

Согласовано:

Директор МАОУ «Школа №30»

Ворошиловского района

г. Ростова-на-Дону


Ермак О.П.
«01» 09 2025г.

Утверждаю:

Генеральный директор АО «Школьное питание»

Ворошиловского района г. Ростова-на-Дону


Зоренко Н.А.
«01» 09 2025г.

Примерное 2-х недельное меню АО «Школьное питание» Ворошиловского района

г. Ростова-на-Дону на горячее питание для учащихся с 5 по 11 класс, стоимостью 90 руб.13 коп. для муниципальных общеобразовательных учреждений Ворошиловского района г. Ростова-на-Дону.

2025-2026 г.

Осенний, зимний период.

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		Ca	P	Mg	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	
№200сб. 2004 г.	Каша гречневая	180	10,400	9,40	61,120	334,8	205,56	136,07	4,58	40,5	
№201сб. 1994г.	Овощи по сезону	20-60	0,42	0,06	10,42	6,6	8,5	18,0	8,4	0,3	
ТУ9116-001-12123357	Хлебный батон	30	2,36	3	4,8	50,4	11,0	37,0	14,5	0,69	
№64, 885 сб. 2004г.	Напиток	180	0,083	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			энергетическая ценность (ккал)	Мг. %				
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	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	
№409,582сб. 2004г.	Котлеты руб. птицы сс бел. (80/30)	110	13,95	7,53	13,2	204,8	135,85	22,57	1,53	67,3	
№600сб. 2004 г.	Каша гречневая	180	10,400	9,40	51,120	334,8	205,56	136,07	4,58	40,5	
№601сб. 1994г.	Овощи по сезону	20-60	0,42	0,06	0,42	6,6	8,5	18,0	8,4	0,3	
ТУ9116-001-12123357	Хлебный батон	25	2,25	0,575	1,175	58,45	5,5	9,0	4,2	0,35	
ГОСТ 2017-48	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			Энергетич- ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг. %			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
Комплекс: 2(завтрак)										
№146, 2017г.	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	2,4	3		0,02
№224 от. 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
№432 от. 2017г.	Булочка " Алтайская"	40	6,2	2,49	25,86	127	5,5	9,0	4,2	0,35
№684 от. 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	80,53	655,09				
№ рецептуры	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич- ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг. %			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
Комплекс: 4 (обед)										
№124 от.2004г.	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	4,3	10	88	42,47	50,03	22,7	0,87
№487 от.2004г.	Птица отварная	100	15,7	8,9	0,4	144,0	58,78	80	22,2	3,63
№608 от. 2004	Каша ячневая	180	5,51	8,87	33,7	246,4	33,83	146,68	34,36	2,48
№61, 24 от. 1994г.	Овощи по сезону	20-80	0,48	5,06	1,02	78	8,5	18,0	8,4	0,3
ТВ9118-081-12123357	Хлебный батон	25	2,37	0,25	14,49	58,45	5,5	9,0	4,2	0,35
ГОСТ 2017 -48	Хлеб бородинский	25	1,5	0,3	13,15	57,5	11,5	53,0	12,5	1,6
№639 от. 2004г.	Напиток	180	0,16	0,18	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	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг. %			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
	Комплекс: 2(завтрак)									
№250, 330 сб. 2017 г.	Фрикадельки в соусе (55/50)	105	15,500	11,000	8,700	193	40,24	97,8	19,8	0,88
№268 сб. 2004	Каша пшеничная	180	7,38	11,16	45,9	322,2	33,83	146,69	34,36	2,48
№261, 24 сб. 1994г.	Овощи по сезону	20-60	0,48	0,06	1,02	78	8,5	18,0	8,4	0,3
ТТ9115-001-12123357	Хлебный батон	30	2,36	3	4,8	50,4	11,0	37,0	14,5	0,69
№264, 688 сб. 2004г.	Напиток	180	0,063	0,018	13,5	54,0	11,1	2,8	1,4	0,28
№26, 24 сб. 1994г.	Фрукты свежие	80-100	0,4	0,4	26,1	47,0	11	9	2,2	30
	Итого:	580	26,18	25,64	100,02	744,6				

№ рецептуры	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг. %			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
	Комплекс: 4 (обед)									
№139 сб. 2004 г.	Суп картофельный с горохом	250	6,2	5,6	22,3	167	34,14	70,48	28,48	1,84
№234 сб. 2017г.	Биточки д/с 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.	Макароны отварные	180	6,780	5,15	43,310	248,96	14,92	49,56	11,49	1,15
№261, 24 сб. 1994г.	Овощи по сезону	20-60	0,42	0,06	0,42	6,6	8,5	18,0	8,4	0,3
ТТ9115-001-12123357	Хлебный батон	25	2,25	0,575	1,175	58,45	5,5	9,0	4,2	0,35
ГОСТ 2017-48	Хлеб бородинский	25	1,5	0,3	13,15	57,5	11,5	53,0	12,5	1,6
№264, 688 сб. 2004г.	Напиток	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	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг. %			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe
Комплекс: 2(завтрак)										
№97-06-2004г.	Сыр твердый	20	5,3	5,3	5,4	72,0	8,5	18,0	8,4	0,3
№160-06-2004 г.	Сул. молочный с вермишелью	250	7	7,9	14,7	141,0	139	167,83	19,98	0,55
ТУ116-001-12123567	Хлебный батон	30	2,36	0,3	28,98	70,1	11,0	37,0	14,5	0,69
№884-885-06-2004г.	Напиток	180	0,16	3,16	27,88	132,8	0,16	0,16	1,4	0,28
№8-24-06-1984г.	Фрукты свежие	80-100	15,2	13,06	14,7	80,5	11	9	2,2	30
	Итого:	480	30,02	29,72	91,66	508,44				
Применение пищи, наименование блюда										
№ рецептуры		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг. %			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe
Комплекс: 4 (обед)										
№ 110-06-2004 г.	Борщ с капустой и картофелем	250	2,000	5,2	13,1	108	49,73	54,6	26,13	1,22
№478-06-2004г.	Запеканка картофельная с мясом	122/3	16,84	20,89	19,8	435,0	25,45	121,82	14,55	1,84
№8-24-06-1984г.	Овощи по сезону	20-60	0,42	0,06	0,42	6,6	8,5	18,0	8,4	0,3
ТУ116-001-12123567	Хлебный батон	25	2,25	0,575	1,175	58,45	5,5	9,0	4,2	0,35
ГОСТ 2007-48	Хлеб бородинский	25	1,5	0,3	13,15	57,5	11,5	53,0	12,5	1,6
№884-885-06-2004г.	Напиток	180	0,063	0,018	13,5	54,0	11,1	2,8	1,4	0,28
№ 787-2004 г.	Булочка ванильная	50	7,75	4,25	29,05	197,0	18,8	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	Применение рецептуры	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг. %				
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	
№239/331 с/б 2017г.	Комплекс: 2(завтрак)										
	Тертели рыбные (100/50)	150	12,88	10,69	15,288	209,6	25,45	121,82	14,55	1,64	
№309 с/б 2017 г.	Макаронные отварные	180	6,790	10,15	23,340	246,98	14,92	49,56	11,49	1,15	
табл. 24 с/б 1984г.	Овощи по сезону	20-60	0,48	0,06	1,02	78	8,5	18,0	8,4	0,3	
ТУ9118-001-1212387	Хлебный батон	30	2,36	0,3	28,96	70,1	11,0	37,0	14,5	0,68	
№684, 685 с/б 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	Применение рецептуры	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг. %				
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	
№129 с/б 2004 г.	Комплекс: 4 (обед)										
	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	34,14	70,48	28,46	1,64	
№ 280 с/б 2017 г.	Птица тушен. в с. соусе (фрие/50/50)	100	12,2	11,52	2,89	150,0	10,94	145,28	20,7	2,17	
№608 с/б 2004	Каша пшеничная	180	7,7	8,42	44,6	329,4	33,83	146,69	34,36	2,48	
табл. 24 с/б 1984г.	Овощи по сезону	20-60	0,42	0,06	0,42	6,6	8,5	18,0	8,4	0,3	
ТУ9118-001-1212387	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 с/б 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					

2/3

День: суббота
Неделя: первая
Сезон: осенний, зимний

Возрастная категория: с 5 по 11 класс

№ рецептуры	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг %			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
№456/87 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	146.89	34.36	2.48
№61.24 сб. 1944.	Овощи по сезону	20.60	0.42	0.06	0.42	6.6	8.5	18.0	8.4	0.3
№9116-001-12123357	Хлебный батон	30	2.36	0.3	28.98	70.1	11.0	37.0	14.5	0.88
№64.185 сб. 2004.	Напиток	180	0.083	0.018	13.5	54.0	11.1	2.8	1.4	0.28
№ 767 2004 г.	Булочка вафельная	50	3.75	10.6	28.05	187.0	19.8	70	27.4	1.3
	Итого:	495	31.87	30.24	133.85	831.9				
	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг %			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
№ 116 сб. 2004 г.	Комплекс: 4 (обед)									
	Борщ с капустой и картофелем	250	2.000	5.2	13.1	106	49.73	54.6	26.13	1.22
№234 сб. 2017.	Котлета руб. из птицы (филе) (80/40)	100	13.5	12.5	9.4	167.0	135.85	22.57	1.53	67.3
№508 сб. 2004	Каша ячневая	180	5.51	8.87	33.7	246.4	33.83	146.89	34.36	2.48
№61.24 сб. 1944.	Овощи по сезону	20.60	0.48	0.06	1.02	78	8.5	18.0	8.4	0.3
№9116-001-12123357	Хлебный батон	25	2.26	0.575	1.175	58.45	5.5	9.0	4.2	0.35
ГОСТ 2077-48	Хлеб бородинский	25	1.5	0.3	13.15	57.5	11.5	53.0	12.5	1.6
№64.185 сб. 2004.	Напиток	180	0.063	0.018	13.5	54.0	11.1	2.8	1.4	0.28
№6.24 сб. 1944.	Фрукты свежие	80-100	0.6	0.6	14.7	70.5	11	9	2.2	30
	Итого:	760	25.903	28.123	89.745	837.8				

День: понедельник

Неделя: вторая

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		Ca	P	Mg	Fe
	Комплекс: 2 (завтрак)									
№294 сс.2017г.	Биточки рул. из птицы	100	17,16	10,17	14,4	227,5	135,65	22,57	1,53	67,3
№ 808 сс.2004 г.	Каша гречневая	180	8,9	18,7	51,12	363,6	30,56	230,28	32,8	2,44
№6124 сс.1994г.	Овощи по сезону	20-60	0,42	0,06	0,42	6,6	8,5	18,0	8,4	0,3
№9118-001-12123357	Хлебный батон	30	2,36	0,3	28,98	70,1	11,0	37,0	14,5	0,69
№654,685 сс.2004г.	Напиток	180	0,06	0,02	13,5	54,0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Итого:	550	28,903	29,250	108,420	721,8				
№ рецептуры	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг. %			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
№58 сс.2017 г.	Суп крестьянский с пшеном	250	10,94	5,58	10,66	137,28	35,88	70,48	28,46	1,64
№278,331с.2017	Тертельн суп. (2- вариант) 60/50	110	6,96	16,11	11,61	223,0	25,85	101,61	18,29	1,81
№309 сс. 2017 г.	Макароны отварные/или пшеничная/	180	6,790	5,15	43,310	246,96	14,92	48,56	11,49	1,15
№6124 сс.1994г.	Овощи по сезону	20-60	1,14	2,36	4,6	78,0	8,5	18,0	8,4	0,3
№9118-001-12123357	Хлебный батон	25	2,25	0,58	1,18	58,45	5,5	9,0	4,2	0,35
Гост 2077-98	Хлеб бородинский	25	1,4	0,27	12,35	57,5	11,5	53,0	12,5	1,6
№654,685 сс.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: 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		Са	Р	Mg	Fe	
	Комплекс: 2 (завтрак)										
№291 сс2017г.	Плов из птицы (50/150)	200	16,2	15,8	36,2	358,0	59,78	80	22,2	3,63	
№6124 сс.1994г.	Овощи по сезону	20-60	1,14	5,34	4,62	78	8,5	18,0	8,4	0,3	
ТУ115-001-12123357	Хлебный батон	30	2,36	0,3	28,98	70,1	11,0	37,0	14,5	0,69	
№332 сс.2017г.	Напиток	180	3,88	3,1	20,18	112,9	116,2	31	1,03	22,12	
№297 сс2004г.	Булка 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					
	Применение, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг. %				
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	
	Комплекс: 4 (обед)										
№32 сс.2017г.	Борщ с капустой и картофелем	250	2,000	5,2	13,1	106	49,73	54,6	26,13	1,22	
№297 сс2017г.	Фрикадельки из птицы	90/5	13,84	14,92	6,76	216,3	119,46	17,35	1,35	28,8	
№60806.2004г.	Каша пшенная	180	7,7	9,42	44,6	328,4	59,99	125,32	39,44	1,49	
№6124 сс.1994г.	Овощи по сезону	20-60	0,42	0,06	0,42	6,6	8,5	18,0	8,4	0,3	
ТУ115-001-12123357	Хлебный батон	25	2,25	0,58	1,18	58,45	5,5	9,0	4,2	0,35	
ТУ127.48	Хлеб бородинский	25	1,4	0,27	12,35	57,5	11,5	53,0	12,5	1,6	
№684.085 сс.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	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг. %				
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	
	Комплекс: 2 (завтрак)										
№87 с/б 2004г.	Птица отварная	100	15,7	8,9	0,4	144,0	59,78	80	22,2	3,63	
№ 801 с/б 2004 г.	Каша гречневая	180	8,9	18,7	51,12	363,6	30,56	230,28	32,8	2,44	
№6124 с/б 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	
№64 485 с/б 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					
	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг. %				
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	
	Комплекс: 4 (обед)										
№103с/б 2017г.	Суп картофельный с вермишелью	250	2,900	2,5	21,000	120	26,7	55,98	22,78	0,88	
№388 с/б 2004 г.	Котлета рыбная (80/30)	110	13	8,8	15,2	186,0	180,7	217,92	25,98	0,55	
№811 с/б 2004 г.	Рис отварной	180	4,58	5	48,4	255,44	82,61	27,03	0,55	22,5	
№6124 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	
Тест 2017-48	Хлеб бородинский	25	1,4	0,27	12,35	57,5	11,5	53,0	12,5	1,6	
№64 485 с/б 2004г.	Напиток	180	0,06	7,02	13,5	54,0	11,1	2,8	1,4	0,28	
	Итого:	830	24,673	24,225	112,645	819,37					

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенний, зимний

Возрастная категория: с 5 по 11 класс

Приним пищи,	Масса	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	
Комплекс: 2 (завтрак)										
№273, 23166 2017	Тертая капуста (2- вариант) 60/50	110	6,96	16,11	11,61	223,0	25,85	101,61	18,29	1,81
№308 сд. 2017 г.	Макаронные отварные	180	6,790	5,15	43,310	246,96	14,92	49,56	11,49	1,15
№6124 сд. 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
№378 сд.2017г.	Напиток	180	8,9	3	20,27	119,9	90	14	0,15	22
№6124 сд. 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				

Приним пищи,	Масса	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
Комплекс: 4 (обед)									
№278 сд.2017г.									
Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	42,68	88,1	35,58	2,05
№478 сд. 2004 г.									
Запеканка картоф. с мясом	122/3	13,64	13,89	39,8	435	25,45	121,82	14,55	1,64
№6124 сд. 1994г.									
Овощи по сезону	20-60	0,48	0,06	1,02	78,0	8,5	18,0	8,4	0,3
№9115-001-12123357									
Хлебный батон	25	2,25	0,58	1,18	58,45	5,5	9,0	4,2	0,35
№6124 сд. 1994г.									
Хлеб бородинский	25	1,4	0,27	12,35	57,5	11,5	53,0	12,5	1,6
№6124 сд. 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)									
№84 с62004г.	Птица жареная	100	18,7	15,3	0,6	193,5	59,78	80	22,2	3,63
№84 с62004г.	Каша пшеничная	180	7,38	11,16	45,9	322,2	59,99	125,32	39,44	1,49
№6124 с61994г.	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
№84 с62004г.	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				
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг. %			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
	Комплекс: 4 (обед)									
№102 с62017г.	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
№808 с62004г.	Каша гречневая	180	8,9	18,4	51,12	363,6	30,56	230,28	32,8	2,44
№6124 с61994г.	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	0,58	1,02	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 с62004г.	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	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг. %				
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	
	Комплекс: 2 (завтрак)										
№289 сс2017г.	Рану из птицы (75/125)	200	13,7	12,88	17,37	240,0	59,78	80	22,2	3,63	
№624 сс.1994г.	Овощи по сезону	20-60	1,14	5,36	4,6	71,4	8,5	18,0	8,4	0,3	
№915-001-1212357	Хлебный батон	30	2,36	0,3	28,98	70,1	11,0	37,0	14,5	0,89	
№624, 826 сс.2004г.	Напиток	180	0,06	0,02	13,5	54,0	11,1	2,8	1,4	0,28	
№624 сс.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	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг. %				
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	
	Комплекс: 4 (обед)										
№106, 107 сс. 2004г.	Суп карт. с рыбными фрикадельками	250/50	2,74	3,480	19,24	181,0	23,36	54,06	21,82	0,9	
№ 204 сс. 2017 г.	Макаронные изделия с сыром	150/20/5	10,600	10,850	28,860	293	184,5	126,3	12,7	0,77	
№624 сс.1994г.	Овощи по сезону	20-60	0,48	0,06	1,02	78,0	8,5	18,0	8,4	0,3	
№915-001-1212357	Хлебный батон	25	2,25	0,58	1,18	58,45	5,5	9,0	4,2	0,35	
Тест 2017-48	Хлеб бородинский	25	1,4	0,27	12,35	57,5	11,5	53,0	12,5	1,6	
№389 сс2017г.	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					