



ПРИМЕРНОЕ ТРУХЛЕДЬЕНОЕ МЕНЮ - весенний период 2025 / ДИЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 НЕДЕЛИ

| № рецептуры        | Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | Витамины (мг/сутки) |                |                |       |         |             | Минеральные вещества (мг/сутки) |            |            |          |        |           |         |
|--------------------|-------------------------------------|-----------------|----------|---------|-------------|-------------------------------|---------------------|----------------|----------------|-------|---------|-------------|---------------------------------|------------|------------|----------|--------|-----------|---------|
|                    |                                     |                 |          |         |             |                               | С                   | В <sub>1</sub> | В <sub>2</sub> | А     | Д (мкг) | Кальций, Са | Фосфор, Р                       | Магний, Mg | Железо, Fe | Калий, К | Иод, I | Селен, Se | Фтор, F |
| <b>Понедельник</b> |                                     |                 |          |         |             |                               |                     |                |                |       |         |             |                                 |            |            |          |        |           |         |
| 376/1996           | Завтрак из маженик классика         | 17100           | 17,04    | 28,17   | 6,60        | 347,21                        | 16,59               | 0,15           | 0,08           | 23,07 | 0,30    | 49,81       | 118,85                          | 51,66      | 2,83       | 159,97   | 0,90   | 0,00      | 0,42    |
| 390/2015           | Маженик классика с сахаром          | 17150           | 5,51     | 4,51    | 26,44       | 168,45                        | 0,00                | 0,97           | 0,03           | 0,00  | 0,00    | 4,86        | 37,17                           | 21,12      | 2,10       | 30,34    | 0,90   | 0,04      | 0,01    |
| 376/2015           | Чай с сахаром                       | 1200            | 0,07     | 0,02    | 15,00       | 60,00                         | 0,00                | 0,00           | 0,00           | 0,00  | 0,00    | 11,10       | 2,80                            | 1,40       | 0,28       | 8,60     | 0,90   | 0,00      | 0,02    |
| 376/2015           | Фрукты свежие                       | 17160           | 0,90     | 0,20    | 8,10        | 43,00                         | 0,00                | 0,04           | 0,03           | 0,00  | 0,00    | 34,00       | 23,00                           | 13,00      | 0,30       | 197,00   | 0,90   | 0,00      | 0,00    |
| ГОСТ 31805-2018    | Хлеб пшеничный                      | 150             | 2,37     | 0,33    | 14,49       | 70,50                         | 0,00                | 0,05           | 0,02           | 0,30  | 0,01    | 6,90        | 26,10                           | 0,90       | 0,60       | 39,00    | 0,90   | 0,00      | 0,00    |
| ГОСТ 31807-2018    | Хлеб ржаной-пшеничный               | 120             | 1,43     | 0,32    | 8,42        | 42,90                         | 0,00                | 0,04           | 0,02           | 0,20  | 0,01    | 9,40        | 31,40                           | 9,80       | 0,78       | 47,00    | 0,90   | 0,00      | 0,00    |
|                    | Итого:                              |                 | 27,32    | 33,25   | 79,05       | 732,56                        | 76,62               | 1,24           | 0,17           | 23,57 | 0,32    | 116,07      | 239,32                          | 106,88     | 6,89       | 482,81   | 0,90   | 0,04      | 0,49    |
| 21/2003            | Обед маженик классика               |                 |          |         |             |                               |                     |                |                |       |         |             |                                 |            |            |          |        |           |         |
| 102/2015           | Суп картофельный с горохом          | 160             | 0,84     | 11,04   | 3,91        | 118,00                        | 4,03                | 0,02           | 0,02           |       | 0,10    | 21,87       | 25,95                           | 14,28      | 0,51       | 108,12   | 0,90   | 0,00      | 0,01    |
| 341/2017           | Говядина отварная с первым бульоном | 1250            | 5,49     | 5,27    | 16,53       | 148,25                        | 5,82                | 0,23           | 0,07           | 0,00  | 0,02    | 42,67       | 88,10                           | 35,57      | 2,05       | 472,82   | 0,90   | 0,00      | 0,40    |
| 389/2015           | Рыбные котлеты                      | 1710            | 2,60     | 0,98    | 0,00        | 16,80                         | 0,91                | 0,00           | 0,00           | 0,00  | 0,00    | 1,00        | 0,00                            | 2,30       | 0,29       | 0,00     | 0,00   | 0,00      | 0,00    |
| 392/2015           | Каша рисовая рассыпчатая            | 17150           | 3,58     | 4,77    | 39,30       | 214,50                        |                     | 0,03           | 0,02           |       | 0,07    | 11,11       | 85,87                           | 2,95       | 0,61       | 52,46    | 0,90   | 0,00      | 0,00    |
| 392/2015           | Компот из плодов свежемороженом     | 1200            | 1,00     | 0,00    | 31,76       | 170,00                        | 8,30                | 0,01           | 0,01           |       | 0,00    | 17,88       | 4,40                            | 11,50      | 1,66       | 112,39   | 0,90   | 0,00      | 0,00    |
| ГОСТ 31805-2018    | Мороженое молочное                  | 1200            | 1,00     | 0,00    | 31,76       | 170,00                        | 8,30                | 0,01           | 0,01           |       | 0,00    | 17,88       | 4,40                            | 11,50      | 1,66       | 112,39   | 0,90   | 0,00      | 0,00    |
| ГОСТ 31807-2018    | Хлеб пшеничный                      | 145             | 2,73     | 2,40    | 20,86       | 101,60                        | 0,00                | 0,00           | 0,00           | 0,00  | 0,00    | 0,00        | 0,00                            | 0,00       | 0,00       | 0,00     | 0,00   | 0,00      | 0,00    |
| ГОСТ 31807-2018    | Хлеб ржаной-пшеничный               | 120             | 1,43     | 0,32    | 8,42        | 42,90                         | 0,00                | 0,04           | 0,02           | 0,20  | 0,01    | 9,40        | 31,40                           | 9,80       | 0,78       | 47,00    | 0,90   | 0,00      | 0,01    |
|                    | Итого:                              |                 | 31,08    | 47,08   | 143,00      | 1079,50                       | 30,28               | 0,56           | 0,33           | 24,86 | 0,71    | 116,68      | 443,94                          | 132,60     | 6,82       | 1575,51  | 0,91   | 0,00      | 2,33    |
| 396/2015           | Полдник маженик классика            |                 |          |         |             |                               |                     |                |                |       |         |             |                                 |            |            |          |        |           |         |
|                    | Витаминизированное молоко           | 1700            | 9,30     | 14,00   | 58,00       | 368,00                        | 0,42                | 0,11           | 0,06           | 4,25  | 0,60    | 34,60       | 56,45                           | 27,80      | 1,14       | 195,50   | 0,90   | 0,00      | 0,00    |
|                    | Итого:                              | 1200            | 2,80     | 3,20    | 4,70        | 50,00                         | 1,60                | 8,50           | 0,18           | 0,08  | 1,50    | 240,00      | 180,00                          | 28,00      | 0,20       | 292,00   | 0,02   | 0,01      | 0,34    |
|                    | Итого:                              |                 | 11,80    | 17,20   | 62,70       | 447,00                        | 3,02                | 8,61           | 0,23           | 4,33  | 2,10    | 264,60      | 238,45                          | 55,80      | 1,34       | 487,50   | 0,02   | 0,01      | 0,40    |
|                    | Завтрак старинный классика          |                 | 70,20    | 97,83   | 284,74      | 2259,36                       | 169,72              | 10,41          | 0,74           | 52,76 | 3,13    | 497,35      | 921,72                          | 295,26     | 15,05      | 2545,82  | 0,03   | 0,05      | 3,11    |
| 376/1996           | Полдник из маженик классика         |                 |          |         |             |                               |                     |                |                |       |         |             |                                 |            |            |          |        |           |         |
| 390/2015           | Маженик классика с сахаром          | 17180           | 6,61     | 5,41    | 31,73       | 202,14                        | 0,00                | 1,16           | 0,03           | 0,00  | 0,00    | 5,83        | 44,60                           | 25,34      | 2,52       | 36,41    | 0,90   | 0,05      | 0,01    |
| 376/2015           | Чай с сахаром                       | 1200            | 0,07     | 0,02    | 15,00       | 60,00                         | 0,00                | 0,00           | 0,00           | 0,00  | 0,00    | 11,10       | 2,80                            | 1,40       | 0,28       | 8,60     | 0,90   | 0,00      | 0,02    |
| 389/2015           | Фрукты свежие                       | 17100           | 0,90     | 0,20    | 8,10        | 43,00                         | 0,00                | 0,04           | 0,03           | 0,00  | 0,00    | 34,00       | 23,00                           | 13,00      | 0,30       | 197,00   | 0,90   | 0,00      | 0,00    |
| ГОСТ 31805-2018    | Хлеб пшеничный                      | 140             | 3,60     | 0,40    | 19,32       | 94,00                         | 0,06                | 0,02           | 0,40           | 0,01  | 0,20    | 9,20        | 34,80                           | 13,20      | 0,80       | 53,20    | 0,90   | 0,00      | 0,02    |
| ГОСТ 31807-2018    | Хлеб ржаной-пшеничный               | 120             | 1,43     | 0,32    | 8,42        | 42,90                         | 0,00                | 0,04           | 0,02           | 0,20  | 0,01    | 9,40        | 31,40                           | 9,80       | 0,78       | 47,00    | 0,90   | 0,00      | 0,01    |
|                    | Итого:                              |                 | 33,91    | 41,57   | 90,81       | 876,68                        | 80,77               | 1,45           | 0,18           | 23,67 | 0,32    | 131,80      | 255,45                          | 127,32     | 8,22       | 502,18   | 0,90   | 0,00      | 0,01    |
| 21/2003            | Обед старинный классика             |                 |          |         |             |                               |                     |                |                |       |         |             |                                 |            |            |          |        |           |         |
| 102/2015           | Суп картофельный с горохом          | 17100           | 1,45     | 18,40   | 6,52        | 196,57                        | 0,72                | 0,03           | 0,03           |       | 0,10    | 36,45       | 43,25                           | 23,80      | 0,85       | 180,20   | 0,90   | 0,00      | 0,42    |
| 341/2017           | Говядина отварная с первым бульоном | 1250            | 5,49     | 5,27    | 16,53       | 148,25                        | 5,82                | 0,23           | 0,07           | 0,00  | 0,02    | 42,67       | 88,10                           | 35,57      | 2,05       | 472,82   | 0,90   | 0,00      | 0,40    |
| 389/2015           | Рыбные котлеты                      | 17100           | 2,00     | 0,98    | 0,00        | 16,80                         | 0,00                | 0,00           | 0,00           | 0,00  | 0,00    | 1,00        | 0,00                            | 2,30       | 0,29       | 0,00     | 0,00   | 0,00      | 0,40    |
| 392/2015           | Каша рисовая рассыпчатая            | 17180           | 4,30     | 5,72    | 47,15       | 257,40                        |                     | 0,04           | 0,03           |       | 0,08    | 13,33       | 103,04                          | 3,52       | 0,73       | 62,95    | 0,90   | 0,00      | 0,13    |
| 392/2015           | Компот из плодов свежемороженом     | 1200            | 1,00     | 0,00    | 31,76       | 170,00                        | 8,30                | 0,01           | 0,01           |       | 0,00    | 17,88       | 4,40                            | 11,50      | 1,66       | 112,29   | 0,90   | 0,00      | 0,00    |
| ГОСТ 31805-2018    | Мороженое молочное                  | 1200            | 1,00     | 0,00    | 31,76       | 170,00                        | 8,30                | 0,01           | 0,01           |       | 0,00    | 17,88       | 4,40                            | 11,50      | 1,66       | 112,29   | 0,90   | 0,00      | 0,00    |
| ГОСТ 31807-2018    | Хлеб пшеничный                      | 220             | 2,73     | 2,40    | 20,86       | 101,60                        | 0,00                | 0,00           | 0,00           | 0,00  | 0,00    | 0,00        | 0,00                            | 0,00       | 0,00       | 0,00     | 0,00   | 0,00      | 0,01    |
|                    | Итого:                              |                 | 2,86     | 0,63    | 16,83       | 85,80                         | 0,00                | 0,07           | 0,03           | 0,40  | 0,01    | 13,80       | 62,80                           | 19,60      | 1,56       | 94,00    | 0,90   | 0,00      | 0,01    |
| 396/2015           | Полдник старинный классика          |                 |          |         |             |                               |                     |                |                |       |         |             |                                 |            |            |          |        |           |         |
| 102/2015           | Суп картофельный с горохом          | 17150           | 13,50    | 21,00   | 87,00       | 582,00                        | 0,50                | 0,16           | 0,09           | 6,38  | 0,90    | 34,90       | 87,68                           | 39,98      | 1,62       | 203,25   | 0,90   | 0,00      | 0,00    |
| 341/2017           | Говядина отварная с первым бульоном | 1200            | 2,80     | 3,20    | 4,70        | 50,00                         | 1,60                | 8,50           | 0,18           | 0,08  | 1,50    | 240,00      | 180,00                          | 28,00      | 0,20       | 292,00   | 0,02   | 0,01      | 0,34    |
| 389/2015           | Фрукты свежие                       | 17100           | 0,90     | 0,20    | 8,10        | 43,00                         | 0,00                | 0,04           | 0,03           | 0,00  | 0,00    | 34,00       | 23,00                           | 13,00      | 0,30       | 197,00   | 0,90   | 0,00      | 0,00    |
| ГОСТ 31805-2018    | Хлеб пшеничный                      | 140             | 3,60     | 0,40    | 19,32       | 94,00                         | 0,06                | 0,02           | 0,40           | 0,01  | 0,20    | 9,20        | 34,80                           | 13,20      | 0,80       | 53,20    | 0,90   | 0,00      | 0,02    |
| ГОСТ 31807-2018    | Хлеб ржаной-пшеничный               | 120             | 1,43     | 0,32    | 8,42        | 42,90                         | 0,00                | 0,04           | 0,02           | 0,20  | 0,01    | 9,40        | 31,40                           | 9,80       | 0,78       | 47,00    | 0,90   | 0,00      | 0,01    |
|                    | Итого:                              |                 | 87,49    | 126,54  | 355,75      | 2853,20                       | 121,40              | 10,41          | 0,90           | 71,12 | 3,13    | 553,05      | 1133,02                         | 363,26     | 18,40      | 3103,11  | 0,91   | 0,01      | 1,48    |

| № рецептуры | Группы пищи, наименования блюд | Масса порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | Витаминный (мг/100г) |                |                |    |    | Макроэлементы (мг/100г) |           |            |            |          |        |           |         |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-------------|--------------------------------|-----------------|----------|---------|-------------|-------------------------------|----------------------|----------------|----------------|----|----|-------------------------|-----------|------------|------------|----------|--------|-----------|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|             |                                |                 |          |         |             |                               | C                    | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | A  | D  | Кальций, Ca             | Фосфор, P | Магний, Mg | Железо, Fe | Калий, K | Иод, I | Селен, Se | Фтор, F |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|             |                                |                 |          |         |             |                               |                      |                |                |    |    |                         |           |            |            |          |        |           |         |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1           | 2                              | 3               | 4        | 5       | 6           | 7                             | 8                    | 9              | 10             | 11 | 12 | 13                      | 14        | 15         | 16         | 17       | 18     | 19        | 20      | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 | 61 | 62 | 63 | 64 | 65 | 66 | 67 | 68 | 69 | 70 | 71 | 72 | 73 | 74 | 75 | 76 | 77 | 78 | 79 | 80 | 81 | 82 | 83 | 84 | 85 | 86 | 87 | 88 | 89 | 90 | 91 | 92 | 93 | 94 | 95 | 96 | 97 | 98 | 99 | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15/2015     | Заправка мажонских классов     |                 |          |         |             |                               |                      |                |                |    |    |                         |           |            |            |          |        |           |         |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



| № рецептуры | Продукты питания, наименование блюд | Масса порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | Витамины (мг/100г) |                |                |         |       |        | Минеральные вещества (мг/100г)    |            |            |          |            |           |         |      |      |      |  |
|-------------|-------------------------------------|-----------------|----------|---------|-------------|-------------------------------|--------------------|----------------|----------------|---------|-------|--------|-----------------------------------|------------|------------|----------|------------|-----------|---------|------|------|------|--|
|             |                                     |                 |          |         |             |                               | Средне             |                |                |         |       |        | Максимальное количество (мг/100г) |            |            |          |            |           |         |      |      |      |  |
|             |                                     |                 |          |         |             |                               | C                  | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | A       | D     | Ca     | Фосфор, P                         | Магний, Mg | Железо, Fe | Калий, K | Натрий, Na | Селен, Se | Фтор, F |      |      |      |  |
| 1/2007      | Завтрак младших классов             |                 |          |         |             |                               |                    |                |                |         |       |        |                                   |            |            |          |            |           |         |      |      |      |  |
|             | Винегрет с маслом                   | 1/40            | 2,36     | 7,49    | 14,89       | 136,60                        |                    |                |                |         |       |        |                                   |            |            |          |            |           |         |      |      |      |  |
| 2/2007      | Запеканка из творога с морковью     | 1/150           | 12,37    | 19,80   | 34,62       | 393,06                        | 2,16               | 0,12           | 0,12           | 40,00   | 1,50  | 8,40   | 22,50                             | 4,20       | 0,35       | 30,50    | 0,00       | 0,00      | 0,00    | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  |
| 3/2007      | Повидло                             | 1/20            | 0,10     | 0,00    | 13,40       | 54,00                         | 0,10               | 0,00           | 0,01           | 0,00    | 0,00  | 25,00  | 192,29                            | 44,60      | 1,53       | 281,92   | 0,00       | 0,00      | 0,00    | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  |
| 4/2007      | Фрукты свежие                       | 1/100           | 0,90     | 0,20    | 8,10        | 43,00                         | 0,00               | 0,00           | 0,00           | 0,00    | 0,00  | 2,60   | 2,00                              | 1,30       | 0,25       | 26,00    | 0,00       | 0,00      | 0,00    | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  |
| 5/2007      | Чай с лимоном                       | 1/200           | 0,13     | 0,02    | 15,20       | 62,00                         | 0,04               | 0,03           | 0,03           |         |       | 34,00  | 23,00                             | 13,00      | 0,50       | 197,00   | 0,00       | 0,00      | 0,00    | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  |
| 6/2007      | Хлеб ржаной-пшеничный               | 1/30            | 2,14     | 0,47    | 12,62       | 64,35                         | 0,05               | 0,02           | 0,02           | 0,20    | 0,01  | 14,10  | 47,10                             | 14,70      | 1,17       | 70,50    | 0,00       | 0,00      | 0,00    | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  |
| 7/2007      | Нитро:                              |                 |          |         |             |                               |                    |                |                |         |       |        |                                   |            |            |          |            |           |         |      |      |      |  |
| 8/2007      | Обед младших классов                |                 |          |         |             |                               |                    |                |                |         |       |        |                                   |            |            |          |            |           |         |      |      |      |  |
| 9/2007      | Винегрет овощной (без лука)         | 1/60            | 0,54     | 6,92    | 4,37        | 75,06                         | 5,78               | 0,03           | 0,03           |         |       | 18,74  | 25,96                             | 11,72      | 0,50       | 169,80   | 0,00       | 0,00      | 0,00    | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  |
| 10/2007     | Рассольник "Ленинградский"          | 1/250           | 2,02     | 5,09    | 11,98       | 107,25                        | 8,38               | 0,09           | 0,06           |         |       | 29,15  | 56,73                             | 24,18      | 0,93       | 476,55   | 0,00       | 0,00      | 0,00    | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  |
| 11/2007     | Товариная отбивная с гарниром       | 1/10            | 2,00     | 0,98    | 0,00        | 16,80                         | 0,00               | 0,00           | 0,00           | 0,00    | 0,00  | 1,00   | 0,00                              | 2,50       | 0,29       | 0,00     | 0,00       | 0,00      | 0,00    | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  |
| 12/2007     | Сметана с перным бульоном           | 1/10            | 0,25     | 1,00    | 0,45        | 11,90                         | 0,05               | 0,01           | 0,01           | 0,00    | 0,00  | 9,00   | 6,00                              | 1,00       | 0,01       | 12,40    | 0,00       | 0,00      | 0,00    | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  |
| 13/2007     | Котлеты Студенческие                | 1/90            | 10,92    | 20,70   | 25,00       | 318,46                        | 2,15               | 0,16           | 3,32           | 0,08    |       | 33,49  | 176,37                            | 38,23      | 1,86       | 271,62   | 0,00       | 0,01      | 0,01    | 0,12 | 0,12 | 0,12 |  |
| 14/2007     | Каша гречневая рассыпчатая          | 1/150           | 8,60     | 6,19    | 38,64       | 243,75                        | 0,00               | 0,02           | 0,11           | 22,68   | 0,07  | 14,82  | 203,68                            | 135,83     | 4,56       | 259,62   | 0,00       | 0,00      | 0,00    | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  |
| 15/2007     | Компот из вишни свежемороженой      | 1/200           | 0,80     | 0,40    | 0,00        | 56,95                         | 0,00               | 0,02           | 0,02           | 80,00   | 0,00  | 0,40   | 23,00                             | 0,00       | 0,06       | 208,85   | 0,00       | 0,00      | 0,00    | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  |
| 16/2007     | Хлеб пшеничный                      | 1/45            | 1,56     | 0,45    | 21,74       | 105,75                        | 0,07               | 0,03           | 0,45           | 0,10    | 10,35 | 39,15  | 14,85                             | 0,50       | 59,85      | 0,00     | 0,00       | 0,00      | 0,00    | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  |
| 17/2007     | Хлеб ржаной-пшеничный               | 2/20            | 2,86     | 0,65    | 16,85       | 85,80                         | 0,07               | 0,03           | 0,45           | 0,10    | 18,80 | 62,80  | 29,60                             | 1,56       | 94,00      | 0,00     | 0,00       | 0,00      | 0,00    | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  |
| 18/2007     | Нитро:                              |                 |          |         |             |                               |                    |                |                |         |       |        |                                   |            |            |          |            |           |         |      |      |      |  |
| 19/2007     | Подливки младших классов            |                 |          |         |             |                               |                    |                |                |         |       |        |                                   |            |            |          |            |           |         |      |      |      |  |
| 20/2007     | Печенье порционное                  | шт              | 3,75     | 8,00    | 33,50       | 220,00                        | 0,11               | 0,11           | 0,05           | 24,00   | 1,00  | 117,60 | 57,07                             | 23,20      | 1,44       | 117,60   | 0,02       | 0,00      | 0,00    | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  |
| 21/2007     | Чай без сахара                      | 1/100           | 0,20     | 0,00    | 0,10        | 1,40                          | 0,04               | 0,00           | 0,00           | 0,30    | 0,00  | 0,00   | 7,20                              | 3,80       | 0,70       | 20,60    | 0,00       | 0,00      | 0,00    | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  |
| 22/2007     | Кисель из крупы                     | 1/200           | 0,80     | 0,05    | 27,76       | 134,65                        | 0,49               | 0,02           | 0,04           |         |       | 31,09  | 25,30                             | 18,38      | 0,54       | 298,05   | 0,00       | 0,00      | 0,00    | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  |
| 23/2007     | Нитро:                              |                 |          |         |             |                               |                    |                |                |         |       |        |                                   |            |            |          |            |           |         |      |      |      |  |
| 24/2007     | ИТОГО в день (младшие классы)       |                 | 78,89    | 76,91   | 294,18      | 2129,22                       | 82,10              | 1,03           | 4,18           | 892,46  | 2,70  | 608,80 | 974,55                            | 363,48     | 17,31      | 2608,56  | 0,03       | 0,06      | 0,06    | 0,13 | 0,13 | 0,13 |  |
| 25/2007     | Завтрак старших классов             |                 |          |         |             |                               |                    |                |                |         |       |        |                                   |            |            |          |            |           |         |      |      |      |  |
| 26/2007     | Винегрет овощной (без лука)         | 1/60            | 0,54     | 6,92    | 4,37        | 75,06                         | 5,78               | 0,03           | 0,03           |         |       | 18,74  | 25,96                             | 11,72      | 0,50       | 169,80   | 0,00       | 0,00      | 0,00    | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  |
| 27/2007     | Рассольник "Ленинградский"          | 1/250           | 2,02     | 5,09    | 11,98       | 107,25                        | 8,38               | 0,09           | 0,06           |         |       | 29,15  | 56,73                             | 24,18      | 0,93       | 476,55   | 0,00       | 0,00      | 0,00    | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  |
| 28/2007     | Товариная отбивная с гарниром       | 1/10            | 2,00     | 0,98    | 0,00        | 16,80                         | 0,00               | 0,00           | 0,00           | 0,00    | 0,00  | 1,00   | 0,00                              | 2,50       | 0,29       | 0,00     | 0,00       | 0,00      | 0,00    | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  |
| 29/2007     | Сметана с перным бульоном           | 1/10            | 0,25     | 1,00    | 0,45        | 11,90                         | 0,05               | 0,01           | 0,01           | 0,00    | 0,00  | 9,00   | 6,00                              | 1,00       | 0,01       | 12,40    | 0,00       | 0,00      | 0,00    | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  |
| 30/2007     | Котлеты Студенческие                | 1/90            | 10,92    | 20,70   | 25,00       | 318,46                        | 2,15               | 0,16           | 3,32           | 0,08    |       | 33,49  | 176,37                            | 38,23      | 1,86       | 271,62   | 0,00       | 0,01      | 0,01    | 0,12 | 0,12 | 0,12 |  |
| 31/2007     | Каша гречневая рассыпчатая          | 1/150           | 8,60     | 6,19    | 38,64       | 243,75                        | 0,00               | 0,02           | 0,11           | 22,68   | 0,07  | 14,82  | 203,68                            | 135,83     | 4,56       | 259,62   | 0,00       | 0,00      | 0,00    | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  |
| 32/2007     | Компот из вишни свежемороженой      | 1/200           | 0,80     | 0,40    | 0,00        | 56,95                         | 0,00               | 0,02           | 0,02           | 80,00   | 0,00  | 0,40   | 23,00                             | 0,00       | 0,06       | 208,85   | 0,00       | 0,00      | 0,00    | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  |
| 33/2007     | Хлеб пшеничный                      | 1/45            | 1,56     | 0,45    | 21,74       | 105,75                        | 0,07               | 0,03           | 0,45           | 0,10    | 10,35 | 39,15  | 14,85                             | 0,50       | 59,85      | 0,00     | 0,00       | 0,00      | 0,00    | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  |
| 34/2007     | Хлеб ржаной-пшеничный               | 2/20            | 2,86     | 0,65    | 16,85       | 85,80                         | 0,07               | 0,03           | 0,45           | 0,10    | 18,80 | 62,80  | 29,60                             | 1,56       | 94,00      | 0,00     | 0,00       | 0,00      | 0,00    | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  |
| 35/2007     | Нитро:                              |                 |          |         |             |                               |                    |                |                |         |       |        |                                   |            |            |          |            |           |         |      |      |      |  |
| 36/2007     | Обед младших классов                |                 |          |         |             |                               |                    |                |                |         |       |        |                                   |            |            |          |            |           |         |      |      |      |  |
| 37/2007     | Винегрет овощной (без лука)         | 1/60            | 0,54     | 6,92    | 4,37        | 75,06                         | 5,78               | 0,03           | 0,03           |         |       | 18,74  | 25,96                             | 11,72      | 0,50       | 169,80   | 0,00       | 0,00      | 0,00    | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  |
| 38/2007     | Рассольник "Ленинградский"          | 1/250           | 2,02     | 5,09    | 11,98       | 107,25                        | 8,38               | 0,09           | 0,06           |         |       | 29,15  | 56,73                             | 24,18      | 0,93       | 476,55   | 0,00       | 0,00      | 0,00    | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  |
| 39/2007     | Товариная отбивная с гарниром       | 1/10            | 2,00     | 0,98    | 0,00        | 16,80                         | 0,00               | 0,00           | 0,00           | 0,00    | 0,00  | 1,00   | 0,00                              | 2,50       | 0,29       | 0,00     | 0,00       | 0,00      | 0,00    | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  |
| 40/2007     | Сметана с перным бульоном           | 1/10            | 0,25     | 1,00    | 0,45        | 11,90                         | 0,05               | 0,01           | 0,01           | 0,00    | 0,00  | 9,00   | 6,00                              | 1,00       | 0,01       | 12,40    | 0,00       | 0,00      | 0,00    | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  |
| 41/2007     | Котлеты Студенческие                | 1/90            | 10,92    | 20,70   | 25,00       | 318,46                        | 2,15               | 0,16           | 3,32           | 0,08    |       | 33,49  | 176,37                            | 38,23      | 1,86       | 271,62   | 0,00       | 0,01      | 0,01    | 0,12 | 0,12 | 0,12 |  |
| 42/2007     | Каша гречневая рассыпчатая          | 1/150           | 8,60     | 6,19    | 38,64       | 243,75                        | 0,00               | 0,02           | 0,11           | 22,68   | 0,07  | 14,82  | 203,68                            | 135,83     | 4,56       | 259,62   | 0,00       | 0,00      | 0,00    | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  |
| 43/2007     | Компот из вишни свежемороженой      | 1/200           | 0,80     | 0,40    | 0,00        | 56,95                         | 0,00               | 0,02           | 0,02           | 80,00   | 0,00  | 0,40   | 23,00                             | 0,00       | 0,06       | 208,85   | 0,00       | 0,00      | 0,00    | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  |
| 44/2007     | Хлеб пшеничный                      | 1/45            | 1,56     | 0,45    | 21,74       | 105,75                        | 0,07               | 0,03           | 0,45           | 0,10    | 10,35 | 39,15  | 14,85                             | 0,50       | 59,85      | 0,00     | 0,00       | 0,00      | 0,00    | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  |
| 45/2007     | Хлеб ржаной-пшеничный               | 2/20            | 2,86     | 0,65    | 16,85       | 85,80                         | 0,07               | 0,03           | 0,45           | 0,10    | 18,80 | 62,80  | 29,60                             | 1,56       | 94,00      | 0,00     | 0,00       | 0,00      | 0,00    | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  |
| 46/2007     | Нитро:                              |                 |          |         |             |                               |                    |                |                |         |       |        |                                   |            |            |          |            |           |         |      |      |      |  |
| 47/2007     | Подливки младших классов            |                 |          |         |             |                               |                    |                |                |         |       |        |                                   |            |            |          |            |           |         |      |      |      |  |
| 48/2007     | Печенье порционное                  | шт              | 3,75     | 8,00    | 33,50       | 220,00                        | 0,11               | 0,11           | 0,05           | 24,00   | 1,00  | 117,60 | 57,07                             | 23,20      | 1,44       | 117,60   | 0,02       | 0,00      | 0,00    | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  |
| 49/2007     | Чай без сахара                      | 1/100           | 0,20     | 0,00    | 0,10        | 1,40                          | 0,04               | 0,00           | 0,00           | 0,30    | 0,00  | 0,00   | 7,20                              | 3,80       | 0,70       | 20,60    | 0,00       | 0,00      | 0,00    | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  |
| 50/2007     | Кисель из крупы                     | 1/200           | 0,80     | 0,05    | 27,76       | 134,65                        | 0,49               | 0,02           | 0,04           |         |       | 31,09  | 25,30                             | 18,38      | 0,54       | 298,05   | 0,00       | 0,00      | 0,00    | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  |
| 51/2007     | Нитро:                              |                 |          |         |             |                               |                    |                |                |         |       |        |                                   |            |            |          |            |           |         |      |      |      |  |
| 52/2007     | ИТОГО в день (старшие классы)       |                 | 94,16    | 68,84   | 346,57      | 2508,85                       | 86,51              | 1,12           | 4,13           | 1388,48 | 3,21  | 749,09 | 1089,69                           | 421,64     | 20,64      | 2837,06  | 0,04       | 0,06      | 0,06    | 0,16 | 0,16 | 0,16 |  |



| № рецептуры     | Группы пищи, наименование блюда          | Масса порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | Витаминный состав (мг/100г) |                |                |      |      | Макроэлементы (мг/100г) |          |           |           |         |         |          |        |      |  |
|-----------------|------------------------------------------|-----------------|----------|---------|-------------|-------------------------------|-----------------------------|----------------|----------------|------|------|-------------------------|----------|-----------|-----------|---------|---------|----------|--------|------|--|
|                 |                                          |                 |          |         |             |                               | C                           | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | A    | D    | Ca                      | Фосфор P | Магний Mg | Железо Fe | Калий K | Йод I   | Селен Se | Фтор F |      |  |
|                 |                                          |                 |          |         |             |                               |                             |                |                |      |      |                         |          |           |           |         |         |          |        |      |  |
| Итого:          |                                          |                 |          |         |             |                               |                             |                |                |      |      |                         |          |           |           |         |         |          |        |      |  |
| 3/2007          | Запеканка мясная класс                   |                 |          |         |             |                               |                             |                |                |      |      |                         |          |           |           |         |         |          |        |      |  |
| 36/2017         | Бутерброд с сыром                        | 1/50            | 5.80     | 8.30    | 14.85       | 157.00                        | 0.11                        | 0.00           | 0.00           | 0.00 | 0.00 | 0.00                    | 5.80     | 0.00      | 8.30      | 0.49    | 0.00    | 0.00     | 0.00   | 0.00 |  |
| 396/2007        | Суп с черносмородиновым                  | 1/30            | 0.10     | 0.04    | 20.21       | 81.60                         | 8.16                        | 0.20           | 0.00           | 0.00 | 0.00 | 0.00                    | 4.46     | 0.00      | 3.16      | 0.19    | 0.00    | 0.00     | 0.00   | 0.00 |  |
| 431/2008        | Витаминизированный напиток               | 1/110           | 9.02     | 15.16   | 58.02       | 242.56                        | 0.00                        | 0.00           | 0.00           | 0.00 | 0.00 | 0.00                    | 7.40     | 0.00      | 25.00     | 1.39    | 0.00    | 0.00     | 0.00   | 0.00 |  |
| 338/2015        | Чай без сахара                           | 1/280           | 0.20     | 0.00    | 0.10        | 1.40                          | 0.04                        | 0.00           | 0.00           | 0.00 | 0.00 | 0.00                    | 0.00     | 0.00      | 0.00      | 0.00    | 0.00    | 0.00     | 0.00   | 0.00 |  |
| 9               | Фрукты свежие                            | 1/100           | 0.90     | 0.30    | 0.10        | 43.00                         | 60.00                       | 0.04           | 0.00           | 0.00 | 0.00 | 0.00                    | 0.00     | 0.00      | 0.00      | 0.00    | 0.00    | 0.00     | 0.00   | 0.00 |  |
| ПОСТ 31805-2018 | Пюре фруктовое                           | 1/200           | 3.20     | 2.50    | 16.30       | 101.00                        | 8.00                        | 0.02           | 0.04           | 0.00 | 0.00 | 0.00                    | 34.00    | 0.00      | 23.00     | 13.00   | 0.00    | 0.00     | 0.00   | 0.00 |  |
| ПОСТ 31807-2018 | Хлеб пшеничный                           | 1/30            | 2.37     | 0.13    | 14.49       | 70.40                         | 0.00                        | 0.05           | 0.02           | 0.00 | 0.00 | 0.00                    | 40.00    | 0.00      | 36.00     | 20.00   | 0.40    | 500.00   | 0.00   | 0.00 |  |
| Итого:          | Хлеб ржаной-пшеничный                    | 1/20            | 1.43     | 0.12    | 8.42        | 42.90                         | 0.00                        | 0.04           | 0.02           | 0.00 | 0.00 | 0.00                    | 5.90     | 0.00      | 26.10     | 9.90    | 0.60    | 39.90    | 0.00   | 0.00 |  |
| 78/2015         | Обед мясной класс                        |                 | 17.22    | 18.55   | 125.64      | 582.96                        | 76.20                       | 0.14           | 0.10           | 0.00 | 0.00 | 0.00                    | 102.16   | 0.00      | 123.70    | 84.66   | 4.56    | 804.50   | 0.01   | 0.00 |  |
| 104/2017        | Икра морковная                           | 1/60            | 1.21     | 0.06    | 12.33       | 54.72                         | 2.53                        | 0.03           | 0.02           | 0.00 | 0.00 | 0.00                    | 36.55    | 0.00      | 19.35     | 0.60    | 221.86  | 0.00     | 0.00   | 0.00 |  |
| 332/2009        | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 1/250           | 6.95     | 2.38    | 15.38       | 106.00                        | 15.78                       | 0.06           | 0.05           | 0.00 | 0.00 | 0.00                    | 49.25    | 0.00      | 40.00     | 22.13   | 0.83    | 383.33   | 0.01   | 0.00 |  |
| 109/2015        | Макаронные изделия отварные              | 1/135           | 20.87    | 19.17   | 11.91       | 225.00                        | 29.19                       | 0.00           | 0.00           | 0.00 | 0.00 | 0.00                    | 85.33    | 0.00      | 18.24     | 0.89    | 0.00    | 0.00     | 0.00   | 0.00 |  |
| 504/2021        | Кисель с витаминизацией                  | 1/150           | 5.51     | 4.51    | 26.44       | 168.45                        | 0.00                        | 0.00           | 0.00           | 0.00 | 0.00 | 0.00                    | 0.00     | 0.00      | 0.00      | 0.00    | 0.00    | 0.00     | 0.00   | 0.00 |  |
| ПОСТ 31805-2018 | Хлеб пшеничный                           | 1/200           | 0.00     | 0.00    | 24.00       | 95.00                         | 0.00                        | 0.00           | 0.00           | 0.00 | 0.00 | 0.00                    | 0.00     | 0.00      | 0.00      | 0.00    | 0.00    | 0.00     | 0.00   | 0.00 |  |
| ПОСТ 31807-2018 | Хлеб ржаной-пшеничный                    | 1/45            | 1.56     | 0.45    | 21.74       | 105.75                        | 0.07                        | 0.03           | 0.05           | 0.45 | 0.01 | 10.35                   | 30.15    | 0.00      | 14.85     | 0.90    | 59.85   | 0.00     | 0.00   | 0.00 |  |
| Итого:          | Полдник мясной класс                     |                 | 39.53    | 27.29   | 126.22      | 797.82                        | 67.60                       | 1.47           | 0.14           | 0.00 | 0.00 | 0.00                    | 198.42   | 0.00      | 199.80    | 105.49  | 12.10   | 815.81   | 0.01   | 0.00 |  |
| 431/2008        | Булочка сдобная в ассортименте           | 1/100           | 4.32     | 0.12    | 28.80       | 185.40                        | 3.47                        | 0.03           | 0.14           | 0.00 | 0.00 | 0.00                    | 66.00    | 0.00      | 99.84     | 17.55   | 1.44    | 212.67   | 0.01   | 0.00 |  |
| 396/2015        | Чай без сахара                           | 1/280           | 0.20     | 0.00    | 0.10        | 1.40                          | 0.04                        | 0.00           | 0.00           | 0.00 | 0.00 | 0.00                    | 0.00     | 0.00      | 7.30      | 3.80    | 0.70    | 20.60    | 0.00   | 0.00 |  |
| Итого:          | Сок фруктовое                            |                 | 4.32     | 0.12    | 28.80       | 185.40                        | 3.47                        | 0.03           | 0.14           | 0.00 | 0.00 | 0.00                    | 66.00    | 0.00      | 99.84     | 17.55   | 1.44    | 212.67   | 0.01   | 0.00 |  |
| 7/2007          | Запеканка мясная класс                   | 1/50            | 5.80     | 8.30    | 14.85       | 157.00                        | 0.11                        | 0.00           | 0.00           | 0.00 | 0.00 | 0.00                    | 5.80     | 0.00      | 8.30      | 0.49    | 0.00    | 0.00     | 0.00   | 0.00 |  |
| 36/2017         | Суп с черносмородиновым                  | 1/30            | 0.10     | 0.04    | 20.21       | 81.60                         | 8.16                        | 0.20           | 0.00           | 0.00 | 0.00 | 0.00                    | 4.46     | 0.00      | 3.16      | 0.19    | 0.00    | 0.00     | 0.00   | 0.00 |  |
| 431/2008        | Витаминизированный напиток               | 1/110           | 9.02     | 15.16   | 58.02       | 242.56                        | 0.00                        | 0.00           | 0.00           | 0.00 | 0.00 | 0.00                    | 7.40     | 0.00      | 25.00     | 1.39    | 0.00    | 0.00     | 0.00   | 0.00 |  |
| 338/2015        | Чай без сахара                           | 1/280           | 0.20     | 0.00    | 0.10        | 1.40                          | 0.04                        | 0.00           | 0.00           | 0.00 | 0.00 | 0.00                    | 0.00     | 0.00      | 0.00      | 0.00    | 0.00    | 0.00     | 0.00   | 0.00 |  |
| 9               | Фрукты свежие                            | 1/100           | 0.90     | 0.30    | 0.10        | 43.00                         | 60.00                       | 0.04           | 0.00           | 0.00 | 0.00 | 0.00                    | 0.00     | 0.00      | 0.00      | 0.00    | 0.00    | 0.00     | 0.00   | 0.00 |  |
| ПОСТ 31805-2018 | Пюре фруктовое                           | 1/200           | 3.20     | 2.50    | 16.30       | 101.00                        | 8.00                        | 0.02           | 0.04           | 0.00 | 0.00 | 0.00                    | 34.00    | 0.00      | 23.00     | 13.00   | 0.00    | 500.00   | 0.00   | 0.00 |  |
| ПОСТ 31807-2018 | Хлеб пшеничный                           | 1/30            | 2.37     | 0.13    | 14.49       | 70.40                         | 0.00                        | 0.05           | 0.02           | 0.00 | 0.00 | 0.00                    | 40.00    | 0.00      | 36.00     | 20.00   | 0.40    | 500.00   | 0.00   | 0.00 |  |
| Итого:          | Хлеб ржаной-пшеничный                    | 1/20            | 1.43     | 0.12    | 8.42        | 42.90                         | 0.00                        | 0.04           | 0.02           | 0.00 | 0.00 | 0.00                    | 5.90     | 0.00      | 26.10     | 9.90    | 0.60    | 39.90    | 0.00   | 0.00 |  |
| 78/2015         | Обед старший класс                       |                 | 24.71    | 29.18   | 176.41      | 818.60                        | 76.43                       | 0.16           | 0.11           | 0.00 | 0.00 | 0.00                    | 93.06    | 0.00      | 132.40    | 110.07  | 5.37    | 817.80   | 0.01   | 0.00 |  |
| 104/2017        | Икра морковная                           | 1/60            | 2.01     | 0.10    | 20.45       | 91.20                         | 4.22                        | 0.04           | 0.04           | 0.00 | 0.00 | 0.00                    | 46.53    | 0.00      | 66.92     | 32.24   | 1.00    | 373.10   | 0.01   | 0.00 |  |
| 332/2009        | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 1/250           | 6.95     | 2.38    | 15.38       | 106.00                        | 15.78                       | 0.06           | 0.05           | 0.00 | 0.00 | 0.00                    | 49.25    | 0.00      | 40.00     | 22.13   | 0.83    | 383.33   | 0.01   | 0.00 |  |
| 109/2015        | Макаронные изделия отварные              | 1/135           | 20.87    | 19.17   | 11.91       | 225.00                        | 29.19                       | 0.00           | 0.00           | 0.00 | 0.00 | 0.00                    | 85.33    | 0.00      | 18.24     | 0.89    | 0.00    | 0.00     | 0.00   | 0.00 |  |
| 504/2021        | Кисель с витаминизацией                  | 1/150           | 5.51     | 4.51    | 26.44       | 168.45                        | 0.00                        | 0.00           | 0.00           | 0.00 | 0.00 | 0.00                    | 0.00     | 0.00      | 0.00      | 0.00    | 0.00    | 0.00     | 0.00   | 0.00 |  |
| ПОСТ 31805-2018 | Хлеб пшеничный                           | 1/200           | 0.00     | 0.00    | 24.00       | 95.00                         | 0.00                        | 0.00           | 0.00           | 0.00 | 0.00 | 0.00                    | 0.00     | 0.00      | 0.00      | 0.00    | 0.00    | 0.00     | 0.00   | 0.00 |  |
| ПОСТ 31807-2018 | Хлеб ржаной-пшеничный                    | 2/30            | 4.74     | 0.67    | 28.98       | 141.00                        | 0.00                        | 0.10           | 0.04           | 0.60 | 0.01 | 13.80                   | 52.20    | 0.00      | 19.80     | 1.20    | 79.80   | 0.00     | 0.00   | 0.00 |  |
| Итого:          | Хлеб ржаной-пшеничный                    | 2/20            | 2.86     | 0.63    | 16.83       | 85.80                         | 0.00                        | 0.07           | 0.03           | 0.40 | 0.01 | 18.80                   | 62.80    | 0.00      | 19.60     | 1.56    | 94.00   | 0.00     | 0.00   | 0.00 |  |
| 78/2015         | Обед старший класс                       |                 | 51.00    | 35.15   | 153.35      | 1061.14                       | 79.02                       | 1.73           | 0.19           | 1.13 | 0.02 | 259.29                  | 276.14   | 0.00      | 143.43    | 16.30   | 1038.06 | 0.02     | 0.00   | 0.00 |  |
| 104/2017        | Полдник мясной класс                     | 1/60            | 4.32     | 0.12    | 28.80       | 185.40                        | 3.47                        | 0.03           | 0.14           | 0.00 | 0.00 | 0.00                    | 66.00    | 0.00      | 99.84     | 17.55   | 1.44    | 212.67   | 0.01   | 0.00 |  |
| 332/2009        | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 1/250           | 6.95     | 2.38    | 15.38       | 106.00                        | 15.78                       | 0.06           | 0.05           | 0.00 | 0.00 | 0.00                    | 49.25    | 0.00      | 40.00     | 22.13   | 0.83    | 383.33   | 0.01   | 0.00 |  |
| 109/2015        | Макаронные изделия отварные              | 1/135           | 20.87    | 19.17   | 11.91       | 225.00                        | 29.19                       | 0.00           | 0.00           | 0.00 | 0.00 | 0.00                    | 85.33    | 0.00      | 18.24     | 0.89    | 0.00    | 0.00     | 0.00   | 0.00 |  |
| 504/2021        | Кисель с витаминизацией                  | 1/150           | 5.51     | 4.51    | 26.44       | 168.45                        | 0.00                        | 0.00           | 0.00           | 0.00 | 0.00 | 0.00                    | 0.00     | 0.00      | 0.00      | 0.00    | 0.00    | 0.00     | 0.00   | 0.00 |  |
| ПОСТ 31805-2018 | Хлеб пшеничный                           | 1/200           | 0.00     | 0.00    | 24.00       | 95.00                         | 0.00                        | 0.00           | 0.00           | 0.00 | 0.00 | 0.00                    | 0.00     | 0.00      | 0.00      | 0.00    | 0.00    | 0.00     | 0.00   | 0.00 |  |
| ПОСТ 31807-2018 | Хлеб ржаной-пшеничный                    | 2/30            | 4.74     | 0.67    | 28.98       | 141.00                        | 0.00                        | 0.10           | 0.04           | 0.60 | 0.01 | 13.80                   | 52.20    | 0.00      | 19.80     | 1.20    | 79.80   | 0.00     | 0.00   | 0.00 |  |
| Итого:          | Хлеб ржаной-пшеничный                    | 2/20            | 2.86     | 0.63    | 16.83       | 85.80                         | 0.00                        | 0.07           | 0.03           | 0.40 | 0.01 | 18.80                   | 62.80    | 0.00      | 19.60     | 1.56    | 94.00   | 0.00     | 0.00   | 0.00 |  |
| 78/2015         | Обед старший класс                       |                 | 51.00    | 35.15   | 153.35      | 1061.14                       | 79.02                       | 1.73           | 0.19           | 1.13 | 0.02 | 259.29                  | 276.14   | 0.00      | 143.43    | 16.30   | 1038.06 | 0.02     | 0.00   | 0.00 |  |
| 104/2017        | Полдник мясной класс                     | 1/60            | 4.32     | 0.12    | 28.80       | 185.40                        | 3.47                        | 0.03           | 0.14           | 0.00 | 0.00 | 0.00                    | 66.00    | 0.00      | 99.84     | 17.55   | 1.44    | 212.67   | 0.01   | 0.00 |  |
| 332/2009        | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 1/250           | 6.95     | 2.38    | 15.38       | 106.00                        | 15.78                       | 0.06           | 0.05           |      |      |                         |          |           |           |         |         |          |        |      |  |



| № рецептуры   | Торговое наименование блюда               | Масса порции | Белки  | Жиры   | Углеводы | Энергетическая ценность | Витамины (мг/сутки) |                |                |        |      |            | Минеральные вещества (мг/сутки) |           |           |         |       |          |        |
|---------------|-------------------------------------------|--------------|--------|--------|----------|-------------------------|---------------------|----------------|----------------|--------|------|------------|---------------------------------|-----------|-----------|---------|-------|----------|--------|
|               |                                           |              |        |        |          |                         | C                   | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | A      | D    | Кальций Ca | Фосфор P                        | Магний Mg | Железо Fe | Калий K | Иод I | Селен Se | Фтор F |
| Суббота       |                                           |              |        |        |          |                         |                     |                |                |        |      |            |                                 |           |           |         |       |          |        |
| 29/7/2015     | Заправка машинистов классов               |              |        |        |          |                         |                     |                |                |        |      |            |                                 |           |           |         |       |          |        |
| 15/6/2021     | Фришбург: мп не бройлеров-циплят с маслом | 1/95         | 12,32  | 15,50  | 7,24     | 218,40                  | 0,92                | 0,04           | 0,10           | 55,82  |      | 42,62      | 95,19                           | 12,08     | 1,01      | 100,21  | 0,00  | 0,00     | 0,13   |
| 29/8/2015     | Орехи отрутые                             | 1/150        | 4,50   | 3,90   | 15,00    | 112,50                  | 3,30                | 0,09           | 0,06           | 0,03   | 0,30 | 37,50      | 71,03                           | 34,50     | 1,26      | 461,12  | 0,00  | 0,00     | 0,00   |
| 3/7/2015      | Чай с лимоном                             | 1/100        | 0,90   | 0,20   | 8,10     | 43,00                   | 60,00               | 0,04           | 0,03           | 0,00   |      | 34,00      | 23,00                           | 13,00     | 0,50      | 197,00  | 0,00  | 0,00     | 0,02   |
| 1/8/2015-2018 | Хлеб пшеничный                            | 1/200        | 0,13   | 0,02   | 15,20    | 62,00                   | 2,83                |                |                |        |      | 14,20      | 4,40                            | 2,40      | 0,30      | 21,30   | 0,00  | 0,00     | 0,00   |
| 1/8/2015-2018 | Хлеб ржаной-пшеничный                     | 1/30         | 2,37   | 0,53   | 14,10    | 70,50                   |                     | 0,05           | 0,02           | 0,30   | 0,01 | 6,00       | 26,10                           | 9,90      | 0,60      | 39,90   | 0,00  | 0,00     | 0,00   |
|               | Итого:                                    | 1/20         | 1,43   | 0,32   | 8,42     | 42,90                   |                     | 0,04           | 0,02           | 0,20   | 0,01 | 9,40       | 31,40                           | 9,80      | 0,78      | 47,00   | 0,00  | 0,00     | 0,00   |
|               | Обед машинист классов                     |              | 21,65  | 20,27  | 68,45    | 549,20                  | 67,05               | 0,25           | 0,24           | 56,35  | 0,32 | 144,62     | 251,12                          | 82,58     | 4,31      | 866,53  | 0,01  | 0,00     | 0,16   |
| 21/2/2019     | Салат из свеклы с морковью отрутыми       | 1/60         | 0,85   | 3,62   | 3,77     | 51,00                   | 3,57                | 0,00           | 0,00           | 0,00   | 0,00 | 18,43      | 0,00                            | 11,17     | 0,64      | 0,00    | 0,00  | 0,00     | 0      |
| 9/6/2015      | Суп крестьянский с крупой                 | 1/250        | 1,48   | 4,92   | 6,09     | 76,25                   | 9,88                | 0,04           | 0,03           |        |      | 55,88      | 33,58                           | 14,18     | 0,58      | 260,15  | 0,01  | 0,00     | 0,05   |
| 2/8/2017      | Пюре отрутки к перловому бульону          | 1/10         | 1,87   | 1,61   | 0,10     | 22,00                   | 0,30                | 0,00           | 0,00           | 0,00   | 0,00 | 1,40       | 0,00                            | 1,90      | 0,13      | 0,00    | 0,00  | 0,00     | 0,00   |
| 2/6/2007      | Салат из капусты                          | 1/150        | 15,87  | 42,26  | 3,84     | 457,50                  | 0,27                | 0,41           | 0,14           | 0,00   | 0,00 | 28,62      | 194,14                          | 33,90     | 2,34      | 388,50  | 0,00  | 0,00     | 0,00   |
| 31/6/2017     | Картофель отрутки                         | 1/100        | 19,91  | 2,86   | 15,14    | 94,90                   | 14,00               | 0,00           | 0,00           | 0,00   | 0,00 | 9,76       | 0,00                            | 19,55     | 0,77      | 0,00    | 0,00  | 0,00     | 0,00   |
| 31/6/2017     | Картофель отрутки                         | 1/50         | 1,19   | 1,51   | 4,03     | 39,00                   | 26,44               | 0,00           | 0,00           | 0,00   | 0,00 | 31,04      | 0,00                            | 10,60     | 0,42      | 0,00    | 0,00  | 0,00     | 0,00   |
| 1/8/2005      | Компот из клубники свежемороженой         | 1/200        | 0,40   | 0,20   | 18,10    | 73,05                   | 30,00               | 0,01           | 0,02           | 0,50   | 0,00 | 20,30      | 11,50                           | 9,00      | 0,65      | 80,95   | 0,00  | 0,00     | 0,00   |
| 1/8/2015-2018 | Хлеб пшеничный                            | 1/45         | 3,56   | 0,45   | 21,74    | 105,75                  |                     | 0,07           | 0,03           | 0,45   | 0,01 | 10,35      | 39,15                           | 14,85     | 0,90      | 59,85   | 0,00  | 0,00     | 0,00   |
| 1/8/2017-2018 | Хлеб ржаной-пшеничный                     | 2/20         | 2,86   | 0,63   | 16,83    | 85,80                   |                     | 0,07           | 0,03           | 0,45   | 0,01 | 18,80      | 62,80                           | 19,60     | 1,56      | 94,00   | 0,00  | 0,00     | 0,01   |
|               | Итого:                                    |              | 47,99  | 58,08  | 90,74    | 1005,25                 | 84,36               | 0,61           | 0,25           | 1,35   | 0,02 | 174,58     | 337,17                          | 134,81    | 7,99      | 883,45  | 0,01  | 0,00     | 0,06   |
| 4/8/2015-2015 | Подливка картофельная                     |              |        |        |          |                         |                     |                |                |        |      |            |                                 |           |           |         |       |          |        |
| 3/8/2015      | Пирожки печеные с печенью, луком          | 1/100        | 12,66  | 5,70   | 36,36    | 246,00                  | 0,67                | 0,15           | 0,06           | 4,25   | 0,60 | 23,62      | 82,58                           | 28,80     | 1,56      | 213,52  | 0,00  | 0,00     | 0,04   |
| 3/8/2015      | Молоко кипяченое                          | 1/200        | 5,80   | 5,00   | 9,60     | 106,98                  | 2,60                | 0,06           | 0,30           | 40,00  | 2,00 | 240,00     | 180,00                          | 28,00     | 0,20      | 292,00  | 0,02  | 0,01     | 0,34   |
|               | Итого:                                    |              | 18,46  | 10,70  | 45,96    | 352,98                  | 3,27                | 0,23           | 0,38           | 44,25  | 2,60 | 263,62     | 262,58                          | 56,80     | 1,56      | 505,32  | 0,02  | 0,01     | 0,38   |
|               | Итого в день (картофельный класс)         |              | 88,04  | 89,05  | 205,15   | 1907,53                 | 154,67              | 1,09           | 0,87           | 101,95 | 2,94 | 582,82     | 167,58                          | 56,80     | 1,56      | 505,32  | 0,02  | 0,01     | 0,38   |
| 29/7/2015     | Заправка старших классов                  |              |        |        |          |                         |                     |                |                |        |      |            |                                 |           |           |         |       |          |        |
| 15/6/2021     | Фришбург: мп не бройлеров-циплят с маслом | 1/110        | 13,72  | 20,44  | 8,10     | 272,00                  | 1,02                | 0,04           | 0,12           | 79,50  |      | 48,42      | 107,10                          | 14,42     | 1,14      | 114,34  | 0,01  | 0,00     | 0,18   |
| 1/7/2015      | Орехи отрутые                             | 1/180        | 5,40   | 4,68   | 18,00    | 135,00                  | 3,56                | 0,11           | 0,09           | 0,04   | 0,35 | 45,00      | 85,23                           | 40,40     | 1,51      | 553,34  | 0,00  | 0,00     | 0,18   |
| 2/6/2015      | Фрукты свежие                             | 1/200        | 0,13   | 0,02   | 15,20    | 62,00                   | 2,83                |                |                |        |      | 14,20      | 4,40                            | 2,40      | 0,30      | 21,30   | 0,00  | 0,00     | 0,00   |
| 1/8/2015-2018 | Хлеб пшеничный                            | 1/100        | 0,90   | 0,20   | 8,10     | 43,00                   | 60,00               | 0,04           | 0,03           | 0,00   |      | 34,00      | 23,00                           | 13,00     | 0,50      | 197,00  | 0,00  | 0,00     | 0,02   |
| 1/8/2017-2018 | Хлеб ржаной-пшеничный                     | 2/20         | 3,60   | 0,40   | 19,32    | 94,00                   |                     | 0,06           | 0,02           | 0,40   | 0,02 | 9,20       | 34,80                           | 13,20     | 0,80      | 53,20   | 0,00  | 0,00     | 0,00   |
|               | Итого:                                    | 1/20         | 1,43   | 0,32   | 8,42     | 42,90                   |                     | 0,04           | 0,02           | 0,20   | 0,01 | 9,40       | 31,40                           | 9,80      | 0,78      | 47,00   | 0,00  | 0,00     | 0,01   |
|               | Обед старших классов                      |              | 25,18  | 26,06  | 77,14    | 648,90                  | 67,81               | 0,28           | 0,28           | 80,44  | 0,38 | 160,22     | 285,03                          | 94,22     | 4,89      | 986,18  | 0,01  | 0,00     | 0,21   |
| 21/2/2019     | Салат из свеклы с морковью отрутыми       | 1/100        | 1,42   | 6,03   | 6,28     | 85,00                   | 5,95                | 0,00           | 0,00           | 0,00   | 0,00 | 30,72      | 0,00                            | 18,62     | 1,07      | 0,00    | 0,00  | 0,00     | 0      |
| 9/6/2015      | Суп крестьянский с крупой                 | 1/250        | 1,48   | 4,92   | 6,09     | 76,25                   | 9,88                | 0,04           | 0,03           |        |      | 55,88      | 33,58                           | 14,18     | 0,58      | 260,15  | 0,01  | 0,00     | 0,05   |
| 2/8/2017      | Пюре отрутки к перловому бульону          | 1/10         | 1,87   | 1,61   | 0,10     | 22,00                   | 0,30                | 0,00           | 0,00           | 0,00   | 0,00 | 1,40       | 0,00                            | 1,90      | 0,13      | 0,00    | 0,00  | 0,00     | 0,00   |
| 2/6/2007      | Салат из капусты                          | 1/175        | 18,82  | 49,30  | 3,84     | 553,75                  | 0,32                | 0,49           | 0,16           | 0,00   | 0,00 | 33,29      | 221,83                          | 39,55     | 2,61      | 455,25  | 0,00  | 0,00     | 0,00   |
| 31/6/2017     | Картофель отрутки                         | 1/100        | 19,91  | 2,86   | 15,14    | 94,90                   | 14,00               | 0,00           | 0,00           | 0,00   | 0,00 | 9,76       | 0,00                            | 19,55     | 0,77      | 0,00    | 0,00  | 0,00     | 0,00   |
| 31/6/2017     | Картофель отрутки                         | 1/50         | 1,19   | 1,51   | 4,03     | 39,00                   | 26,44               | 0,00           | 0,00           | 0,00   | 0,00 | 31,04      | 0,00                            | 10,60     | 0,42      | 0,00    | 0,00  | 0,00     | 0,00   |
| 1/8/2005      | Компот из клубники свежемороженой         | 1/200        | 0,40   | 0,20   | 18,10    | 73,05                   | 30,00               | 0,01           | 0,02           | 0,50   | 0,00 | 20,30      | 11,50                           | 9,00      | 0,65      | 80,95   | 0,00  | 0,00     | 0,00   |
| 1/8/2015-2018 | Хлеб пшеничный                            | 1/45         | 3,56   | 0,45   | 21,74    | 105,75                  |                     | 0,07           | 0,03           | 0,45   | 0,01 | 10,35      | 39,15                           | 14,85     | 0,90      | 59,85   | 0,00  | 0,00     | 0,00   |
| 1/8/2017-2018 | Хлеб ржаной-пшеничный                     | 2/20         | 2,86   | 0,63   | 16,83    | 85,80                   |                     | 0,07           | 0,03           | 0,45   | 0,01 | 18,80      | 62,80                           | 19,60     | 1,56      | 94,00   | 0,00  | 0,00     | 0,01   |
|               | Итого:                                    |              | 54,54  | 68,98  | 111,93   | 1216,65                 | 102,65              | 0,75           | 0,30           | 1,70   | 0,02 | 223,01     | 413,31                          | 169,05    | 10,02     | 1015,15 | 0,01  | 0,00     | 0,07   |
| 6/8/2015      | Подливка картофельная                     |              |        |        |          |                         |                     |                |                |        |      |            |                                 |           |           |         |       |          |        |
| 4/8/2015-2015 | Пирожки печеные с печенью, луком          | 2/75         | 18,26  | 7,64   | 54,00    | 358,00                  | 1,00                | 0,22           | 0,12           | 6,37   | 0,90 | 35,43      | 123,87                          | 43,20     | 2,04      | 319,30  | 0,00  | 0,00     | 0,06   |
| 1/8/2015      | Молоко кипяченое                          | 1/200        | 5,80   | 5,00   | 9,60     | 106,98                  | 2,60                | 0,08           | 0,30           | 40,00  | 2,00 | 240,00     | 180,00                          | 28,00     | 0,20      | 292,00  | 0,02  | 0,01     | 0,34   |
|               | Итого:                                    |              | 24,06  | 12,64  | 63,60    | 464,98                  | 3,60                | 0,30           | 0,42           | 46,37  | 2,90 | 275,43     | 303,87                          | 71,20     | 2,24      | 611,00  | 0,02  | 0,01     | 0,40   |
|               | Итого в день (старшие классы)             |              | 104,08 | 107,67 | 252,67   | 2340,53                 | 174,06              | 1,33           | 0,99           | 128,51 | 3,50 | 658,66     | 1003,11                         | 334,47    | 17,15     | 2612,33 | 0,04  | 0,01     | 0,68   |

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ / осенний период 2025. Для ОПТИМИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 2 НЕДЕЛИ

| № рецептуры<br>2 недели | Продукты, наименование блюда | Масса порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | Витаминные (мг/сутки) |                |                |   |         |             |           |            |            |          | Минеральные вещества (мг/сутки)  |           |              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-------------------------|------------------------------|-----------------|----------|---------|-------------|-------------------------------|-----------------------|----------------|----------------|---|---------|-------------|-----------|------------|------------|----------|----------------------------------|-----------|--------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|                         |                              |                 |          |         |             |                               | Полезные              |                |                |   |         |             |           |            |            |          | Максимальные вещества (мг/сутки) |           |              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                         |                              |                 |          |         |             |                               | C                     | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | A | D (мкг) | Кальций, Са | Фосфор, Р | Магний, Mg | Железо, Fe | Калий, К | Йод, I                           | Селен, Se | Стронций, Sr |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 220/2003                | Завтрак младших классов      |                 |          |         |             |                               |                       |                |                |   |         |             |           |            |            |          |                                  |           |              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



| Продукты питания, наименование блюда |                                      |          |         |             |                               |                     |                |                |      | Витамины (мкг/сутки) |         |             |           |            |            |          |            |           |         | Минеральные вещества (мг/сутки) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--------------------------------------|--------------------------------------|----------|---------|-------------|-------------------------------|---------------------|----------------|----------------|------|----------------------|---------|-------------|-----------|------------|------------|----------|------------|-----------|---------|---------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| № рецептуры<br>2 неделя              | Масса порции, г                      | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | Витаминный комплекс |                |                |      |                      | D (мкг) | Кальций, Ca | Фосфор, P | Магний, Mg | Железо, Fe | Калий, K | Натрий, Na | Селен, Se | Фтор, F |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                      |                                      |          |         |             |                               | C                   | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | A    |                      |         |             |           |            |            |          |            |           |         |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак младших классов              |                                      |          |         |             |                               |                     |                |                |      |                      |         |             |           |            |            |          |            |           |         |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15/2015                              | Сыр                                  | 125      | 6,13    | 7,12        | 0,00                          | 88,50               | 0,14           | 0,01           | 0,06 | 52,00                | 1,27    | 176,00      | 100,00    | 7,00       | 0,20       | 17,60    | 0,60       | 0,00      | 0,11    |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16/2015                              | Каши молочная из манной крупы        | 1210     | 6,11    | 10,72       | 32,38                         | 251,00              | 1,17           | 0,19           | 0,17 | 58,00                | 1,03    | 138,10      | 184,37    | 47,60      | 1,25       | 231,35   | 0,01       | 0,00      | 0,29    |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17/2015                              | Копченый колбасок с майонезом        | 1200     | 3,17    | 2,08        | 10,95                         | 80,65               | 1,30           | 0,04           | 0,16 | 20,00                | 0,08    | 125,78      | 90,00     | 14,00      | 0,34       | 140,34   | 0,61       | 0,00      | 0,04    |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18/2015                              | Фрукты свежие                        | 1100     | 0,90    | 0,20        | 8,10                          | 43,00               | 60,00          | 0,04           | 0,03 |                      |         | 34,80       | 23,00     | 13,00      | 0,30       | 197,00   | 0,00       | 0,00      | 0,04    |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19/2015                              | Хлеб пшеничный                       | 120      | 2,37    | 0,33        | 14,49                         | 70,50               |                | 0,65           | 0,02 | 0,30                 | 0,01    | 6,50        | 26,10     | 9,90       | 0,60       | 29,90    | 0,00       | 0,00      | 0,02    |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20/2015                              | Хлеб ржаной-пшеничный                | 120      | 1,43    | 0,32        | 8,42                          | 42,90               |                | 0,04           | 0,02 | 0,20                 | 0,01    | 9,40        | 31,40     | 9,80       | 0,78       | 47,00    | 0,00       | 0,00      | 0,01    |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 21/2015                              | Итого:                               |          | 20,10   | 21,37       | 74,34                         | 576,55              | 62,61          | 0,37           | 0,45 | 130,50               | 2,40    | 490,18      | 454,87    | 101,30     | 3,45       | 679,19   | 0,03       | 0,01      | 0,48    |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед младших классов                 |                                      |          |         |             |                               |                     |                |                |      |                      |         |             |           |            |            |          |            |           |         |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22/2015                              | Салат Мясной                         | 160      | 0,90    | 5,13        | 5,44                          | 73,00               | 5,71           | 0,01           | 0,02 |                      | 0,00    | 15,42       | 24,38     | 12,42      | 0,30       | 161,88   | 0,60       | 0,00      | 0,00    |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23/2015                              | Секретный                            | 1250     | 1,93    | 0,34        | 10,05                         | 104,00              | 8,25           | 0,11           | 0,06 |                      | 0,02    | 29,30       | 55,98     | 27,27      | 1,13       | 464,15   | 0,60       | 0,00      | 0,19    |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 24/2015                              | Говядина отварная с паровым бульоном | 1710     | 2,00    | 0,98        | 10,80                         | 168,80              | 0,09           | 0,00           | 0,00 | 0,00                 | 0,00    | 1,60        | 0,00      | 2,50       | 0,29       | 0,00     | 0,00       | 0,00      | 0,19    |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 25/2015                              | Копченый Свинский                    | 130      | 30,92   | 20,60       | 25,00                         | 318,46              | 2,16           | 0,16           | 3,32 | 0,08                 |         | 33,49       | 176,37    | 28,23      | 1,86       | 271,62   | 0,00       | 0,01      | 0,12    |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 26/2015                              | Макаронные изделия отварные          | 1150     | 5,51    | 4,51        | 26,44                         | 168,45              | 0,09           | 0,97           | 0,03 |                      | 1,86    | 37,17       | 21,12     | 2,10       | 30,34      | 0,00     | 0,04       | 0,04      | 0,01    |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 27/2015                              | Кисель с витаминизированным          | 1200     | 0,00    | 0,00        | 24,00                         | 95,00               | 20,10          | 0,30           | 0,00 | 0,13                 | 0,00    | 1,31        | 6,62      | 0,80       | 0,00       | 71,43    | 0,00       | 0,00      | 0,00    |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 28/2015                              | Хлеб пшеничный                       | 145      | 3,56    | 0,45        | 21,74                         | 105,75              |                | 0,07           | 0,03 | 0,45                 | 0,01    | 10,35       | 39,15     | 14,85      | 0,96       | 59,85    | 0,00       | 0,00      | 0,01    |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 29/2015                              | Хлеб ржаной-пшеничный                | 120      | 1,43    | 0,32        | 8,42                          | 42,90               |                | 0,04           | 0,02 | 0,20                 | 0,01    | 9,40        | 31,40     | 9,80       | 0,78       | 47,00    | 0,00       | 0,00      | 0,01    |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 30/2015                              | Итого:                               |          | 46,25   | 38,33       | 121,09                        | 924,36              | 36,22          | 1,66           | 3,47 | 0,86                 | 0,04    | 115,03      | 371,07    | 116,19     | 7,45       | 1106,27  | 0,01       | 0,05      | 0,35    |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник младших классов              |                                      |          |         |             |                               |                     |                |                |      |                      |         |             |           |            |            |          |            |           |         |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 31/2015                              | Вулочка соевая в ассортименте        | 140      | 4,32    | 6,12        | 28,40                         | 185,40              | 3,47           | 0,03           | 0,14 | 13,33                | 0,80    | 66,06       | 99,60     | 17,53      | 1,44       | 212,67   | 0,01       | 0,00      | 0,12    |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 32/2015                              | Чай без сахара                       | 1100     | 0,20    | 0,00        | 0,00                          | 1,40                | 0,04           | 0,00           | 0,00 | 0,30                 | 0,00    | 0,00        | 0,00      | 7,30       | 3,80       | 0,70     | 20,60      | 0,00      | 0,00    |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 33/2015                              | Пирог фруктовый                      | 1200     | 3,20    | 2,50        | 16,30                         | 101,00              | 8,00           | 0,02           | 0,04 |                      | 0,04    | 40,00       | 36,00     | 20,00      | 0,40       | 500,00   | 0,00       | 0,00      | 0,03    |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 34/2015                              | Итого:                               |          | 3,40    | 2,50        | 16,40                         | 102,40              | 8,04           | 0,02           | 0,04 | 0,30                 | 0,04    | 40,00       | 43,20     | 23,00      | 1,10       | 520,60   | 0,00       | 0,00      | 0,03    |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ужин старших классов                 |                                      |          |         |             |                               |                     |                |                |      |                      |         |             |           |            |            |          |            |           |         |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 35/2015                              | Запеканка картофельная               | 125      | 6,13    | 7,12        | 0,00                          | 88,50               | 0,14           | 0,01           | 0,06 | 52,00                | 1,27    | 176,00      | 100,00    | 7,00       | 0,20       | 17,60    | 0,60       | 0,00      | 0,11    |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 36/2015                              | Копченый колбасок с майонезом        | 1200     | 3,17    | 2,08        | 10,95                         | 80,65               | 1,30           | 0,04           | 0,16 | 20,00                | 0,08    | 125,78      | 90,00     | 14,00      | 0,34       | 140,34   | 0,61       | 0,00      | 0,04    |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 37/2015                              | Фрукты свежие                        | 1100     | 0,90    | 0,20        | 8,10                          | 43,00               | 60,00          | 0,04           | 0,03 |                      |         | 34,80       | 23,00     | 13,00      | 0,30       | 197,00   | 0,00       | 0,00      | 0,02    |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 38/2015                              | Хлеб пшеничный                       | 140      | 3,60    | 0,40        | 19,32                         | 94,00               |                | 0,06           | 0,02 | 0,40                 | 0,01    | 9,20        | 34,80     | 13,20      | 0,80       | 43,20    | 0,00       | 0,00      | 0,01    |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 39/2015                              | Хлеб ржаной-пшеничный                | 120      | 1,43    | 0,32        | 8,42                          | 42,90               |                | 0,04           | 0,02 | 0,20                 | 0,01    | 9,40        | 31,40     | 9,80       | 0,78       | 47,00    | 0,00       | 0,00      | 0,01    |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 40/2015                              | Итого:                               |          | 39,44   | 37,11       | 69,57                         | 696,71              | 69,39          | 0,34           | 0,50 | 72,60                | 1,37    | 402,09      | 399,36    | 119,53     | 7,77       | 1058,14  | 0,02       | 0,01      | 0,19    |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед старших классов                 |                                      |          |         |             |                               |                     |                |                |      |                      |         |             |           |            |            |          |            |           |         |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 41/2015                              | Салат Мясной                         | 1100     | 1,50    | 8,55        | 9,17                          | 122,00              | 9,52           | 0,02           | 0,04 |                      | 0,00    | 25,70       | 40,03     | 19,18      | 0,65       | 269,80   | 0,60       | 0,00      | 0,00    |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 42/2015                              | Секретный                            | 1250     | 1,93    | 0,34        | 10,05                         | 104,00              | 8,25           | 0,11           | 0,06 |                      | 0,02    | 29,30       | 55,98     | 27,27      | 1,13       | 464,15   | 0,60       | 0,00      | 0,19    |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 43/2015                              | Говядина отварная с паровым бульоном | 1710     | 2,00    | 0,98        | 10,80                         | 168,80              | 0,09           | 0,00           | 0,00 | 0,00                 | 0,00    | 1,60        | 0,00      | 2,50       | 0,29       | 0,00     | 0,00       | 0,00      | 0,19    |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 44/2015                              | Копченый Свинский                    | 130      | 30,92   | 20,60       | 25,00                         | 318,46              | 2,16           | 0,16           | 3,32 | 0,08                 |         | 33,49       | 176,37    | 28,23      | 1,86       | 271,62   | 0,00       | 0,01      | 0,12    |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45/2015                              | Макаронные изделия отварные          | 1150     | 5,51    | 4,51        | 26,44                         | 168,45              | 0,09           | 0,97           | 0,03 |                      | 1,86    | 37,17       | 21,12     | 2,10       | 30,34      | 0,00     | 0,04       | 0,04      | 0,01    |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 46/2015                              | Кисель с витаминизированным          | 1200     | 0,00    | 0,00        | 24,00                         | 95,00               | 20,10          | 0,30           | 0,00 | 0,13                 | 0,00    | 1,31        | 6,62      | 0,80       | 0,00       | 71,43    | 0,00       | 0,00      | 0,00    |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 47/2015                              | Хлеб пшеничный                       | 145      | 3,56    | 0,45        | 21,74                         | 105,75              |                | 0,07           | 0,03 | 0,45                 | 0,01    | 10,35       | 39,15     | 14,85      | 0,96       | 59,85    | 0,00       | 0,00      | 0,01    |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 48/2015                              | Хлеб ржаной-пшеничный                | 120      | 1,43    | 0,32        | 8,42                          | 42,90               |                | 0,04           | 0,02 | 0,20                 | 0,01    | 9,40        | 31,40     | 9,80       | 0,78       | 47,00    | 0,00       | 0,00      | 0,01    |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 49/2015                              | Итого:                               |          | 46,25   | 38,33       | 121,09                        | 924,36              | 36,22          | 1,66           | 3,47 | 0,86                 | 0,04    | 115,03      | 371,07    | 116,19     | 7,45       | 1106,27  | 0,01       | 0,05      | 0,35    |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник старших классов              |                                      |          |         |             |                               |                     |                |                |      |                      |         |             |           |            |            |          |            |           |         |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 50/2015                              | Вулочка соевая в ассортименте        | 140      | 4,32    | 6,12        | 28,40                         | 185,40              | 3,47           | 0,03           | 0,14 | 13,33                | 0,80    | 66,06       | 99,60     | 17,53      | 1,44       | 212,67   | 0,01       | 0,00      | 0,12    |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 51/2015                              | Чай без сахара                       | 1100     | 0,20    | 0,00        | 0,00                          | 1,40                | 0,04           | 0,00           | 0,00 | 0,30                 | 0,00    | 0,00        | 0,00      | 7,30       | 3,80       | 0,70     | 20,60      | 0,00      | 0,00    |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 52/2015                              | Пирог фруктовый                      | 1200     | 3,20    | 2,50        | 16,30                         | 101,00              | 8,00           | 0,02           | 0,04 |                      | 0,04    | 40,00       | 36,00     | 20,00      | 0,40       | 500,00   | 0,00       | 0,00      | 0,03    |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 53/2015                              | Итого:                               |          | 3,40    | 2,50        | 16,40                         | 102,40              | 8,04           | 0,02           | 0,04 | 0,30                 | 0,04    | 40,00       | 43,20     | 23,00      | 1,10       | 520,60   | 0,00       | 0,00      | 0,03    |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ужин старших классов                 |                                      |          |         |             |                               |                     |                |                |      |                      |         |             |           |            |            |          |            |           |         |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54/2015                              | Запеканка картофельная               | 125      | 6,13    | 7,12        | 0,00                          | 88,50               | 0,14           | 0,01           | 0,06 | 52,00                | 1,27    | 176,00      | 100,00    | 7,00       | 0,20       | 17,60    | 0,60       | 0,00      | 0,11    |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 55/2015                              | Копченый колбасок с майонезом        | 1200     | 3,17    | 2,08        | 10,95                         | 80,65               | 1,30           | 0,04           | 0,16 | 20,00                | 0,08    | 125,78      | 90,00     | 14,00      | 0,34       | 140,34   | 0,61       | 0,00      | 0,04    |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 56/2015                              | Фрукты свежие                        | 1100     | 0,90    | 0,20        | 8,10                          | 43,00               | 60,00          | 0,04           | 0,03 |                      |         | 34,80       | 23,00     | 13,00      | 0,30       | 197,00   | 0,00       | 0,00      | 0,02    |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 57/2015                              | Хлеб пшеничный                       | 140      | 3,60    | 0,40        | 19,32                         | 94,00               |                | 0,06           | 0,02 | 0,40                 | 0,01    | 9,20        | 34,80     | 13,20      | 0,80       | 43,20    | 0,00       | 0,00      | 0,01    |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 58/2015                              | Хлеб ржаной-пшеничный                | 120      | 1,43    | 0,32        | 8,42                          | 42,90               |                | 0,04           | 0,02 | 0,20                 | 0,01    | 9,40        | 31,40     | 9,80       | 0,78       | 47,00    | 0,00       | 0,00      | 0,01    |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 59/2015                              | Итого:                               |          | 39,44   | 37,11       | 69,57                         | 696,71              | 69,39          | 0,34           | 0,50 | 72,60                | 1,37    | 402,09      | 399,36    | 119,53     | 7,77       | 1058,14  | 0,02       | 0,01      | 0,19    |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед старших классов                 |                                      |          |         |             |                               |                     |                |                |      |                      |         |             |           |            |            |          |            |           |         |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 60/2015                              | Салат Мясной                         | 1100     | 1,50    | 8,55        | 9,17                          | 122,00              | 9,52           | 0,02           | 0,04 |                      | 0,00    | 25,70       | 40,03     | 19,18      | 0,65       | 269,80   | 0,60       | 0,00      | 0,00    |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 61/2015                              | Секретный                            | 1250     | 1,93    | 0,34        | 10,05                         | 104,00              | 8,25           | 0,11           | 0,06 |                      | 0,02    | 29,30       | 55,98     | 27,27      | 1,13       | 464,15   | 0,60       | 0,00      | 0,19    |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 62/2015                              | Говядина отварная с паровым бульоном | 1710     | 2,00    | 0,98        | 10,80                         | 168,80              | 0,09           | 0,00           | 0,00 | 0,00                 | 0,00    | 1,60        | 0,00      | 2,50       | 0,29       | 0,00     | 0,00       | 0,00      | 0,19    |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 63/2015                              | Копченый Свинский                    | 130      | 30,92   | 20,60       | 25,00                         | 318,46              | 2,16           | 0,16           | 3,32 | 0,08                 |         | 33,49       | 176,37    | 28,23      | 1,86       | 271,62   | 0,00       | 0,01      | 0,12    |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 64/2015                              | Макаронные изделия отварные          | 1150     | 5,51    | 4,51        | 26,44                         | 168,45              | 0,09           | 0,97           | 0,03 |                      | 1,86    | 37,17       | 21,12     | 2,10       | 30,34      | 0,00     | 0,04       | 0,04      | 0,01    |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 65/2015                              | Кисель с витаминизированным          | 1200     | 0,00    | 0,00        | 24,00                         | 95,00               | 20,10          | 0,30           | 0,00 | 0,13                 | 0,00    | 1,31        | 6,62      | 0,80       | 0,00       | 71,43    | 0,00       | 0,00      | 0,00    |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 66/2015                              | Хлеб пшеничный                       | 145      | 3,56    | 0,45        | 21,74                         | 105,75              |                | 0,07           | 0,03 | 0,45                 | 0,01    | 10,35       | 39,15     | 14,85      | 0,96       | 59,85    | 0,00       | 0,00      | 0,01    |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 67/2015                              | Хлеб ржаной-пшеничный                | 120      | 1,43    | 0,32        | 8,42                          | 42,90               |                | 0,04           | 0,02 | 0,20                 | 0,01    | 9,40        | 31,40     | 9,80       | 0,78       | 47,00    | 0,00       | 0,00      | 0,01    |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 68/2015                              | Итого:                               |          | 46,25   | 38,33       | 121,09                        | 924,36              | 36,22          | 1,66           | 3,47 | 0,86                 | 0,04    | 115,03      | 371,07    | 116,19     | 7,45       | 1106,27  | 0,01       | 0,05      | 0,35    |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник старших классов              |                                      |          |         |             |                               |                     |                |                |      |                      |         |             |           |            |            |          |            |           |         |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 69/2015                              | Вулочка соевая в ассортименте        | 140      | 4,32    | 6,12        | 28,40                         | 185,40              | 3,47           | 0,03           | 0,14 | 13,33                | 0,80    | 66,06       | 99,60     | 17,53      | 1,44       | 212,67   | 0,01       | 0,00      | 0,12    |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 70/2015                              | Чай без сахара                       | 1100     | 0,20    | 0,00        | 0,00                          | 1,40                | 0,             |                |      |                      |         |             |           |            |            |          |            |           |         |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



| № инвентаризации        | Продукт (вид, наименование, бренд) | Масса порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | Витамины (мг/100г) |                |                |        |         | Минеральные вещества (мг/100г) |           |            |            |          |       |
|-------------------------|------------------------------------|-----------------|----------|---------|-------------|-------------------------------|--------------------|----------------|----------------|--------|---------|--------------------------------|-----------|------------|------------|----------|-------|
|                         |                                    |                 |          |         |             |                               | C                  | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | A      | D (мкг) | Кальций, Ca                    | Фосфор, P | Магний, Mg | Железо, Fe | Калий, K | Ион I |
| Завтрак младших классов |                                    |                 |          |         |             |                               |                    |                |                |        |         |                                |           |            |            |          |       |
| 11/2015                 | Бутерброд с маслом                 | 1/40            | 2,36     | 7,49    | 14,89       | 136,00                        |                    | 0,03           | 0,02           | 40,00  | 1,30    | 8,40                           | 22,50     | 4,20       | 0,35       | 30,00    | 0,00  |
| 24/2007                 | Запеканка из творога с яблоком     | 1/150           | 14,04    | 12,50   | 28,56       | 212,73                        | 0,86               | 0,80           | 0,06           | 0,40   | 0,00    | 147,64                         | 0,00      | 29,04      | 0,86       | 0,00     | 0     |
| 13/62017                | Сырчик черносмородиновый           | 1/30            | 0,10     | 0,04    | 20,21       | 81,40                         | 8,16               | 0,00           | 0,00           | 0,00   | 0,00    | 4,46                           | 0,00      | 3,16       | 0,19       | 0,00     | 0     |
| 13/62015                | Фрукты свежие                      | 1/100           | 0,90     | 0,20    | 8,10        | 43,00                         | 60,00              | 0,04           | 0,03           |        |         | 34,00                          | 23,00     | 13,00      | 0,30       | 107,00   | 0,00  |
| 13/72015                | Чай с лимоном                      | 1/200           | 0,13     | 0,02    | 15,20       | 62,00                         | 2,83               |                |                |        |         | 14,20                          | 4,40      | 2,40       | 0,36       | 21,30    | 0,00  |
| FOCT 11807-2018         | Хлеб ржаной-пшеничный              | 1/30            | 2,14     | 0,47    | 12,62       | 64,35                         | 0,05               | 0,02           | 0,20           | 0,01   | 0,01    | 14,10                          | 47,10     | 14,70      | 1,17       | 70,50    | 0,00  |
| Итого:                  |                                    |                 |          |         |             |                               |                    |                |                |        |         |                                |           |            |            |          |       |
|                         | Обед младших классов               |                 | 17,53    | 20,25   | 86,96       | 605,33                        | 71,85              | 0,07           | 0,05           | 40,00  | 1,50    | 201,70                         | 49,90     | 51,80      | 2,06       | 249,20   | 0,00  |
| Завтрак младших классов |                                    |                 |          |         |             |                               |                    |                |                |        |         |                                |           |            |            |          |       |
| 24/2003                 | Салат Мавританский                 | 1/60            | 0,90     | 5,13    | 5,44        | 73,00                         | 5,71               | 0,01           | 0,02           |        |         | 15,42                          | 24,38     | 12,42      | 0,39       | 161,88   | 0,00  |
| 10/22015                | Суп картофельный с горохом         | 1/250           | 5,49     | 5,27    | 16,53       | 148,25                        | 5,82               | 0,23           | 0,07           | 0,00   | 0,02    | 42,67                          | 88,10     | 35,57      | 2,05       | 472,82   | 0,00  |
| 28/62017                | Птица отварная с гарниром: бульон  | 1/10            | 1,87     | 1,61    | 0,00        | 22,10                         | 0,20               | 0,00           | 0,00           | 0,00   | 0,00    | 1,40                           | 0,00      | 1,90       | 0,13       | 0,00     | 0,00  |
| 14/72021                | Котлеты Шницельные с маслом        | 1/95            | 13,81    | 13,53   | 12,04       | 224,70                        | 0,00               | 0,16           | 0,14           | 23,60  | 0,54    | 46,20                          | 170,37    | 19,00      | 1,87       | 193,32   | 0,01  |
| 20/22015                | Каша перловая рассыпчатая          | 1/150           | 4,35     | 7,30    | 30,85       | 296,25                        | 0,00               | 0,03           | 0,03           | 17,50  | 2,25    | 29,73                          | 131,18    | 19,78      | 0,88       | 81,94    | 0,00  |
| 18/62001                | Компот из вишни свежемороженой     | 1/200           | 0,00     | 0,00    | 14,97       | 56,05                         | 0,00               | 0,02           | 0,02           | 80,00  |         | 0,40                           | 23,00     | 0,00       | 0,06       | 208,85   | 0,00  |
| FOCT 11805-2018         | Хлеб пшеничный                     | 1/45            | 3,56     | 0,45    | 21,74       | 105,75                        | 0,07               | 0,03           | 0,45           | 0,01   | 10,35   | 39,15                          | 14,85     | 0,90       | 59,85      | 0,00     | 0,00  |
| FOCT 11807-2018         | Хлеб ржаной-пшеничный              | 1/20            | 2,98     | 0,65    | 16,63       | 85,80                         | 0,07               | 0,03           | 0,40           | 0,01   | 18,80   | 62,80                          | 19,80     | 1,56       | 94,00      | 0,00     | 0,00  |
| Итого:                  |                                    |                 |          |         |             |                               |                    |                |                |        |         |                                |           |            |            |          |       |
|                         | Полдник младших классов            |                 | 32,84    | 33,92   | 118,40      | 921,80                        | 11,73              | 0,60           | 0,34           | 141,95 | 2,83    | 164,97                         | 558,98    | 124,02     | 7,84       | 1273,66  | 0,02  |
| Полдник младших классов |                                    |                 |          |         |             |                               |                    |                |                |        |         |                                |           |            |            |          |       |
| Ф                       | Печенье порционное                 | шт              | 3,75     | 8,00    | 33,50       | 220,00                        | 0,11               | 0,11           | 0,65           | 24,00  | 1,00    | 117,60                         | 57,07     | 23,30      | 1,44       | 117,60   | 0,02  |
| 41/22002                | Чай без сахара                     | 1/100           | 0,20     | 0,00    | 0,10        | 1,40                          | 0,04               | 0,00           | 0,00           | 0,30   | 0,00    | 0,00                           | 7,20      | 3,80       | 0,70       | 20,60    | 0,00  |
| 19/2015                 | Сок фруктовый                      | 1/200           | 0,00     | 0,00    | 22,40       | 90,00                         | 4,00               | 0,02           | 0,04           |        | 0,04    | 40,00                          | 36,00     | 20,00      | 0,40       | 500,00   | 0,00  |
| Итого:                  |                                    |                 |          |         |             |                               |                    |                |                |        |         |                                |           |            |            |          |       |
|                         | Итого в день (младшие классы)      |                 | 54,32    | 62,17   | 261,36      | 1838,53                       | 87,73              | 0,80           | 0,49           | 206,25 | 5,37    | 524,27                         | 709,15    | 222,82     | 12,44      | 2160,06  | 0,04  |
| Завтрак старших классов |                                    |                 |          |         |             |                               |                    |                |                |        |         |                                |           |            |            |          |       |
| 11/2015                 | Бутерброд с маслом                 | 1/40            | 2,36     | 7,49    | 14,89       | 136,00                        | 0,03               | 0,02           | 0,02           | 40,00  | 1,30    | 8,40                           | 22,50     | 4,20       | 0,35       | 30,00    | 0     |
| 22/42007                | Запеканка из творога с яблоком     | 1/200           | 25,24    | 17,75   | 28,75       | 397,66                        | 2,64               | 0,00           | 0,00           | 0,10   | 0,00    | 228,28                         | 0,00      | 48,72      | 2,80       | 0,00     | 0     |
| 13/62017                | Сырчик черносмородиновый           | 1/30            | 0,10     | 0,04    | 20,21       | 81,40                         | 8,16               | 0,00           | 0,00           | 0,00   | 0,00    | 4,46                           | 0,00      | 3,16       | 0,19       | 0,00     | 0     |
| 13/62015                | Фрукты свежие                      | 1/100           | 0,90     | 0,20    | 8,10        | 43,00                         | 60,00              | 0,04           | 0,03           |        |         | 34,00                          | 23,00     | 13,00      | 0,30       | 107,00   | 0,00  |
| 13/72015                | Чай с лимоном                      | 1/200           | 0,13     | 0,02    | 15,20       | 62,00                         | 2,83               | 0,00           | 0,00           | 0,20   | 0,00    | 14,20                          | 4,40      | 2,40       | 0,36       | 21,30    | 0,02  |
| FOCT 11807-2018         | Хлеб ржаной-пшеничный              | 2/20            | 2,80     | 0,63    | 16,83       | 85,80                         | 0,07               | 0,03           | 0,40           | 0,01   | 18,80   | 62,80                          | 19,80     | 1,56       | 94,00      | 0,00     | 0,01  |
| Итого:                  |                                    |                 |          |         |             |                               |                    |                |                |        |         |                                |           |            |            |          |       |
|                         | Обед старших классов               |                 | 31,59    | 26,13   | 103,98      | 806,00                        | 73,63              | 0,15           | 0,08           | 40,40  | 1,51    | 305,11                         | 112,70    | 91,08      | 5,56       | 343,30   | 0,00  |
| Завтрак старших классов |                                    |                 |          |         |             |                               |                    |                |                |        |         |                                |           |            |            |          |       |
| 24/2003                 | Салат Мавританский                 | 1/60            | 1,50     | 8,55    | 9,07        | 122,00                        | 9,52               | 0,02           | 0,04           |        |         | 25,70                          | 40,63     | 19,18      | 0,65       | 269,80   | 0,00  |
| 10/22015                | Суп картофельный с горохом         | 1/250           | 5,49     | 5,27    | 16,53       | 148,25                        | 5,82               | 0,23           | 0,07           | 0,00   | 0,02    | 42,67                          | 88,10     | 35,57      | 2,05       | 472,82   | 0,00  |
| 28/62017                | Птица отварная с гарниром: бульон  | 1/10            | 1,87     | 1,61    | 0,00        | 22,10                         | 0,20               | 0,00           | 0,00           | 0,00   | 0,00    | 1,40                           | 0,00      | 1,90       | 0,13       | 0,00     | 0,00  |
| 14/72021                | Котлеты Шницельные с маслом        | 1/110           | 13,38    | 18,26   | 13,44       | 229,00                        | 0,00               | 0,18           | 0,16           | 44,00  | 0,60    | 52,40                          | 189,30    | 21,00      | 2,09       | 214,80   | 0,00  |
| 10/22015                | Каша перловая рассыпчатая          | 1/150           | 5,22     | 8,70    | 37,82       | 247,50                        | 0,00               | 0,04           | 0,04           | 45,00  | 2,70    | 35,68                          | 181,42    | 23,73      | 1,06       | 96,13    | 0,00  |
| 13/62001                | Компот из вишни свежемороженой     | 1/200           | 0,00     | 0,00    | 14,97       | 56,05                         | 0,00               | 0,02           | 0,02           | 80,00  |         | 0,40                           | 23,00     | 0,00       | 0,06       | 208,85   | 0     |
| FOCT 11805-2018         | Хлеб пшеничный                     | 2/20            | 4,74     | 0,67    | 26,98       | 141,00                        | 0,10               | 0,04           | 0,40           | 0,01   | 13,80   | 52,20                          | 19,80     | 1,20       | 79,80      | 0,00     | 0,00  |
| FOCT 11807-2018         | Хлеб ржаной-пшеничный              | 2/30            | 4,30     | 0,95    | 25,25       | 128,70                        | 0,11               | 0,05           | 0,60           | 0,01   | 28,20   | 94,30                          | 29,40     | 2,34       | 141,00     | 0,00     | 0,02  |
| Итого:                  |                                    |                 |          |         |             |                               |                    |                |                |        |         |                                |           |            |            |          |       |
|                         | Полдник старших классов            |                 | 38,50    | 44,07   | 145,26      | 1144,50                       | 15,54              | 0,70           | 0,42           | 170,20 | 3,34    | 200,25                         | 668,85    | 150,58     | 9,58       | 1485,40  | 0,02  |
| Полдник старших классов |                                    |                 |          |         |             |                               |                    |                |                |        |         |                                |           |            |            |          |       |
| Ф                       | Печенье порционное                 | шт              | 3,75     | 8,00    | 33,50       | 220,00                        | 0,16               | 0,16           | 0,68           | 24,00  | 1,50    | 176,40                         | 85,60     | 34,80      | 2,16       | 176,40   | 0,03  |
| 43/22003                | Чай без сахара                     | 1/100           | 0,20     | 0,00    | 0,10        | 1,40                          | 0,04               | 0,00           | 0,00           | 0,30   | 0,00    | 0,00                           | 7,20      | 3,80       | 0,70       | 20,60    | 0,00  |
| 19/2015                 | Сок фруктовый                      | 1/200           | 0,00     | 0,00    | 22,40       | 90,00                         | 4,00               | 0,02           | 0,04           |        | 0,04    | 40,00                          | 36,00     | 20,00      | 0,40       | 500,00   | 0,00  |
| Итого:                  |                                    |                 |          |         |             |                               |                    |                |                |        |         |                                |           |            |            |          |       |
|                         | Итого в день (старшие классы)      |                 | 74,04    | 78,20   | 317,24      | 2309,90                       | 94,27              | 1,03           | 0,63           | 246,90 | 6,39    | 735,76                         | 914,75    | 305,40     | 19,34      | 2637,89  | 0,05  |



| № рецептуры     | Продукт питания, наименование блюда                 | Масса порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | Витамины (мкг/сутки) |                |                |         |      |         |             |           |            |            | Минеральные вещества (мг/сутки) |            |           |               |  |  |  |  |  |  |
|-----------------|-----------------------------------------------------|-----------------|----------|---------|-------------|-------------------------------|----------------------|----------------|----------------|---------|------|---------|-------------|-----------|------------|------------|---------------------------------|------------|-----------|---------------|--|--|--|--|--|--|
|                 |                                                     |                 |          |         |             |                               | Среднее              |                |                |         |      | D (мкг) | Кальций, Са | Фосфор, Р | Магний, Mg | Железо, Fe | Калий, К                        | Натрий, Na | Селен, Se | Фтор, F (мкг) |  |  |  |  |  |  |
|                 |                                                     |                 |          |         |             |                               | C                    | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | A       |      |         |             |           |            |            |                                 |            |           |               |  |  |  |  |  |  |
| 239/2017        | Завтрак младших классов                             |                 |          |         |             |                               |                      |                |                |         |      |         |             |           |            |            |                                 |            |           |               |  |  |  |  |  |  |
| 11/2017         | Овсяная каша (консервированная)                     | 1/20            | 0.14     | 0.02    | 0.28        | 2.40                          | 2.79                 | 0.02           | 0.01           | 15.00   |      |         | 7.20        | 19.50     | 5.40       | 0.33       | 31.80                           | 0.00       | 0.00      | 0.00          |  |  |  |  |  |  |
| 312/2015        | Пюре картофельное                                   | 1/165           | 33.00    | 4.66    | 18.32       | 173.25                        | 43.39                | 0.29           | 2.10           | 831.10  | 2.02 | 38.43   | 314.24      | 22.20     | 7.68       | 300.45     | 0.01                            | 0.07       | 0.39      | 0.00          |  |  |  |  |  |  |
| 374/2015        | Чай с сахаром                                       | 1/150           | 3.07     | 4.80    | 20.44       | 137.25                        | 18.16                | 1.14           | 0.11           |         | 0.01 | 36.98   | 86.60       | 27.75     | 1.01       | 648.45     | 0.01                            | 0.07       | 0.39      | 0.00          |  |  |  |  |  |  |
| 339/2015        | Фрукты свежие                                       | 1/200           | 0.07     | 0.02    | 15.00       | 60.00                         | 0.05                 | 0.00           | 0.00           | 0.00    | 0.00 | 11.10   | 2.80        | 1.40      | 0.28       | 8.60       | 0.00                            | 0.00       | 0.00      | 0.14          |  |  |  |  |  |  |
| ГОСТ 31805-2018 | Хлеб пшеничный                                      | 1/100           | 0.90     | 0.20    | 8.10        | 43.00                         | 60.00                | 0.04           | 0.05           | 0.00    |      | 34.00   | 23.00       | 13.00     | 0.30       | 197.00     | 0.00                            | 0.00       | 0.00      | 0.02          |  |  |  |  |  |  |
| ГОСТ 31807-2018 | Хлеб ржано-пшеничный                                | 1/30            | 2.37     | 0.33    | 14.49       | 70.50                         | 0.65                 | 0.02           | 0.30           | 0.01    | 0.01 | 6.90    | 36.10       | 9.90      | 0.60       | 30.90      | 0.00                            | 0.00       | 0.00      | 0.01          |  |  |  |  |  |  |
|                 | Итого:                                              | 1/20            | 1.43     | 0.32    | 8.42        | 42.90                         | 0.64                 | 0.02           | 0.22           | 0.01    | 0.01 | 9.40    | 31.40       | 9.80      | 0.78       | 47.00      | 0.00                            | 0.00       | 0.00      | 0.01          |  |  |  |  |  |  |
|                 |                                                     |                 | 40.98    | 10.35   | 85.05       | 529.30                        | 124.27               | 1.57           | 2.29           | 846.60  | 2.05 | 144.01  | 524.34      | 89.45     | 10.38      | 1272.90    | 0.02                            | 0.07       | 0.57      |               |  |  |  |  |  |  |
| 55/2015         | Обед младших классов                                |                 |          |         |             |                               |                      |                |                |         |      |         |             |           |            |            |                                 |            |           |               |  |  |  |  |  |  |
| 56/2015         | Салат картофельный с соев. стручками, зел. горошком | 1/60            | 1.05     | 3.71    | 5.55        | 59.70                         | 3.57                 | 0.02           | 0.02           | 0.00    | 0.00 |         | 18.43       | 25.70     | 11.23      | 0.45       | 150.02                          | 0.00       | 0.00      | 0.00          |  |  |  |  |  |  |
| 24/2017         | Шницель свиной                                      | 1/250           | 1.77     | 4.85    | 7.90        | 89.75                         | 15.78                | 0.06           | 0.05           |         |      |         | 49.25       | 49.00     | 22.13      | 0.85       | 383.33                          | 0.01       | 0.00      | 0.03          |  |  |  |  |  |  |
| 374/2015        | Чай с сахаром                                       | 1/10            | 2.00     | 0.98    | 0.00        | 16.80                         | 0.00                 | 0.00           | 0.00           | 0.00    | 0.00 | 0.00    | 1.00        | 0.50      | 2.50       | 0.29       | 0.00                            | 0.00       | 0.00      | 0.00          |  |  |  |  |  |  |
| 291/2007        | Плов из говядины                                    | 1/10            | 0.25     | 1.00    | 0.45        | 11.90                         | 0.05                 | 0.01           | 0.01           | 6.00    | 0.10 | 9.00    | 6.00        | 1.00      | 1.00       | 12.40      | 0.00                            | 0.00       | 0.00      | 0.00          |  |  |  |  |  |  |
| 392/2003        | Компот из яблок свежемороженых                      | 1/200           | 17.06    | 16.09   | 41.06       | 352.00                        | 3.40                 | 0.11           | 0.13           | 24.21   | 0.05 | 31.41   | 191.48      | 45.11     | 1.66       | 266.02     | 0.01                            |            |           | 0.01          |  |  |  |  |  |  |
| ГОСТ 31805-2018 | Хлеб пшеничный                                      | 1/45            | 3.50     | 0.45    | 21.74       | 170.00                        | 8.30                 | 0.01           | 0.01           |         |      | 17.88   | 4.40        | 11.50     | 1.66       | 112.29     | 0.00                            |            |           |               |  |  |  |  |  |  |
| ГОСТ 31807-2018 | Хлеб ржано-пшеничный                                | 1/20            | 1.43     | 0.32    | 8.42        | 42.90                         | 0.64                 | 0.02           | 0.20           | 0.01    | 0.01 | 9.40    | 31.40       | 9.80      | 0.78       | 47.00      | 0.00                            | 0.00       | 0.00      | 0.01          |  |  |  |  |  |  |
|                 | Итого:                                              |                 | 28.11    | 27.50   | 116.88      | 848.80                        | 31.10                | 0.31           | 0.26           | 30.86   | 0.17 | 146.72  | 345.13      | 118.12    | 6.57       | 1010.91    | 0.01                            | 0.00       | 0.00      | 0.08          |  |  |  |  |  |  |
| 377/2015        | Подливки младших классов                            |                 |          |         |             |                               |                      |                |                |         |      |         |             |           |            |            |                                 |            |           |               |  |  |  |  |  |  |
| 377/2015        | Вареная колбаса в асортименте                       | 1/60            | 4.32     | 0.12    | 28.80       | 185.40                        | 3.47                 | 0.03           | 0.14           | 13.33   | 0.60 | 66.06   | 99.60       | 17.53     | 1.44       | 212.67     | 0.01                            | 0.00       | 0.00      | 0.12          |  |  |  |  |  |  |
| 350/2015        | Чай без сахара                                      | 1/100           | 0.13     | 0.02    | 15.20       | 62.00                         | 2.83                 |                |                |         |      | 14.20   | 4.40        | 2.40      | 0.36       | 21.70      | 0.00                            |            |           |               |  |  |  |  |  |  |
|                 | Итого:                                              | 1/200           | 0.13     | 0.05    | 19.55       | 97.05                         | 1.20                 | 0.06           | 0.30           | 20.00   | 0.49 | 248.00  | 190.00      | 30.00     | 0.20       | 304.00     | 0.02                            | 0.00       | 0.31      |               |  |  |  |  |  |  |
|                 |                                                     |                 | 4.58     | 6.19    | 63.55       | 344.45                        | 7.50                 | 0.09           | 0.44           | 33.33   | 1.10 | 328.26  | 294.00      | 49.93     | 2.00       | 537.97     | 0.03                            | 0.00       | 0.43      |               |  |  |  |  |  |  |
| 71/2017         | Завтрак старших классов                             |                 |          |         |             |                               |                      |                |                |         |      |         |             |           |            |            |                                 |            |           |               |  |  |  |  |  |  |
| 258/2017        | Овсяная каша (консервированная)                     | 1/30            | 0.21     | 0.03    | 0.42        | 3.60                          | 2.79                 | 0.02           | 0.01           | 15.00   |      |         | 7.20        | 19.50     | 5.40       | 0.33       | 31.80                           | 0.00       | 0.00      | 0.00          |  |  |  |  |  |  |
| 212/2015        | Пюре картофельное                                   | 1/175           | 35.00    | 4.14    | 19.43       | 183.75                        | 57.75                | 0.35           | 2.80           | 1108.13 | 2.69 | 51.24   | 446.58      | 29.80     | 9.44       | 400.60     | 0.02                            | 0.00       | 0.53      |               |  |  |  |  |  |  |
| 374/2015        | Чай с сахаром                                       | 1/180           | 3.68     | 5.76    | 24.53       | 164.70                        | 21.77                | 0.17           | 0.13           |         | 0.01 | 44.37   | 105.91      | 33.30     | 1.21       | 778.14     | 0.01                            | 0.00       | 0.15      |               |  |  |  |  |  |  |
| 396/2015        | Фрукты свежие                                       | 1/200           | 0.07     | 0.02    | 15.00       | 60.00                         | 0.03                 | 0.00           | 0.00           | 0.00    | 0.00 | 11.10   | 2.80        | 1.40      | 0.28       | 8.60       | 0.00                            | 0.00       | 0.00      | 0.15          |  |  |  |  |  |  |
| ГОСТ 31805-2018 | Хлеб пшеничный                                      | 1/100           | 0.90     | 0.20    | 8.10        | 43.00                         | 60.00                | 0.04           | 0.05           | 0.00    |      | 34.00   | 23.00       | 13.00     | 0.30       | 197.00     | 0.00                            | 0.00       | 0.00      | 0.02          |  |  |  |  |  |  |
| ГОСТ 31807-2018 | Хлеб ржано-пшеничный                                | 1/40            | 3.60     | 0.40    | 19.32       | 94.00                         | 0.06                 | 0.02           | 0.30           | 0.01    | 0.01 | 9.20    | 34.80       | 13.20     | 0.80       | 53.20      | 0.00                            | 0.00       | 0.01      | 0.01          |  |  |  |  |  |  |
|                 | Итого:                                              | 1/20            | 1.43     | 0.32    | 8.42        | 42.90                         | 0.64                 | 0.02           | 0.20           | 0.01    | 0.01 | 9.40    | 31.40       | 9.80      | 0.78       | 47.00      | 0.00                            | 0.00       | 0.01      | 0.01          |  |  |  |  |  |  |
|                 |                                                     |                 | 44.89    | 11.67   | 95.21       | 591.95                        | 142.33               | 0.71           | 3.02           | 1123.73 | 2.73 | 166.51  | 661.99      | 105.70    | 13.14      | 1516.04    | 0.03                            | 0.00       | 0.71      |               |  |  |  |  |  |  |
| 55/2015         | Обед старших классов                                |                 |          |         |             |                               |                      |                |                |         |      |         |             |           |            |            |                                 |            |           |               |  |  |  |  |  |  |
| 56/2015         | Салат картофельный с соев. стручками, зел. горошком | 1/100           | 1.25     | 0.18    | 9.25        | 90.50                         | 13.04                | 0.03           | 0.05           | 0.00    | 0.00 |         | 30.72       | 39.50     | 18.62      | 1.07       | 216.70                          | 0.007      | 0.0001    | 0.06          |  |  |  |  |  |  |
| 34/2017         | Шницель свиной                                      | 1/250           | 1.77     | 4.85    | 7.90        | 89.75                         | 15.78                | 0.06           | 0.05           |         |      |         | 49.25       | 49.00     | 22.13      | 0.85       | 383.33                          | 0.01       | 0.00      | 0.03          |  |  |  |  |  |  |
| 374/2015        | Чай с сахаром                                       | 1/10            | 2.00     | 0.98    | 0.00        | 16.80                         | 0.00                 | 0.00           | 0.00           | 0.00    | 0.00 | 0.00    | 1.00        | 0.50      | 2.50       | 0.29       | 0.00                            | 0.00       | 0.00      | 0.00          |  |  |  |  |  |  |
| 291/2007        | Плов из говядины                                    | 1/10            | 0.25     | 1.00    | 0.45        | 11.90                         | 0.05                 | 0.01           | 0.01           | 6.00    | 0.10 | 9.00    | 6.00        | 1.00      | 1.00       | 12.40      | 0.00                            | 0.00       | 0.00      | 0.00          |  |  |  |  |  |  |
| 392/2003        | Компот из яблок свежемороженых                      | 1/275           | 26.58    | 19.07   | 54.74       | 500.88                        | 4.96                 | 0.16           | 0.20           | 40.00   | 0.06 | 44.82   | 285.63      | 63.64     | 2.47       | 401.82     | 0.01                            |            |           | 0.01          |  |  |  |  |  |  |
| ГОСТ 31805-2018 | Хлеб пшеничный                                      | 1/200           | 1.00     | 0.40    | 31.76       | 170.00                        | 8.30                 | 0.01           | 0.01           |         |      | 17.88   | 4.40        | 11.50     | 1.66       | 112.29     | 0.00                            |            |           |               |  |  |  |  |  |  |
| ГОСТ 31807-2018 | Хлеб ржано-пшеничный                                | 2/30            | 2.86     | 0.63    | 16.83       | 85.80                         | 0.07                 | 0.03           | 0.40           | 0.01    | 0.01 | 18.80   | 62.80       | 19.60     | 1.20       | 76.80      | 0.00                            | 0.00       | 0.01      | 0.01          |  |  |  |  |  |  |
|                 | Итого:                                              |                 | 41.25    | 33.48   | 149.92      | 1115.63                       | 42.13                | 0.43           | 0.36           | 47.00   | 0.18 | 185.27  | 499.73      | 158.79    | 9.08       | 1300.34    | 0.02                            | 0.00       | 0.12      |               |  |  |  |  |  |  |
| 377/2015        | Подливки старших классов                            |                 |          |         |             |                               |                      |                |                |         |      |         |             |           |            |            |                                 |            |           |               |  |  |  |  |  |  |
| 377/2015        | Вареная колбаса в асортименте                       | 1/60            | 4.32     | 0.12    | 28.80       | 185.40                        | 3.47                 | 0.03           | 0.14           | 13.33   | 0.60 | 66.06   | 99.60       | 17.53     | 1.44       | 212.67     | 0.01                            | 0.00       | 0.00      | 0.12          |  |  |  |  |  |  |
| 350/2015        | Чай без сахара                                      | 1/100           | 0.13     | 0.02    | 15.20       | 62.00                         | 2.83                 |                |                |         |      | 14.20   | 4.40        | 2.40      | 0.36       | 21.70      | 0.00                            |            |           |               |  |  |  |  |  |  |
|                 | Итого:                                              | 1/200           | 0.13     | 0.05    | 19.55       | 97.05                         | 1.20                 | 0.06           | 0.30           | 20.00   | 0.49 | 248.00  | 190.00      | 30.00     | 0.20       | 304.00     | 0.02                            | 0.00       | 0.31      |               |  |  |  |  |  |  |
|                 |                                                     |                 | 4.58     | 6.19    | 63.55       | 344.45                        | 7.50                 | 0.09           | 0.44           | 33.33   | 1.10 | 328.26  | 294.00      | 49.93     | 2.00       | 537.97     | 0.03                            | 0.00       | 0.43      |               |  |  |  |  |  |  |
| 71/2017         | Завтрак старших классов                             |                 |          |         |             |                               |                      |                |                |         |      |         |             |           |            |            |                                 |            |           |               |  |  |  |  |  |  |
| 258/2017        | Овсяная каша (консервированная)                     | 1/30            | 0.21     | 0.03    | 0.42        | 3.60                          | 2.79                 | 0.02           | 0.01           | 15.00   |      |         | 7.20        | 19.50     | 5.40       | 0.33       | 31.80                           | 0.00       | 0.00      | 0.00          |  |  |  |  |  |  |
| 212/2015        | Пюре картофельное                                   | 1/175           | 35.00    | 4.14    | 19.43       | 183.75                        | 57.75                | 0.35           | 2.80           | 1108.13 | 2.69 | 51.24   | 446.58      | 29.80     | 9.44       | 400.60     | 0.02                            | 0.00       | 0.53      |               |  |  |  |  |  |  |
| 374/2015        | Чай с сахаром                                       | 1/180           | 3.68     | 5.76    | 24.53       | 164.70                        | 21.77                | 0.17           | 0.13           |         | 0.01 | 44.37   | 105.91      | 33.30     | 1.21       | 778.14     | 0.01                            | 0.00       | 0.15      |               |  |  |  |  |  |  |
| 396/2015        | Фрукты свежие                                       | 1/200           | 0.07     | 0.02    | 15.00       | 60.00                         | 0.03                 | 0.00           | 0.00           | 0.00    | 0.00 | 11.10   | 2.80        | 1.40      | 0.28       | 8.60       | 0.00                            | 0.00       | 0.00      | 0.15          |  |  |  |  |  |  |
| ГОСТ 31805-2018 | Хлеб пшеничный                                      |                 |          |         |             |                               |                      |                |                |         |      |         |             |           |            |            |                                 |            |           |               |  |  |  |  |  |  |



| № рецептура<br>2 место | Полное наименование блюда | Масса<br>порции,<br>г | Белки<br>г | Жиры<br>г | Углеводы<br>г | Энергет.<br>ценность,<br>ккал | Витамины (мг/сутки) |                |                |                |      |                |                |                 |                 |       | Минеральные вещества (мг/сутки) |               |             |              |              |            |          |             |                 |      |
|------------------------|---------------------------|-----------------------|------------|-----------|---------------|-------------------------------|---------------------|----------------|----------------|----------------|------|----------------|----------------|-----------------|-----------------|-------|---------------------------------|---------------|-------------|--------------|--------------|------------|----------|-------------|-----------------|------|
|                        |                           |                       |            |           |               |                               | Пантотин            |                |                |                |      |                |                |                 |                 |       | D<br>(мкг)                      | Кальций<br>Са | Фосфор<br>Р | Магний<br>Mg | Железо<br>Fe | Калий<br>K | Вит<br>I | Селен<br>Se | Фтор<br>F (мкг) |      |
|                        |                           |                       |            |           |               |                               | C                   | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | B <sub>3</sub> | A    | B <sub>6</sub> | B <sub>9</sub> | B <sub>12</sub> | B <sub>15</sub> |       |                                 |               |             |              |              |            |          |             |                 |      |
| 38/2007                | Закуска малых классов     | 1/50                  | 5,80       | 8,30      | 14,83         | 157,00                        | 0,11                | 0,00           | 0,00           | 0,00           | 0,00 | 0,00           | 0,00           | 0,00            | 0,00            | 5,80  | 0,00                            | 8,30          | 0,11        | 0,00         | 0,00         | 0,00       | 0,00     | 0,00        | 0,00            | 0,00 |
| 38/2007                | Вутерброд с сыром         | 1/110                 | 9,72       | 15,16     | 58,02         | 242,56                        | 0,00                | 0,00           | 0,00           | 0,00           | 0,00 | 0,00           | 0,00           | 0,00            | 0,00            | 7,40  | 0,00                            | 25,00         | 1,19        | 0,00         | 0,00         | 0,00       | 0,00     | 0,00        | 0,00            | 0,00 |
| 43/2006                | Повидло                   | 1/20                  | 0,10       | 0,06      | 13,40         | 54,00                         | 0,10                | 0,00           | 0,01           | 0,00           | 0,00 | 0,00           | 0,00           | 0,00            | 0,00            | 2,66  | 2,00                            | 1,30          | 0,26        | 26,00        | 0,00         | 0,00       | 0,00     | 0,00        | 0,00            | 0,00 |
| 43/2006                | Чай без сахара            | 1/200                 | 1,54       | 1,63      | 9,36          | 56,60                         | 0,12                | 0,02           | 0,08           | 10,00          | 1,00 | 63,30          | 50,76          | 10,68           | 0,62            | 90,57 | 0,00                            | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 0,00         | 0,00       | 0,00     | 0,00        | 0,00            | 0,00 |
| 31/2015                | Фрукты свежие             | 1/100                 | 0,90       | 0,20      | 8,10          | 43,00                         | 60,00               | 0,04           | 0,03           | 0,00           | 0,00 | 0,00           | 0,00           | 0,00            | 0,00            | 34,00 | 22,00                           | 13,00         | 0,30        | 197,00       | 0,00         | 0,00       | 0,00     | 0,00        | 0,00            | 0,02 |
| ГОСТ 31805-2018        | Хлеб пшеничный            | 1/20                  | 2,37       | 0,33      | 14,49         | 70,50                         | 0,05                | 0,02           | 0,30           | 0,01           | 6,90 | 26,10          | 9,90           | 0,60            | 39,90           | 0,00  | 0,00                            | 0,60          | 39,90       | 0,00         | 0,00         | 0,00       | 0,00     | 0,00        | 0,00            | 0,00 |
| ГОСТ 31807-2018        | Хлеб ржано-пшеничный      | 1/20                  | 1,43       | 0,32      | 8,42          | 42,90                         | 0,04                | 0,02           | 0,20           | 0,01           | 9,40 | 31,40          | 9,80           | 0,78            | 47,00           | 0,00  | 0,00                            | 0,78          | 47,00       | 0,00         | 0,00         | 0,00       | 0,00     | 0,00        | 0,00            | 0,00 |
| 31/2015                | Хлеб ржано-пшеничный      | 1/20                  | 1,43       | 0,32      | 8,42          | 42,90                         | 0,04                | 0,02           | 0,20           | 0,01           | 9,40 | 31,40          | 9,80           | 0,78            | 47,00           | 0,00  | 0,00                            | 0,78          | 47,00       | 0,00         | 0,00         | 0,00       | 0,00     | 0,00        | 0,00            | 0,00 |
| 31/2015                | Хлеб ржано-пшеничный      | 1/20                  | 1,43       | 0,32      | 8,42          | 42,90                         | 0,04                | 0,02           | 0,20           | 0,01           | 9,40 | 31,40          | 9,80           | 0,78            | 47,00           | 0,00  | 0,00                            | 0,78          | 47,00       | 0,00         | 0,00         | 0,00       | 0,00     | 0,00        | 0,00            | 0,00 |
| 31/2015                | Хлеб ржано-пшеничный      | 1/20                  | 1,43       | 0,32      | 8,42          | 42,90                         | 0,04                | 0,02           | 0,20           | 0,01           | 9,40 | 31,40          | 9,80           | 0,78            | 47,00           | 0,00  | 0,00                            | 0,78          | 47,00       | 0,00         | 0,00         | 0,00       | 0,00     | 0,00        | 0,00            | 0,00 |
| 31/2015                | Хлеб ржано-пшеничный      | 1/20                  | 1,43       | 0,32      | 8,42          | 42,90                         | 0,04                | 0,02           | 0,20           | 0,01           | 9,40 | 31,40          | 9,80           | 0,78            | 47,00           | 0,00  | 0,00                            | 0,78          | 47,00       | 0,00         | 0,00         | 0,00       | 0,00     | 0,00        | 0,00            | 0,00 |
| 31/2015                | Хлеб ржано-пшеничный      | 1/20                  | 1,43       | 0,32      | 8,42          | 42,90                         | 0,04                | 0,02           | 0,20           | 0,01           | 9,40 | 31,40          | 9,80           | 0,78            | 47,00           | 0,00  | 0,00                            | 0,78          | 47,00       | 0,00         | 0,00         | 0,00       | 0,00     | 0,00        | 0,00            | 0,00 |
| 31/2015                | Хлеб ржано-пшеничный      | 1/20                  | 1,43       | 0,32      | 8,42          | 42,90                         | 0,04                | 0,02           | 0,20           | 0,01           | 9,40 | 31,40          | 9,80           | 0,78            | 47,00           | 0,00  | 0,00                            | 0,78          | 47,00       | 0,00         | 0,00         | 0,00       | 0,00     | 0,00        | 0,00            | 0,00 |
| 31/2015                | Хлеб ржано-пшеничный      | 1/20                  | 1,43       | 0,32      | 8,42          | 42,90                         | 0,04                | 0,02           | 0,20           | 0,01           | 9,40 | 31,40          | 9,80           | 0,78            | 47,00           | 0,00  | 0,00                            | 0,78          | 47,00       | 0,00         | 0,00         | 0,00       | 0,00     | 0,00        | 0,00            | 0,00 |
| 31/2015                | Хлеб ржано-пшеничный      | 1/20                  | 1,43       | 0,32      | 8,42          | 42,90                         | 0,04                | 0,02           | 0,20           | 0,01           | 9,40 | 31,40          | 9,80           | 0,78            | 47,00           | 0,00  | 0,00                            | 0,78          | 47,00       | 0,00         | 0,00         | 0,00       | 0,00     | 0,00        | 0,00            | 0,00 |
| 31/2015                | Хлеб ржано-пшеничный      | 1/20                  | 1,43       | 0,32      | 8,42          | 42,90                         | 0,04                | 0,02           | 0,20           | 0,01           | 9,40 | 31,40          | 9,80           | 0,78            | 47,00           | 0,00  | 0,00                            | 0,78          | 47,00       | 0,00         | 0,00         | 0,00       | 0,00     | 0,00        | 0,00            | 0,00 |
| 31/2015                | Хлеб ржано-пшеничный      | 1/20                  | 1,43       | 0,32      | 8,42          | 42,90                         | 0,04                | 0,02           | 0,20           | 0,01           | 9,40 | 31,40          | 9,80           | 0,78            | 47,00           | 0,00  | 0,00                            | 0,78          | 47,00       | 0,00         | 0,00         | 0,00       | 0,00     | 0,00        | 0,00            | 0,00 |
| 31/2015                | Хлеб ржано-пшеничный      | 1/20                  | 1,43       | 0,32      | 8,42          | 42,90                         | 0,04                | 0,02           | 0,20           | 0,01           | 9,40 | 31,40          | 9,80           | 0,78            | 47,00           | 0,00  | 0,00                            | 0,78          | 47,00       | 0,00         | 0,00         | 0,00       | 0,00     | 0,00        | 0,00            | 0,00 |
| 31/2015                | Хлеб ржано-пшеничный      | 1/20                  | 1,43       | 0,32      | 8,42          | 42,90                         | 0,04                | 0,02           | 0,20           | 0,01           | 9,40 | 31,40          | 9,80           | 0,78            | 47,00           | 0,00  | 0,00                            | 0,78          | 47,00       | 0,00         | 0,00         | 0,00       | 0,00     | 0,00        | 0,00            | 0,00 |
| 31/2015                | Хлеб ржано-пшеничный      | 1/20                  | 1,43       | 0,32      | 8,42          | 42,90                         | 0,04                | 0,02           | 0,20           | 0,01           | 9,40 | 31,40          | 9,80           | 0,78            | 47,00           | 0,00  | 0,00                            | 0,78          | 47,00       | 0,00         | 0,00         | 0,00       | 0,00     | 0,00        | 0,00            | 0,00 |
| 31/2015                | Хлеб ржано-пшеничный      | 1/20                  | 1,43       | 0,32      | 8,42          | 42,90                         | 0,04                | 0,02           | 0,20           | 0,01           | 9,40 | 31,40          | 9,80           | 0,78            | 47,00           | 0,00  | 0,00                            | 0,78          | 47,00       | 0,00         | 0,00         | 0,00       | 0,00     | 0,00        | 0,00            | 0,00 |
| 31/2015                | Хлеб ржано-пшеничный      | 1/20                  | 1,43       | 0,32      | 8,42          | 42,90                         | 0,04                | 0,02           | 0,20           | 0,01           | 9,40 | 31,40          | 9,80           | 0,78            | 47,00           | 0,00  | 0,00                            | 0,78          | 47,00       | 0,00         | 0,00         | 0,00       | 0,00     | 0,00        | 0,00            | 0,00 |
| 31/2015                | Хлеб ржано-пшеничный      | 1/20                  | 1,43       | 0,32      | 8,42          | 42,90                         | 0,04                | 0,02           | 0,20           | 0,01           | 9,40 | 31,40          | 9,80           | 0,78            | 47,00           | 0,00  | 0,00                            | 0,78          | 47,00       | 0,00         | 0,00         | 0,00       | 0,00     | 0,00        | 0,00            | 0,00 |
| 31/2015                | Хлеб ржано-пшеничный      | 1/20                  | 1,43       | 0,32      | 8,42          | 42,90                         | 0,04                | 0,02           | 0,20           | 0,01           | 9,40 | 31,40          | 9,80           | 0,78            | 47,00           | 0,00  | 0,00                            | 0,78          | 47,00       | 0,00         | 0,00         | 0,00       | 0,00     | 0,00        | 0,00            | 0,00 |
| 31/2015                | Хлеб ржано-пшеничный      | 1/20                  | 1,43       | 0,32      | 8,42          | 42,90                         | 0,04                | 0,02           | 0,20           | 0,01           | 9,40 | 31,40          | 9,80           | 0,78            | 47,00           | 0,00  | 0,00                            | 0,78          | 47,00       | 0,00         | 0,00         | 0,00       | 0,00     | 0,00        | 0,00            | 0,00 |
| 31/2015                | Хлеб ржано-пшеничный      | 1/20                  | 1,43       | 0,32      | 8,42          | 42,90                         | 0,04                | 0,02           | 0,20           | 0,01           | 9,40 | 31,40          | 9,80           | 0,78            | 47,00           | 0,00  | 0,00                            | 0,78          | 47,00       | 0,00         | 0,00         | 0,00       | 0,00     | 0,00        | 0,00            | 0,00 |
| 31/2015                | Хлеб ржано-пшеничный      | 1/20                  | 1,43       | 0,32      | 8,42          | 42,90                         | 0,04                | 0,02           | 0,20           | 0,01           | 9,40 | 31,40          | 9,80           | 0,78            | 47,00           | 0,00  | 0,00                            | 0,78          | 47,00       | 0,00         | 0,00         | 0,00       | 0,00     | 0,00        | 0,00            | 0,00 |
| 31/2015                | Хлеб ржано-пшеничный      | 1/20                  | 1,43       | 0,32      | 8,42          | 42,90                         | 0,04                | 0,02           | 0,20           | 0,01           | 9,40 | 31,40          | 9,80           | 0,78            | 47,00           | 0,00  | 0,00                            | 0,78          | 47,00       | 0,00         | 0,00         | 0,00       | 0,00     | 0,00        | 0,00            | 0,00 |
| 31/2015                | Хлеб ржано-пшеничный      | 1/20                  | 1,43       | 0,32      | 8,42          | 42,90                         | 0,04                | 0,02           | 0,20           | 0,01           | 9,40 | 31,40          | 9,80           | 0,78            | 47,00           | 0,00  | 0,00                            | 0,78          | 47,00       | 0,00         | 0,00         | 0,00       | 0,00     | 0,00        | 0,00            | 0,00 |
| 31/2015                | Хлеб ржано-пшеничный      | 1/20                  | 1,43       | 0,32      | 8,42          | 42,90                         | 0,04                | 0,02           | 0,20           | 0,01           | 9,40 | 31,40          | 9,80           | 0,78            | 47,00           | 0,00  | 0,00                            | 0,78          | 47,00       | 0,00         | 0,00         | 0,00       | 0,00     | 0,00        | 0,00            | 0,00 |
| 31/2015                | Хлеб ржано-пшеничный      | 1/20                  | 1,43       | 0,32      | 8,42          | 42,90                         | 0,04                | 0,02           | 0,20           | 0,01           | 9,40 | 31,40          | 9,80           | 0,78            | 47,00           | 0,00  | 0,00                            | 0,78          | 47,00       | 0,00         | 0,00         | 0,00       | 0,00     | 0,00        | 0,00            | 0,00 |
| 31/2015                | Хлеб ржано-пшеничный      | 1/20                  | 1,43       | 0,32      | 8,42          | 42,90                         | 0,04                | 0,02           | 0,20           | 0,01           | 9,40 | 31,40          | 9,80           | 0,78            | 47,00           | 0,00  | 0,00                            | 0,78          | 47,00       | 0,00         | 0,00         | 0,00       | 0,00     | 0,00        | 0,00            | 0,00 |
| 31/2015                | Хлеб ржано-пшеничный      | 1/20                  | 1,43       | 0,32      | 8,42          | 42,90                         | 0,04                | 0,02           | 0,20           | 0,01           | 9,40 | 31,40          | 9,80           | 0,78            | 47,00           | 0,00  | 0,00                            | 0,78          | 47,00       | 0,00         | 0,00         | 0,00       | 0,00     | 0,00        | 0,00            | 0,00 |
| 31/2015                | Хлеб ржано-пшеничный      | 1/20                  | 1,43       | 0,32      | 8,42          | 42,90                         | 0,04                | 0,02           | 0,20           | 0,01           | 9,40 | 31,40          | 9,80           | 0,78            | 47,00           | 0,00  | 0,00                            | 0,78          | 47,00       | 0,00         | 0,00         | 0,00       | 0,00     | 0,00        | 0,00            | 0,00 |
| 31/2015                | Хлеб ржано-пшеничный      | 1/20                  | 1,43       | 0,32      | 8,42          | 42,90                         | 0,04                | 0,02           | 0,20           | 0,01           | 9,40 | 31,40          | 9,80           | 0,78            | 47,00           | 0,00  | 0,00                            | 0,78          | 47,00       | 0,00         | 0,00         | 0,00       | 0,00     | 0,00        | 0,00            | 0,00 |
| 31/2015                | Хлеб ржано-пшеничный      | 1/20                  | 1,43       | 0,32      | 8,42          | 42,90                         | 0,04                | 0,02           | 0,20           | 0,01           | 9,40 | 31,40          | 9,80           | 0,78            | 47,00           | 0,00  | 0,00                            | 0,78          | 47,00       | 0,00         | 0,00         | 0,00       | 0,00     | 0,00        | 0,00            | 0,00 |
| 31/2015                | Хлеб ржано-пшеничный      | 1/20                  | 1,43       | 0,32      | 8,42          | 42,90                         | 0,04                | 0,02           | 0,20           | 0,01           | 9,40 | 31,40          |                |                 |                 |       |                                 |               |             |              |              |            |          |             |                 |      |

| Продукты питания, наименование, бренд |                                    |       |        |             |                               |                         |       |        |         | Минеральные вещества (мг/100г) |             |           |            |            |          |         |           |         |         |      |      |
|---------------------------------------|------------------------------------|-------|--------|-------------|-------------------------------|-------------------------|-------|--------|---------|--------------------------------|-------------|-----------|------------|------------|----------|---------|-----------|---------|---------|------|------|
| № рецептуры<br>2 недели               | Масса порции, г                    | Бренд | Жир, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | Витаминизация (мг/100г) |       |        |         |                                | Кальций, Са | Фосфор, Р | Магний, Mg | Железо, Fe | Калий, К | Йод, I  | Селен, Se | Фтор, F |         |      |      |
|                                       |                                    |       |        |             |                               | С                       | В1    | В2     | А       | Д (мкг)                        |             |           |            |            |          |         |           |         |         |      |      |
| Завтрак младших классов               |                                    |       |        |             |                               |                         |       |        |         |                                |             |           |            |            |          |         |           |         |         |      |      |
| 355/2015                              | Котлеты рубленые из птицы с маслом | 1,95  | 13,27  | 21,56       | 13,87                         | 304,80                  | 0,94  | 0,09   | 0,14    | 66,25                          | 0,78        | 40,63     | 86,59      | 18,72      | 1,27     | 200,13  | 0,00      | 0,00    | 0,12    |      |      |
| 317/2015                              | Рис из овощей                      | 1/150 | 2,75   | 5,99        | 15,87                         | 130,50                  | 35,69 | 0,09   | 0,08    | 0,03                           | 0,80        | 52,17     | 71,03      | 33,33      | 1,14     | 401,12  | 0,00      | 0,00    | 0,03    |      |      |
| 377/2015                              | Чай с лимоном                      | 1/200 | 0,13   | 0,02        | 1,30                          | 62,00                   | 2,83  |        |         |                                |             | 14,20     | 4,40       | 2,40       | 0,36     | 21,30   | 0,00      |         |         |      |      |
| 338/2015                              | Фрукты свежие                      | 1/100 | 0,80   | 0,30        | 8,10                          | 43,00                   | 60,00 | 0,04   | 0,03    | 0,00                           |             | 34,00     | 23,00      | 13,00      | 0,30     | 197,00  | 0,00      | 0,00    | 0,02    |      |      |
| ГОСТ 31805-2018                       | Хлеб пшеничный                     | 1/200 | 2,37   | 0,33        | 14,49                         | 70,50                   | 0,05  | 0,02   | 0,30    | 0,01                           | 6,90        | 26,10     | 9,90       | 0,60       | 39,90    | 0,00    | 0,00      | 0,00    | 0,00    |      |      |
| ГОСТ 31807-2018                       | Хлеб ржано-пшеничный               | 1/20  | 1,43   | 0,32        | 8,42                          | 42,90                   | 0,04  | 0,02   | 0,20    | 0,01                           | 9,40        | 31,40     | 9,80       | 0,78       | 47,00    | 0,00    | 0,00      | 0,00    | 0,01    |      |      |
| Итого:                                |                                    |       |        |             |                               | 21,31                   | 28,41 | 75,94  | 63,70   | 99,45                          | 0,30        | 0,28      | 66,79      | 0,70       | 165,70   | 242,51  | 87,15     | 4,45    | 0,06    |      |      |
| Обед младших классов                  |                                    |       |        |             |                               |                         |       |        |         |                                |             |           |            |            |          |         |           |         |         |      |      |
| 607/2015                              | Винегрет овощной                   | 1/60  | 0,84   | 6,02        | 4,37                          | 35,06                   | 5,38  | 0,03   | 0,03    | 0,03                           |             | 18,74     | 25,06      | 11,72      | 0,50     | 160,80  |           |         |         |      |      |
| 980/2015                              | Суп крестьянский с крупой          | 1/250 | 1,48   | 4,92        | 6,09                          | 76,25                   | 9,88  | 0,04   | 0,03    |                                |             | 35,88     | 31,58      | 14,18      | 0,58     | 260,15  | 0,01      | 0,00    | 0,05    |      |      |
| 258/2017                              | Птица отварная с первым блюдом     | 1/10  | 1,87   | 1,01        | 0,00                          | 22,00                   | 0,20  | 0,00   | 0,00    | 0,00                           | 0,00        | 1,40      | 1,00       | 1,90       | 0,13     | 0,00    | 0,00      | 0,00    | 0,00    |      |      |
| 227/2015                              | Рыба припущенная с маслом          | 1/100 | 15,42  | 8,12        | 0,84                          | 138,00                  | 0,76  | 0,07   | 0,09    | 48,10                          | 3,09        | 14,15     | 178,41     | 41,25      | 0,81     | 300,99  | 0,01      | 0,00    | 1,64    |      |      |
| 310/2017                              | Картофель отварной                 | 1/150 | 2,86   | 4,32        | 33,01                         | 142,35                  | 21,00 | 0,14   | 0,12    | 33,00                          |             | 14,64     | 92,09      | 29,33      | 1,16     | 562,58  | 0,00      | 0,00    | 0,14    |      |      |
| 355/2015                              | Компот из фруктов                  | 1/200 | 0,89   | 0,06        | 27,76                         | 134,65                  | 0,49  | 0,02   | 0,04    |                                |             | 31,09     | 34,30      | 18,38      | 0,54     | 290,05  | 0,00      | 0,00    | 0,09    |      |      |
| ГОСТ 31805-2018                       | Хлеб пшеничный                     | 1/45  | 3,56   | 0,45        | 21,74                         | 105,75                  |       | 0,07   | 0,03    | 0,45                           | 0,01        | 10,35     | 34,15      | 14,85      | 0,80     | 59,85   | 0,00      | 0,00    | 0,00    |      |      |
| ГОСТ 31807-2018                       | Хлеб ржано-пшеничный               | 1/20  | 2,86   | 0,63        | 16,83                         | 85,80                   |       | 0,07   | 0,03    | 0,40                           | 0,01        | 18,80     | 62,80      | 19,60      | 1,56     | 94,00   | 0,00      | 0,00    | 0,01    |      |      |
| Итого:                                |                                    |       |        |             |                               | 29,78                   | 34,14 | 100,65 | 779,86  | 38,10                          | 0,44        | 0,37      | 800,33     | 3,11       | 145,05   | 455,89  | 151,21    | 6,17    | 1,93    |      |      |
| Полдник младших классов               |                                    |       |        |             |                               |                         |       |        |         |                                |             |           |            |            |          |         |           |         |         |      |      |
| 406/467/2015                          | Пирожки печеные с повидлом, луком  | 1/100 | 12,60  | 5,70        | 36,36                         | 246,00                  | 0,07  | 0,15   | 0,08    | 4,25                           | 0,60        | 23,62     | 82,58      | 28,80      | 1,36     | 213,32  | 0,00      | 0,00    | 0,04    |      |      |
| 388/2015                              | Молоко кипяченое                   | 1/200 | 5,80   | 5,00        | 9,60                          | 100,98                  | 2,60  | 0,08   | 0,30    | 40,00                          | 2,00        | 240,00    | 187,00     | 28,00      | 0,20     | 202,00  | 0,02      | 0,01    | 0,04    |      |      |
| Итого:                                |                                    |       |        |             |                               | 18,40                   | 10,70 | 45,96  | 357,98  | 3,37                           | 0,23        | 0,38      | 44,25      | 2,60       | 263,62   | 262,58  | 56,80     | 1,56    | 0,34    |      |      |
| Ужин в день (младшие классы)          |                                    |       |        |             |                               |                         |       |        |         |                                |             |           |            |            |          |         |           |         |         |      |      |
| Завтрак старших классов               |                                    |       |        |             |                               | 69,49                   | 65,25 | 222,54 | 1786,54 | 140,82                         | 0,98        | 1,03      | 911,37     | 6,41       | 574,36   | 966,98  | 295,16    | 12,18   | 0,02    |      |      |
| 205/2015                              | Котлеты рубленые из птицы с маслом | 1/110 | 15,30  | 27,40       | 15,46                         | 170,00                  | 1,04  | 0,10   | 0,16    | 91,40                          | 0,43        | 55,54     | 97,54      | 20,80      | 1,42     | 223,70  | 0,00      | 0,00    | 0,14    |      |      |
| 347/2015                              | Рис из овощей                      | 1/180 | 3,29   | 7,18        | 19,04                         | 156,80                  | 42,82 | 0,11   | 0,09    | 0,04                           | 0,35        | 62,60     | 85,13      | 40,00      | 1,37     | 553,34  | 0,00      | 0,00    | 0,00    |      |      |
| 330/2015                              | Фрукты свежие                      | 1/100 | 0,90   | 0,30        | 8,10                          | 43,00                   | 60,00 | 0,04   | 0,03    | 0,00                           |             | 34,00     | 23,00      | 13,00      | 0,30     | 197,00  | 0,00      | 0,00    | 0,00    |      |      |
| 177/2015                              | Чай с лимоном                      | 1/200 | 0,13   | 0,02        | 1,30                          | 62,00                   | 2,83  |        |         |                                |             | 14,20     | 4,40       | 2,40       | 0,36     | 21,30   | 0,00      |         | 0,02    |      |      |
| ГОСТ 31805-2018                       | Хлеб пшеничный                     | 2/20  | 3,60   | 0,40        | 19,32                         | 94,00                   |       | 0,06   | 0,02    | 0,40                           | 0,02        | 9,20      | 34,80      | 13,20      | 0,80     | 53,20   | 0,00      | 0,00    | 0,00    |      |      |
| ГОСТ 31807-2018                       | Хлеб ржано-пшеничный               | 1/20  | 1,43   | 0,32        | 8,42                          | 42,90                   |       | 0,04   | 0,02    | 0,30                           | 0,01        | 9,40      | 31,40      | 9,80       | 0,78     | 47,00   | 0,00      | 0,00    | 0,00    |      |      |
| Итого:                                |                                    |       |        |             |                               | 24,66                   | 35,52 | 85,54  | 768,50  | 106,69                         | 0,34        | 0,32      | 92,04      | 0,81       | 184,94   | 276,37  | 99,20     | 5,03    | 4,96    |      |      |
| Обед старших классов                  |                                    |       |        |             |                               |                         |       |        |         |                                |             |           |            |            |          |         |           |         |         |      |      |
| 6/2/2015                              | Винегрет овощной                   | 1/100 | 1,40   | 10,04       | 7,39                          | 125,10                  | 5,63  | 0,04   | 0,04    | 0,04                           |             | 31,24     | 43,27      | 19,53      | 0,83     | 283,00  |           |         |         |      |      |
| 99/2015                               | Суп крестьянский с крупой          | 1/250 | 1,48   | 4,92        | 6,09                          | 76,25                   | 9,88  | 0,04   | 0,03    |                                |             | 35,88     | 31,58      | 14,18      | 0,58     | 260,15  | 0,01      | 0,00    | 0,05    |      |      |
| 238/2011                              | Птица отварная с первым блюдом     | 1/10  | 1,87   | 1,01        | 0,00                          | 22,00                   | 0,20  | 0,00   | 0,00    | 0,00                           | 0,00        | 1,40      | 1,00       | 1,90       | 0,13     | 0,00    | 0,00      | 0,00    | 0,00    |      |      |
| 227/2015                              | Рыба припущенная с маслом          | 1/110 | 17,12  | 8,22        | 0,92                          | 146,00                  | 0,84  | 0,08   | 0,10    | 40,00                          | 3,30        | 15,46     | 195,68     | 45,84      | 0,90     | 394,10  | 0,01      | 0,00    | 1,70    |      |      |
| 110/2017                              | Картофель отварной                 | 1/180 | 3,43   | 5,18        | 27,62                         | 170,82                  | 35,20 | 0,16   | 0,14    | 39,00                          |             | 17,57     | 111,22     | 35,19      | 1,39     | 675,09  | 0,00      | 0,00    | 0,00    |      |      |
| 355/2015                              | Компот из фруктов                  | 1/200 | 0,89   | 0,06        | 27,76                         | 134,65                  | 0,49  | 0,02   | 0,04    |                                |             | 31,09     | 34,30      | 18,38      | 0,54     | 290,05  | 0,00      | 0,00    | 0,09    |      |      |
| ГОСТ 31805-2018                       | Хлеб пшеничный                     | 2/30  | 4,74   | 0,67        | 28,98                         | 141,00                  |       | 0,10   | 0,04    | 0,60                           | 0,01        | 13,80     | 52,30      | 19,80      | 1,20     | 79,80   | 0,00      | 0,00    | 0,01    |      |      |
| ГОСТ 31807-2018                       | Хлеб ржано-пшеничный               | 2/30  | 4,30   | 0,95        | 25,25                         | 128,70                  |       | 0,11   | 0,05    | 0,60                           | 0,01        | 28,20     | 44,30      | 29,40      | 2,34     | 141,00  | 0,00      | 0,00    | 0,02    |      |      |
| Итого:                                |                                    |       |        |             |                               | 35,23                   | 31,65 | 123,91 | 944,52  | 46,24                          | 0,55        | 0,44      | 1287,10    | 3,32       | 174,63   | 555,45  | 184,21    | 7,90    | 2,03    |      |      |
| Полдник старших классов               |                                    |       |        |             |                               |                         |       |        |         |                                |             |           |            |            |          |         |           |         |         |      |      |
| 406/467/2015                          | Пирожки печеные с повидлом, луком  | 2/75  | 18,26  | 7,04        | 54,60                         | 358,90                  | 1,00  | 0,22   | 0,12    | 6,37                           | 0,90        | 35,43     | 123,87     | 43,20      | 2,04     | 319,00  | 0,00      | 0,00    | 0,06    |      |      |
| 355/2015                              | Молоко кипяченое                   | 1/200 | 5,80   | 5,00        | 9,60                          | 100,98                  | 2,60  | 0,08   | 0,30    | 40,00                          | 2,00        | 240,00    | 180,00     | 28,00      | 0,20     | 202,00  | 0,02      | 0,01    | 0,04    |      |      |
| Итого:                                |                                    |       |        |             |                               | 24,06                   | 12,64 | 63,60  | 464,98  | 3,60                           | 0,30        | 0,42      | 46,37      | 2,90       | 278,43   | 303,87  | 71,20     | 2,24    | 0,40    |      |      |
| Итого в день (старшие классы)         |                                    |       |        |             |                               | 83,95                   | 79,80 | 273,05 | 2178,00 | 156,53                         | 1,20        | 1,18      | 1425,51    | 7,03       | 635,00   | 1135,69 | 354,61    | 15,17   | 3769,73 | 0,05 | 0,02 |
|                                       |                                    |       |        |             |                               |                         |       |        |         |                                |             |           |            |            |          |         |           |         |         | 2,47 |      |