

СОГЛАСОВАНО

Директор образовательного учреждения



УТВЕРЖДАЮ

Управляющий группой объектов

А.Ф. Половникова

Сезон: осень, зима, весна, лето

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Первая неделя

понедельник-1

Завтрак 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Витамины				Минер.в-ва			
			Белки	Жиры	Уг-ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
23/1997	Сыр порциями	10	2,30	2,90		38		0,16	0,04	0,04	100,00	54,00	5,00	0,11
210/2015	Омлет натуральный 150 (СОШ 2018)	150	13,94	24,83	2,84	289	0,10	0,26	324,57	0,75	103,08	225,77	16,14	2,64
628/1996	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,03	15,28	62		0,05			2,78	4,12	2,20	0,46
покупное	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
Итого			20,29	28,26	42,07	507	0,18	0,47	324,61	1,44	217,36	327,39	39,84	4,21

22%

Завтрак 5-11 класс

23/1997	Сыр порциями	10	2,30	2,90		38		0,16	0,04	0,04	100,00	54,00	5,00	0,11
210/2015	Омлет натуральный 200 (СОШ 2018)	200	18,58	33,10	3,52	386	0,14	0,34	432,76	1,00	137,45	301,03	21,52	3,52
628/1996	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,03	15,28	62		0,05			2,78	4,12	2,20	0,46
покупное	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
Итого			24,93	36,53	42,95	604	0,22	0,56	432,80	1,69	251,73	402,65	46,22	5,08

22%

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Витамины				Минер.в-ва			
			Белки	Жиры	Уг-ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
79/2004	Икра овощная закусочная	60	0,83	3,05	4,94	50	0,02	4,77	2,11	1,47	26,78	30,57	16,03	0,62
138/1996	Суп картофельный с бобовыми с гречками	200/20	7,73	5,67	36,90	232	0,25	9,20	0,73	4,10	34,95	96,99	32,63	2,01
271/2015	Котлеты домашние с соусом сметанно-томатным 60/30 (СОШ 2018)	60/30	8,65	11,82	8,17	173	0,11	0,55	12,19	1,79	18,85	87,05	14,97	1,39
273, 469/1996	Макаронные отварные	150	5,33	4,89	35,59	212	0,09		0,05	1,19	18,60	47,06	8,68	0,89
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	29,62	136	0,01	200,00	163,40	0,76	12,40	3,40	3,40	0,66
покупное	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
покупное	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44	0,05			0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
Итого			28,82	26,51	147,72	965	0,61	214,52	178,48	10,31	131,83	348,07	103,96	7,56

41%

Обед 5-11 класс

79/2004	Икра овощная закусочная	100	1,39	5,08	8,23	84	0,04	7,95	3,51	2,46	44,63	50,95	26,72	1,03
138/1996	Суп картофельный с бобовыми с гречками	250/20	8,90	6,78	40,89	262	0,30	11,50	0,91	4,93	41,89	114,26	39,53	2,42
271/2015	Котлеты домашние с соусом сметанно-томатным 70/30 (СОШ 2018)	70/30	10,00	13,54	9,18	196	0,13	0,57	12,53	2,07	20,54	100,09	16,97	1,80
273, 469/1996	Макаронные отварные	180	6,40	5,87	42,71	254	0,10		0,06	1,42	22,32	56,47	10,41	1,07
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	29,62	136	0,01	200,00	163,40	0,76	12,40	3,40	3,40	0,66
покупное	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
покупное	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44	0,05			0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
Итого			32,97	32,35	163,13	1096	0,71	220,02	180,41	12,64	162,03	408,17	126,28	8,76

40%

вторник-1

Завтрак 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Витамины				Минер.в-ва			
			Белки	Жиры	Уг-ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
22/1997	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	75			0,10	0,22	1,20	1,90	0,04	0,02
175/2005	Каша молочная Дружба с маслом сливочным	150/10	4,60	11,23	25,38	221	0,10	0,98	16,60	0,64	96,94	119,07	27,84	0,62
628/1996	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,16	0,03	15,49	64		2,85			5,58	5,66	3,04	0,50
покупное	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
Итого			8,76	20,01	65,10	478	0,18	3,83	16,70	1,51	117,22	170,13	47,42	2,14

20%

Завтрак 5-11 класс

22/1997	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	75			0,10	0,22	1,20	1,90	0,04	0,02
175/2005	Каша молочная Дружба с маслом сливочным	200/10	6,12	12,22	33,76	270	0,13	1,30	22,10	0,78	134,93	158,67	37,25	0,85
628/1996	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,16	0,03	15,49	64		2,85			5,58	5,66	3,04	0,50
покупное	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
Итого			10,28	21,00	73,48	527	0,21	4,15	22,20	1,65	153,21	209,73	56,83	2,37

19%

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Витамины				Минер.в-ва			
			Белки	Жиры	Уг-ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
78/2004	Икра морковная	60	1,54	4,84	8,13	83	0,06	10,89	4,39	2,33	29,89	42,58	27,03	0,79
129/1996	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	1,95	5,80	13,73	109	0,09	13,44	0,75	2,04	25,74	61,55	21,38	0,83
324/1996	Биточек рыбный (минтай)	90	11,59	8,01	13,93	176	0,11	0,29	5,85	3,56	31,91	166,21	41,87	1,10
142/2015	Картофель и овощи, тушенные в соусе 150 (СОШ 2018)	150	3,26	12,59	22,85	216	0,11	19,97	25,20	3,95	32,56	89,06	31,46	1,20
588/1996	Компот из сухофруктов	200	0,44		28,88	119		0,47			44,80	15,40	6,00	1,26
покупное	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
покупное	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44	0,05			0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
Итого			24,38	32,04	119,82	865	0,50	45,06	36,19	12,88	185,14	457,8	155,99	7,16

37%

Обед 5-11 класс

78/2004	Икра морковная	100	2,57	8,07	13,56	138	0,10	18,15	7,31	3,88	49,79	70,96	45,04	1,32
129/1996	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,41	6,88	17,12	134	0,11	16,79	0,94	2,54	32,95	76,58	26,75	1,05
324/1996	Биточек рыбный (минтай)	100	12,88	8,90	15,47	195	0,12	0,33	6,50	3,95	34,71	184,52	46,48	1,22
142/2015	Картофель и овощи, тушенные в соусе 180 (СОШ 2018)	180	3,91	15,10	27,19	259	0,19	23,96	30,24	4,74	39,07	106,87	37,75	1,44
588/1996	Компот из сухофруктов	200	0,44		28,88	119		0,47			44,80	15,40	6,00	1,26
покупное	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
покупное	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44	0,05			0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
Итого			27,81	39,75	134,72	1008	0,65	59,70	44,99	16,11	221,57	537,3	190,27	8,27

37%

среда-1

Завтрак 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Витамины				Минер.в-ва			
			Белки	Жиры	Уг-ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
338/2015	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
324/1997	Яйцо вареное	1	6,35	5,75	0,35	79	0,04		0,13		31,18	96,75	6,22	1,28
182/2017	Каша жидкая молочная ячневая с маслом 150/8 (СОШ 2018)	150/8	5,49	8,80	29,41	218	0,11	0,88	45,50	0,52	121,82	181,28	27,38	0,71
630/1996	Чай с молоком	150/50/15	1,55	1,63	17,83	92	0,02	0,70	11,00		62,78	49,12	9,20	0,51
покупное	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Итого		17,74	16,88	81,34	554	0,28	11,58	56,63	1,37	243,28	381,85	68,30	5,70

24%

Завтрак 5-11 класс

338/2015	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
324/1997	Яйцо вареное	1	6,35	5,75	0,35	79	0,04		0,13		31,18	96,75	6,22	1,28
182/2017	Каша жидкая молочная ячневая с маслом 200/10 (СОШ 2018)	200/10	7,31	10,98	38,20	286	0,14	1,17	56,00	0,69	162,26	241,51	36,51	0,94
630/1996	Чай с молоком	150/50/15	1,55	1,63	17,83	92	0,02	0,70	11,00		62,78	49,12	9,20	0,51
покупное	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Итого		19,56	19,26	91,13	622	0,31	11,87	69,13	1,54	283,72	441,88	77,43	5,93

23%

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Витамины				Минер.в-ва			
			Белки	Жиры	Уг-ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
70/2015	Овощи натуральные соленные (огурец) 60 (СОШ 2018)	60	0,48	0,06	1,02	6	0,01	2,10		0,06	13,80	14,40	8,40	0,36
110/1996	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1,71	5,82	10,84	94	0,05	17,54	0,87	2,18	39,06	45,35	21,14	1,01
520/1997	Котлета особая из кур	90	14,57	17,56	11,91	207	0,09		0,05	2,40	19,01	136,36	20,54	1,63
528/271	Соус красный основной	30	0,25	0,82	1,94	14	0,01	0,72	0,24	0,30	3,03	3,97	1,90	0,08
257, табл. 4/271	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,22	12,60	35,38	272	0,07		0,13	4,06	15,50	172,26	113,81	3,85
702/1997	Компот из кураги	200	1,04		30,96	127	0,02	0,87	0,70	1,10	32,40	29,20	21,00	0,70
покупное	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
покупное	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44	0,05			0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
	Итого		30,87	37,28	124,55	882	0,38	21,23	1,99	11,08	143,05	484,54	215,04	9,61

38%

Обед 5-11 класс

70/2015	Овощи натуральные соленные (огурец) 100 (СОШ 2018)	100	0,80	0,10	1,70	10	0,02	3,50		0,10	23,00	24,00	14,00	0,60
110/1996	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	2,11	6,65	13,51	116	0,06	21,92	1,08	2,69	47,78	55,95	26,34	1,26
520/1997	Котлета особая из кур	100	16,19	19,52	13,23	230	0,10		0,05	2,66	21,12	151,51	22,83	1,82
528/271	Соус красный основной	30	0,25	0,82	1,94	14	0,01	0,72	0,24	0,30	3,03	3,97	1,90	0,08
257, табл. 4/271	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,67	15,12	42,45	327	0,08		0,15	4,88	18,60	206,71	136,57	4,62
702/1997	Компот из кураги	200	1,04		30,96	127	0,02	0,87	0,70	1,10	32,40	29,20	21,00	0,70
покупное	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
покупное	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44	0,05			0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
	Итого		34,66	42,81	136,29	986	0,42	27,01	2,22	12,73	166,16	554,34	250,89	11,06

36%

четверг-1

Завтрак 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Витамины				Минер.в-ва			
			Белки	Жиры	Уг-ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
23/1997	Сыр порциями	10	2,30	2,90		38		0,16	0,04	0,04	100,00	54,00	5,00	0,11
257/1996	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	150/10	4,54	10,98	32,52	248	0,06	0,98	16,60	0,37	99,45	120,03	27,37	0,48
642/1996	Какао с молоком	200	3,87	3,90	25,78	151	0,04	1,30	22,00		122,60	116,20	21,64	0,75
покупное	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Итого		14,66	18,28	82,45	595	0,18	2,44	38,64	1,06	333,55	333,73	70,51	2,34

24%

Завтрак 5-11 класс

23/1997	Сыр порциями	10	2,30	2,90		38		0,16	0,04	0,04	100,00	54,00	5,00	0,11
257/1996	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/10	6,03	11,89	43,33	305	0,08	1,30	22,10	0,42	132,20	159,40	36,48	0,64
642/1996	Какао с молоком	200	3,87	3,90	25,78	151	0,04	1,30	22,00		122,60	116,20	21,64	0,75
покупное	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Итого		16,16	18,19	93,26	612	0,2	2,78	44,14	1,11	366,30	373,10	79,62	2,50

23%

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Витамины				Минер.в-ва			
			Белки	Жиры	Уг-ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
79/2004	Икра овощная закусочная	60	0,83	3,05	4,94	50	0,02	4,77	2,11	1,47	26,78	30,57	16,03	0,62
160/2004	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,57	4,70	17,46	132	0,07	1,30	22,02	0,37	127,68	105,12	16,83	0,40
259/2015	Жаркое по-домашнему (СОШ 2018)	150	10,54	25,28	14,21	328	0,31	5,79		2,64	24,59	154,47	36,72	2,58
702/1997	Компот из изюма	200	0,36		33,16	132	0,03	0,07		0,06	16,40	25,80	8,40	0,66
покупное	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
покупное	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44	0,05			0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
	Итого		21,90	33,83	102,27	904	0,56	11,93	24,13	5,54	215,70	398,96	106,23	6,24

34%

Обед 5-11 класс

79/2004	Икра овощная закусочная	100	1,39	5,08	8,23	84	0,04	7,95	3,51	2,46	44,63	50,95	26,72	1,03
160/2004	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,72	5,87	21,83	165	0,08	1,63	27,52	0,46	159,60	131,41	21,04	0,50
259/2015	Жаркое по-домашнему (СОШ 2018)	200	14,06	33,71	18,95	438	0,42	7,72		3,53	32,79	205,96	48,96	3,45
702/1997	Компот из изюма	200	0,36		33,16	132	0,03	0,07		0,06	16,40	25,80	8,40	0,66
покупное	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
покупное	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44	0,05			0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
	Итого		27,13	45,46	114,67	981	0,70	17,37	31,03	7,51	273,67	497,12	133,37	7,62

36%

Завтрак 1-4 класс

29%

	10	0,05
--	----	------

30%

Учебд 1-4 класс		

35%

100	2
-----	---

36%

Завтрак 1-4 класс

27%

	100	0,40
--	-----	------

25%

	Рубль	
--	-------	--

37%

	100	2
--	-----	---

38%

доля суточной потребности за завтрак и обед 1-4 кл
доля суточной потребности за завтрак и обед 5-11 кл

Вторая неделя

понедельник-2

Завтрак 1-4 класс

Завтрак 1-4 класс														
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Витамины				Минер.в-ва			
			Белки	Жиры	Уг-ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
22/1997	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	75			0,10	0,22	1,20	1,90	0,04	0,02
210/2015	Омлет натуральный 150 (СОШ 2018)	150	13,94	24,83	2,84	289	0,10	0,26	324,57	0,75	103,08	225,77	16,14	2,54
62/8/1996	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,03	15,28	62		0,05			2,78	4,12	2,20	0,46
покупное	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Итого		18,04	33,61	42,15	544	0,18	0,31	324,67	1,62	118,56	275,29	34,88	4,12

Завтрак 5-11 класс

22/1997	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	75			0,10	0,22	1,20	1,90	0,04	0,02
210/2015	Омлет натуральный 200 (СОШ 2018)	200	18,58	33,10	3,52	386	0,14	0,34	432,76	1,00	137,45	301,03	21,52	3,52
62/8/1996	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,03	15,28	62		0,05			2,78	4,12	2,20	0,46
покупное	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Итого		22,68	41,88	43,03	641	0,22	0,39	432,86	1,87	152,93	350,56	40,26	5,00

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Витамины				Минер.в-ва			
			Белки	Жиры	Уг-ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
79/2004	Икра овощная закусочная	60	0,83	3,05	4,94	50	0,02	4,77	2,11	1,47	26,78	30,57	16,03	0,62
138/1996	Суп картофельный с бобовыми с гречками	200/20	7,73	5,67	36,90	232	0,25	9,20	0,73	4,10	34,96	96,99	32,63	2,01
280/2015	Фрикадельки мясные в сметанно-томатном соусе (СОШ 2018)	60/30	8,84	11,00	9,85	177	0,04		9,5	2,84	19,50	79,61	13,08	5,67
273, 469/1996	Макароны отварные	150	5,33	4,89	35,59	212	0,09		0,05	1,19	18,60	47,06	8,68	0,89
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	29,62	136	0,01	200,00	163,40	0,76	12,40	3,40	3,40	0,66
покупное	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
покупное	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44	0,05			0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
	Итого		29,01	25,69	149,40	969	0,54	213,97	175,79	11,36	132,48	340,63	102,07	11,83

Обед 5-11 класс

79/2004	Икра овощная закусочная	100	1,39	5,08	8,23	84	0,04	7,95	3,51	2,46	44,63	50,95	26,72	1,03
138/1996	Суп картофельный с бобовыми с гречками	250/20	8,90	6,78	40,89	262	0,30	11,50	0,91	4,93	41,89	114,26	39,53	2,42
280/2015	Фрикадельки мясные в сметанно-томатном соусе (СОШ 2018)	70/30	10,23	12,99	11,14	202	0,04		9,39	3,30	21,28	91,41	14,77	6,80
273, 469/1996	Макароны отварные	180	6,40	5,87	42,71	254	0,10		0,06	1,42	22,32	56,47	10,41	1,07
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	29,62	136	0,01	200,00	163,40	0,76	12,40	3,40	3,40	0,66
покупное	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
покупное	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44	0,05			0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
	Итого		33,20	31,40	165,09	1100	0,62	219,45	177,27	13,87	162,77	399,49	123,08	13,76

вторник-2

Завтрак 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Витамины				Минер.в-ва			
			Белки	Жиры	Уг-ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
338/2015	Яблоко	100	0.40	0.40	9.80	47	0.03	10.00		0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
23/1997	Сыр порциями	10	2.30	2.90		38		0.16	0.04	0.04	100.00	54.00	5.00	0.11
257/1996	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	150/10	4.54	10.98	32.52	248	0.06	0.98	16.60	0.37	99.45	120.03	27.37	0.48
642/1996	Какао с молоком	200	3.87	3.90	25.78	151	0.04	1.30	22.00		122.60	116.20	21.64	0.75
покупное	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	118	0.08			0.65	11.50	43.50	16.50	1.00
	Итого		15.08	18.68	92.25	602	0.21	12.44	38.64	1.26	349.55	344.73	79.51	4.54

Завтрак 5-11 класс

338/2015	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
23/1997	Сыр порциями	10	2,30	2,90		38		0,16	0,04	0,04	100,00	54,00	5,00	0,11
257/1996	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/10	6,03	11,89	43,33	305	0,08	1,30	22,10	0,42	132,20	159,40	36,48	0,64
642/1996	Какао с молоком	200	3,87	3,90	25,78	151	0,04	1,30	22,00		122,60	116,20	21,64	0,75
покупное	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Итого		16,55	19,59	103,06	659	0,23	12,78	44,14	1,31	382,30	384,10	88,62	4,70

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Витамины				Минер.в-ва			
			Белки	Жиры	Уг-ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
78/2004	Икра морковная	60	1.54	4.84	8.13	83		10.89	4.39	2.33	29.89	42.58	27.03	0.79
110/1996	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1.71	5.82	10.84	94	0.05	17.54	0.67	2.16	39.06	45.35	21.14	1.01
309/1996	Минтай, тушеный в томате с овощами	80/50	16.48	6.20	5.58	145	0.14	6.26	11.66	2.73	55.45	256.40	67.30	1.23
472/1996	Картофельное пюре	150	3.24	5.56	22.00	152	0.16	25.94	5.03	0.24	45.98	96.76	33.00	1.23
588/1996	Компот из сухофруктов	200	0.44		28.88	119		0.47			44.80	15.40	6.00	1.26
покупное	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	118	0.08			0.65	11.50	43.50	16.50	1.00
покупное	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	44	0.05			0.35	8.75	39.50	11.75	0.98
	Итого		29.01	23.02	107.93	755	0.54	61.10	21.95	8.46	235.43	541.5	182.72	7.50

Обед 5-11 класс

78/2004	Икра морковная	100	2,57	8,07	13,56	139	0,10	18,15	7,31	3,88	49,79	70,96	45,04	1,32
110/1996	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	2,11	6,85	13,51	116	0,06	21,82	1,08	2,69	47,76	55,95	26,34	1,26
309/1996	Минтай, тушеный в томате с овощами	100/50	20,39	6,42	5,58	162	0,17	6,88	14,12	2,80	65,29	317,44	80,83	1,43
472/1996	Картофельное пюре	180	3,89	6,68	26,41	182	0,20	31,13	6,03	0,29	55,17	116,11	39,60	1,48
588/1996	Компот из сухофруктов	200	0,44		28,88	119		0,47			44,80	15,40	6,00	1,26
покупное	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
покупное	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44	0,05			0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
	Итого		35,00	28,62	120,44	880	0,66	78,55	28,54	10,66	283,06	658,9	226,06	8,73

среда-2														
Завтрак 1-4 класс														
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Витамины				Минер. ве-ва			
			Белки	Жиры	Уг-ды		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
32/4/1997	Яйцо вареное	1	6,35	5,75	0,35	79	0,04		0,13		31,18	96,75	6,22	1,28
257/1996	Каша молочная пшенная с маслом сливочным	150/10	6,54	11,89	33,03	266	0,19	0,98	16,60	1,20	106,94	157,90	42,00	1,16
762/1997	Кофейный напиток с молоком	200	3,05	2,40	23,11	119	0,02	0,65	11,00		60,40	45,00	7,00	0,11
покупное	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Итого		19,89	20,54	80,64	582	0,33	1,63	27,73	1,85	210,02	343,15	71,72	3,55
Завтрак 5-11 класс														
32/4/1997	Яйцо вареное	1	6,35	5,75	0,35	79	0,04		0,13		31,18	96,75	6,22	1,28
257/1996	Каша молочная пшенная с маслом сливочным	200/10	6,70	13,10	44,02	330	0,25	1,30	22,11	1,52	142,18	209,90	55,98	1,35
762/1997	Кофейный напиток с молоком	200	3,05	2,40	23,11	119	0,02	0,65	11,00		60,40	45,00	7,00	0,11
покупное	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Итого		22,05	21,75	91,63	646	0,38	1,95	33,24	2,17	245,26	395,15	85,70	3,94
Обед 1-4 класс														
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Витамины				Минер. ве-ва			
			Белки	Жиры	Уг-ды		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
70/2015	Овощи натуральные соленные (огурец) 60 (СОШ 2018)	60	0,48	0,06	1,02	6	0,01	2,10		0,06	13,80	14,40	8,40	0,36
174/1997	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200/5	1,63	5,74	8,51	86	0,06	16,04	0,75	2,36	34,24	42,23	16,80	0,64
255/2015	Печень по-строгановски	45/45	11,93	10,11	3,17	167	0,18	7,61	52,04	3,10	29,92	215,39	15,72	4,50
205/2015	Макароны отварные с овощами	150	5,17	5,99	26,52	188	0,07	2,71		3,14	19,41	50,88	17,34	1,03
702/1997	Компот из изюма	200	0,36		33,16	132	0,03	0,07		0,06	16,40	25,80	8,40	0,66
покупное	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
покупное	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44	0,05			0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
	Итого		25,17	22,70	106,88	741	0,48	29,53	52,79	9,72	134,02	431,70	84,91	9,17
Обед 5-11 класс														
70/2015	Овощи натуральные соленные (огурец) 100 (СОШ 2018)	100	0,80	0,10	1,70	10	0,02	3,50		0,10	23,00	24,00	14,00	0,80
174/1997	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250/5	2,01	6,80	10,60	105	0,07	20,04	0,93	2,95	41,74	52,05	20,91	0,79
255/2015	Печень по-строгановски	50/50	13,26	11,23	3,52	185	0,20	8,45	57,82	3,44	33,24	239,32	17,47	5,00
205/2015	Макароны отварные с овощами	180	6,20	7,18	34,23	226	0,08	3,25		3,77	23,30	61,05	20,81	1,24
702/1997	Компот из изюма	200	0,36		33,16	132	0,03	0,07		0,06	16,40	25,80	8,40	0,66
покупное	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
покупное	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44	0,05			0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
	Итого		28,23	26,11	116,71	820	0,53	35,31	58,78	11,32	157,93	485,22	109,84	10,27
четверг-2														
Завтрак 1-4 класс														
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Витамины				Минер. ве-ва			
			Белки	Жиры	Уг-ды		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
22/1997	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	75			0,10	0,22	1,20	1,90	0,04	0,02
257/1996	Каша молочная манная с маслом сливочным	150/10	4,62	10,88	23,87	215	0,06	0,98	16,60	0,81	101,47	90,33	15,06	0,39
630/1996	Чай с молоком	150/50/15	1,55	1,63	17,63	92	0,02	0,70	11,00		62,78	49,12	9,20	0,51
покупное	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Итого		10,17	21,26	65,73	500	0,16	1,68	27,70	1,68	176,95	184,85	40,80	1,92
Завтрак 5-11 класс														
22/1997	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	75			0,10	0,22	1,20	1,90	0,04	0,02
257/1996	Каша молочная манная с маслом сливочным	200/10	6,14	11,76	31,76	262	0,08	1,30	22,10	1,01	134,88	119,75	20,06	0,51
630/1996	Чай с молоком	150/50/15	1,55	1,63	17,63	92	0,02	0,70	11,00		62,78	49,12	9,20	0,51
покупное	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Итого		11,69	22,14	73,62	547	0,18	2	33,20	1,88	210,36	214,27	45,80	2,04
Обед 1-4 класс														
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Витамины				Минер. ве-ва			
			Белки	Жиры	Уг-ды		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
78/2004	Икра свекольная	60	1,63	4,84	8,94	86	0,04	13,14	0,34	2,19	23,59	37,18	19,83	1,11
129/1996	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	1,95	5,80	13,73	109	0,09	13,44	0,75	2,04	25,74	61,55	21,38	0,83
265/2015	Плов (СОШ 2018)	150	12,62	28,17	25,89	408	0,39	1,28		2,73	12,42	174,61	39,64	1,81
585/1996	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,87	114	0,01	6,66	0,01	0,23	6,88	4,40	3,60	0,96
покупное	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
покупное	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44	0,05			0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
	Итого		21,96	39,77	108,93	879	0,66	34,52	1,10	8,19	88,88	360,74	112,70	6,88
Обед 5-11 класс														
78/2004	Икра свекольная	100	2,72	8,07	14,91	144	0,07	21,90	0,57	3,65	39,29	61,96	33,04	1,84
129/1996	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,41	6,88	17,12	134	0,11	16,79	0,94	2,54	32,95	76,58	26,75	1,05
265/2015	Плов (СОШ 2018)	200	16,82	37,56	34,52	544	0,52	1,71		3,64	16,56	232,81	52,85	2,41
585/1996	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,87	114	0,01	6,66	0,01	0,23	6,88	4,40	3,60	0,96
покупное	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
покупное	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44	0,05			0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
	Итого		27,71	53,47	126,92	1088	0,84	47,06	1,52	11,06	115,93	459,78	144,49	8,23

25%

24%

32%

30%

21%

20%

37%

40%

пятница-2														
Завтрак 1-4 класс														
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Витамины				Минер. ве-ва			
			Белки	Жиры	Уг-ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
23/1997	Сыр порциями	10	2,30	2,90		38		0,16	0,04	0,04	100,00	54,00	5,00	0,11
222/2015	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным 150 (СОШ 2	130/20	21,16	18,37	42,17	419	0,12	0,49	108,42	0,81	228,79	292,20	38,23	1,42
628/1996	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,03	15,28	62		0,05			2,78	4,12	2,20	0,46
покупное	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Итого		27,51	21,80	81,6	637	0,2	0,70	108,46	1,50	343,07	393,82	61,93	2,99
Завтрак 5-11 класс														
23/1997	Сыр порциями	10	2,30	2,90		38		0,16	0,04	0,04	100,00	54,00	5,00	0,11
222/2015	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным 200 (СОШ 2	160/40	27,19	22,64	60,64	555	0,15	0,75	133,44	0,99	330,35	394,86	52,29	1,78
628/1996	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,03	15,28	62		0,05			2,78	4,12	2,20	0,46
покупное	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Итого		33,54	26,07	100,07	773	0,23	0,96	133,48	1,68	444,63	496,48	75,99	инв.00
Обед 1-4 класс														
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Витамины				Минер. ве-ва			
			Белки	Жиры	Уг-ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
79/2004	Икра овощная закусочная	60	0,83	3,05	4,94	50	0,02	4,77	2,11	1,47	26,78	30,57	16,03	0,62
132/1996	Суп из овощей со сметаной	200/5	1,61	5,69	9,12	88	0,07	17,04	0,77	2,16	28,11	44,85	17,79	0,67
297/2005	Фрикадельки из кур	90	13,29	17,04	7,00	234	0,07		46,67	0,64	17,29	124,03	16,92	1,39
472/1996	Картофельное пюре	150	3,24	5,56	22,00	152	0,16	25,94	5,03	0,24	45,98	96,76	33,00	1,23
702/1997	Компот из кураги	200	1,04		30,96	127	0,02	0,87	0,70	1,10	32,40	29,20	21,00	0,70
покупное	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
покупное	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44	0,05			0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
	Итого		25,61	32,14	106,52	813	0,47	48,62	55,28	6,61	170,81	408,4	132,98	6,59
Обед 5-11 класс														
79/2004	Икра овощная закусочная	100	1,39	5,08	8,23	84	0,04	7,95	3,51	2,46	44,63	50,95	26,72	1,03
132/1996	Суп из овощей со сметаной	250/5	1,98	6,74	11,36	108	0,08	21,29	0,96	2,69	34,07	55,33	22,16	0,83
297/2005	Фрикадельки из кур	100	14,76	17,90	7,77	251	0,08		51,85	0,69	19,06	137,57	18,80	1,54
472/1996	Картофельное пюре	180	3,89	6,88	26,41	182	0,20	31,13	6,03	0,29	55,17	116,11	39,60	1,48
702/1997	Компот из кураги	200	1,04		30,96	127	0,02	0,87	0,70	1,10	32,40	29,20	21,00	0,70
покупное	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
покупное	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44	0,05			0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
	Итого		28,66	37,20	117,23	914	0,56	61,24	63,05	8,23	205,58	472,2	156,53	7,56
суббота-2														
Завтрак 1-4 класс														
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Витамины				Минер. ве-ва			
			Белки	Жиры	Уг-ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
338/2015	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
324/1997	Яйцо вареное	1	6,35	5,75	0,35	79	0,04		0,13		31,18	96,75	6,22	1,28
257/1996	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	150/10	5,86	12,70	24,63	251	0,18	0,98	16,60	1,28	113,97	178,77	53,44	1,34
762/1997	Кофейный напиток с молоком	200	3,05	2,40	23,11	119	0,02	0,65	11,00		60,40	45,00	7,00	0,11
покупное	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Итого		19,61	21,75	82,04	614	0,35	11,63	27,73	2,13	233,05	375,02	92,16	5,93
Завтрак 5-11 класс														
338/2015	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
324/1997	Яйцо вареное	1	6,35	5,75	0,35	79	0,04		0,13		31,18	96,75	6,22	1,28
257/1996	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	200/10	7,79	14,18	32,81	309	0,24	1,30	22,10	1,63	151,56	237,72	71,24	1,78
762/1997	Кофейный напиток с молоком	200	3,05	2,40	23,11	119	0,02	0,65	11,00		60,40	45,00	7,00	0,11
покупное	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Итого		21,64	23,23	90,22	672	0,41	11,95	33,23	2,48	270,64	433,97	109,96	6,37
Обед 1-4 класс														
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Витамины				Минер. ве-ва			
			Белки	Жиры	Уг-ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
78/2004	Икра морковная	60	1,54	4,84	8,13	83	0,06	10,89	4,39	2,33	29,89	42,58	27,03	0,79
120/1996	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,63	5,64	7,83	82	0,05	24,94	0,79	2,53	38,70	40,95	17,78	0,68
416/1996	Биточек из говядины	90	14,14	12,34	13,93	225	0,09			2,59	15,62	134,55	27,08	1,37
482/1996	Капуста тушеная	150	3,83	5,44	16,28	132	0,07	82,16	0,48	5,20	93,84	67,26	34,60	1,39
588/1996	Компот из сухофруктов	200	0,44		28,86	119		0,47			44,80	15,40	6,00	1,26
покупное	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
покупное	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44	0,05			0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
	Итого		27,18	29,06	107,35	803	0,40	118,48	5,66	13,65	242,80	383,74	140,74	7,47
Обед 5-11 класс														
78/2004	Икра морковная	100	2,57	8,07	13,56	139	0,10	18,15	7,31	3,88	49,79	70,96	45,04	1,32
120/1996	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	2,01	6,68	9,50	100	0,07	31,17	0,99	3,15	47,31	50,45	22,14	0,85
416/271	Биточек из говядины	100	15,71	13,71	15,47	250	0,10			2,87	17,21	149,48	30,08	1,53
482/1996	Капуста тушеная	180	4,80	6,53	19,54	158	0,09	98,59	0,58	6,24	112,36	80,72	41,52	1,66
588/1996	Компот из сухофруктов	200	0,44		28,86	119		0,47			44,80	15,40	6,00	1,26
покупное	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
покупное	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44	0,05			0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
	Итого		30,93	35,79	119,45	928	0,49	148,38	8,88	17,14	291,72	460,01	173,03	8,60
доля суточной потребности за завтрак и обед 1-4 кл														
доля суточной потребности за завтрак и обед 5-11 кл														
пищев.ценность, завтрак/обед 1-4			44,77	53,44	191,58	1420	0,73	80,15	141,09	11,14	399,98	734,32	195,34	11,67
пищев.ценность, завтрак/обед 5-11			52,28	63,92	215,05	1637	0,87	92,71	171,54	13,75	492,65	874,30	234,95	13,37

* Допускается замена блюд согласно Приложение 8.1.4 СанПиН 2.3.2/4. 3590-20