3	12,7	0,77
№624 сс.1984г.	Овощи по сезону	20-60	0,48	0,06	1,02	78,0	8,5	18,0	8,4	0,3
№9115-001-1212387	Хлебный батон	25	2,25	0,58	1,18	58,45	5,5	9,0	4,2	0,35
№ср 2017-48	Хлеб бородинский	25	1,4	0,27	12,35	57,5	11,5	53,0	12,5	1,6
№389 сс2017г.	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				