

БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ПГТ ЛЕНИНО
УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ СОШ №2
Фино О.А. Левина О.А.
Приказ от 10.08.2025 г. № 11

МБОУ СОШ №2 пгт Ленино Ленинского района Республики Крым
(организация)

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

СТОЛОВАЯ

Основное (организованное) меню
на 2024-2025 учебный год

(осенне - зимний период) возрастная категория от 7 лет до 11 лет

Вид деятельности по ОКДП
Вид операции

Код

№ рецеп.	наименование блюда	Выход	пищевая ценность											
			бел-ки, г	жир, г	углевод-бы, г	Энергетич (ккал)	Витамины, мг					Минералы		
							В ₁	С	А (РЭ), мкг	Е (ТЭ)	Са	Mg	P	Fe
	<u>1 день</u>													
	<u>ЗАВТРАК</u>													
121	Суп молочный с рисовой 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
223	Запеканка из творога со ступенным 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	<u>37.42</u>	<u>27.73</u>	<u>114.26</u>	<u>863.32</u>	<u>0.25</u>	<u>14.48</u>	<u>167.90</u>	<u>30.85</u>	<u>580.03</u>	<u>96.21</u>	<u>605.47</u>	<u>4.98</u>
	<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	<u>33.00</u>	<u>18.51</u>	<u>125.67</u>	<u>890.02</u>	<u>0.30</u>	<u>24.13</u>	<u>468.24</u>	<u>22.40</u>	<u>175.80</u>	<u>146.72</u>	<u>420.40</u>	<u>6.29</u>
	<u>Всего за день</u>	<u>1486.00</u>	<u>70.42</u>	<u>46.24</u>	<u>239.93</u>	<u>1753.34</u>	<u>0.55</u>	<u>38.61</u>	<u>636.14</u>	<u>53.25</u>	<u>755.83</u>	<u>242.93</u>	<u>1025.87</u>	<u>11.27</u>

Наименование сборника рецептов: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2011 г.														
№ рецеп.	пищевая ценность													
	наименование блюда	Выход	бел-ки, г	жир-ки, г	углевод-ды, г	Энерг. цен (ккал)	Витамины, мг				Минералы			
							В ₁	С	группы	Е (ГЭ)	Са	Mg	P	Fe
2. день														
	<u>ЗАВТРАК</u>													
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 (банан)	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	5	0.2	16	9	11	2.2
447	Кекс "Здоровье"	100	5.40	21.60	57.08	440.00	0.08	0.12	344.00	9.40	38.40	22.40	74.80	2.64
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 завтрак	673	12.13	26.11	112.54	736.32	0.20	13.61	375.40	39.38	207.70	62.84	228.44	6.27
	<u>ОБЕД</u>													
70	Овощи натуральные соленые (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 маслом	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	45.98	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
	<u>Всего за день</u>	1556	31.61	42.51	198.84	1310.29	0.55	45.77	399.15	45.12	383.11	193.09	589.30	11.17

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

№ рецеп.	пищевая ценность													
	наименование блюда	Выход	бел-ки, г	жиры,г	углевод- ды,г	Энергетич (ккал)	Витамины, мг					Минералы		
							В1	С	А (РЭ), мкг	Е (ТЭ)	Са	Mg	Р	Fe
	<u>3 день</u>													
	<u>ЗАВТРАК</u>													
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с сахаром и маслом сливочным	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
3	Бутерброд с сыром	30/5/15	5.80	8.30	14.83	157.00	0.04	0.11	59.00	0.47	139.20	9.45	96.00	0.49
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	643	15.53	19.56	96.71	673.12	0.17	4.11	117.00	1.57	298.97	44.75	265.89	2.30
	<u>ОБЕД</u>													
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	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			0.39	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	34.71	35.26	108.72	906.78	0.50	33.50	103.33	11.64	141.51	136.31	483.68	10.46
	<u>Всего за день</u>	1493.00	50.24	54.82	205.43	1579.90	0.67	37.61	220.33	13.21	440.48	181.06	749.57	12.76

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

№ рец.		Выход	пищевая ценность												
			бел-ки, г	жиры, г	углевод-ды, г	Энергетич (ккал)	Витамины, мг					Минералы			
							В ₁	С	А (РЭ), мкг	Е (ТЭ)	Са	Mg	Р	Fe	
	наименование блюда														
	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	0.0.6	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	5.14	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 соленые (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 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 тушенная 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. Могильного М.П., 2011 г.

№ п/п	наименование блюда	Выход	пищевая ценность													
			бел-ки, г	жиры, г	углевод- ы, г	Энергетич (ккал)	Витамины, мг					Минералы				
							В ₁	С	А (РЭ), мкг	Е (ТЭ)	Са	Mg	P	Fe		
	5 день															
	ЗАВТРАК															
173	Каша молочная из пшеничной крупы с сахаром и маслом сливочным	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	Кондитерское изделие (круассан)	80	2.86	4.32	23.53	142.35	0.15	21.00	0.00	0.20	14.64	29.33	79.73	1.16		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03			0.39	6.90	9.90	26.10	0.33		
15	Сыр порциями	30	7.9	8	0	103	0	0.2	71.4	0.1	300	16.5	180	0.2		
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	703	23.42	24.32	127.15	822.47	0.37	34.99	137.68	1.85	503.41	116.46	543.73	7.24		
	ОБЕД															
70	Овощи натуральные соленые (отуры 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	Мясо 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 пастиризованный (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	1524.00	57.46	59.00	216.67	1640.61	0.70	48.58	149.75	10.58	692.89	277.78	1126.40	19.90		

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

№ рец.		Выход	пищевая ценность													
			бел-ки, г	жиры,г	углевод- ды,г	Энергетич (ккал)	Витамини, мг				Минерали					
В1	С	А (РЭ), мкг					Е (ТЭ)	Са	Мg	Р	Fe					
	наименование блюда															
	6 день															
	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	71.27	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. Могильного М.П., 2011 г.

№ рецеп.		Выход	пищевая ценность													
			бел-ки, г	жир,г	углевод- ды,г	Энергетич (ккал)	Витамин, мг					Минералы				
							В1	С	А (РЭ), мкг	Е (ТЭ)	Са	Мг	Р	Fe		
	наименование блюда															
	<u>7 день</u>															
	<u>ЗАВТРАК</u>															
120	Суп молочный с макаронными изделиями	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 сгущенным молоком	100/40	18.12	14.18	46.42	386	0.1	0.62	92.96	0.62	254.02	37.78	281.14	1.14		
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	4.60	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		
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	26.52	18.92	110.10	731.12	0.25	14.11	127.16	1.70	426.12	85.42	453.34	5.17		
	<u>ОБЕД</u>															
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	2.43	42.68	35.58	88.1	2.05		
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		
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		
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	4.60	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	123.37	467.68	5.67		
	<u>Всего за день</u>	1573.00	61.99	58.22	208.39	1634.84	0.77	102.61	350.49	14.26	577.76	208.79	921.02	10.84		

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

№ рец.		Выход	пищевая ценность												
			бел-ки, г	жиры,г	углевод-ды,г	Энергетич (ккал)	Витамини, мг					Минерал			
							В1	С	А (РЭ), мкг	Е (ТЭ)	Са	Мг	Р	Fe	
	наименование блюда														
	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	Кекс "Здоровье"	50	2.7	10.58	28.54	220	0.04	0.06	172	4.7	19.2	11.2	37.4	1.32	
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 пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	0.03			0.39	6.9	9.9	26.1	0.33	
	Итого завтрак	573	8.31	14.87	74.17	470.34	0.14	13.55	203.40	34.50	183.90	46.64	169.84	4.33	
	ОБЕД														
70	Овощи натуральные соленые (отуры 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 соусе	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	
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	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	1546.00	52.72	54.12	136.88	1561.21	0.86	55.91	2069.45	47.90	382.05	156.48	1018.10	22.47	

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-ы, г	углевод-ы, г	Энергетич (ккал)	Выпечки-ны, мг						Минералы				
							Вг	С	А (РЭ), мкг	Е (ГЭ)	Са	Мг	Р	Fe			
	9 день																
	ЗАВТРАК																
234	Котлеты рыбные со сливочным маслом	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			
70	Овощи натуральные соленные (огурцы консервированные)	60	0.80	0.10	1.70	10.00	0.02	3.50	1.25	0.10	23.00	14.00	24.00	0.60			
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			
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			
	Итого завтрак	693	16.98	13.93	79.15	557.47	0.30	38.40	56.95	4.80	143.11	117.61	299.01	5.93			
	ОБЕД																
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	1.40	10.04	7.29	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 сливочным	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 плодовой 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	0.30	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	860	27.73	34.25	94.81	873.24	0.42	21.99	290.70	75.98	179.22	144.36	296.58	10.26			
	Всего за день	1553.00	44.71	48.18	173.96	1430.71	0.72	60.39	347.65	80.78	322.33	261.97	595.59	16.19			

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

№ рец.	наименование блюда	Выход	пищевая ценность												
			бел-ки, г	жир-ы, г	углевод-ы, г	Энергетич (ккал)	Витамины, мг						Минералы		
							В ₁	С	А (РЭ), мкг	Е (ТЭ)	Са	Мг	Р	Fe	
	<u>10 день</u>														
	<u>ЗАВТРАК</u>														
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	
209	Яйцо отварное	40	5.08	4.60	0.28	63.00	0.03	0.00	104.00	0.24	22.00	4.80	76.80	1.00	
306	Кукуруза сахарная консервированная	50	1.02	1.50	4.94	36.78	0.01	2.30	7.00	0.01	4.71	1.00	24.94	0.22	
302	Каша расщепчатая 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	723	37.47	37.10	83.64	868.15	0.28	58.79	231.50	2.79	131.52	84.73	521.64	6.97	
	<u>ОБЕД</u>														
70	Овощи натуральные соленые (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	
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	807.72	0.33	19.52	419.99	2.94	147.70	172.83	362.50	6.08	
	<u>Всего за день</u>	1473.00	69.91	56.36	206.83	1675.87	0.61	78.31	651.49	5.73	279.22	257.56	884.14	13.05	

норма (25% завтрак)	542	<u>19.25</u>	<u>19.75</u>	<u>83.75</u>	<u>587.50</u>	<u>0.28</u>	<u>15.00</u>	<u>175.00</u>	<u>3.25</u>	<u>275.00</u>	<u>62.50</u>	<u>275.00</u>	<u>3.00</u>
<u>завтрак факт</u>	<u>674.5</u>	<u>21.7</u>	<u>21.9</u>	<u>93.7</u>	<u>717.2</u>	<u>0.2</u>	<u>21.5</u>	<u>161.3</u>	<u>21.7</u>	<u>299.2</u>	<u>75.7</u>	<u>354.0</u>	<u>5.5</u>
отклонение	<u>132.50</u>	<u>2.41</u>	<u>2.15</u>	<u>9.96</u>	<u>129.67</u>	<u>-0.04</u>	<u>6.47</u>	<u>-13.71</u>	<u>18.49</u>	<u>24.24</u>	<u>13.22</u>	<u>79.00</u>	<u>2.47</u>
норма обед	750	<u>26.95</u>	<u>27.65</u>	<u>117.25</u>	<u>822.50</u>	<u>0.39</u>	<u>21.00</u>	<u>245.00</u>	<u>4.55</u>	<u>385.00</u>	<u>87.50</u>	<u>385.00</u>	<u>4.20</u>
<u>Всего за обед</u>	<u>859.3</u>	<u>33.2</u>	<u>30.2</u>	<u>95.1</u>	<u>861.8</u>	<u>0.4</u>	<u>30.6</u>	<u>378.3</u>	<u>16.5</u>	<u>164.3</u>	<u>158.9</u>	<u>430.9</u>	<u>8.5</u>
отклонение	<u>109.30</u>	<u>6.20</u>	<u>2.56</u>	<u>-22.19</u>	<u>39.31</u>	<u>0.04</u>	<u>9.65</u>	<u>133.34</u>	<u>11.98</u>	<u>-220.67</u>	<u>71.45</u>	<u>45.88</u>	<u>4.32</u>
норма дневная младшие	<u>1292.00</u>	<u>46.20</u>	<u>47.40</u>	<u>201.00</u>	<u>1410.00</u>	<u>0.67</u>	<u>36.00</u>	<u>420.00</u>	<u>7.80</u>	<u>660.00</u>	<u>150.00</u>	<u>660.00</u>	<u>7.20</u>
факт	<u>1533.80</u>	<u>54.81</u>	<u>52.11</u>	<u>188.78</u>	<u>1578.98</u>	<u>0.67</u>	<u>52.12</u>	<u>539.63</u>	<u>38.28</u>	<u>463.57</u>	<u>234.67</u>	<u>784.87</u>	<u>13.99</u>
отклонение	<u>241.80</u>	<u>8.61</u>	<u>4.71</u>	<u>-12.22</u>	<u>168.98</u>	<u>0.01</u>	<u>16.12</u>	<u>119.63</u>	<u>30.48</u>	<u>-196.43</u>	<u>84.67</u>	<u>124.87</u>	<u>6.79</u>