

Согласовано:

Начальник МКУ Отдела

образования Ворошиловского района

г. Ростова - на-Дону



Микова И. Ю.

2023 г.

Утверждаю:

Директор МУП «Школьное питание»

Ворошиловского района

г. Ростова - на-Дону



Михайленко П.А.

2023 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 2023-2024 г.

осенний, зимний период.

2023 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		Са	Р	Мг	Fe	
№291 сб. 2017г.	Комплекс: 2(завтрак) Плов из птицы (50/150)	200	16,200	15,8	36,200	358	17,71	46,16	8,43	0,37	
№608сб. 2004 г.	Каша гречневая	180	10,400	9,40	51,120	334,8	205,66	136,07	4,58	40,5	
табл. 24 сб. 1994г.	Овощи по сезону	20,60	0,42	0,06	10,42	6,6	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	
№684, 685 сб. 2004г.	Напиток	180	0,063	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			Ческая ценность (ккал)	Мг %				
			Б	Ж	У		Са	Р	Мг	Fe	
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	
№499, 582сб. 2004г.	Котлеты руб. птицы с/с бат. (80/30)	110	13,95	7,53	13,2	204,8	136,85	22,57	1,53	67,3	
№508сб. 2004 г.	Каша гречневая	180	10,400	9,40	51,120	334,8	205,66	136,07	4,58	40,5	
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	
ТУ9115-001-12123357	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	
№639 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	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг. %				
			Б	Ж	У		Са	Р	Мг	Fe	
Комплекс: 2(завтрак)											
№14-б-2017г.	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	2,4	3			0,02
№224 сб. 2017 г.	Запеканка из творога с мор.(160/20)	180	16,25	12,3	51,04	408,0	139	167,63	19,98		0,55
№412сб. 2017г.	Булочка " Алтайская"	40	6,2	2,49	25,86	127	5,5	9,0	4,2		0,35
№684, 685 сб. 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					
Примем пищи, наименование блюда											
		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг. %				
			Б	Ж	У		Са	Р	Мг	Fe	
Комплекс: 4 (обед)											
№124 сб2004г.	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	4,3	10	88	42,47	50,03	22,7		0,87
№487 сб2004г.	Птица отварная	100	15,7	8,9	0,4	144,0	59,78	80	22,2		3,63
№608 сб. 2004	Каша ячневая	180	5,51	8,87	33,7	246,4	33,83	146,69	34,36		2,48
табл. 24 сб. 1994г.	Овощи по сезону	20-60	0,48	5,06	1,02	78	8,5	18,0	8,4		0,3
ТУ115-001-1212357	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		1,6
№639 сб. 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	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг. %				
			Б	Ж	У		Са	Р	Мг	Fe	
Комплекс: 2(завтрак)											
№230, 230 сб. 2017 г.	Фрикадельки в соусе (55/50)	105	15,500	11,000	8,700	193	40,24	97,8	19,8	0,88	
№208 сб. 2004	Каша пшеничная	180	7,38	11,16	45,9	322,2	33,83	146,69	34,36	2,48	
табл. 24 сб. 1994г.	Овощи по сезону	20,60	0,48	0,05	1,02	78	8,5	18,0	8,4	0,3	
ТУ915-001-12123357	Хлебный батон	30	2,36	3	4,8	50,4	11,0	37,0	14,5	0,69	
№684, 685 сб. 2004г.	Налиток	180	0,063	0,018	13,5	54,0	11,1	2,8	1,4	0,28	
табл. 24 сб. 1994г.	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	744,6					
Пример пищи, наименование блюда											
Комплекс: 4 (обед)											
№139 сб. 2004 г.	Суп картофельный с горохом	250	6,2	5,6	22,3	167	34,14	70,48	28,46	1,64	
№294сб 2017г.	Биточки руб. из птицы (филе)/(60/40)	100	13,5	12,5	9,4	167,0	135,85	22,57	1,53	67,3	
№309 сб. 2017 г.	Макаронные отварные	180	6,790	5,15	43,310	246,96	14,92	49,56	11,49	1,15	
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	
ТУ915-001-12123357	Хлебный батон	25	2,25	0,575	1,175	58,45	5,5	9,0	4,2	0,35	
ГОСТ 2017 -88	Хлеб бородинский	25	1,5	0,3	13,15	57,5	11,5	53,0	12,5	1,6	
№684, 685 сб. 2004г.	Налиток	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	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг %			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe
№736, 2004г	Сыр твердый	20	5,3	5,3	5,4	72,0	8,5	18,0	8,4	0,3
№160 сб. 2004 г.	Сул молочный с вермишелью	250	7	7,9	14,7	141,0	139	167,63	19,98	0,55
ТУ9115-001-12123257	Хлебный батон	30	2,36	0,3	28,98	70,1	11,0	37,0	14,5	0,69
№684, 685 сб. 2004г.	Напиток	180	0,16	3,16	27,88	132,8	0,16	0,16	1,4	0,28
таб. 24 сб. 1994г.	Фрукты свежие	80-100	15,2	13,06	14,7	90,5	11	9	2,2	30
	Итого:	480	30,02	29,72	91,66	506,44				
№ рецептуры	Прием пищи, наименование 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	106	49,73	54,6	26,13	1,22
№478 сб. 2004г.	Запеканка картофельная с мясом	122/3	16,64	20,89	19,8	435,0	25,45	121,82	14,55	1,64
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
ТУ9115-001-12123267	Хлебный батон	25	2,25	0,575	1,175	58,45	5,5	9,0	4,2	0,35
ГОСТ 2077 -85	Хлеб бородинский	25	1,5	0,3	13,15	57,5	11,5	53,0	12,5	1,6
№684, 685 сб. 2004г.	Напиток	180	0,063	0,018	13,5	54,0	11,1	2,8	1,4	0,28
№ 767 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		Ca	P	Mg	Fe		
	Комплекс: 2(завтрак)											
№239/231 сб 2017г.	Тертые Рыбные (100/50)	150	12,88	10,69	15,288	209,6	25,45	121,82	14,55	1,64		
№209 сб. 2017 г.	Макаронные отварные	180	6,790	10,15	23,340	248,96	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		
ТУ9115-001-12123357	Хлебный батон	30	2,36	0,3	28,98	70,1	11,0	37,0	14,5	0,69		
№614, 685 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)		Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe		
№139 сб 2004 г.	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	34,14	70,48	28,46	1,64		
№ 200сб. 2017 г.	Птица тушен в с/соусе /фигеле/(50/50)	100	12,2	11,52	2,93	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		
ТУ9115-001-12123357	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		
№614, 685 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	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		Са	Р	Мг	Fe	
№45/687 сб 2004	Комплекс: 2(завтрак) Котлета руб. с бел. капустой(70/30)	100	17,9	7,9	16	182	19,2	218,4	14,72	11,2	
№508 сб 2004	Каша пшеничная	180	7,38	11,16	45,9	322,2	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	
ТУ9115-001-12123357	Хлебный батон	30	2,36	0,3	28,98	70,1	11,0	37,0	14,5	0,69	
№684, 685 сб 2004г.	Напиток	180	0,063	0,018	13,5	54,0	11,1	2,8	1,4	0,28	
№ 767 2004 г	Булочка ванильная	50	3,75	10,8	29,05	197,0	19,8	70	27,4	1,3	
	Итого:	495	31,87	30,24	133,85	831,9					
№ рецептуры	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества				
	Комплекс: 4 (обед)		Б	Ж	У		Са	Р	Мг	Fe	
№ 110 сб 2004 г.	Борщ с капустой и картофелем	250	2,000	5,2	13,1	106	49,73	54,6	26,13	1,22	
№294сб 2017г.	Котлета руб из птицы /филе/(90/40)	100	13,5	12,5	9,4	167,0	135,85	22,57	1,53	67,3	
№508 сб 2004	Каша рчневая	180	5,51	8,87	33,7	246,4	33,83	146,69	34,36	2,48	
табл. 24 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	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	
№684, 685 сб 2014г.	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:	750	25,903	28,123	99,745	837,8					

День: понедельник

Неделя: вторая

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		Са	Р	Мг	Fe	
Комплекс: 2 (завтрак)											
№294 с/б/2017г.	Биточки руб. из птицы	100	17,16	10,17	14,4	227,5	135,85	22,57	1,53	67,3	
№ 508 с/б/2004 г.	Каша гречневая	180	8,9	18,7	51,12	363,6	30,56	230,28	32,8	2,44	
Табл.4 с/б/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	30	2,36	0,3	28,98	70,1	11,0	37,0	14,5	0,69	
№№814, 685 с/б/2004г.	Напиток	180	0,06	0,02	13,5	54,0	11,1	2,8	1,4	0,28	
	Итого:	550	26,903	29,250	108,420	721,8					
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг. %				
Комплекс: 4 (обед)											
№98 с/б/2017 г.	Сул. крестьянский с пшеном	250	10,94	5,58	10,66	137,28	35,88	70,48	28,46	1,64	
№№73, 331с/б/2017	Тертельи кур (2- вариант) 60/50	110	6,96	16,11	11,61	223,0	25,85	101,61	18,29	1,81	
№309 с/б/ 2017 г.	Макаронны отварные/или пшеничные/	180	6,790	5,15	43,310	246,56	14,92	49,56	11,49	1,15	
Табл.4 с/б/1994г.	Овощи по сезону	20-60	1,14	2,36	4,6	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 2077-88	Хлеб бородинский	25	1,4	0,27	12,35	57,5	11,5	53,0	12,5	1,6	
№№814, 685 с/б/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	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг. %			
			Б	Ж	У		Са	Р	Мг	Fe
Комплекс: 2 (завтрак)										
№291 с62017г.	Плов из птицы (50/150)	200	16.2	15.8	36.2	368.0	59.78	80	22.2	3.63
табл.24 с6.1994г.	Овощи по сезону	20-60	1.14	5.34	4.62	78	8.5	18.0	8.4	0.3
ТУ9115-001-121233457	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
№767 с62004г.	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				
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг. %			
			Б	Ж	У		Са	Р	Мг	Fe
Комплекс: 4 (обед)										
№82 с6.2017г.	Борщ с капустой и картофелем	250	2.000	5.2	13.1	106	49.73	54.6	26.13	1.22
№297 с62017г.	Фрикадельки из птицы	90/5	13.64	14.92	6.76	216.3	119.46	17.35	1.35	26.8
№ 508с6.2004г.	Каша пшеничная	180	7.7	9.42	44.5	329.4	59.99	125.32	39.44	1.49
табл.24 с6.1994г.	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	0.58	1.18	58.45	5.5	9.0	4.2	0.35
гост 2017 48	Хлеб бородинский	25	1.4	0.27	12.35	57.5	11.5	53.0	12.5	1.6
№84,585 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: вторая
 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		Са	Р	Мг	Fe
Комплекс: 2 (завтрак)										
№487 с62004г.	Птица отварная	100	15.7	8.9	0.4	144.0	59.78	80	22.2	3.63
№ 508 с6 2004 г.	Каша гречневая	180	8.9	18.7	51.12	363.6	30.56	230.28	32.8	2.44
№46124 с6 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	0.3	26.98	70.1	11.0	37.0	14.5	0.69
№664.685 с6 2004г.	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				

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг. %			
			Б	Ж	У		Са	Р	Мг	Fe
Комплекс: 4 (обед)										
№103с62017г	Суп картофельный с вермишелью	250	2.900	2.5	21.000	120	26.7	55.98	22.78	0.88
№388 с6 2004 г.	Котлета рыбная (80/30)	110	13	8.8	15.2	196.0	180.7	217.92	25.98	0.55
№511 с6 2004 г.	Рис отварной	180	4.58	5	48.4	255.44	82.61	27.03	0.55	22.5
№46124 с6 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 2077 88	Хлеб бородинский	25	1.4	0.27	12.35	57.5	11.5	53.0	12.5	1.6
№664.685 с6 2004г.	Напиток	180	0.06	7.02	13.5	54.0	11.1	2.8	1.4	0.28
Итого:		830	24.673	24.226	112.645	819.37				

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенний, зимний

Возрастная категория: с 5 по 11 класс

	Принем пищи	Масса	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества												
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe									
	Комплекс: 2 (завтрак)																		
№279 с/з 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 с/з 2017 г.	Макаронны отварные	180	6,790	5,15	43,310	246,96	14,92	49,56	11,49	1,15									
табл.24 с/з 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	30	2,36	0,3	28,98	70,1	11,0	37,0	14,5	0,69									
№379 с/з 2017г.	Напиток	180	8,9	3	20,27	119,9	90	14	0,15	22									
табл.24 с/з 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													
	Принем пищи:																		
	Комплекс: 4 (обед)																		
№89 с/з 2017г.	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	42,68	88,1	35,58	2,05									
№478 с/з 2004 г.	Запеканка картоф с мясом	122/3	13,64	13,89	39,8	435	25,45	121,82	14,55	1,64									
табл.24 с/з 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									
Фест 2017-88	Хлеб бородинский	25	1,4	0,27	12,35	57,5	11,5	53,0	12,5	1,6									
№84 с/з 2004г.	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	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг %				
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	
Комплекс: 2 (завтрак)											
№694 с62004г.	Птица жареная	100	18,7	15,3	0,6	193,5	59,78	80	22,2	3,63	
№ 505с6 2004г.	Каша пшеничная	180	7,38	11,16	45,9	322,2	59,99	125,32	39,44	1,49	
табл24 с6 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	30	2,36	0,3	28,98	70,1	11,0	37,0	14,5	0,69	
№684 895 с6 2004г.	Напиток	180	0,06	0,02	13,5	54,0	11,1	2,8	1,4	0,28	
	Итого	550	28,92	26,84	89,4	646,44					
	Применяемые наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг %				
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	
Комплекс: 4 (обед)											
№102 с6 2017 г.	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	
№ 508 с6 2004 г.	Каша гречневая	180	8,9	18,4	51,12	363,6	30,56	230,28	32,8	2,44	
табл24 с6 1994г.	Овощи по сезону	20-60	0,48	0,05	1,56	78,0	8,5	18,0	8,4	0,3	
ТУ9115-001-12123357	Хлебный батон	25	2,25	0,58	1,02	58,45	5,5	9,0	4,2	0,35	
Гост 2077.48	Хлеб бородинский	25	1,4	0,27	12,35	57,5	11,5	53,0	12,5	1,6	
№684 895 с6 2004г.	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: вторая

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)											
№289 с/б/2017г.	Рагу из птицы (75/125)	200	13.7	12.88	17.37	240.0	59.78	80	22.2	3.63	
табл.24 с/б.1994г.	Овощи по сезону	20-60	1.14	5.36	4.6	71.4	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	
№694,885 с/б.2004г.	Напиток	180	0.06	0.02	13.5	54.0	11.1	2.8	1.4	0.28	
табл.24 с/б.1994г.	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	Точное наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг %				
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	
Комплекс: 4 (обед)											
№106, 107 с/б. 2006г.	Суп карт. с рыбными фрикадельками	250/50	2.74	3.480	19.24	161.0	23.36	54.06	21.82	0.9	
№ 204 с/б. 2017 г.	Макаронные отварные с сыром	150/20/5	10.600	10.850	28.860	293	184.5	126.3	12.7	0.77	
табл.24 с/б.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 2077-88	Хлеб бородинский	25	1.4	0.27	12.35	57.5	11.5	53.0	12.5	1.6	
№289 с/б/2017г.	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					