



(оптимизация)

Унифицированная форма № ОП-2
Утверждена постановлением Госкомстата
России от 25.12.98 № 132

форма по ОКУД
по ОКПО

Основное (организованное) меню на
2024-2025 учебный год

(осенне - зимний период) возрастной категории от 12 лет до 18 лет

Вид деятельности по ОКДП
Вид операции

[illegible]

Наименование сборника рецептов: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Мотильного М.П., 2011 г.

Наименование сборника рецептов: «Сборник рецептов омов и кулинарных изделий для питания школьников», год разработки: 2019														
№ рецеп.	наименование блюда	Выход	пищевая ценность											
			бел-ки, г	жир-ки, г	углевод-ды, г	Энергетич (ккал)	Витамины, мг						Минералы	
							B ₁	C	A (ТЭ), мкг	E (ТЭ)	Ca	Mg	P	Fe
	<u>1 день</u>													
	<u>ЗАВТРАК</u>													
121	Суп молочный с рисовой крупой	200	2,708	3,37	6,14	71,2	0,036	0,66	26,4	29,2	127,6	14,14	90,94	0,12
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/40	30,69	23,22	58,8	567	0,13	0,99	136,5	0,87	410,73	55,77	451,83	1,35
377	Чай с лимоном	200/15/8	0,13	0,02	15,2	62		2,83		0,01	14,2	2,4	4,4	0,36
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	9	11	2,2
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,83	45,98	0,02			0,18	4,60	5,00	21,20	0,62
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39	6,90	9,90	26,10	0,33
	Итого завтрак	713	37,42	27,73	114,26	863,32	0,25	14,48	167,90	30,85	580,03	96,21	605,47	4,98
	<u>ОБЕД</u>													
75	Икра кабачковая (производственная)	100	2,38	0,10	22,86	185,30	0,02	5,66	51,50	20,10	59,22	30,14	60,92	1,70
101	Суп картофельный с перловой крупой	250	1,58	2,17	9,69	68,60	0,07	6,60	0,00	0,98	21,36	18,22	44,78	0,70
291	Плов из птицы	150	25,4	15,7	53,6	458,0	0,2	9,0	416,7	0,7	69,5	81,1	263,0	2,6
377	Чай с лимоном	200/15/8	0,13	0,02	15,20	62,00		2,83		0,01	14,20	2,40	4,40	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39	6,90	9,90	26,10	0,33
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,83	45,98	0,02			0,18	4,60	5,00	21,20	0,62
	Итого обед	773	33,00	18,51	125,67	890,02	0,30	24,13	468,24	22,40	175,80	146,72	420,40	6,29
	<u>Всего за день</u>	1486,00	70,42	46,24	239,93	1753,34	0,55	38,61	636,14	53,25	755,83	242,93	1025,87	11,27

Наименование сборника рецептов: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2011 г.

№ рецеп.		Выход	пищевая ценность												
			бел-ки, г	жир-ки, г	углевод-ды, г	Энергетич (ккал)	Витамины, мг				Минералы				
							B ₁	C	A (РЭ), мкг	E (ТЭ)	Ca	Mg	P	Fe	
наименование блюда			2 день												
	ЗАВТРАК														
121	Суп молочный с гречневой крупой	200	2.708	3.57	6.14	71.2	0.036	0.66	26.4	29.2	127.6	14.14	90.94	0.12	
338	Фрукты свежие (мандарин)	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	5	0.2	16	9	11	2.2	
447	Кеке "Здоровье"	50	2.7	10.58	28.54	220.00	0.04	0.06	172.00	4.70	19.20	11.20	37.40	1.32	
377	Чай с лимоном	200/15/8	0.13	0.02	15.20	62.00		2.83		0.01	14.20	2.40	4.40	0.36	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03			0.39	6.90	9.90	26.10	0.33	
	Итого завтрак	603	16.19	32.83	265.63	470.34	0.16	185.49	36.10	49.00	175.90	72.84	133.76	4.33	
	ОБЕД														
70	Овощи натуральные соленные (капуста квашенная)	100	0.80	0.10	1.70	10.00	0.02	3.50	1.25	0.10	23.00	14.00	24.00	0.60	
101	Суп картофельный с рисовой крупой	250	1.58	2.17	9.69	68.60	0.07	6.60	0.00	0.98	21.36	18.22	44.78	0.70	
234	Котлеты рыбные со сливочным	100/10	10.4	8.8	15.0	180.0	0.1	1.1	22.5	3.9	68.4	53.0	153.8	1.3	
377	Чай с лимоном	200/15/8	0.13	0.02	15.20	62.00		2.83		0.01	14.20	2.40	4.40	0.36	
312	Картофельное пюре	150	3.06	4.80	20.44	137.25	0.14	18.16	0.00	0.18	36.98	27.75	86.60	1.01	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03			0.39	6.90	9.90	26.10	0.33	
ПР	Хлеб ржаной	20	1.12	0.22	9.83	43.98	0.02			0.18	4.60	5.00	21.20	0.62	
	Итого обед	883	19.48	16.40	86.30	573.97	0.35	32.16	23.75	5.74	175.41	130.25	360.86	4.90	
	Всего за день	1486	35.67	49.23	351.93	1044.31	0.51	217.65	59.85	54.74	351.31	203.09	494.62	9.23	

Наименование сборника рецептов: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2011 г.														
№ рецеп.	Наименование блюда			Пищевая ценность										
	Выход	бел-ки, г	жир-ки, г	углевод-ды, г	Энергетич (ккал)	Витамины, мг							Минералы	
						B ₁	C	A (РЭ), мкг	E (ТЭ)	Ca	Mg	P	Fe	
	3 день													
	ЗАВТРАК													
181	Каша жидкая молочная из манной	220	6.11	10.72	42.36	291.00	0.08	1.17	58.00	0.52	134.07	20.30	118.19	0.50
377	Чай с лимоном	200/15/8	0.13	0.02	15.20	62.00		2.83		0.01	14.20	2.40	4.40	0.36
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	5.00	0.20	16.00	9.00	11.00	2.20
ПР	Хлеб ржаной	20	1.12	0.22	9.83	45.98	0.02			0.18	4.60	5.00	21.20	0.62
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03			0.39	6.90	7.60	26.10	0.33
	Итого завтрак	593	9.73	11.26	81.88	516.12	0.13	4.00	58.00	1.10	159.77	35.30	169.89	1.81
	ОБЕД													
45	Салат из белокачанной капусты	100	1.31	3.25	6.46	60.40	0.02	17.11	101.33	8.38	24.98	15.00	28.75	0.38
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5.49	5.27	16.54	148.25	0.23	5.83	0.00	2.43	42.68	35.58	88.10	2.05
259	Жаркое по-домашнему	100/150	23.14	25.84	23.69	421.43	0.17	9.66	0.00	0.00	43.57	60.69	293.93	5.51
349	Компот из свежих фруктов (яблоко)	200	0.16	0.16	27.88	114.60	0.01	0.90		0.08	14.18	5.14	4.40	0.95
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03			0.39	6.90	9.90	26.10	0.33
ПР	Хлеб ржаной	20	1.12	0.22	9.83	45.98	0.02			0.18	4.60	5.00	21.20	0.62
	Итого обед	850	33.59	35.04	98.89	860.80	0.48	33.50	103.33	11.46	136.91	131.31	462.48	9.84
	Всего за день	1443.00	43.32	46.30	180.77	1376.92	0.61	37.50	161.33	12.56	296.68	166.61	632.37	11.65

Наименование сборника рецептов: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2011 г.

№ рецеп.	наименование блюда	Выход	пищевая ценность												
			белки, г	жиры, г	углевод-ды, г	Энергетич (ккал)	Витамины, мг					Минералы			
							В ₁	С	А (РЭ), мкг	Е (ТЭ)	Са	Мг	Р	Fe	
	4 день														
	ЗАВТРАК														
121	Суп молочный из овсяной крупы	200	2,708	3,57	6,14	71,2	0,036	0,66	26,4	29,2	127,6	14,14	90,94	0,12	
210	Омлет натуральный с зеленым консервированным горошком	53/5/40	6,52	10,68	3,32	288,40	0,06	0,98	155,20	0,34	49,46	14,33	111,42	1,28	
349	Компот из свежих фруктов (яблоко)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	2,00	0,08	14,18	3,14	4,40	0,95	
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,83	45,98	0,02			0,18	4,6	5	21,2	0,62	
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,04	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	5,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	9,9	26,1	0,33	
	Итого завтрак	648	6,40	4,65	68,14	637,32	0,13	11,56	33,40	30,05	169,28	43,18	153,64	4,22	
	ОБЕД														
70	Овощи натуральные соленные (огурцы консервированные)	100	0,80	0,10	1,70	10,00	0,02	3,50	1,25	0,10	23,00	14,00	24,00	0,60	
101	Суп картофельный с гречневой	250	1,98	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0	1,23	26,70	22,78	55,98	0,88	
290	Птица тушеная в соусе	100/50	26,56	21,68	5,8	324	0,08	0,7	66,56	0,96	59,04	153,86	28,12	1,22	
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,52	4,52	26,5	168	0,06	0	23,8	1	4,9	21,1	37,2	1,11	
389	Сок плодовый натуральный	200	0,27	0,00	22,80	92,27	0,00	3,20	0,00	0,67	52,00	30,00	82,67	3,20	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	9,9	26,1	0,33	
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,83	45,98	0,02			0,18	4,6	5	21,2	0,62	
	Итого обед	900	32,30	24,91	65,03	786,14	0,22	12,15	66,56	3,43	149,24	221,54	214,07	6,25	
	Всего за день	1548,00	38,70	29,56	133,17	1423,46	0,35	23,71	99,96	33,48	318,52	264,72	367,71	10,47	

Наименование сборника рецептов: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Мотильного М.П., 2011 г.

пищевая ценность

№ рецеп.		Выход	ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ															
			бел-ки, г	жир-ы, г	углевод-ы, г	Энергетич (ккал)	Витамины, мг				Минералы							
							B ₁	C	A (РЭ), мкг	E (ТЭ)	Ca	Mg	P	Fe				
	5 день																	
	ЗАВТРАК																	
173	Каша молочная из пшеничной крупы	220	8,64	11,06	54,3	352	0,14	0,96	61,28	0,77	147,07	44,33	221,3	2,37				
377	Чай с лимоном	200/15/3	0,13	0,02	15,20	62,00		2,83		0,01	14,20	2,40	4,40	0,36				
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	9	11	2,2				
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39	6,90	9,90	26,10	0,33				
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,83	45,98	0,02			0,18	4,6	5	21,2	0,62				
	Итого завтрак	593	12,66	12,00	103,62	577,12	0,22	13,79	66,28	1,55	188,27	70,63	284,00	5,88				
	ОБЕД																	
70	Овощи натуральные соленные (огурцы консервированные)	100	0,80	0,10	1,70	10,00	0,02	3,50	1,25	0,10	23,00	14,00	24,00	0,60				
84	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,56	5,12	14,17	127,75	0,10	6,70	0,00	2,43	54,18	34,45	99,50	1,73				
258	Мясоед духовое	96/125	25,92	28,94	26,53	472,00	0,16	0,19	10,82	4,96	48,80	67,97	329,20	6,18				
	Сок пастированный (в индивидуальной упаковке)	200	0,27	0,00	22,80	92,27	0,00	3,20	0,00	0,67	52,00	30,00	82,67	3,20				
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39	6,90	9,90	26,10	0,33				
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,83	45,98	0,02			0,18	4,6	5	21,2	0,62				
	Итого обед	821	34,04	34,68	89,52	818,14	0,33	13,59	12,07	8,73	189,48	161,32	582,67	12,66				
	Всего за день	1414,00	46,70	46,68	193,14	1395,26	0,55	27,38	78,35	10,28	378,25	231,95	866,67	18,54				

Наименование сборника рецептов: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2011 г.

№ рецеп.	наименование блюда	Выход	ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ												
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетическая (ккал)	Витамины, мг					Минералы			
							B ₁	C	A (РЭ), мкг	E (ТЭ)	Ca	Mg	P	Fe	
	<i>6 дней</i>														
	ЗАВТРАК														
294	Котлеты рубленые из птицы с маслом	100/10	17.44	16.76	16.28	286.00	0.20	0.90	53.80	68.40	59.78	22.20	80.00	3.62	
204	Макаронные изделия отварные с сыром и маслом сливочным	180	12.18	14.33	30.70	300.96	0.07	0.20	103.68	0.96	265.68	18.29	181.87	1.10	
377	Чай с лимоном	200/15/8	0.13	0.02	15.20	62.00		2.83		0.01	14.20	2.40	4.40	0.36	
ПР	Хлеб ржаной	20	1.12	0.22	9.83	45.98	0.02			0.18	4.6	5	21.2	0.62	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03			0.39	6.90	9.90	26.10	0.33	
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	5	0.2	16	9	11	2.2	
	Итого завтрак	663	32.39	31.79	71.37	812.08	0.33	11.10	162.48	69.95	348.36	59.39	298.97	7.25	
	ОБЕД														
67	Винегрет овощной	100	1.40	10.04	7.29	125.10	0.05	9.64	213.10	4.50	31.24	19.53	43.28	0.83	
101	Суп картофельный с перловой крупой	250	1.98	2.71	12.11	85.75	0.09	8.25	0	1.23	26.70	22.78	55.98	0.88	
290	Птица тушеная в соусе	100/50	26.56	21.68	5.8	324	0.08	0.7	66.56	0.96	59.04	153.86	28.12	1.22	
302	Каша рассыпчатая рисовая	150	4.50	5.375	46.875	254.5	0.375	0	29.75	1.25	6.625	31.875	97.375	0.625	
377	Чай с лимоном	200/15/8	0.13	0.02	15.20	62.00		2.83		0.01	14.20	2.40	4.40	0.36	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03			0.39	6.90	9.90	26.10	0.33	
ПР	Хлеб ржаной	20	1.12	0.22	9.83	45.98	0.02			0.18	4.60	5.00	21.20	0.62	
	Итого обед	923	37.93	40.33	96.40	967.47	0.65	18.59	309.41	8.51	135.11	242.95	272.06	4.51	
	Всего за день	1586.00	70.32	72.12	167.67	1779.55	0.98	29.69	471.89	78.46	483.47	302.34	571.03	11.76	

Наименование сборника рецептов: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Мотильного М.П., 2011 г.

пищевая ценность

№ рецеп.	наименование блюда	Выход	Витамини, мг										Минерали				
			бел-ки, г	жир-ки, г	углевод-ки, г	Энергетич (ккал)	B ₁	C	A (РЭ), мкг	E (ТЭ)	Ca	Mg	P	Fe			
	<u>7 день</u>																
	<u>ЗАВТРАК</u>																
120	Суп молочный с макаронными	200	4,38	3,80	14,36	120,00	0,07	0,66	29,20	0,30	130,40	21,34	109,50	0,52			
222	Пудинг из творога запеченный со стуженым молоком	50/20	9,06	7,09	23,21	193	0,052	0,31	46,48	0,31	127,01	18,89	140,57	0,57			
377	Чай с лимоном	200/15/8	0,13	0,02	15,20	62,00		2,83		0,01	14,20	2,40	4,40	0,36			
338	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,83	45,98	0,02			0,18	4,60	5,00	21,20	0,62			
338	Фрукты свежие (банан)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	5,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20			
338	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39	6,90	9,90	26,10	0,33			
	Итого завтрак	643	17,46	11,83	86,89	538,12	0,20	13,80	80,68	1,39	299,11	66,53	312,27	4,60			
	<u>ОБЕД</u>																
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,46	60,40	0,02	17,11	101,33	8,38	24,98	15,00	28,75	0,38			
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0	2,43	42,68	35,58	88,1	2,05			
293	Птица запеченная со сливочным	110	22,16	25,78	0,08	322	0,06	43,66	91,8	0,9	43,66	23,42	219,4	0,18			
310	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	21	28,2	0,2	14,64	29,33	79,73	1,16			
342	Компот из свежих фруктов (яблоко)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	2,00	0,08	14,18	5,14	4,40	0,95			
342	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	9,9	26,1	0,33			
342	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,83	45,98	0,02			0,18	4,60	5,00	21,20	0,62			
	Итого обед	860	35,47	39,30	98,29	903,72	0,52	88,50	223,33	12,56	151,64	125,37	467,68	5,67			
	<u>Всего за день</u>	1503,00	52,93	51,13	185,18	1441,84	0,72	102,30	304,01	13,95	450,75	189,90	780,45	10,27			

Наименование сборника рецептов: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2011 г.

№ рецеп.	наименование блюда	Выход	пищевая ценность												
			бел-ки, г	жир-ы, г	угле-в-ды, г	Энерг.цен (ккал)	Витамины, мг					Минералы			
							B ₁	C	A (РЭ), мкг	E (ТЭ)	Ca	Mg	P	Fe	
	8 день														
	ЗАВТРАК														
121	Суп молочный с пшеничной крупой	200	2,708	3,57	6,14	71,2	0,036	0,66	26,4	29,2	127,6	14,14	90,94	0,12	
377	Чай с лимоном	200/15/8	0,13	0,02	15,20	62,00		2,83		0,01	14,20	2,40	4,40	0,36	
448	Кеке "Здоровье"	50	2,7	10,58	28,54	220	0,04	0,06	172	4,7	19,2	11,2	37,4	1,32	
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	9,9	26,1	0,33	
	Итого завтрак	473	7,91	14,47	64,37	423,34	0,11	3,55	198,40	34,30	167,90	37,64	158,84	2,13	
	ОБЕД														
70	Овощи натуральные соевые (отруны консервированные)	100	0,80	0,10	1,70	10,00	0,02	3,50	1,25	0,10	23,00	14,00	24,00	0,60	
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	10,68	0,00	2,40	49,73	26,13	54,60	1,23	
255	Печень по-строгановски в сметанном	150/50	38,19	33,69	10,56	555	0,6	25,35	1864,8	10,32	99,72	52,41	717,96	15	
302	Каша рассыпчатая рисовая	150	8,60	6,1	39	244	0,1	0,2	25	1	15	136	204	4,6	
377	Чай с лимоном	200/15/8	0,13	0,02	15,20	62,00		2,83		0,01	14,20	2,40	4,40	0,36	
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	9,9	26,1	0,33	
ПП	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,83	45,98	0,02			0,18	4,6	5	21,2	0,62	
	Итого обед	973	44,41	39,25	62,71	1090,87	0,72	42,36	1866,05	13,40	198,15	109,84	848,26	18,14	
	Всего за день	1446,00	52,32	53,72	127,08	1514,21	0,83	45,91	2064,45	47,70	366,05	147,48	1007,10	20,27	

Наименование сборника рецептов: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2011 г.

Наименование сборника рецептов: «Сборник рецептов олод и кулинарных изделий для питания школьников», год разработки: 2014-2015														
№ рецеп.	наименование блюда	Выход	пищевая ценность											
			бел-ки, г	жиры, г	углевод-ды, г	Энергетич (ккал)	Витаминиз, мг						Минералы	
							B ₁	C	A (РЭ), мкг	E (ТЭ)	Ca	Mg	P	Fe
	9 день													
	<u>ЗАВТРАК</u>													
234	Котлеты рыбные со сливочным	100/10	10.4	8.8	15.0	180.0	0.1	1.1	22.5	3.9	68.4	53.0	153.8	1.3
310	Картофель отварной	150	2.86	4.32	23.01	142.35	0.15	21	28.2	0.2	14.64	29.33	79.73	1.16
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	5.00	0.20	16.00	9.00	11.00	2.20
377	Чай с лимоном	200/15/8	0.13	0.02	15.20	62.00	0.00	2.83	0.00	0.01	14.20	2.40	4.40	0.36
ПП	Хлеб ржаной	20	1.12	0.22	9.83	45.98	0.02			0.18	4.6	5	21.2	0.62
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03			0.39	6.90	9.90	26.10	0.33
	Итого завтрак	633	16.18	13.83	77.45	547.42	0.28	34.90	35.20	4.70	120.11	103.61	275.01	5.33
	<u>ОБЕД</u>													
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	1.40	10.04	7.39	125.10	0.05	9.64	213.10	4.50	31.24	43.28	19.53	0.83
101	Суп картофельный с рисовой крупой	250	1.98	2.71	12.11	85.75	0.09	8.25	0	1.23	26.70	22.78	55.98	0.88
294	Котлеты рубленые из птицы с маслом	100/10	17.44	16.76	16.28	286.00	0.20	0.90	53.80	68.40	59.78	22.20	80.00	3.62
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5.52	4.52	26.5	168	0.06	0	23.8	1	4.9	21.1	37.2	1.11
389	Сок плодовый натуральный	200	0.27	0.00	22.80	92.27	0.00	3.20	0.00	0.67	52.00	30.00	82.67	3.20
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03			0.39	6.90	9.90	26.10	0.33
ПП	Хлеб ржаной	20	1.12	0.22	9.83	45.98	0.02			0.18	4.60	5.00	21.20	0.62
	Итого обед	860	27.73	34.25	94.81	803.10	0.42	21.99	290.70	75.98	179.22	144.36	296.58	10.26
	<u>Всего за день</u>	1493.00	43.91	48.08	172.26	1350.57	0.70	56.89	346.40	80.68	299.33	247.97	571.59	15.59

Наименование сборника рецептов: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2011 г.

№ рецеп.	наименование блюда	Выход	пищевая ценность										Микроэлементы			
			бел-ки, г	жир-ки, г	углевод-ды, г	Энергетич (ккал)	B ₁	C	A (P3), мг	E (T3)	Ca	Mg	P	Fe		
	10 день															
	ЗАВТРАК															
293	Птица запеченная со сливочным маслом	110	22.16	25.78	0.08	322	0.06	43.66	91.8	0.9	43.66	23.42	219.4	0.18		
302	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6.31	4.5	38.85	221.25	0.12	0	23.7	1.038	24.05	34.21	159	2.68		
377	Чай с лимоном	200/15/8	0.13	0.02	15.20	62.00	0.00	2.83	0.00	0.01	14.20	2.40	4.40	0.36		
338	Фрукты свежие (банан)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	5.00	0.20	16.00	9.00	11.00	2.20		
ПР	Хлеб ржаной	20	1.12	0.22	9.83	45.98	0.02			0.18	4.60	5.00	21.20	0.62		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03			0.39	6.90	9.90	26.10	0.33		
	Итого завтрак	633	31.37	31.00	78.42	768.37	0.24	56.49	120.50	2.54	104.81	78.93	419.90	5.75		
	ОБЕД															
70	Овощи натуральные соленные (капустя квашенная)	100	0.80	0.10	1.70	10.00	0.02	3.50	1.25	0.10	23.00	14.00	24.00	0.60		
112	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.57	2.78	15.69	109.00	0.09	6.08	0.00	1.45	29.50	57.73	23.80	1.00		
291	Плов из птицы	150	25.4	15.7	53.6	458.0	0.2	9.0	416.7	0.7	69.5	81.1	263.0	2.6		
349	Компот из свежих фруктов (яблоко)	200	0.16	0.16	27.88	114.60	0.01	0.90	2.00	0.08	14.18	5.14	4.40	0.95		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.00		0.39	6.90	9.90	26.10	0.33		
ПР	Хлеб ржаной	20	1.12	0.22	9.83	45.98	0.02			0.18	4.60	5.00	21.20	0.62		
	Итого обед	750	32.44	19.26	123.19	802.72	0.33	19.52	419.99	2.94	147.70	172.83	362.50	6.08		
	Всего за день	1383.00	63.81	50.26	201.61	1576.09	0.57	76.01	540.49	5.48	252.51	251.76	782.40	11.83		
	норма (25% завтрак)	542	19.25	19.25	83.25	587.50	0.28	15.00	175.00	3.25	275.00	62.50	275.00	3.00		
	завтрак факт	619.5	18.8	19.1	101.2	615.4	0.2	34.9	97.9	22.5	231.4	66.4	281.2	4.6		
	отклонение	77.50	-0.48	-0.61	17.44	27.86	-0.07	19.92	-77.06	19.29	-43.60	3.93	6.23	1.63		
	норма обед	750	26.95	27.65	117.25	822.50	0.39	21.00	245.00	4.55	385.00	87.50	385.00	4.20		
	Всего за обед	859.3	33.0	30.2	94.1	850.2	0.4	30.6	378.3	16.5	163.9	158.4	428.8	8.5		
	отклонение	109.30	6.09	2.54	-23.17	27.70	0.04	9.65	133.34	11.97	-221.13	70.95	43.76	4.26		
	норма дневная младшие	1292.00	46.20	47.40	201.00	1410.00	0.67	36.00	420.00	2.80	660.00	150.00	660.00	7.20		
	факт	1478.80	51.81	49.33	195.27	1465.56	0.64	65.56	476.29	39.06	395.27	224.87	709.98	13.09		
	отклонение	186.80	5.61	1.93	-5.73	55.56	-0.03	29.56	56.29	31.26	-264.73	74.87	49.98	5.89		