

**Согласовано:**

Директор МАОУ «Школа №104»

Ворошиловского района

г. Ростова-на-Дону

Рублева О. А.

«01» сентября 2023г.



**Утверждаю:**

Директор МУП «Школьное питание»

Ворошиловского района

г. Ростова-на-Дону

Зоренко Н.А.

«01» сентября 2023г.



**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			Энергети- ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг. %			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
<b>Комплекс: 2(завтрак)</b>										
№291 сб. 2017г.	Плов из птицы (50/150)	200	16,200	15,8	36,200	358	17,71	46,16	8,43	0,37
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	2,7	0,69	14,1	70,1	11,0	37,0	14,5	0,69
№684,685 сб.2004г.	Напиток(чай с сах)	180	0,063	0,018	13,5	54,0	11,1	2,8	1,4	0,28
Табл 24/94 г	Фрукты свежие	100	0,52	0,52	12,774	61,1				
	Итого:	550	19,38	16,57	74,220	488,70				
<b>Прием пищи, наименование блюда</b>										
№ рецептуры	порции	вещества				ческая	мг. %			
			Б	Ж	У	ценность (ккал)	Ca	P	Mg	Fe
<b>Комплекс: 4 (обед)</b>										
/№1032017г.	Суп картофельный с вермишелью	250	2,900	2,5	21,000	120	21,36	44,78	18,22	0,7
№498,582сб 2004г.	Котлеты руб.птицы с/с бел.(80/30)	110	13,95	7,53	13,2	204,8	135,85	22,57	1,53	67,3
№302/17М	Каша пшеничная	180	7,380	11,16	45,900	322,2	205,56	136,07	4,58	40,5
табл.24 сб.1994г.	Овощи по сезону	20-60	0,42	0,06	4,42	6,6	8,5	18,0	8,4	0,3
ТУ9115-001-12123357	Хлебный батон	25	2,25	0,575	11,75	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	0,4	0	57,8	132,8	0,16	0,16	1,4	0,28
	Итого:	840	28,800	22,125	167,220	902,33				

**День:** вторник

**Неделя:** первая

**Сезон:** осенний, зимний

**Возрастная категория:** с 5 по 11 класс

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		У	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг. %				
			Б	Ж			Са	Р	Mg	Fe	
<b>Комплекс: 2(завтрак)</b>											
№14сб.2017г	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	2,4	3		0,02	
№315 сб2004г.	Запеканка рисов. с творогом(160/25)	180	11,8	15,35	43,47	368,2	139	167,63	19,98	0,55	
№432сб.2017г.	Булочка " Алтайская"	40	4,2	2,49	24,86	127	5,5	9,0	4,2	0,35	
№684,685 сб.2004г.	Напиток(чай с сах)	180	0,2	0,018	13,5	54,0	11,1	2,8	1,4	0,28	
таб. 24 сб. 1994г.	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	47,0					
	Итого:	510	16,68	25,11	91,76	662,24					
<b>Комплекс: 4 (обед)</b>											
№88, сб.2017г	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	4,3	10	122	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	
№508 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	4,42	78	8,5	18,0	8,4	0,3	
ТУ9115-001-12123357	Хлебный батон	25	2,25	0,58	11,75	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	0,4	0	57,8	132,8	0,16	0,16	1,4	0,28	
	Итого:	810	27,840	28,010	131,220	839,1					

**День:** среда

**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
<b>Комплекс: 2(завтрак)</b>										
№280,330 с6. 2017 г.	Фрикадельки в соусе (55/50)	105	15,500	11,000	8,700	193	40,24	97,8	19,8	0,88
№508 с6.2004	Каша пшеничная	180	7,38	11,16	45,9	322,2	33,83	146,69	34,36	2,48
табл.24 с6.1994г.	Овощи по сезону	20-60	0,48	0,06	1,42	78	8,5	18,0	8,4	0,3
ТУ9115-001-12123357	Хлебный батон	30	2,7	0,69	14,1	70,1	11,0	37,0	14,5	0,69
№684,685 с6.2004г.	Напиток	180	0,2	0,018	13,5	54,0	11,1	2,8	1,4	0,28
таб. 24 с6. 1994г.	Фрукты свежие	80-100	0,4	0,4	26,1	47,0	11	9	2,2	30
	Итого:	590	26,66	23,33	109,72	764,3				

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг.%			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
<b>Комплекс: 4 (обед)</b>										
№102 с6.2017г.	Суп картофельный с горохом	250	6,2	5,6	22,3	177	34,14	70,48	28,46	1,64
№294с6 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 с6. 2017 г.	Макароны отварные	180	6,790	5,15	43,310	246,96	14,92	49,56	11,49	1,15
табл.24 с6.1994г.	Овощи по сезону	20-60	0,42	0,06	4,42	6,6	8,5	18,0	8,4	0,3
ТУ9115-001-12123357	Хлебный батон	25	2,25	0,575	11,75	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 с6.2004г.	Напиток	180	0,4	0	57,8	132,8	0,16	0,16	1,4	0,28
	Итого:	760	31,06	24,185	162,130	846,3				

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенний, зимний

Возрастная категория: с 5 по 11 класс

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг. %			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
<b>Комплекс: 2(завтрак)</b>										
№97сб.2004г	Сыр твердый	20	5,3	5,3	5,4	72,0	8,5	18,0	8,4	0,3
311табл.4.2004г	Каша молоч геркулес с сах250/10	260	7	8,25	45	242,5	139	167,63	19,98	0,55
ТУ9115-001-12123357	Хлебный батон	30	2,7	0,69	14,1	70,1	11,0	37,0	14,5	0,69
693.2004г	Напиток	180	3,88	3,1	20,18	118,6	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:	590	34,08	30,40	99,38	593,74				

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг. %			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
<b>Комплекс: 4 (обед)</b>										
/№82,2017г.	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
ТУ9115-001-12123357	Хлебный батон	25	2,25	0,575	11,75	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.2004г.	Напиток	180	0,2	0,018	13,5	54,0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Итого:	810	23,01	27,04	71,72	717,53				

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенний, зимний

Возрастная категория: с 5 по 11 класс

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг. %			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
<b>Комплекс: 2(завтрак)</b>										
№239/331 с6.2017г.	Тефтели рыбные (100/50)	150	14,87	12,93	17,64	241,9	25,45	121,82	14,55	1,64
/№511 2004г	Рис отварной	180	4,5	7,3,6	46,26	273,6	82,61	27,03	0,55	22,5
табл.24 с6.1994г.	Овощи по сезону	20-60	0,48	0,06	4,42	78	8,5	18,0	8,4	0,3
ТУ9115-001-12123357	Хлебный батон	30	2,7	0,69	14,1	70,1	11,0	37,0	14,5	0,69
№684,685 с6.2004г.	Напиток(чай с сах)	180	0,2	0,018	13,5	54,0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Итого:	530	22,75	13,70	95,92	717,6				

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг. %			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
<b>Комплекс: 4 (обед)</b>										
№99 с6.2017г	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	34,14	70,48	28,46	1,64
№ 260с6. 2017 г	Птица тушен.в с/.соусе /филе/(50/50)	100	12,2	11,52	2,93	150,0	10,94	145,28	20,7	2,17
№508 с6.2004	Каша пшенная	180	7,7	8,42	44,6	329,4	33,83	146,69	34,36	2,48
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	0,575	11,75	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 с6.2004г.	Напиток	180	0,4	0	57,8	132,8	0,16	0,16	1,4	0,28
	Итого:	820	26,060	25,865	109,25	830,0				

День: суббота

Неделя: первая

Сезон: осенний, зимний

Возрастная категория: с 5 по 11 класс

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг.%			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
<b>Комплекс: 2(завтрак)</b>										
№455/587 с6.2004	Котлета руб. с бел. капустой(70/30)	100	17,9	7,9	16	182	19,2	218,4	14,72	11,2
№508 с6.2004	Каша пшеничная	180	7,38	11,16	45,9	322,2	33,83	146,69	34,36	2,48
табл.24 с6.1994г.	Овощи по сезону	20-60	0,42	0,06	4,42	6,6	8,5	18,0	8,4	0,3
ТУ9115-001-12123357	Хлебный батон	30	2,7	0,69	14,1	70,1	11,0	37,0	14,5	0,69
№684,685 с6.2004г.	Напиток (чай с сах)	180	0,2	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:	600	32,35	30,63	122,97	831,9				

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг.%			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
<b>Комплекс: 4 (обед)</b>										
№88 с6 2017г.	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,000	4,3	10	122	49,73	54,6	26,13	1,22
/№498 2004г.	Котлета руб.из птицы /филе/(60/40)	100	13,5	12,5	9,4	167,0	135,85	22,57	1,53	67,3
№508 с6.2004	Каша ячневая	180	5,51	8,87	33,7	246,4	33,83	146,69	34,36	2,48
табл.24 с6.1994г.	Овощи по сезону	20-60	0,48	0,06	4,42	78	8,5	18,0	8,4	0,3
ТУ9115-001-12123357	Хлебный батон	25	2,25	0,575	11,75	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 с6.2004г.	Напиток	180	0,2	0,018	13,5	54,0	11,1	2,8	1,4	0,28
таб. 24 с6. 1994г.	Фрукты свежие	80-100	0,6	0,6	14,7	70,5	11	9	2,2	30
	Итого:	920	26,040	27,223	110,620	853,8				

**День:** понедельник

**Неделя:** вторая

**Сезон:** осенний, зимний

**Возрастная категория:** с 5 по 11 класс

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг. %			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
<b>Комплекс: 2 (завтрак)</b>										
№294 с6.2017г.	Биточки руб. из птицы	100	17,16	10,17	14,4	227,5	135,85	22,57	1,53	67,3
№ 508 с6.2004 г.	Каша гречневая	180	8,9	18,7	51,12	363,6	30,56	230,28	32,8	2,44
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	2,7	0,69	14,1	70,1	11,0	37,0	14,5	0,69
№684,685 с6.2004г.	Напиток	180	0,063	0,02	13,5	54,0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Итого:	550	29,243	29,640	93,540	721,8				

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг. %			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
<b>Комплекс: 4 (обед)</b>										
№96 с6 2017г.	Рассольник ленин. Или суп крестьян.	250	2,52	6,36	14,98	134,06	35,88	70,48	28,46	1,64
№279.331с6.2017	Тефтели кур.( 2- вариант) 60/50	110	6,96	16,11	11,61	223,0	25,85	101,61	18,29	1,81
№309 с6. 2017 г.	Макароны отварные	180	6,790	5,15	43,310	246,96	14,92	49,56	11,49	1,15
табл24 с6.1994г.	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	0,575	11,75	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
№684,685 с6.2004г.	Напиток	180	0,2	0,018	13,5	54,0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Итого:	830	21,260	30,843	112,100	851,95				



**День:** вторник

**Неделя:** вторая

**Сезон:** осенний, зимний

**Возрастная категория:** с 5 по 11 класс

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая цен-ть (ккал)	Минеральные вещества мг. %			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
<b>Комплекс: 2 (завтрак)</b>										
№291 с6.2017г.	Плов из птицы (50/150)	200	16,2	15,8	36,2	358,0	59,78	80	22,2	3,63
табл24 с6.1994г.	Овощи по сезону	20-60	1,14	5,34	4,62	78	8,5	18,0	8,4	0,3
ТУ9115-001-12123357	Хлебный батон	30	2,7	0,69	14,1	70,1	11,0	37,0	14,5	0,69
№382 с6.2017г.	Напиток	180	3,88	3,1	20,18	118,6	116,2	31	1,03	22,12
№767 с6.2004г.	Булка домашняя	50	3,95	4,25	29,05	171,5	19,8	70	27,4	1,3
	Итого:	520	27,87	29,18	104,15	796,24				
<b>Комплекс: 4 (обед)</b>										
№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 с6.2017г.	Фрикадельки из филе60/40	100	13,64	14,92	6,76	216,3	119,46	17,35	1,35	26,8
№ 508с6.2004г.	Каша пшенная	180	7,7	9,42	44,6	329,4	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	25	2,25	0,575	11,75	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
акт отработ от20,08,22	Напиток	180	0,144	0,144	25,09	103,1	11,1	2,8	1,4	0,28
	Итого:	815	27,554	30,589	114,07	877,33				

**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		Ca	P	Mg	Fe
<b>Комплекс: 2 (завтрак)</b>										
№487 с6.2004г.	Птица отварная	100	15,7	8,9	0,4	144,0	59,78	80	22,2	3,63
№ 511 с6.2004 г.	Рис отварной	180	4,5	7,4	46,26	273,6	30,56	230,28	32,8	2,44
табл24 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	2,7	0,69	14,1	70,1	11,0	37,0	14,5	0,69
№684,685 с6.2004г.	Напиток	180	0,2	0,018	13,5	54,0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Итого:	550	23,58	17,03	75,28	619,7				

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг. %			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
<b>Комплекс: 4 (обед)</b>										
№103с6.2017г	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	10,4	9,04	10,16	181,8	180,7	217,92	25,98	0,55
№5108 с6. 2004 г.	Каша гречневая	180	8,9	7,4	51,12	303	82,61	27,03	0,55	22,5
табл24 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	0,575	11,75	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
№684,685 с6.2004г.	Напиток	180	0,2	0,018	13,5	54,0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Итого:	830	26,530	19,863	120,900	852,73				

День: четверг

Неделя: вторая

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	
<b>Комплекс: 2 (завтрак)</b>										
№279.331сб.2017	Тефтели кур.( 2- вариант) 60/50	110	6,96	16,11	11,61	223,0	25,85	101,61	18,29	1,81
№309 сб. 2017 г.	Макароны отварные	180	6,790	5,15	43,310	246,96	14,92	49,56	11,49	1,15
табл24 сб.1994г.	Овощи по сезону	20-60	0,42	0,06	4,42	6,6	8,5	18,0	8,4	0,3
ТУ9115-001-12123357	Хлебный батон	30	2,7	0,69	14,1	70,1	11,0	37,0	14,5	0,69
№692 2004г	Напиток	180	3,5	2,7	18,24	107,9	90	14	0,15	22
табл24 сб.1994г.	Фрукты свежие	80-100	0,4	0,4	0,8	47,0	11	9	2,2	30
	Итого:	660	20,77	25,11	92,48	701,56				

Прием пищи,	Масса	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	
<b>Комплекс: 4 (обед)</b>										
№99 сб2017г.	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	42,68	88,1	35,58	2,05
№478 сб. 2004 г.	Запеканка картоф. с мясом	122/3	16,64	20,89	19,8	435	25,45	121,82	14,55	1,64
табл24 сб.1994г.	Овощи по сезону	20-60	0,48	0,06	4,42	78,0	8,5	18,0	8,4	0,3
ТУ9115-001-12123357	Хлебный батон	25	2,25	0,575	11,75	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
№684,685 сб.2004г.	Напиток	180	0,4	0	57,8	132,8	11,1	2,8	1,4	0,28
	Итого:	665	22,76	26,785	115,27	856,98				

**День:** пятница

**Неделя:** вторая

**Сезон:** осенний, зимний

**Возрастная категория:** с 5 по 11 класс

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг. %			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
<b>Комплекс: 2 (завтрак)</b>										
№494 с62004г.	Птица жареная	100	10,45	15,3	0,6	188,0	59,78	80	22,2	3,63
№ 508с6.2004г.	Каша пшенная	180	7,7	12,42	44,6	329,4	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	2,7	0,69	14,1	70,1	11,0	37,0	14,5	0,69
№684,685 с6.2004г.	Напиток	180	0,2	0,018	13,5	54,0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Итого:	550	21,47	28,488	73,22	648,14				
<b>Комплекс: 4 (обед)</b>										
№102 с6 2017 г.	Суп картофельный с горохом	250	6,2	5,6	22,3	177	34,14	70,48	28,46	1,22
№294 с62017г.	Котлеты руб. из птицы	100	16,1	15,1	15,1	212,0	135,85	22,57	1,53	67,3
№ 508 с6.2004 г.	Каша гречневая	180	10,4	18,7	51,12	334,8	30,56	230,28	32,8	2,44
табл24 с6.1994г.	Овощи по сезону	20-60	0,48	0,06	1,56	78,0	8,5	18,0	8,4	0,3
ТУ9115-001-12123357	Хлебный батон	25	2,25	0,575	11,75	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
№684,685 с6.2004г.	Напиток	180	0,2	0,018	13,5	54,0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Итого:	820	37,030	40,323	127,680	971,7				

День: суббота

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	Mg	Fe
<b>Комплекс: 2 (завтрак)</b>										
№289 с62017г.	Рагу из птицы (75/125)	200	13,7	12,88	17,37	240,0	59,78	80	22,2	3,63
табл24 с6.1994г.	Овощи по сезону	20-60	1,14	5,36	4,6	71,4	8,5	18,0	8,4	0,3
№432/17М	Булочка «Алтайская»	50	5,25	3,11	27,29	158,8	11,0	37,0	14,5	0,69
№684,685 2004г	Напиток( чай с сах)	180	0,2	0,018	13,5	54,0	11,1	2,8	1,4	0,28
табл24 с6.1994г.	Фрукты свежие	80-100	0,4	0,4	9,8	47,0	11	9	2,2	30
	Итого:	570	20,69	21,77	72,56	571,15				

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг. %			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe
<b>Комплекс: 4 (обед)</b>										
№106.107 с6. 2004г.	Суп карт. с рыбными фрикадельками	250/50	2,74	3,480	19,24	161,0	23,36	54,06	21,82	0,9
№ 204 с6 2017 г.	Макароны отварные с сыром	150/20/5	10,600	10,850	28,860	293	184,5	126,3	12,7	0,77
табл24 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	0,575	11,75	58,45	5,5	9,0	4,2	0,35
№389 с62017г.	Напиток	180	0,2	0,018	13,5	54,0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Итого:	765	16,27	14,983	74,370	644,45				