

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

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

Форма по ОКУД
по ОКПО

Код

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ №2
Ф.И.О. Певина О.А.
Приказ от 21.12.2024 г. №529



утверждена постановлением Госкомстата
России от 25.12.98 № 132

№ рец.	наименование блюда	Выход	пищевая ценность												
			бел-ки, г	жиры, г	углево-ды, г	Энерг.цен (ккал)	Витамины, мг				Минералы				
							В ₁	С	А (РЭ), мкг	Е (ТЭ)	Са	Mg	Р	Fe	
	<i>1 день</i>														
	<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 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.

№ рец.	наименование блюда	Выход	пищевая ценность											
			бел-ки, г	жиры, г	углево-ды, г	Энерг.цен (ккал)	Витамины, мг				Минералы			
							В ₁	С	А (РЭ), мкг	Е (ТЭ)	Са	Mg	Р	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 (яблоко)	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
	Итого завтрак	653	11.01	25.89	102.71	690.34	0.18	13.61	375.40	39.20	203.10	57.84	207.24	5.65
	<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
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100/50	14.6	7.4	5.7	157.5	0.1	5.6	66.4	3.8	58.6	72.8	243.3	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	Кондитерское изделие (вафли)	70	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
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	993	23.68	15.04	77.05	551.47	0.36	36.69	67.69	5.62	165.65	150.07	450.38	4.90
	<u>Всего за день</u>	1646	34.69	40.93	179.76	1241.81	0.53	50.30	443.09	44.82	368.75	207.91	657.62	10.55

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	жиры, г	углево-ды, г	Энерг.цен (ккал)	Витамины, мг				Минералы				
							В ₁	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	626.12	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	100/125	23.14	25.84	23.69	421.43	0.17	9.66	0.00	0.00	43.57	60.69	293.93	5.51	
ПР	Кондитерское изделие (круассан с шоколадом)	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	
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	905	37.57	39.58	132.25	1049.13	0.65	54.50	103.33	11.84	156.15	165.64	563.41	11.62	
	<u>Всего за день</u>	1548.00	53.10	59.14	228.96	1675.25	0.82	58.61	220.33	13.41	455.12	210.39	829.30	13.92	

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	жиры, г	углево-ды, г	Энерг.цен (ккал)	Витамины, мг				Минералы			
							В ₁	С	А (РЭ), мкг	Е (ТЭ)	Са	Mg	Р	Fe
4 день														
<u>ЗАВТРАК</u>														
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	348.92	0.13	11.56	33.40	30.05	169.28	43.18	153.64	4.22
<u>ОБЕД</u>														
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 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
ПР	Кондитерское изделие (печенье)	70	2.86	4.32	23.53	142.35	0.15	21.00	0.00	0.20	14.64	29.33	79.73	1.16
	Итого обед	970	35.16	29.23	88.56	760.49	0.37	33.15	66.56	3.63	163.88	250.87	293.80	7.41
	<u>Всего за день</u>	1618.00	41.56	33.88	156.70	1109.41	0.50	44.71	99.96	33.68	333.16	294.05	447.44	11.63

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	жиры, г	углево-ды, г	Энерг.цен (ккал)	Витамины, мг				Минералы			
							В ₁	С	А (РЭ), мкг	Е (ТЭ)	Са	Mg	Р	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	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	618	20.56	20.00	103.62	680.12	0.22	13.99	137.68	1.65	488.77	87.13	464.00	6.08
ОБЕД														
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
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
349	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.8	0.02	0.73	40.8	0.51	32.48	17.46	23.44	0.7
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
ПР	Круассан ванильный	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
	Итого обед	901	38.87	39.09	143.42	1176.32	0.50	34.28	103.12	28.77	220.82	194.25	640.09	12.42
	Всего за день	1519.00	59.43	59.09	247.04	1856.44	0.72	48.27	240.80	30.42	709.59	281.38	1104.09	18.50

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	жиры, г	углево-ды, г	Энерг.цен (ккал)	Витамины, мг				Минералы					
							В ₁	С	А (РЭ), мкг	Е (ТЭ)	Са	Mg	P	Fe		
	<i>6 день</i>															
	ЗАВТРАК															
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		
204	Макаронные изделия отварные с сыром и маслом сливочным	143/7.2/28.8	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 (банан)	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	5	0.2	16	9	11	2.2		
	Итого завтрак	662	32.39	31.79	71.27	704.10	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		
ПР	Кондитерское изделие (печенье)	100	2.86	4.32	23.53	142.35	0.15	21.00	0.00	0.20	14.64	29.33	79.73	1.16		
	Сок пакетированный (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	4.60	5.00	21.20	0.62		
	Итого обед	1000	40.79	44.65	119.93	1047.82	0.80	39.59	309.41	8.71	149.75	272.28	351.79	5.67		
	Всего за день	1662.00	73.18	76.44	191.20	1751.92	1.13	50.69	471.89	78.66	498.11	331.67	650.76	12.92		

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	жиры, г	углево-ды, г	Энерг.цен (ккал)	Витамины, мг				Минералы			
							В ₁	С	А (РЭ), мкг	Е (ТЭ)	Са	Mg	Р	Fe
7 день														
ЗАВТРАК														
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 (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	0.30	14.49	70.14	0.03			0.39	6.90	9.90	26.10	0.33
	Итого завтрак	892	26.52	18.92	110.10	731.12	0.25	14.11	127.16	1.70	426.12	85.42	453.34	5.17
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	2.43	42.68	35.58	88.1	2.05
232	Рыба запеченная в сметанном соусе	100/30	11.24	11.45	24.35	245	0.1	0.14	67.25	3.19	61.35	36.08	179.72	1.76
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	770	24.55	24.97	122.56	826.72	0.56	44.98	198.78	14.85	169.33	136.03	428.00	7.25
	Всего за день	1662.00	24.55	24.97	122.56	826.72	0.56	44.98	198.78	14.85	169.33	136.03	428.00	7.25

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	жиры, г	углево-ды, г	Энерг.цен (ккал)	Витамины, мг				Минералы				
							В ₁	С	А (РЭ), мкг	Е (ТЭ)	Са	Mg	Р	Fe	
	<i>8 день</i>														
	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	
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	
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	580	8.34	15.01	86.85	522.94	0.15	11.62	205.40	34.57	183.88	49.38	169.84	4.92	
	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	
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 гречневая	150	8.60	6.1	39	244	0.1	0.2	25	1	15	136	204	4.6	
	Сок пакетированный (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	0.3	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	950	44.55	39.23	70.31	877.14	0.72	42.73	1866.05	14.06	235.95	137.44	926.53	20.98	
	Всего за день	1530.00	52.89	54.24	157.16	1400.08	0.87	54.35	2071.45	48.63	419.83	186.82	1096.37	25.90	

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	жиры, г	углево-ды, г	Энерг.цен (ккал)	Витамины, мг				Минералы					
							В ₁	С	А (РЭ), мкг	Е (ТЭ)	Са	Mg	Р	Fe		
	<u>9 день</u>															
	<u>ЗАВТРАК</u>															
232	Рыба запеченная в сметанном соусе	100/30	11.24	11.45	24.35	245	0.1	0.14	67.25	3.19	61.35	36.08	179.72	1.76		
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 соленые (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	733	17.80	16.59	88.55	576.49	0.33	37.47	101.70	4.09	136.09	100.71	324.95	6.41		
	<u>ОБЕД</u>															
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 плодовый натуральный	180	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	Кондитерское изделие (мармелад)	100	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 ржаной	20	1.12	0.22	9.83	45.98	0.02			0.18	4.60	5.00	21.20	0.62		
	Итого обед	940	27.73	34.25	94.81	803.10	0.42	21.99	290.70	75.98	179.22	144.36	296.58	10.2		
	<u>Всего за день</u>	1673.00	45.53	50.84	183.36	1379.59	0.75	59.46	392.40	80.07	315.31	245.07	621.53	16.6		

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	жиры, г	углево-ды, г	Энерг.цен (ккал)	Витамины, мг				Минералы				
							В ₁	С	А (РЭ), мкг	Е (ТЭ)	Са	Mg	Р	Fe	
	10 день														
	ЗАВТРАК														
245	Бефстроганов из отварной говядины	120	17.33	14.70	4.54	217.20	0.04	0.44	20.28	0.59	40.30	23.77	149.90	2.38	
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 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 (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	9.90	26.10	0.33	
	Итого завтрак	733	32.64	26.02	88.10	717.37	0.26	15.57	159.98	2.48	128.16	85.08	452.14	9.17	
	ОБЕД														
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	
244	Плов из отварной говядины	200	20.34	19.05	32.42	395.01	0.05	0.34	0.00	3.85	28.84	42.56	207.05	2.85	
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	Кондитерское изделие (печенье)	100	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	0.00		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	900	27.36	22.61	102.01	744.73	0.22	10.82	3.25	6.05	107.02	134.33	306.55	6.35	
	Всего за день	1633.00	60.00	48.63	190.11	1462.10	0.48	26.39	163.23	8.53	235.18	219.41	758.69	15.52	
	норма (25% завтрак)	542	19.25	19.75	83.75	587.50	0.28	15.00	175.00	3.25	275.00	62.50	275.00	3.00	
	завтрак факт	687.5	20.9	20.6	93.0	646.1	0.2	14.8	158.8	21.6	296.3	70.9	339.5	5.6	
	отклонение	145.50	1.61	0.81	9.28	58.58	-0.05	-0.24	-16.19	18.36	21.28	8.41	64.55	2.62	
	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	3.20	
	всего за обед	910.2	33.3	30.7	107.7	872.7	0.5	34.3	347.7	19.2	172.4	173.2	467.8	9.3	
	отклонение	160.20	6.38	3.07	-9.59	50.19	0.10	13.29	102.71	14.64	-212.64	85.70	82.75	5.11	
	норма дневная младшие	1292.00	46.20	47.40	201.00	1410.00	0.67	36.00	420.00	7.80	660.00	150.00	660.00	7.20	
	факт	1597.70	54.19	51.33	200.69	1518.78	0.71	49.05	506.52	40.80	468.63	244.11	807.30	14.93	
	отклонение	305.70	7.99	3.93	-0.31	108.78	0.05	13.05	86.52	33.00	-191.37	94.11	147.30	7.73	