

ОМС - лечебное питание

СОГЛАСОВАНО

Директор образовательного учреждения

СОШ № 9

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Первая неделя

понедельник-1

Завтрак 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
338/2015	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47
210/2015	Омлет натуральный 150 (СОШ_2018)	150	13,94	24,83	2,64	289
628/1996	Чай с сахаром 200/15	215	0,10	0,03	15,28	62
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
Итого			18,39	25,76	51,87	516

Завтрак 5-11 класс

338/2015	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47
210/2015	Омлет натуральный 200 (СОШ_2018)	200	18,58	33,10	3,52	386
628/1996	Чай с сахаром 200/15	215	0,10	0,03	15,28	62
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
Итого			23,03	34,03	52,75	613

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
79/2004	Икра овощная закусочная 60	60	0,83	3,05	4,94	50
138/1996	Суп картофельный с бобовыми с гренками 200/20	220	7,73	5,67	36,90	232
271/2015	Котлеты домашние с соусом сметанно-томатным 60/30 (СОШ_2018)	90	8,65	11,82	8,17	173
273, 469/1996	Макароны отварные	150	5,33	4,89	35,59	212
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	29,62	136
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
Итого			28,82	26,51	147,72	966

Обед 5-11 класс

79/2004	Икра овощная закусочная 100	100	1,39	5,08	8,23	84
138/1996	Суп картофельный с бобовыми с гренками 250/20	270	8,90	6,78	40,89	262
271/2015	Котлеты домашние с соусом сметанно-томатным 70/30 (СОШ_2018)	100	10,00	13,54	9,18	198
273, 469/1996	Макароны отварные	180	6,40	5,87	42,71	254
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	29,62	136
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
Итого			32,97	32,35	163,13	1096

вторник-1

Завтрак 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
22/1997	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	75
175/2005	Каша молочная Дружба с маслом сливочным 150/10	160	4,60	11,23	25,38	221
629/1996	Чай с сахаром с лимоном 200/15/7	222	0,16	0,03	15,49	64
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
Итого			8,76	20,01	65,10	478

Завтрак 5-11 класс

22/1997	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	75
175/2005	Каша молочная Дружба с маслом сливочным 200/10	210	6,12	12,22	33,76	270
629/1996	Чай с сахаром с лимоном 200/15/7	222	0,16	0,03	15,49	64
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
Итого			10,28	21,00	73,48	527

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
71/2015	Овощи натуральные свежие (помидор) 60 (СОШ_2018)	60	0,66	0,12	2,28	13
129/1996	Рассольник ленинградский со сметаной 200/5	205	1,95	5,80	13,73	109
239/2015	Тефтели рыбные 60/30 (СОШ_2018)	90	7,83	7,43	10,87	142
126/2017	Картофель отварной с луком 150 (СОШ_2018)	150	3,10	6,89	20,84	167
покупное	Сок в ассортименте	200	1,00		20,20	85
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
Итого			20,14	21,14	100,42	678

Обед 5-11 класс

71/2015	Овощи натуральные свежие (помидор) 100 (СОШ_2018)	100	1,10	0,20	3,80	22
129/1996	Рассольник ленинградский со сметаной 250/5	255	2,41	6,88	17,12	134
239/2015	Тефтели рыбные 70/30 (СОШ_2018)	100	9,04	8,42	12,33	161
126/2017	Картофель отварной с луком 180 (СОШ_2018)	180	3,73	8,38	25,01	200
покупное	Сок в ассортименте	200	1,00		20,20	85
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
Итого			22,88	24,69	110,96	764

УТВЕРЖДАЮ
Управляющий группой объектов

Д. В. Старков

среда-1						
Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
338/2015	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47
324/1997	Яйцо вареное 1шт.	50	6,35	5,75	0,35	79
182/2017	Каша жидкая молочная ячневая с маслом 150/8 (СОШ_2018)	158	5,49	8,80	29,41	218
630/1996	Чай с молоком 150/50/15	215	1,55	1,63	17,63	92
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
	Итого		17,74	16,88	81,34	554
Завтрак 5-11 класс						
338/2015	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47
324/1997	Яйцо вареное 1шт.	50	6,35	5,75	0,35	79
182/2017	Каша жидкая молочная ячневая с маслом 200/10 (СОШ_2018)	210	7,31	10,98	39,20	286
630/1996	Чай с молоком 150/50/15	215	1,55	1,63	17,63	92
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
	Итого		19,66	19,26	91,13	622
Обед 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
70/2015	Овощи натуральные соленные (огурец) 60 (СОШ_2018)	60	0,48	0,06	1,02	6
110/1996	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/5	205	1,71	5,62	10,84	94
520/1997	Котлета особая из кур	90	14,57	17,58	11,91	207
528/1996	Соус красный основной	30	0,25	0,62	1,94	14
257,табл.4/271	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,22	12,60	35,38	272
588/1996	Компот из сухофруктов	200	0,44		28,88	119
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
	Итого		30,27	37,26	122,47	874
Обед 5-11 класс						
70/2015	Овощи натуральные соленные (огурец) 100 (СОШ_2018)	100	0,80	0,10	1,70	10
110/1996	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/5	255	2,11	6,85	13,51	116
520/1997	Котлета особая из кур	100	16,19	19,52	13,23	230
528/1996	Соус красный основной	30	0,25	0,62	1,94	14
257,табл.4/271	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,67	15,12	42,45	327
588/1996	Компот из сухофруктов	200	0,44		28,88	119
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
	Итого		34,06	42,81	134,21	978

четверг-1						
Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
23/1997	Сыр порциями	10	2,30	2,90		38
257/1996	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 150/10	160	4,54	10,98	32,52	248
642/1996	Какао с молоком	200	3,87	3,90	25,78	151
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
	Итого		14,66	18,28	82,45	555
Завтрак 5-11 класс						
23/1997	Сыр порциями	10	2,30	2,90		38
257/1996	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 200/10	210	6,03	11,89	43,33	305
642/1996	Какао с молоком	200	3,87	3,90	25,78	151
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
	Итого		16,16	19,19	93,26	612
Обед 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
71/2015	Овощи натуральные свежие (огурец) 60 (СОШ_2018)	60	0,42	0,06	1,14	7
113/2017	Суп-лапша домашняя 200 (СОШ_2018)	200	2,05	4,43	9,30	93
259/2015	Жаркое по-домашнему (СОШ_2018)	150	10,54	25,28	14,21	328
702/1997	Компот из кураги	200	1,04		30,96	127
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
	Итого		19,66	30,57	88,11	717
Обед 5-11 класс						
71/2015	Овощи натуральные свежие (огурец) 100 (СОШ_2018)	100	0,70	0,10	1,90	12
113/2017	Суп-лапша домашняя 250 (СОШ_2018)	250	2,58	5,54	11,63	116
259/2015	Жаркое по-домашнему (СОШ_2018)	200	14,06	33,71	18,95	438
702/1997	Компот из кураги	200	1,04		30,96	127
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
	Итого		23,98	40,16	95,94	855

пятница-1						
Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
22/1997	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	75
223/2015	Запеканка из творога с молоком сгущенным 130/20 (СОШ_2018)	150	24,20	20,06	32,78	408
629/1996	Чай с сахаром с лимоном 200/15/7	222	0,16	0,03	15,49	64
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
Итого			28,36	28,84	72,60	666
Завтрак 5-11 класс						
22/1997	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	75
223/2015	Запеканка из творога с молоком сгущенным 160/40 (СОШ_2018)	200	30,94	24,72	49,09	542
629/1996	Чай с сахаром с лимоном 200/15/7	222	0,16	0,03	15,49	64
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
Итого			35,10	33,50	88,81	799
Обед 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
78/2004	Икра свекольная	60	1,63	4,84	8,94	86
120/1996	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 200/5	205	1,63	5,64	7,63	82
444/1996	Птица, тушёная в томатном соусе 80/30	110	20,78	24,57	2,73	222
472/1996	Картофельное пюре	150	3,24	5,56	22,00	152
585/1996	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,87	114
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
Итого			33,04	41,67	101,67	818
Обед 5-11 класс						
78/2004	Икра свекольная	100	2,72	8,07	14,91	144
120/1996	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/5	255	2,01	6,68	9,50	100
444/1996	Птица, тушёная в томатном соусе 100/30	130	25,91	30,56	2,93	274
472/1996	Картофельное пюре	180	3,89	6,68	26,41	182
585/1996	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,87	114
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
Итого			40,29	62,95	114,12	976

суббота-1						
Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
338/2015	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47
324/1997	Яйцо вареное 1шт.	50	6,35	5,75	0,35	79
257/1996	Каша молочная пшенная с маслом сливочным 150/10	160	6,54	11,89	33,03	266
762/1997	Кофейный напиток с молоком	200	3,05	2,40	23,11	119
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
Итого			20,29	20,94	90,44	629
Завтрак 5-11 класс						
338/2015	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47
324/1997	Яйцо вареное 1шт.	50	6,35	5,75	0,35	79
257/1996	Каша молочная пшенная с маслом сливочным 200/10	210	8,70	13,10	44,02	330
762/1997	Кофейный напиток с молоком	200	3,05	2,40	23,11	119
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
Итого			22,45	22,16	101,43	693
Обед 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
78/2004	Икра морковная	60	1,54	4,84	8,13	83
139/1996	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,25	2,33	16,66	97
422/1996	Тефтели 1 вариант 80/30	110	11,32	14,72	14,09	235
465/1996	Рис отварной	150	3,81	6,11	40,01	230
покупное	Сок в ассортименте	200	1,00		20,20	85
покупное/	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,25	12,08	59
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
Итого			23,55	28,55	119,52	833
Обед 5-11 класс						
78/2004	Икра морковная	100	2,57	8,07	13,56	139
139/1996	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,81	2,92	20,83	122
422/1996	Тефтели 1 вариант 100/30	130	14,00	18,03	16,85	287
465/1996	Рис отварной	180	4,58	7,33	48,02	276
покупное	Сок в ассортименте	200	1,00		20,20	85
покупное/	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,25	12,08	59
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
Итого			28,59	36,90	139,89	1012

Вторая неделя

понедельник-2

Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
22/1997	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	75
210/2015	Омлет натуральный 150 (СОШ_2018)	150	13,94	24,83	2,64	289
628/1996	Чай с сахаром 200/15	215	0,10	0,03	15,28	62
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
Итого			18,04	33,61	42,16	644
Завтрак 5-11 класс						
22/1997	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	75
210/2015	Омлет натуральный 200 (СОШ_2018)	200	18,58	33,10	3,52	386
628/1996	Чай с сахаром 200/15	215	0,10	0,03	15,28	62
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
Итого			22,68	41,88	43,03	641
Обед 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
79/2004	Икра овощная закусочная	60	0,83	3,05	4,94	50
138/1996	Суп картофельный с бобовыми с гренками 200/20	220	7,73	5,67	36,90	232
280/2015	Фрикадельки мясные в сметанно-томатном соусе (СОШ_2018)	90	8,84	11,00	9,85	177
273, 469/1996	Макароны отварные	150	5,33	4,89	35,59	212
покупное	Напиток Валетек витаминный	200			19,00	80
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
Итого			28,33	26,41	138,78	913
Обед 5-11 класс						
79/2004	Икра овощная закусочная	100	1,39	5,08	8,23	84
138/1996	Суп картофельный с бобовыми с гренками 250/20	270	8,90	6,78	40,89	262
280/2015	Фрикадельки мясные в сметанно-томатном соусе (СОШ_2018)	100	10,23	12,59	11,14	202
273, 469/1996	Макароны отварные	180	6,40	5,87	42,71	254
покупное	Напиток Валетек витаминный	200			19,00	80
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
Итого			32,52	31,12	154,47	1044

вторник-2

Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
338/2015	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47
23/1997	Сыр порциями	10	2,30	2,90		38
257/1996	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 150/10	160	4,54	10,98	32,52	248
642/1996	Какао с молоком	200	3,87	3,90	25,78	151
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
Итого			16,06	18,68	92,26	602
Завтрак 5-11 класс						
338/2015	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47
23/1997	Сыр порциями	10	2,30	2,90		38
257/1996	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 200/10	210	6,03	11,89	43,33	305
642/1996	Какао с молоком	200	3,87	3,90	25,78	151
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
Итого			16,56	19,59	103,06	669
Обед 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
78/2004	Икра морковная	60	1,54	4,84	8,13	83
110/1996	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/5	205	1,71	5,62	10,84	94
309/1996	Горбуша, тушеная в томате с овощами 90	90	8,55	4,63	4,05	92
472/1996	Картофельное пюре	150	3,24	5,56	22,00	152
588/1996	Компот из сухофруктов	200	0,44		28,88	119
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
Итого			21,08	21,45	106,40	702
Обед 5-11 класс						
78/2004	Икра морковная	100	2,57	8,07	13,56	139
110/1996	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/5	255	2,11	6,65	13,51	116
309/1996	Горбуша, тушеная в томате с овощами 100	100	9,50	5,14	4,50	102
472/1996	Картофельное пюре	180	3,89	6,68	26,41	182
588/1996	Компот из сухофруктов	200	0,44		28,88	119
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
Итого			24,11	27,34	119,36	820

среда-2						
Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
324/1997	Яйцо вареное 1шт.	50	6,35	5,75	0,35	79
257/1996	Каша молочная пшенная с маслом сливочным 150/10	160	6,54	11,89	33,03	266
762/1997	Кофейный напиток с молоком	200	3,05	2,40	23,11	119
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
		Итого	19,89	20,54	80,64	582
Завтрак 5-11 класс						
324/1997	Яйцо вареное 1шт.	50	6,35	5,75	0,35	79
257/1996	Каша молочная пшенная с маслом сливочным 200/10	210	8,70	13,10	44,02	330
762/1997	Кофейный напиток с молоком	200	3,05	2,40	23,11	119
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
		Итого	22,05	21,76	91,63	646
Обед 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
71/2015	Овощи натуральные свежие (огурец) 60 (СОШ_2018)	60	0,42	0,06	1,14	7
174/1997	Суп крестьянский с крупой со сметаной 200/5	205	1,63	5,74	8,51	86
311/2017	Запеканка (суфле) из печени с рисом с соусом сметанным с луком	90	7,92	4,72	10,32	115
205/2015	Макароны отварные с овощами	150	5,17	5,89	28,52	166
покупное	Сок в ассортименте	200	1,00		20,20	85
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
		Итого	21,74	17,31	101,19	643
Обед 5-11 класс						
71/2015	Овощи натуральные свежие (огурец) 100 (СОШ_2018)	100	0,70	0,10	1,90	12
174/1997	Суп крестьянский с крупой со сметаной 250/5	255	2,01	6,80	10,60	105
311/2017	Запеканка (суфле) из печени с рисом с соусом сметанным с луком	100	8,88	3,45	9,57	104
205/2015	Макароны отварные с овощами	180	6,20	7,18	34,23	226
покупное	Сок в ассортименте	200	1,00		20,20	85
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
		Итого	24,19	18,33	109,00	694

четверг-2						
Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
338/2015	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47
257/1996	Каша молочная манная с маслом сливочным 150/10	160	4,62	10,88	23,87	215
630/1996	Чай с молоком 150/50/15	215	1,55	1,63	17,63	92
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
		Итого	10,62	13,41	76,45	472
Завтрак 5-11 класс						
338/2015	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47
257/1996	Каша молочная манная с маслом сливочным 200/10	210	6,14	11,76	31,76	262
630/1996	Чай с молоком 150/50/15	215	1,55	1,63	17,63	92
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
		Итого	12,04	14,29	83,34	519
Обед 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
78/2004	Икра свекольная	60	1,63	4,84	8,94	86
129/1996	Рассольник ленинградский со сметаной 200/5	205	1,95	5,80	13,73	109
265/2015	Плов (СОШ_2018)	150	12,62	28,17	25,89	406
585/1996	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,87	114
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
		Итого	21,98	39,77	108,93	879
Обед 5-11 класс						
78/2004	Икра свекольная	100	2,72	8,07	14,91	144
129/1996	Рассольник ленинградский со сметаной 250/5	255	2,41	6,88	17,12	134
265/2015	Плов (СОШ_2018)	200	16,82	37,56	34,52	544
585/1996	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,87	114
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
		Итого	27,71	63,47	126,92	1088

пятница-2						
Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
23/1997	Сыр порциями	10	2,30	2,90		38
254/2016	Пудинг из творога с яблоками с молоком сгущенным 130/20 (СО	150	19,19	13,19	30,38	324
628/1996	Чай с сахаром 200/15	215	0,10	0,03	15,28	62
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
Итого			25,54	16,62	69,81	542
Завтрак 5-11 класс						
23/1997	Сыр порциями	10	2,30	2,90		38
254/2016	Пудинг из творога с яблоками с молоком сгущенным 160/40 (СО	200	24,78	17,15	46,13	138
628/1996	Чай с сахаром 200/15	215	0,10	0,03	15,28	62
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
Итого			31,13	20,58	85,58	368
Обед 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
71/2015	Овощи натуральные свежие (помидор) 60 (СОШ_2018)	60	0,68	0,12	2,28	13
132/1996	Суп из овощей со сметаной 200/5	205	1,61	5,69	9,12	88
297/2005	Фрикадельки из кур	90	13,29	17,04	7,00	234
472/1996	Картофельное пюре	150	3,24	5,56	22,00	152
702/1997	Компот из кураги	200	1,04		30,96	127
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
Итого			25,44	29,21	103,86	776
Обед 5-11 класс						
71/2015	Овощи натуральные свежие (помидор) 100 (СОШ_2018)	100	1,10	0,20	3,80	22
132/1996	Суп из овощей со сметаной 250/5	255	1,98	6,74	11,36	108
297/2005	Фрикадельки из кур	100	14,76	17,90	7,77	251
472/1996	Картофельное пюре	180	3,89	6,68	26,41	162
702/1997	Компот из кураги	200	1,04		30,96	127
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
Итого			28,37	32,32	112,80	652

суббота-2						
Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
338/2015	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47
324/1997	Яйцо вареное 1шт.	50	6,35	5,75	0,35	79
257/1996	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным 150/10	160	5,86	12,70	24,63	251
762/1997	Кофейный напиток с молоком	200	3,05	2,40	23,11	119
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
Итого			19,61	21,76	82,04	614
Завтрак 5-11 класс						
338/2015	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47
324/1997	Яйцо вареное 1шт.	50	6,35	5,75	0,35	79
257/1996	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным 200/10	210	7,79	14,16	32,81	309
762/1997	Кофейный напиток с молоком	200	3,05	2,40	23,11	119
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
Итого			21,64	23,23	90,22	672
Обед 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
71/2015	Овощи натуральные свежие (огурец) 60 (СОШ_2018)	60	0,42	0,06	1,14	7
120/1996	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 200/5	205	1,63	5,64	7,63	82
416/1996	Биточек из говядины	90	14,14	12,34	13,93	225
482/1996	Капуста тушеная	150	3,83	5,44	16,28	132
588/1996	Компот из сухофруктов	200	0,44		28,88	119
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
Итого			26,08	24,28	100,36	727
Обед 5-11 класс						
71/2015	Овощи натуральные свежие (огурец) 100 (СОШ_2018)	100	0,70	0,10	1,90	12
120/1996	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/5	255	2,01	6,68	9,50	100
416/1996	Биточек из говядины	100	15,71	13,71	15,47	250
482/1996	Капуста тушеная	180	4,60	6,53	19,54	158
588/1996	Компот из сухофруктов	200	0,44		28,88	119
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
Итого			29,06	27,82	107,79	801

пищев.ценность, завтрак/обед 1-4	44,77	63,44	191,68	1420
пищев.ценность, завтрак/обед 5-11	52,28	63,92	216,06	1637