

Утверждаю:

АО «Комбинат школьного  
питания «Огонёк»

генеральный директор

Д.А. Затонский  
«» 2023 г.



Согласовано:

Директор

МОАУ «СОШ № 10»

Л.А. Швалина  
«» 2023 г.



## **АО «Комбинат школьного питания «Огонёк»**

**12-тидневный примерный рацион питания для  
детей, обучающихся в общеобразовательных организациях  
г. Оренбурга, на осенне-зимний период**

**12-18 лет**

*Идентификационный номер 171/23/ш*

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: Школа 12-18 январь 2023

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Школа 12-18 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |               |             |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |              |
|-------------------------|--|-----------------|----------------------|--------------|---------------|---|---------------|---------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
|                         |  |                 | Б                    | Ж            | У             |   | В1            | С             | А           | Е           | Са                        | Р             | Mg            | Fe           |
| 1                       | 2  | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7   | 8             | 9             | 10          | 11          | 12                        | 13            | 14            | 15           |
| <b>Завтрак</b>          |  |                 |                      |              |               |   |               |               |             |             |                           |               |               |              |
| 382,08                  | Бутерброд с повидлом                           | 60              | 2,38                 | 4,5          | 0,03          | 178,5                                     | 0,39          | 0,13          | 0,02        | 0,54        | 10,4                      | 22,7          | 5,8           | 0,7          |
| 109,08                  | Каша молочная Геркулес с маслом                | 250/5           | 10,4                 | 11,2         | 37,83         | 267,8                                     | 0,56          | 1,33          | 0,05        | 0,89        | 191,7                     | 245,4         | 68,48         | 1,57         |
| 112,16                  | Яблоко (вит)                                   | 200             | 0,8                  |              | 17,6          | 93,6                                      | 0,06          | 20            |             | 0,4         | 32                        | 22            | 18            | 4,4          |
| 300,13                  | Чай с вареньем из черной смородины             | 200             | 0,09                 |              | 5,01          | 62,6                                      |               | 0,1           | 0,5         |             | 14,05                     | 8,24          | 6,4           | 0,84         |
| 108,13                  | Хлеб пшеничный.                                | 40              | 4,27                 | 1,81         | 19,6          | 110                                       | 0,04          |               |             | 0,44        | 8                         | 26            | 5,6           | 0,44         |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | <b>755</b>      | <b>17,94</b>         | <b>17,5</b>  | <b>80,07</b>  | <b>712,5</b>                              | <b>1,05</b>   | <b>21,56</b>  | <b>0,57</b> | <b>2,27</b> | <b>256,15</b>             | <b>324,34</b> | <b>104,28</b> | <b>7,95</b>  |
| <b>Обед</b>             |  |                 |                      |              |               |   |               |               |             |             |                           |               |               |              |
| 11 122,22               | Салат "Столичный"                              | 100             | 6,97                 | 8,57         | 5,68          | 150,7                                     | 0,07          | 6,5           | 0,15        | 0,37        | 20,49                     | 30,55         | 23,26         | 1,65         |
| 37,08                   | Борщ из свежей капусты с картофелем.           | 250             | 1,84                 | 3,67         | 13,95         | 96,2                                      | 0,4           | 21,46         | 0,56        | 0,2         | 48,24                     | 48,71         | 31,1          | 1,1          |
| 209,07                  | Шницель припущенный из птицы с соусом томатным | 100             | 9,06                 | 5,95         | 7,17          | 118,5                                     | 0,36          |               | 0,05        | 0,17        | 15,34                     | 128,28        | 16,31         | 1,73         |
| 85,21                   | Рис "Светофор" с морковью и горошком           | 180             | 5,14                 | 12,5         | 34,86         | 280,2                                     | 0,08          | 4,36          |             | 0,37        | 27,62                     | 102,47        | 41,86         | 0,94         |
| 283,08                  | Компот из сухофруктов                          | 200             | 0,46                 | 0,12         | 29,24         | 119,9                                     | 0,02          | 0,22          | 0,66        | 0,14        | 25,43                     | 18            | 16,45         | 0,55         |
| 108,13                  | Хлеб пшеничный.                                | 30              | 3,2                  | 1,36         | 14,7          | 82,5                                      | 0,03          |               |             | 0,33        | 6                         | 19,5          | 4,2           | 0,33         |
| 109,13                  | Хлеб ржано- пшеничный.                         | 30              | 2,43                 | 1,02         | 14,94         | 67,3                                      | 0,06          | 0,01          |             |             | 7,62                      |               | 10,95         | 0,74         |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | <b>890</b>      | <b>29,1</b>          | <b>33,19</b> | <b>120,54</b> | <b>915,3</b>                              | <b>1,13</b>   | <b>33,45</b>  | <b>1,43</b> | <b>1,61</b> | <b>152,86</b>             | <b>349,16</b> | <b>145,48</b> | <b>7,09</b>  |
| <b>Полдник</b>          |  |                 |                      |              |               |   |               |               |             |             |                           |               |               |              |
| 462,12                  | Булочка с повидлом и помадкой                  | 40              | 4,57                 | 7            | 21            | 161,23                                    | 0,2           |               | 5,61        | 0,45        | 7,27                      | 24,06         | 4,03          | 0,36         |
| 112,03                  | Апельсин                                       | 250             | 3,25                 | 1            | 20            | 107,5                                     | 0,1           | 150           |             | 0,5         | 85                        | 57,5          | 32,5          | 0,75         |
| 300,08                  | Чай с сахаром                                  | 200             |                      |              | 10,29         | 40  |               | 0,1           | 0,5         |             | 14,25                     | 8,24          | 6,4           | 0,87         |
| <b>Итого за Полдник</b> |  | <b>490</b>      | <b>7,82</b>          | <b>8</b>     | <b>51</b>     | <b>308,73</b>                             | <b>0,3</b>    | <b>150,1</b>  | <b>6,11</b> | <b>0,95</b> | <b>106,52</b>             | <b>89,8</b>   | <b>42,93</b>  | <b>1,98</b>  |
| <b>Итого за день</b>    |  |                 | <b>54,86</b>         | <b>51,4</b>  | <b>220,66</b> | <b>1942,1</b>                             | <b>2,48</b>   | <b>205,11</b> | <b>8,11</b> | <b>4,83</b> | <b>515,53</b>             | <b>763,3</b>  | <b>292,69</b> | <b>17,02</b> |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школа 12-18 январь 2023

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Школа 12-18 лет

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |             |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |             |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |             |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
|                         |   |              | Б                    | Ж           | У            |                                | В1            | С            | А           | Е           | Ca                        | P             | Mg            | Fe          |
| 1                       | 2   | 3            | 4                    | 5           | 6            | 7                              | 8             | 9            | 10          | 11          | 12                        | 13            | 14            | 15          |
| <b>Завтрак</b>          |   |              |                      |             |              |                                |               |              |             |             |                           |               |               |             |
| 271,23                  | Митболы   | 100          | 10,98                | 8,87        | 8,02         | 181                            | 0,02          | 0,7          |             | 0,17        | 9,53                      | 14,56         | 3,45          | 0,25        |
| 92,08                   | Рагу из овощей                                  | 180          | 3,49                 | 8,66        | 25,27        | 193                            | 0,28          | 43,38        | 1,09        | 0,37        | 57,71                     | 91,68         | 72,05         | 1,52        |
| 34 618,21               | Печенье Овсяное                                 | 58           | 3,13                 | 4           | 23           | 140,5                          | 0,14          |              | 2,32        |             | 8,99                      | 30,16         | 8,12          | 0,62        |
| 300,12                  | Чай фруктовый                                   | 200          | 0,02                 |             | 7,56         | 30,4                           |               | 0,6          | 0,5         | 0,01        | 14,89                     | 8,79          | 6,85          | 0,95        |
| 108,13                  | Хлеб пшеничный.                                 | 50           | 5,34                 | 2,27        | 24,5         | 137,5                          | 0,06          |              |             | 0,55        | 10                        | 32,5          | 7             | 0,55        |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | <b>588</b>   | <b>22,96</b>         | <b>23,8</b> | <b>88,35</b> | <b>682,4</b>                   | <b>0,5</b>    | <b>44,68</b> | <b>3,91</b> | <b>1,1</b>  | <b>101,12</b>             | <b>177,69</b> | <b>97,47</b>  | <b>3,89</b> |
| <b>Обед</b>             |   |              |                      |             |              |                                |               |              |             |             |                           |               |               |             |
| 1,08                    | Винегрет овощной                                | 100          | 1,74                 | 10,04       | 9,2          | 135,6                          | 0,06          | 9,82         |             | 0,17        | 32,35                     | 46,21         | 31,58         | 0,88        |
| 45,07                   | Суп гороховый                                   | 250          | 5,97                 | 2           | 17           | 117,9                          | 0,6           | 11,73        | 0,42        | 0,27        | 45,79                     | 89,39         | 54,61         | 2,09        |
| 551,04                  | Гренки из пш. хлеба                             | 20           | 1,52                 | 0,16        | 9,8          | 46,7                           | 0,03          |              |             | 0,35        | 6,3                       | 20,48         | 4,41          | 0,35        |
| 217,03                  | Фрикадельки из кур с соусом сметанным с томатом | 80/30        | 11,02                | 4,98        | 10,53        | 131,2                          | 0,17          | 0,72         | 0,07        | 0,23        | 31,59                     | 152,06        | 20,92         | 2,13        |
| 237,13                  | Каша гречневая (рассыпчатая)                    | 180          | 6,79                 | 7,52        | 37           | 236,2                          | 0,78          |              | 0,02        | 0,7         | 28,08                     | 250,57        | 168,48        | 5,64        |
| 702,03                  | Напиток из варенья клубничного                  | 200          |                      |             | 26,8         | 107,2                          |               | 0,09         |             |             | 9,79                      | 0,01          | 2,13          | 0,04        |
| 108,13                  | Хлеб пшеничный.                                 | 30           | 3,2                  | 1,36        | 14,7         | 82,5                           | 0,03          |              |             | 0,33        | 6                         | 19,5          | 4,2           | 0,33        |
| 109,13                  | Хлеб ржано- пшеничный.                          | 30           | 2,43                 | 1,02        | 14,94        | 67,3                           | 0,06          | 0,01         |             |             | 7,62                      |               | 10,95         | 0,74        |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | <b>920</b>   | <b>32,67</b>         | <b>27,1</b> | <b>140</b>   | <b>924,6</b>                   | <b>1,73</b>   | <b>22,37</b> | <b>0,51</b> | <b>2,05</b> | <b>167,52</b>             | <b>578,22</b> | <b>297,28</b> | <b>12,2</b> |
| <b>Полдник</b>          |   |              |                      |             |              |                                |               |              |             |             |                           |               |               |             |
| 112,16                  | Яблоко  | 200          | 0,8                  |             | 17,6         | 93,6                           | 0,06          | 20           |             | 0,4         | 32                        | 22            | 18            | 4,4         |
| 590,13                  | Печенье сахарное                                | 34           | 6,55                 | 7,33        | 20           | 172                            | 0,03          |              | 3,74        | 1,19        | 9,86                      | 30,6          | 6,8           | 0,71        |
| 293,08                  | Сок фруктовый                                   | 200          | 0,2                  | 0,26        | 11,6         | 93,5                           | 0,04          | 8            |             |             | 40                        | 36            | 20            | 0,4         |
| <b>Итого за Полдник</b> |   | <b>434</b>   | <b>7,55</b>          | <b>7,59</b> | <b>49,2</b>  | <b>359,1</b>                   | <b>0,13</b>   | <b>28</b>    | <b>3,74</b> | <b>1,59</b> | <b>81,86</b>              | <b>88,6</b>   | <b>44,8</b>   | <b>5,51</b> |
| <b>Итого за день</b>    |   |              | <b>63,18</b>         | <b>58,5</b> | <b>277,5</b> | <b>1966,1</b>                  | <b>2,36</b>   | <b>95,05</b> | <b>8,16</b> | <b>4,74</b> | <b>350,5</b>              | <b>844,51</b> | <b>439,55</b> | <b>21,6</b> |

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Школа 12-18 январь 2023

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Школа 12-18 лет

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества (г) |             |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |               |             |              | Минеральные вещества (мг) |               |               |              |
|-------------------------|--------------------------------------|--------------|----------------------|-------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
|                         |                                      |              | Б                    | Ж           | У             |                                | В1            | С             | А           | Е            | Ca                        | P             | Mg            | Fe           |
| 1                       | 2                                    | 3            | 4                    | 5           | 6             | 7                              | 8             | 9             | 10          | 11           | 12                        | 13            | 14            | 15           |
| <b>Завтрак</b>          |                                      |              |                      |             |               |                                |               |               |             |              |                           |               |               |              |
| 405,13                  | Филе птицы в соусе с томатом         | 100          | 11,49                | 7,96        | 3,99          | 128,5                          | 0,46          | 4,6           | 0,06        | 0,1          | 26,1                      | 13,66         | 20,41         | 1,21         |
| 227,08                  | Макароны отварные с маслом.          | 200          | 4,67                 | 6,07        | 46,67         | 250,9                          | 0,63          |               | 0,03        | 14,04        | 29,15                     | 84,47         | 15,72         | 1,59         |
| 1 111,12                | Чай с молоком                        | 200          | 1,45                 | 1,25        | 12,4          | 66,7                           | 0,02          | 0,6           | 0,51        | 0,1          | 72,04                     | 53,24         | 12,93         | 0,9          |
| 108,13                  | Хлеб пшеничный.                      | 50           | 5,34                 | 2,27        | 24,5          | 137,5                          | 0,06          |               |             | 0,55         | 10                        | 32,5          | 7             | 0,55         |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                      | <b>550</b>   | <b>22,95</b>         | <b>17,6</b> | <b>87,56</b>  | <b>583,6</b>                   | <b>1,17</b>   | <b>5,2</b>    | <b>0,6</b>  | <b>14,79</b> | <b>137,29</b>             | <b>183,87</b> | <b>56,06</b>  | <b>4,25</b>  |
| <b>Обед</b>             |                                      |              |                      |             |               |                                |               |               |             |              |                           |               |               |              |
| 9,08                    | Салат из моркови с сахаром           | 100          | 1                    | 5           | 8,5           | 83                             | 0,06          | 4,65          |             | 0,37         | 36,25                     | 53,4          | 36            | 0,75         |
| 154,13                  | Суп крестьянский с крупой            | 250          | 2,54                 | 5,32        | 15,13         | 118,5                          | 0,09          | 24,5          | 0,9         | 0,15         | 41,76                     | 59,9          | 35,24         | 0,88         |
| 180,08                  | Гуляш из говядины                    | 100          | 15,92                | 5,91        | 3,75          | 131,8                          | 0,05          | 2,35          |             | 0,33         | 21,49                     | 158,59        | 19,31         | 2,19         |
| 5,15                    | Перловка с овощами                   | 180          | 5,89                 | 8,99        | 38,05         | 256,5                          | 0,08          | 2,58          |             | 0,72         | 46,68                     | 208,12        | 34,75         | 1,38         |
| 282,08                  | Компот из свежих яблок               | 200          | 0,14                 |             | 18,95         | 76,4                           | 0,01          | 3,73          | 0,01        | 0,07         | 13,68                     | 3,88          | 4,9           | 0,82         |
| 108,13                  | Хлеб пшеничный.                      | 30           | 3,2                  | 1,36        | 14,7          | 82,5                           | 0,03          |               |             | 0,33         | 6                         | 19,5          | 4,2           | 0,33         |
| 109,13                  | Хлеб ржано- пшеничный.               | 30           | 2,43                 | 1,02        | 14,94         | 67,3                           | 0,06          | 0,01          |             |              | 7,62                      |               | 10,95         | 0,74         |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                      | <b>890</b>   | <b>31,12</b>         | <b>27,6</b> | <b>114,02</b> | <b>816</b>                     | <b>0,38</b>   | <b>37,82</b>  | <b>0,91</b> | <b>1,97</b>  | <b>173,48</b>             | <b>503,39</b> | <b>145,35</b> | <b>7,09</b>  |
| <b>Полдник</b>          |                                      |              |                      |             |               |                                |               |               |             |              |                           |               |               |              |
| 112,03                  | Апельсин                             | 250          | 3,25                 | 1           | 20            | 107,5                          | 0,1           | 150           |             | 0,5          | 85                        | 57,5          | 32,5          | 0,75         |
| 590,13                  | Печенье Овсяное                      | 58           | 5,75                 | 7,5         | 14,13         | 146,5                          |               |               |             |              |                           |               |               |              |
| 274,08                  | Кисель из к/ц плодового или ягодного | 200          |                      |             | 18            | 75,1                           |               |               |             |              | 9,68                      |               | 2,11          | 0,03         |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                      | <b>470</b>   | <b>9,24</b>          | <b>8,5</b>  | <b>50,67</b>  | <b>329</b>                     | <b>0,1</b>    | <b>150</b>    |             | <b>0,5</b>   | <b>94,68</b>              | <b>57,5</b>   | <b>34,61</b>  | <b>0,78</b>  |
| <b>Итого за день</b>    |                                      |              | <b>63,31</b>         | <b>53,7</b> | <b>252,25</b> | <b>1728,6</b>                  | <b>1,65</b>   | <b>193,02</b> | <b>1,51</b> | <b>17,26</b> | <b>405,45</b>             | <b>744,76</b> | <b>236,02</b> | <b>12,12</b> |

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Школа 12-18 января 2023

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Школа 12-18 лет

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                            | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |               |             |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |              |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
|                         |   |              | Б                    | Ж            | У             |                                | В1            | С             | А           | Е           | Ca                        | P             | Mg            | Fe           |
| 1                       | 2   | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                              | 8             | 9             | 10          | 11          | 12                        | 13            | 14            | 15           |
| <b>Завтрак</b>          |   |              |                      |              |               |                                |               |               |             |             |                           |               |               |              |
| 202,08                  | Тефтели из говядины с рисом                               | 100          | 13,07                | 12,09        | 0,01          | 196,2                          | 0,46          | 3             | 0,03        | 0,31        | 27,99                     | 157,94        | 22,59         | 2,06         |
| 331,07                  | Соус сметанный с томатом                                  | 30           | 0,5                  | 1,15         | 2,22          | 21,3                           |               | 0,71          |             | 0,02        | 8,21                      | 5,73          | 1,67          | 0,04         |
| 83,01                   | Сложный овощной гарнир                                    | 220          | 4,11                 | 6,82         | 38,08         | 230                            | 0,24          | 37,8          |             | 0,53        | 35,6                      | 127,07        | 120,05        | 1,94         |
| 294,08                  | Чай с лимоном   | 200/5        | 0,05                 | 0,01         | 15,15         | 60,8                           |               | 2,1           | 0,5         | 0,01        | 16,25                     | 9,34          | 7             | 0,9          |
| 108,13                  | Хлеб пшеничный.   | 40           | 4,27                 | 1,81         | 19,6          | 110                            | 0,04          |               |             | 0,44        | 8                         | 26            | 5,6           | 0,44         |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | <b>595</b>   | <b>22</b>            | <b>21,88</b> | <b>75,06</b>  | <b>618,3</b>                   | <b>0,74</b>   | <b>43,61</b>  | <b>0,53</b> | <b>1,31</b> | <b>96,05</b>              | <b>326,08</b> | <b>156,91</b> | <b>5,38</b>  |
| <b>Обед</b>             |   |              |                      |              |               |                                |               |               |             |             |                           |               |               |              |
| 2,08                    | Салат "Витаминный"  | 100          | 0,68                 | 6,08         | 0,01          | 85,2                           | 0,03          | 27,3          | 1,2         | 4,58        | 33,43                     | 29,85         | 18,35         | 0,91         |
| 153,03                  | Суп рыбный  | 250          | 3,04                 | 0,43         | 21,98         | 126,7                          | 0,14          | 15,58         |             | 0,27        | 30,46                     | 79,89         | 57,01         | 1,45         |
| 209,07                  | Шницель припущенный из птицы с соусом сметанным с томатом | 100          | 9,37                 | 8,99         | 7,38          | 120,7                          | 0,36          |               | 0,05        | 0,17        | 15,34                     | 128,28        | 16,31         | 1,73         |
| 129,08                  | Гороховое пюре  | 180          | 12,34                | 10           | 40            | 247                            | 1,24          |               | 1,82        | 0,48        | 96,48                     | 205,9         | 81,62         | 6,36         |
| 280,03                  | Компот из изюма   | 200          | 0,58                 | 0,12         | 15,01         | 112,8                          | 0,03          |               |             |             | 25,44                     | 25,8          | 10,43         | 0,65         |
| 108,13                  | Хлеб пшеничный.   | 30           | 3,2                  | 1,36         | 14,7          | 82,5                           | 0,03          |               |             | 0,33        | 6                         | 19,5          | 4,2           | 0,33         |
| 109,13                  | Хлеб ржано- пшеничный.                                    | 30           | 2,43                 | 1,02         | 14,94         | 67,3                           | 0,06          | 0,01          |             |             | 7,62                      |               | 10,95         | 0,74         |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | <b>890</b>   | <b>31,57</b>         | <b>28</b>    | <b>114,02</b> | <b>842,2</b>                   | <b>1,89</b>   | <b>43,6</b>   | <b>3,07</b> | <b>5,85</b> | <b>222,98</b>             | <b>494,95</b> | <b>200,54</b> | <b>12,21</b> |
| <b>Полдник</b>          |   |              |                      |              |               |                                |               |               |             |             |                           |               |               |              |
| 462,12                  | Булочка с повидлом и помадкой                             | 40           | 7,5                  | 8            | 21            | 161,23                         | 0,2           |               | 5,61        | 0,45        | 7,27                      | 24,06         | 4,03          | 0,36         |
| 112,16                  | Яблоко  | 200          | 0,8                  |              | 17,6          | 93,6                           | 0,06          | 20            |             | 0,4         | 32                        | 22            | 18            | 4,4          |
| 300,08                  | Чай с сахаром   | 200          |                      |              | 10,29         | 40                             |               | 0,1           | 0,5         |             | 14,25                     | 8,24          | 6,4           | 0,87         |
| <b>Итого за Полдник</b> |   | <b>440</b>   | <b>8,3</b>           | <b>8</b>     | <b>48,6</b>   | <b>294,83</b>                  | <b>0,26</b>   | <b>20,1</b>   | <b>6,11</b> | <b>0,85</b> | <b>53,52</b>              | <b>54,3</b>   | <b>28,43</b>  | <b>5,63</b>  |
| <b>Итого за день</b>    |   |              | <b>61,87</b>         | <b>57,9</b>  | <b>237,68</b> | <b>1755,33</b>                 | <b>2,89</b>   | <b>107,31</b> | <b>9,71</b> | <b>8,01</b> | <b>372,55</b>             | <b>875,33</b> | <b>385,88</b> | <b>23,22</b> |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Школа 12-18 январь 2023

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Школа 12-18 лет

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |              |              | Минеральные вещества (мг) |               |               |              |
|-------------------------|--------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
|                         |                                      |              | Б                    | Ж            | У             |                                | В1            | С            | А            | Е            | Са                        | Р             | Mg            | Fe           |
| 1                       | 2                                    | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                              | 8             | 9            | 10           | 11           | 12                        | 13            | 14            | 15           |
| <b>Завтрак</b>          |                                      |              |                      |              |               |                                |               |              |              |              |                           |               |               |              |
| 382,08                  | Бутерброд с повидлом                 | 60           | 2,38                 | 4,5          | 0,03          | 178,5                          | 0,39          | 0,13         | 0,02         | 0,54         | 10,4                      | 22,7          | 5,8           | 0,7          |
| 406,03                  | Плов из филе птицы 30/190            | 250          | 13,64                | 10,23        | 47,73         | 337,5                          | 0,12          | 4,07         | 0,02         | 0,39         | 43,87                     | 131,36        | 58,69         | 1,73         |
| 396,01                  | Кофейный напиток с молоком сгущенным | 200          | 0,3                  | 1,7          | 13,54         | 70,7                           | 0,15          | 13,54        | 0,01         |              | 70,4                      | 43,8          | 8,8           | 0,04         |
| 108,13                  | Хлеб пшеничный.                      | 45           | 4,8                  | 2,04         | 22,05         | 123,8                          | 0,05          |              |              | 0,5          | 9                         | 29,25         | 6,3           | 0,5          |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                      | <b>555</b>   | <b>21,12</b>         | <b>18,47</b> | <b>83,35</b>  | <b>710,5</b>                   | <b>0,71</b>   | <b>17,74</b> | <b>0,05</b>  | <b>1,43</b>  | <b>133,67</b>             | <b>227,11</b> | <b>79,59</b>  | <b>2,97</b>  |
| <b>Обед</b>             |                                      |              |                      |              |               |                                |               |              |              |              |                           |               |               |              |
| 139,22                  | Салат "Принцесса на горошине"        | 100          | 9,37                 | 6            | 2,22          | 100,4                          | 0,08          | 3,5          | 0,18         | 0,43         | 14,88                     | 31,45         | 14,77         | 1,77         |
| 43,08                   | Свекольник.                          | 250          | 2,36                 | 3,68         | 19,05         | 118,8                          | 0,43          | 17,22        | 0,02         | 0,23         | 44,62                     | 66,29         | 47,23         | 1,49         |
| 479,13                  | Сметана к I блюдам.                  | 10           | 0,26                 | 1,5          | 0,36          | 16                             |               | 0,04         | 0,01         | 0,01         | 8,8                       | 6,2           | 0,9           | 0,01         |
| 204,08                  | Фрикадельки из говядины в соусе      | 100          | 9,48                 | 10,79        | 12,25         | 184,2                          | 0,02          | 2,7          | 0,02         | 0,16         | 26,59                     | 21,37         | 6,44          | 0,41         |
| 227,08                  | Макароны отварные с маслом.          | 180          | 4,2                  | 4,56         | 42            | 225,8                          | 0,56          |              | 0,02         | 12,64        | 26,23                     | 76,02         | 14,15         | 1,43         |
| 293,08                  | Сок фруктовый                        | 200          | 0,2                  | 0,26         | 22,6          | 93,5                           | 0,04          | 8            |              |              | 40                        | 36            | 20            | 0,4          |
| 108,13                  | Хлеб пшеничный.                      | 30           | 3,2                  | 1,36         | 14,7          | 82,5                           | 0,03          |              |              | 0,33         | 6                         | 19,5          | 4,2           | 0,33         |
| 109,13                  | Хлеб ржано- пшеничный.               | 30           | 2,43                 | 1,02         | 14,94         | 67,3                           | 0,06          | 0,01         |              |              | 7,62                      |               | 10,95         | 0,74         |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                      | <b>900</b>   | <b>31,5</b>          | <b>29,17</b> | <b>128,12</b> | <b>888,5</b>                   | <b>1,22</b>   | <b>31,47</b> | <b>0,25</b>  | <b>13,8</b>  | <b>174,74</b>             | <b>256,83</b> | <b>118,64</b> | <b>6,58</b>  |
| <b>Полдник</b>          |                                      |              |                      |              |               |                                |               |              |              |              |                           |               |               |              |
| 34 631                  | Шарлотка с яблоками                  | 150          | 8,05                 | 8,7          | 15            | 288,25                         | 0,12          | 7,8          | 93,75        | 0,95         | 40,61                     | 112,83        | 17,52         | 3,21         |
| 294,08                  | Чай с лимоном                        | 200/5        | 0,05                 | 0,01         | 15,15         | 60,8                           |               | 2,1          | 0,5          | 0,01         | 16,25                     | 9,34          | 7             | 0,9          |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                      | <b>355</b>   | <b>8,1</b>           | <b>9,04</b>  | <b>50,15</b>  | <b>349,05</b>                  | <b>0,12</b>   | <b>9,9</b>   | <b>94,25</b> | <b>0,96</b>  | <b>56,86</b>              | <b>122,17</b> | <b>24,52</b>  | <b>4,11</b>  |
| <b>Итого за день</b>    |                                      |              | <b>60,72</b>         | <b>56,7</b>  | <b>261,62</b> | <b>1948,05</b>                 | <b>2,05</b>   | <b>59,11</b> | <b>94,55</b> | <b>16,19</b> | <b>365,27</b>             | <b>606,11</b> | <b>222,75</b> | <b>13,66</b> |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школа 12-18 января 2023

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Школа 12-18 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда      | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |             |               | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |              |             |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |              |
|-------------------------|-------------------------------------|-----------------|----------------------|-------------|---------------|---|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
|                         |                                     |                 | Б                    | Ж           | У             |   | В1            | С            | А           | Е           | Ca                        | P             | Mg            | Fe           |
| 1                       | 2                                   | 3               | 4                    | 5           | 6             | 7   | 8             | 9            | 10          | 11          | 12                        | 13            | 14            | 15           |
| <b>Завтрак</b>          |                                     |                 |                      |             |               |   |               |              |             |             |                           |               |               |              |
| 271,21                  | Чиполлетти из говядины              | 100             | 14,17                | 8,27        | 10,8          | 165,6                                     | 0,03          | 1,67         |             | 0,21        | 17,47                     | 23,34         | 5,66          | 0,4          |
| 265,08                  | Соус томатный                       | 30              | 0,26                 | 1,11        | 2,01          | 19,1                                      | 0,11          | 0,9          | 0,01        | 0,03        | 2,12                      | 1,65          | 1,35          | 0,05         |
| 241,08                  | Картофельное пюре                   | 180             | 3,91                 | 6,74        | 31,25         | 201,3                                     | 0,76          | 30,53        | 0,04        | 0,4         | 56,04                     | 116,05        | 92,23         | 1,44         |
| 590,13                  | Печенье Галеты                      | 30              | 0,46                 | 0,1         | 4             | 20,7                                      |               |              |             |             |                           |               |               |              |
| 300,08                  | Чай с сахаром                       | 200             |                      |             | 15            | 60  |               | 0,1          | 0,5         |             | 14,25                     | 8,24          | 6,4           | 0,87         |
| 108,13                  | Хлеб пшеничный.                     | 45              | 4                    | 2,04        | 22,05         | 123,8                                     | 0,05          |              |             | 0,5         | 9                         | 29,25         | 6,3           | 0,5          |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                     | <b>585</b>      | <b>23</b>            | <b>18,3</b> | <b>85,11</b>  | <b>590,5</b>                              | <b>0,95</b>   | <b>33,2</b>  | <b>0,55</b> | <b>1,14</b> | <b>98,88</b>              | <b>178,53</b> | <b>111,94</b> | <b>3,26</b>  |
| <b>Обед</b>             |                                     |                 |                      |             |               |   |               |              |             |             |                           |               |               |              |
| 9,08                    | Салат из моркови с сахаром          | 100             | 1                    | 5           | 8,5           | 83  | 0,06          | 4,65         |             | 0,37        | 36,25                     | 53,4          | 36            | 0,75         |
| 130,02                  | Суп картофельный с гречневой крупой | 250             | 3,86                 | 3,6         | 17,67         | 104,3                                     | 0,12          | 14,33        |             | 0,23        | 29,97                     | 72,12         | 60,03         | 1,27         |
| 209,08                  | Биточек припущенный из птицы        | 100             | 11,99                | 5,27        | 9,8           | 107,8                                     | 0,07          |              | 0,04        | 0,2         | 20,78                     | 173,87        | 22,18         | 2,36         |
| 5,15                    | Перловка с овощами                  | 180             | 5,89                 | 12          | 38,05         | 256,5                                     | 0,08          | 2,58         |             | 0,72        | 46,68                     | 208,12        | 34,75         | 1,38         |
| 283,08                  | Компот из сухофруктов               | 200             | 0,46                 | 0,12        | 29,24         | 119,9                                     | 0,02          | 0,22         | 0,66        | 0,14        | 25,43                     | 18            | 16,45         | 0,55         |
| 108,13                  | Хлеб пшеничный.                     | 30              | 3,2                  | 1,36        | 14,7          | 82,5                                      | 0,03          |              |             | 0,33        | 6                         | 19,5          | 4,2           | 0,33         |
| 109,13                  | Хлеб ржано- пшеничный.              | 30              | 2,43                 | 1,02        | 14,94         | 67,3                                      | 0,06          | 0,01         |             |             | 7,62                      |               | 10,95         | 0,74         |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                     | <b>890</b>      | <b>28,83</b>         | <b>28,4</b> | <b>132,9</b>  | <b>821,3</b>                              | <b>0,44</b>   | <b>21,79</b> | <b>0,7</b>  | <b>1,99</b> | <b>172,73</b>             | <b>545,01</b> | <b>184,56</b> | <b>7,38</b>  |
| <b>Полдник</b>          |                                     |                 |                      |             |               |   |               |              |             |             |                           |               |               |              |
| 428,07                  | Булочка школьная                    | 50              | 7,41                 | 7,45        | 32,82         | 227,97                                    | 0,08          |              | 0,01        | 0,01        | 3,99                      | 0,78          | 0,4           | 0,03         |
| 112,13                  | Мандарин                            | 100             | 0,8                  | 0,2         | 10,29         | 42  | 0,06          | 38           |             | 0,2         | 35                        | 17            | 11            | 0,1          |
| 300,08                  | Чай б/с                             | 200             |                      |             |               |   |               | 0,1          | 0,5         |             | 14,13                     | 8,24          | 6,44          | 0,82         |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                     | <b>350</b>      | <b>8,21</b>          | <b>8</b>    | <b>42,82</b>  | <b>270</b>                                | <b>0,14</b>   | <b>38,1</b>  | <b>0,51</b> | <b>0,21</b> | <b>53,12</b>              | <b>26,02</b>  | <b>17,84</b>  | <b>0,95</b>  |
| <b>Итого за день</b>    |                                     |                 | <b>60,04</b>         | <b>54,6</b> | <b>260,83</b> | <b>1681,8</b>                             | <b>1,53</b>   | <b>93,09</b> | <b>1,76</b> | <b>3,34</b> | <b>324,73</b>             | <b>749,56</b> | <b>314,34</b> | <b>11,59</b> |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школа 12-18 январь 2023

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Школа 12-18 лет

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |            | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |             |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |              |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|------------|--------------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
|                         |  |              | Б                    | Ж            | У          |                                | В1            | С            | А           | Е           | Ca                        | P             | Mg            | Fe           |
| 1                       | 2  | 3            | 4                    | 5            | 6          | 7                              | 8             | 9            | 10          | 11          | 12                        | 13            | 14            | 15           |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |              |            |                                |               |              |             |             |                           |               |               |              |
| 377,15                  | Бутерброд с маслом сливочным и сыром     | 5/10/20      | 3,94                 | 7,16         | 10,26      | 121,2                          | 0,38          | 0,16         | 0,05        | 0,4         | 105                       | 67,95         | 7,25          | 0,31         |
| 260,13                  | Каша молочная "Дружба" с маслом          | 250/5        | 8,19                 | 10,41        | 37,73      | 301,4                          | 0,58          | 1,28         | 0,05        | 0,44        | 168,39                    | 197,69        | 47,14         | 0,94         |
| 112,16                  | Яблоко                                   | 200          | 0,8                  |              | 17,6       | 93,6                           | 0,06          | 20           |             | 0,4         | 32                        | 22            | 18            | 4,4          |
| 300,13                  | Чай с вареньем из черной смородины       | 200          | 0,09                 |              | 5,01       | 62,6                           |               | 0,1          | 0,5         |             | 14,05                     | 8,24          | 6,4           | 0,84         |
| 108,13                  | Хлеб пшеничный.                          | 60           | 6,4                  | 2,72         | 29,4       | 165                            | 0,07          |              |             | 0,66        | 12                        | 39            | 8,4           | 0,66         |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | <b>750</b>   | <b>19,42</b>         | <b>20,29</b> | <b>100</b> | <b>743,8</b>                   | <b>1,09</b>   | <b>21,54</b> | <b>0,6</b>  | <b>1,9</b>  | <b>331,44</b>             | <b>334,88</b> | <b>87,19</b>  | <b>7,15</b>  |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |              |            |                                |               |              |             |             |                           |               |               |              |
| 25,02                   | Салат из свеклы с черносливом и чесноком | 100          | 2,7                  | 6            | 15         | 151,8                          | 0,02          | 8,56         |             | 0,3         | 43,9                      | 46,59         | 30,51         | 1,52         |
| 56,05                   | Суп с домашней лапшой                    | 250          | 2,1                  | 6            | 8          | 130                            | 0,01          | 1,5          |             | 0,04        | 20,61                     | 12,05         | 7,89          | 0,18         |
| 271,28                  | Говядина тушеная с картофелем            | 250          | 23                   | 18           | 31         | 404,2                          | 0,23          | 30,4         |             | 0,55        | 37,78                     | 213,4         | 96,9          | 3,1          |
| 702,03                  | Напиток из варенья клубничного           | 200          |                      |              | 26,8       | 107,2                          |               | 0,09         |             |             | 9,79                      | 0,01          | 2,13          | 0,04         |
| 108,13                  | Хлеб пшеничный.                          | 30           | 3,2                  | 1,36         | 14,7       | 82,5                           | 0,03          |              |             | 0,33        | 6                         | 19,5          | 4,2           | 0,33         |
| 109,13                  | Хлеб ржано- пшеничный.                   | 30           | 2,43                 | 1,02         | 14,94      | 67,3                           | 0,06          | 0,01         |             |             | 7,62                      |               | 10,95         | 0,74         |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | <b>860</b>   | <b>33</b>            | <b>32</b>    | <b>111</b> | <b>943</b>                     | <b>0,35</b>   | <b>40,56</b> |             | <b>1,22</b> | <b>125,7</b>              | <b>291,55</b> | <b>152,58</b> | <b>5,91</b>  |
| <b>Полдник</b>          |  |              |                      |              |            |                                |               |              |             |             |                           |               |               |              |
| 462,12                  | Булочка с повидлом и помадкой            | 40           | 4,57                 | 7            | 21         | 161,23                         | 0,2           |              | 5,61        | 0,45        | 7,27                      | 24,06         | 4,03          | 0,36         |
| 112,03                  | Апельсин                                 | 250          | 3,25                 | 1            | 20         | 107,5                          | 0,1           | 150          |             | 0,5         | 85                        | 57,5          | 32,5          | 0,75         |
| 300,08                  | Чай с сахаром                            | 200          |                      |              | 10,29      | 40                             |               | 0,1          | 0,5         |             | 14,25                     | 8,24          | 6,4           | 0,87         |
| <b>Итого за Полдник</b> |  | <b>490</b>   | <b>7,82</b>          | <b>8</b>     | <b>51</b>  | <b>308,73</b>                  | <b>0,3</b>    | <b>150,1</b> | <b>6,11</b> | <b>0,95</b> | <b>106,52</b>             | <b>89,8</b>   | <b>42,93</b>  | <b>1,98</b>  |
| <b>Итого за день</b>    |  |              | <b>60,24</b>         | <b>60,3</b>  | <b>262</b> | <b>1995,53</b>                 | <b>1,74</b>   | <b>212,2</b> | <b>6,71</b> | <b>4,07</b> | <b>563,66</b>             | <b>716,23</b> | <b>282,7</b>  | <b>15,04</b> |

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Школа 12-18 январь 2023

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Школа 12-18 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда   | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |               |             |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |             |
|-------------------------|----------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|---|---------------|---------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
|                         |                                  |                 | Б                    | Ж            | У             |   | В1            | С             | А           | Е           | Са                        | Р             | Mg            | Fe          |
| 1                       | 2                                | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7   | 8             | 9             | 10          | 11          | 12                        | 13            | 14            | 15          |
| <b>Завтрак</b>          |                                  |                 |                      |              |               |   |               |               |             |             |                           |               |               |             |
| 214,03                  | Рагу из птицы                    | 250             | 12,65                | 15,1         | 30            | 213,5                                     | 0,24          | 32,76         | 0,03        | 0,42        | 44,97                     | 107,5         | 103,82        | 2,43        |
| 589,22                  | Пряник                           | 50              | 2,5                  | 1,5          | 38            | 175,5                                     |               |               |             |             |                           |               |               |             |
| 294,08                  | Чай с лимоном                    | 200/5           | 0,05                 | 0,01         | 15,15         | 60,8                                      |               | 2,1           | 0,5         | 0,01        | 16,25                     | 9,34          | 7             | 0,9         |
| 108,13                  | Хлеб пшеничный.                  | 40              | 4,27                 | 1,81         | 19,6          | 110                                       | 0,04          |               |             | 0,44        | 8                         | 26            | 5,6           | 0,44        |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                  | <b>545</b>      | <b>19,47</b>         | <b>18,4</b>  | <b>100</b>    | <b>559,8</b>                              | <b>0,28</b>   | <b>34,86</b>  | <b>0,53</b> | <b>0,87</b> | <b>69,22</b>              | <b>142,84</b> | <b>116,42</b> | <b>3,77</b> |
| <b>Обед</b>             |                                  |                 |                      |              |               |   |               |               |             |             |                           |               |               |             |
| 59,17                   | Салат из моркови с яблоками      | 100             | 1,08                 | 10,07        | 10,07         | 125,2                                     | 0,05          | 6,25          |             | 0,35        | 35,33                     | 46,25         | 31,41         | 1,17        |
| 42,08                   | Рассольник ленинградский .       | 250             | 2,63                 | 3,76         | 19,25         | 121,3                                     | 0,46          | 16,75         | 0,02        | 0,29        | 34,08                     | 74,1          | 54,56         | 1,03        |
| 294,12                  | Запеканка картофельная с печенью | 220             | 16,09                | 13,95        | 45,76         | 363,3                                     | 1,01          | 43,59         | 0,04        | 1,14        | 39,54                     | 134,76        | 159,12        | 2,7         |
| 331,07                  | Соус сметанный с томатом         | 40              | 0,67                 | 1,53         | 2,96          | 28,4                                      |               | 0,95          |             | 0,03        | 10,95                     | 7,64          | 2,23          | 0,05        |
| 293,08                  | Сок фруктовый                    | 200             | 0,2                  | 0,26         | 22,6          | 93,5                                      | 0,04          | 8             |             |             | 40                        | 36            | 20            | 0,4         |
| 108,13                  | Хлеб пшеничный.                  | 30              | 3,2                  | 1,36         | 14,7          | 82,5                                      | 0,03          |               |             | 0,33        | 6                         | 19,5          | 4,2           | 0,33        |
| 109,13                  | Хлеб ржано- пшеничный.           | 30              | 2,43                 | 1,02         | 14,94         | 67,3                                      | 0,06          | 0,01          |             |             | 7,62                      |               | 10,95         | 0,74        |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                  | <b>870</b>      | <b>26,3</b>          | <b>31,95</b> | <b>130,28</b> | <b>881,5</b>                              | <b>1,65</b>   | <b>75,55</b>  | <b>0,06</b> | <b>2,14</b> | <b>173,52</b>             | <b>318,25</b> | <b>282,47</b> | <b>6,42</b> |
| <b>Полдник</b>          |                                  |                 |                      |              |               |   |               |               |             |             |                           |               |               |             |
| 112,16                  | Яблоко                           | 200             | 4,57                 | 7            | 21            | 161,23                                    | 0,06          | 20            |             | 0,4         | 32                        | 22            | 18            | 4,4         |
| 590,13                  | Печенье сахарное                 | 34              | 3,25                 | 1            | 20            | 107,5                                     | 0,03          |               | 3,74        | 1,19        | 9,86                      | 30,6          | 6,8           | 0,71        |
| 293,08                  | Сок фруктовый                    | 200             |                      |              | 10,29         | 40  | 0,04          | 8             |             |             | 40                        | 36            | 20            | 0,4         |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                  | <b>434</b>      | <b>7,82</b>          | <b>8</b>     | <b>51</b>     | <b>308,73</b>                             | <b>0,13</b>   | <b>28</b>     | <b>3,74</b> | <b>1,59</b> | <b>81,86</b>              | <b>88,6</b>   | <b>44,8</b>   | <b>5,51</b> |
| <b>Итого за день</b>    |                                  |                 | <b>53,59</b>         | <b>58,4</b>  | <b>281,28</b> | <b>1750,03</b>                            | <b>2,06</b>   | <b>138,41</b> | <b>4,33</b> | <b>4,6</b>  | <b>324,6</b>              | <b>549,69</b> | <b>443,69</b> | <b>15,7</b> |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школа 12-18 январь 2023

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Школа 12-18 лет

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                           | Масса порции | Пищевые вещества (г) |             |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |               |             |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |              |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
|                         |  |              | Б                    | Ж           | У             |                                | В1            | С             | А           | Е           | Са                        | Р             | Mg            | Fe           |
| 1                       | 2  | 3            | 4                    | 5           | 6             | 7                              | 8             | 9             | 10          | 11          | 12                        | 13            | 14            | 15           |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |             |               |                                |               |               |             |             |                           |               |               |              |
| 209,07                  | Шницель припущенный из птицы с соусом томатным           | 110          | 10,32                | 9,64        | 7,91          | 132,7                          | 0,41          |               | 0,06        | 0,19        | 17,53                     | 146,6         | 18,64         | 1,98         |
| 237,13                  | Каша гречневая (рассыпчатая)                             | 180          | 6,79                 | 6,52        | 37,6          | 236,2                          | 0,78          |               | 0,02        | 0,7         | 28,08                     | 250,57        | 168,48        | 5,64         |
| 300,06                  | Чай с вареньем клубничным                                | 200          |                      |             | 15            | 57,5                           |               | 0,1           | 0,5         |             | 14,05                     | 8,24          | 6,4           | 0,84         |
| 108,13                  | Хлеб пшеничный.  | 55           | 5,87                 | 2,49        | 26,95         | 151,3                          | 0,06          |               |             | 0,61        | 11                        | 35,75         | 7,7           | 0,61         |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | <b>545</b>   | <b>22,98</b>         | <b>18,7</b> | <b>87,46</b>  | <b>577,7</b>                   | <b>1,36</b>   | <b>1</b>      | <b>0,59</b> | <b>1,53</b> | <b>72,78</b>              | <b>442,81</b> | <b>202,57</b> | <b>9,12</b>  |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |             |               |                                |               |               |             |             |                           |               |               |              |
| 90,02                   | Прогретый салат из тыквы припущенной с морковью и изюмом | 100          | 1,06                 | 0,17        | 0,01          | 90,6                           | 0,07          | 4,75          |             | 1,68        | 60,29                     | 77,75         | 54,75         | 1,33         |
| 37,08                   | Борщ из свежей капусты с картофелем.                     | 250          | 1,84                 | 3,67        | 13,95         | 96,2                           | 0,4           | 21,46         | 0,56        | 0,2         | 48,24                     | 48,71         | 31,1          | 1,1          |
| 406,03                  | Плов из филе птицы                                       | 250          | 17,64                | 16,2        | 67,73         | 357,5                          | 0,12          | 4,07          | 0,02        | 0,39        | 43,87                     | 131,36        | 58,69         | 1,73         |
| 280,08                  | Компот из кураги   | 200          | 1,04                 | 0,06        | 15,01         | 106,4                          | 0,02          | 0,8           |             | 1,1         | 41,39                     | 29,2          | 23,02         | 0,69         |
| 108,13                  | Хлеб пшеничный.  | 30           | 3,2                  | 1,36        | 14,7          | 82,5                           | 0,03          |               |             | 0,33        | 6                         | 19,5          | 4,2           | 0,33         |
| 109,13                  | Хлеб ржано- пшеничный.                                   | 30           | 2,43                 | 1,02        | 14,94         | 67,3                           | 0,06          | 0,01          |             |             | 7,62                      |               | 10,95         | 0,74         |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | <b>860</b>   | <b>27,21</b>         | <b>22,5</b> | <b>126,34</b> | <b>800,15</b>                  | <b>0,7</b>    | <b>31,09</b>  | <b>0,58</b> | <b>3,7</b>  | <b>207,41</b>             | <b>306,52</b> | <b>182,71</b> | <b>5,92</b>  |
| <b>Полдник</b>          |  |              |                      |             |               |                                |               |               |             |             |                           |               |               |              |
| 112,03                  | Апельсин   | 250          | 3,25                 | 1           | 20            | 107,5                          | 0,1           | 150           |             | 0,5         | 85                        | 57,5          | 32,5          | 0,75         |
| 590,13                  | Печенье Овсяное  | 58           | 5,75                 | 7,5         | 14,13         | 146,5                          |               |               |             |             |                           |               |               |              |
| 274,08                  | Кисель из к/ц плодового или ягодного                     | 200          |                      |             | 18            | 75,1                           |               |               |             |             | 9,68                      |               | 2,11          | 0,03         |
| <b>Итого за Полдник</b> |  | <b>508</b>   | <b>9,24</b>          | <b>8,5</b>  | <b>50,67</b>  | <b>329</b>                     | <b>0,1</b>    | <b>150</b>    |             | <b>0,5</b>  | <b>94,68</b>              | <b>57,5</b>   | <b>34,61</b>  | <b>0,78</b>  |
| <b>Итого за день</b>    |  |              | <b>59,43</b>         | <b>49,7</b> | <b>264,47</b> | <b>1706,85</b>                 | <b>2,16</b>   | <b>182,09</b> | <b>1,17</b> | <b>5,73</b> | <b>374,87</b>             | <b>806,83</b> | <b>419,89</b> | <b>15,82</b> |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школа 12-18 январь 2023

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Школа 12-18 лет

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества (г) |             |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |               |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |              |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
|                         |  |              | Б                    | Ж           | У             |                                | В1            | С            | А             | Е           | Ca                        | P             | Mg            | Fe           |
| 1                       | 2  | 3            | 4                    | 5           | 6             | 7                              | 8             | 9            | 10            | 11          | 12                        | 13            | 14            | 15           |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |             |               |                                |               |              |               |             |                           |               |               |              |
| 32,08                   | Салат картофельный с соленым огурцом           | 100          | 1,73                 | 5,1         | 0,02          | 108,4                          | 0,1           | 15,08        |               | 2,4         | 20,02                     | 54,42         | 45,38         | 0,87         |
| 132,08                  | Омлет натуральный                              | 200          | 13                   | 13,4        | 22            | 216                            | 0,83          | 0,58         | 375,05        | 1,08        | 167,7                     | 344,48        | 27,18         | 3,93         |
| 34 618,21               | Печенье Овсяное                                | 58           | 3,13                 | 4           | 23            | 140,5                          | 0,14          |              | 2,32          |             | 8,99                      | 30,16         | 8,12          | 0,62         |
| 300,12                  | Чай фруктовый                                  | 200          | 0,02                 |             | 7,56          | 30,4                           |               | 0,6          | 0,5           | 0,01        | 14,89                     | 8,79          | 6,85          | 0,95         |
| 108,13                  | Хлеб пшеничный.                                | 50           | 5,34                 | 2,27        | 24,5          | 137,5                          | 0,06          |              |               | 0,55        | 10                        | 32,5          | 7             | 0,55         |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | <b>608</b>   | <b>23,19</b>         | <b>24,7</b> | <b>77,08</b>  | <b>632,8</b>                   | <b>1,13</b>   | <b>16,26</b> | <b>377,87</b> | <b>4,04</b> | <b>221,6</b>              | <b>470,35</b> | <b>94,53</b>  | <b>6,92</b>  |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |             |               |                                |               |              |               |             |                           |               |               |              |
| 35,22                   | Салат "Бурячок"                                | 100          | 1,92                 | 8,37        | 10,48         | 124,8                          | 0,03          | 9,3          |               | 0,12        | 46,1                      | 42,22         | 18,78         | 1,43         |
| 45,07                   | Суп гороховый                                  | 250          | 5,97                 | 2           | 19            | 117,9                          | 0,6           | 11,73        | 0,42          | 0,27        | 45,79                     | 89,39         | 54,61         | 2,09         |
| 551,04                  | Гренки из пш. Хлеба                            | 20           | 1,52                 | 0,16        | 9,8           | 46,7                           | 0,03          |              |               | 0,35        | 6,3                       | 20,48         | 4,41          | 0,35         |
| 189,08                  | Котлета из говядины с соусом сливочно-томатным | 100          | 11,95                | 11,2        | 14,3          | 210,2                          | 0,03          | 0,7          |               | 0,14        | 11,37                     | 13,3          | 4,8           | 0,35         |
| 331,01                  | Соус сливочно-томатный                         | 30           | 1,39                 | 2,7         | 5,1           | 50,2                           | 0,23          | 4,39         | 0,02          | 0,15        | 28,18                     | 24,74         | 7,66          | 0,27         |
| 5,15                    | Перловка с овощами                             | 180          | 5,89                 | 8,99        | 33,05         | 240                            | 0,08          | 2,58         |               | 0,72        | 46,68                     | 208,12        | 34,75         | 1,38         |
| 116,1                   | Отвар шиповника с сахаром                      | 200          | 0,6                  |             | 24,6          | 100,8                          | 0,02          | 0,22         | 0,66          | 0,14        | 24,3                      | 18            | 16,2          | 0,55         |
| 108,13                  | Хлеб пшеничный.                                | 30           | 3,2                  | 1,36        | 14            | 82,5                           | 0,03          |              |               | 0,33        | 6                         | 19,5          | 4,2           | 0,33         |
| 109,13                  | Хлеб ржано- пшеничный.                         | 30           | 2,43                 | 1,02        | 14,94         | 67,3                           | 0,06          | 0,01         |               |             | 7,62                      |               | 10,95         | 0,74         |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | <b>910</b>   | <b>32,58</b>         | <b>33,9</b> | <b>140</b>    | <b>990</b>                     | <b>1,11</b>   | <b>28,93</b> | <b>1,1</b>    | <b>2,22</b> | <b>222,34</b>             | <b>435,75</b> | <b>156,36</b> | <b>7,49</b>  |
| <b>Полдник</b>          |  |              |                      |             |               |                                |               |              |               |             |                           |               |               |              |
| 462,12                  | Булочка с повидлом и помадкой                  | 40           | 7,5                  | 8           | 21            | 161,23                         | 0,2           |              | 5,61          | 0,45        | 7,27                      | 24,06         | 4,03          | 0,36         |
| 112,16                  | Яблоко   | 200          | 0,8                  |             | 17,6          | 93,6                           | 0,06          | 20           |               | 0,4         | 32                        | 22            | 18            | 4,4          |
| 300,08                  | Чай с сахаром                                  | 200          |                      |             | 10,29         | 40                             |               | 0,1          | 0,5           |             | 14,25                     | 8,24          | 6,4           | 0,87         |
| <b>Итого за Полдник</b> |  | <b>440</b>   | <b>8,3</b>           | <b>8</b>    | <b>48,6</b>   | <b>294,83</b>                  | <b>0,26</b>   | <b>20,1</b>  | <b>6,11</b>   | <b>0,85</b> | <b>53,52</b>              | <b>54,3</b>   | <b>28,43</b>  | <b>5,63</b>  |
| <b>Итого за день</b>    |  |              | <b>64,07</b>         | <b>66,6</b> | <b>265,68</b> | <b>1917,63</b>                 | <b>2,5</b>    | <b>65,29</b> | <b>385,08</b> | <b>7,11</b> | <b>497,46</b>             | <b>960,4</b>  | <b>279,32</b> | <b>20,04</b> |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Школа 12-18 январь 2023

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Школа 12-18 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                                   | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |              |               |              | Минеральные вещества (мг) |               |               |              |
|-------------------------|--|-----------------|----------------------|--------------|---------------|---|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
|                         |  |                 | Б                    | Ж            | У             |   | В1            | С            | А             | Е            | Ca                        | P             | Mg            | Fe           |
| 1                       | 2  | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7   | 8             | 9            | 10            | 11           | 12                        | 13            | 14            | 15           |
| <b>Завтрак</b>          |  |                 |                      |              |               |   |               |              |               |              |                           |               |               |              |
| 9,08                    | Салат из моркови с сахаром                                       | 100             | 1                    | 5            | 8,5           | 83  | 0,06          | 4,65         |               | 0,37         | 36,25                     | 53,4          | 36            | 0,75         |
| 104,21                  | Паста с куриным филе, свежим помидором, сыром и сливочным соусом | 220             | 11                   | 7,83         | 42            | 286                                       | 0,37          | 6,91         | 0,06          | 8,95         | 121,72                    | 120,24        | 29,29         | 1,94         |
| 590,13                  | Печенье сахарное   | 34              | 2,55                 | 3,33         | 20            | 120,2                                     | 0,03          |              | 3,74          | 1,19         | 9,86                      | 30,6          | 6,8           | 0,71         |
| 294,08                  | Чай с лимоном  | 200/5           | 0,05                 | 0,01         | 15,15         | 60,8                                      |               | 2,1          | 0,5           | 0,01         | 16,25                     | 9,34          | 7             | 0,9          |
| 108,13                  | Хлеб пшеничный.  | 30              | 3,2                  | 1,36         | 14,7          | 82,5                                      | 0,03          |              |               | 0,33         | 6                         | 19,5          | 4,2           | 0,33         |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | <b>589</b>      | <b>17,8</b>          | <b>17,5</b>  | <b>100</b>    | <b>632,5</b>                              | <b>0,49</b>   | <b>13,66</b> | <b>4,3</b>    | <b>10,85</b> | <b>190,08</b>             | <b>233,08</b> | <b>83,29</b>  | <b>4,63</b>  |
| <b>Обед</b>             |  |                 |                      |              |               |   |               |              |               |              |                           |               |               |              |
| 12,22                   | Салат "Солнышко"   | 100             | 2,88                 | 6,17         | 0,01          | 99,3                                      | 0,18          |              |               | 4,15         | 14,6                      | 281,07        | 97,07         | 0,4          |
| 135,04                  | Суп из овощей  | 250             | 4,3                  | 5,6          | 13,63         | 122,1                                     | 0,44          | 24,25        | 0,62          | 0,2          | 38,9                      | 53,6          | 41,44         | 0,84         |
| 204,08                  | Фрикадельки из говядины в соусе                                  | 100             | 9,48                 | 10,79        | 12,25         | 184,2                                     | 0,02          | 2,7          | 0,02          | 0,16         | 26,59                     | 21,37         | 6,44          | 0,41         |
| 129,08                  | Гороховое пюре   | 180             | 10,34                | 7            | 40            | 247                                       | 1,24          |              | 1,82          | 0,48         | 96,48                     | 205,9         | 81,62         | 6,36         |
| 702,03                  | Напиток из варенья клубничного                                   | 200             |                      |              | 26,8          | 107,2                                     |               | 0,09         |               |              | 9,79                      | 0,01          | 2,13          | 0,04         |
| 108,13                  | Хлеб пшеничный.  | 30              | 3,2                  | 1,36         | 14,7          | 82,5                                      | 0,03          |              |               | 0,33         | 6                         | 19,5          | 4,2           | 0,33         |
| 109,13                  | Хлеб ржано- пшеничный.   | 30              | 2,43                 | 1,02         | 14,94         | 67,3                                      | 0,06          | 0,01         |               |              | 7,62                      |               | 10,95         | 0,74         |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | <b>890</b>      | <b>32,63</b>         | <b>31,94</b> | <b>122,33</b> | <b>909,6</b>                              | <b>1,97</b>   | <b>27,05</b> | <b>2,46</b>   | <b>5,32</b>  | <b>199,98</b>             | <b>581,45</b> | <b>243,85</b> | <b>9,12</b>  |
| <b>Полдник</b>          |  |                 |                      |              |               |   |               |              |               |              |                           |               |               |              |
| 34 631                  | Шарлотка с яблоками  | 150             | 8,05                 | 8,7          | 15            | 288,25                                    | 0,12          | 7,8          | 93,75         | 0,95         | 40,61                     | 112,83        | 17,52         | 3,21         |
| 1 111,12                | Чай с молоком  | 200             | 0,05                 | 0,01         | 15,15         | 60,8                                      | 0,02          | 0,6          | 0,51          | 0,1          | 72,04                     | 53,24         | 12,93         | 0,9          |
| <b>Итого за Полдник</b> |  | <b>350</b>      | <b>8,1</b>           | <b>9,04</b>  | <b>50,15</b>  | <b>349,05</b>                             | <b>0,14</b>   | <b>8,4</b>   | <b>94,26</b>  | <b>1,05</b>  | <b>112,65</b>             | <b>166,07</b> | <b>30,45</b>  | <b>4,11</b>  |
| <b>Итого за день</b>    |  |                 | <b>58,53</b>         | <b>58,5</b>  | <b>272,48</b> | <b>1891,15</b>                            | <b>2,6</b>    | <b>49,11</b> | <b>101,02</b> | <b>17,22</b> | <b>502,71</b>             | <b>980,6</b>  | <b>357,59</b> | <b>17,86</b> |

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 12)

Рацион: Школа 12-18 январь 2023

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Школа 12-18 лет

| № рец.                            | Прием пищи, наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества (г) |             |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |                |               |               | Минеральные вещества (мг) |                |                |               |
|-----------------------------------|--|--------------|----------------------|-------------|----------------|--------------------------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------------------|----------------|----------------|---------------|
|                                   |  |              | Б                    | Ж           | У              |                                | В1            | С              | А             | Е             | Ca                        | P              | Mg             | Fe            |
| 1                                 | 2                                      | 3            | 4                    | 5           | 6              | 7                              | 8             | 9              | 10            | 11            | 12                        | 13             | 14             | 15            |
| <b>Завтрак</b>                    |  |              |                      |             |                |                                |               |                |               |               |                           |                |                |               |
| 4,05                              | Салат из белокочанной капусты с маслом | 100          | 1,8                  | 5           | 7,4            | 81,8                           | 0,03          | 60,05          | 3             | 0,1           | 49,89                     | 31,38          | 16,12          | 0,62          |
| 443,04                            | Плов из говядины                       | 250          | 17,5                 | 10,8        | 48,75          | 361,3                          | 0,16          | 5,89           |               | 10,27         | 39,57                     | 358,81         | 75,69          | 4,17          |
| 300,08                            | Чай с сахаром                          | 200          |                      |             | 15             | 60                             |               | 0,1            | 0,5           |               | 14,25                     | 8,24           | 6,4            | 0,87          |
| 108,13                            | Хлеб пшеничный.                        | 40           | 4,27                 | 1,81        | 19,6           | 110                            | 0,04          |                |               | 0,44          | 8                         | 26             | 5,6            | 0,44          |
| <b>Итого за Завтрак</b>           |  | <b>590</b>   | <b>23,57</b>         | <b>17,6</b> | <b>90,75</b>   | <b>613,1</b>                   | <b>0,23</b>   | <b>66,04</b>   | <b>3,5</b>    | <b>10,81</b>  | <b>111,71</b>             | <b>424,43</b>  | <b>103,81</b>  | <b>6,1</b>    |
| <b>Обед</b>                       |  |              |                      |             |                |                                |               |                |               |               |                           |                |                |               |
| 139,22                            | Салат "Принцесса на горошине"          | 100          | 9,37                 | 6           | 2,22           | 100,4                          | 0,08          | 3,5            | 0,18          | 0,43          | 14,88                     | 31,45          | 14,77          | 1,77          |
| 56,05                             | Суп с домашней лапшой                  | 250          | 2,1                  | 10          | 8              | 130                            | 0,01          | 1,5            |               | 0,04          | 20,61                     | 12,05          | 7,89           | 0,18          |
| 209,08                            | Биточек припущенный из птицы           | 100          | 9,99                 | 2,27        | 9,8            | 107,8                          | 0,07          |                | 0,04          | 0,2           | 20,78                     | 173,87         | 22,18          | 2,36          |
| 1,09                              | Картофель по- деревенски               | 180          | 5,22                 | 5,65        | 51,43          | 277,5                          | 0,31          | 52,2           |               | 0,52          | 28,08                     | 151,79         | 151,51         | 2,36          |
| 293,08                            | Сок фруктовый                          | 200          | 0,2                  | 0,26        | 22,6           | 93,5                           | 0,04          | 8              |               |               | 40                        | 36             | 20             | 0,4           |
| 108,13                            | Хлеб пшеничный.                        | 30           | 3,2                  | 1,36        | 14,7           | 82,5                           | 0,03          |                |               | 0,33          | 6                         | 19,5           | 4,2            | 0,33          |
| 109,13                            | Хлеб ржано- пшеничный.                 | 30           | 2,43                 | 1,02        | 14,94          | 67,3                           | 0,06          | 0,01           |               |               | 7,62                      |                | 10,95          | 0,74          |
| <b>Итого за Обед</b>              |  | <b>890</b>   | <b>32,51</b>         | <b>27</b>   | <b>123,69</b>  | <b>859</b>                     | <b>0,6</b>    | <b>65,21</b>   | <b>0,22</b>   | <b>1,52</b>   | <b>137,97</b>             | <b>424,66</b>  | <b>231,5</b>   | <b>8,14</b>   |
| <b>Полдник</b>                    |  |              |                      |             |                |                                |               |                |               |               |                           |                |                |               |
| 428,07                            | Булочка школьная                       | 50           | 7,41                 | 7,45        | 32,82          | 227,97                         | 0,08          |                | 0,01          | 0,01          | 3,99                      | 0,78           | 0,4            | 0,03          |
| 112,13                            | Мандарин                               | 100          | 0,8                  | 0,2         | 10,29          | 42                             | 0,06          | 38             |               | 0,2           | 35                        | 17             | 11             | 0,1           |
| 300,08                            | Чай б/с                                | 200          |                      |             |                |                                |               | 0,1            | 0,5           |               | 14,13                     | 8,24           | 6,44           | 0,82          |
| <b>Итого за Полдник</b>           |  | <b>350</b>   | <b>8,21</b>          | <b>8</b>    | <b>42,82</b>   | <b>270</b>                     | <b>0,14</b>   | <b>38,1</b>    | <b>0,51</b>   | <b>0,21</b>   | <b>53,12</b>              | <b>26,02</b>   | <b>17,84</b>   | <b>0,95</b>   |
| <b>Итого за день</b>              |  |              | <b>64,29</b>         | <b>52,6</b> | <b>257,26</b>  | <b>1742,1</b>                  | <b>0,97</b>   | <b>169,35</b>  | <b>4,23</b>   | <b>12,54</b>  | <b>302,8</b>              | <b>875,11</b>  | <b>353,15</b>  | <b>15,19</b>  |
| <b>Итого за период</b>            |  |              | <b>723,6</b>         | <b>684</b>  | <b>3142,92</b> | <b>22070,52</b>                | <b>24,99</b>  | <b>1569,14</b> | <b>626,34</b> | <b>105,64</b> | <b>4900,13</b>            | <b>9472,43</b> | <b>4027,57</b> | <b>198,86</b> |
| <b>Среднее значение за период</b> |  |              | <b>60,3</b>          | <b>57</b>   | <b>261,91</b>  | <b>1839,21</b>                 | <b>2,1</b>    | <b>130,8</b>   | <b>52,2</b>   | <b>8,8</b>    | <b>408,3</b>              | <b>789,4</b>   | <b>335,6</b>   | <b>16,6</b>   |

Составил \_\_\_\_\_ Филатова ОА

Утвердил \_\_\_\_\_

М.П.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 10", Швалина Лариса  
Анатолевна, Директор  
06.02.2023 07:46 (MSK), Сертификат 4C1F9B17403D33DC2B50E370899394D9