



Подписано цифровой подписью:
МУНИЦИПАЛЬНОЕ
АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА № 9
Дата: 2023.09.01 10:55:13
+05'00'



01.09.23

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Первая неделя

понедельник-1

Завтрак 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевая ценность			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеб.	
338/2015	Яблоко	100	0,40	0,40	0,80	47
216/2015	Омлет натуральный 150 (СОШ_2018)	150	13,34	24,83	2,84	285
762/1997	Кофейный напиток с молоком	200	3,08	2,40	23,11	110
покупное	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
Итого		500	21,34	28,13	50,77	573

Завтрак 5-11 класс

338/2015	Яблоко 120 (СОШ_2018)	120	0,46	0,46	0,96	56
216/2015	Омлет натуральный 200 (СОШ_2018)	200	18,55	33,10	3,52	380
762/1997	Кофейный напиток с молоком	200	3,08	2,40	23,11	110
покупное	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
Итого		570	26,06	36,46	52,74	673

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевая ценность			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеб.	
710/2015	Овощи натуральные свежие (огурец) 80 (СОШ_2018)	80	0,42	0,06	1,14	7
138/1995	Суп картофельный с бобовыми с гречками 200/20	220	7,73	6,67	30,30	252
260/206	Гуляш 90 (СОШ_2018)	90	6,53	25,37	2,63	276
273, 469/1996	Макароны отварные	150	9,33	4,39	35,58	212
54-56/2016	Чай с облепихой и сахаром 200 (СОШ_2022)	200	0,33	0,60	7,12	35
покупное	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное	Хлеб ржаной	25	1,35	0,30	8,35	44
Итого		795	24,86	37,29	115,83	926

Обед 5-11 класс

710/2015	Овощи натуральные свежие (огурец) 100 (СОШ_2018)	100	0,70	0,10	1,80	12
138/1995	Суп картофельный с бобовыми с гречками 250/20	270	9,30	6,73	40,80	262
260/206	Гуляш 100 (СОШ_2018)	100	10,94	28,19	2,89	320
273, 469/1996	Макароны отварные	180	9,40	5,67	42,71	294
706/2004	Чай с облепихой и сахаром 200 (СОШ_2022)	200	0,60	0,28	29,62	130
покупное	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное	Хлеб ржаной	25	1,61	0,50	8,35	54
Итого		925	32,32	42,02	150,51	1135

вторник-1

Завтрак 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевая ценность			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеб.	
209/15	Бутерброд с повидлом 40 (СОШ_2018)	40	1,74	0,82	20,24	114
175/2005	Каша молочная Дружба с маслом сливочным 150/10	160	4,63	11,23	25,38	221
842/1996	Какао с молоком	200	3,97	0,90	25,78	151
покупное	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
Итого		450	14,29	13,45	95,55	604

Завтрак 5-11 класс

209/15	Бутерброд с повидлом 40 (СОШ_2018)	40	1,74	0,82	20,24	114
175/2005	Каша молочная Дружба с маслом сливочным 200/10	210	6,12	12,22	33,76	270
842/1996	Какао с молоком	200	3,97	0,90	25,78	151
покупное	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
Итого		500	15,68	14,44	104,93	653

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевая ценность			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеб.	
78/2004	Икра свекольная	60	1,03	4,84	6,34	95
128/1995	Рассольник ленинградский со сметаной 200/5	205	1,25	5,89	13,73	105
81/2016	Рыба, запеченная в сметане 90 (минтай)	90	16,39	8,46	2,43	161
472/1996	Картофельное пюре	150	3,24	5,55	22,00	162
556/1996	Компот из сухофруктов	200	0,44		26,88	119
покупное	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное	Хлеб ржаной	25	1,61	0,30	8,35	54
Итого		780	28,19	21,40	108,46	779

Обед 5-11 класс

78/2004	Икра свекольная	100	2,22	8,07	14,51	144
128/1995	Рассольник ленинградский со сметаной 250/5	255	2,41	6,86	17,12	134
81/2016	Рыба, запеченная в сметане 100 (минтай)	100	9,94	9,42	12,23	161
472/1996	Картофельное пюре	180	3,68	5,88	28,41	182
556/1996	Компот из сухофруктов	200	0,44		26,88	119
покупное	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное	Хлеб ржаной	25	1,61	0,30	8,35	54
Итого		910	24,10	30,86	132,15	992

среда-1

Завтрак 1-4 класс						
№ таб. рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевая ценность			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеб.	
22/1487	Масло сливочное	10	0,05	0,25	0,05	78
132/2017	Каша жидкая молочная ячневая с маслом 150/8 (СОШ_2018)	158	8,49	8,60	23,41	210
532/1349	Чай с молоком 150/50/15	215	1,55	1,82	17,63	42
покупное	Хлеб пшеничный	50	3,36	0,50	24,15	118
	Итого	433	11,04	10,91	71,27	503
Завтрак 5-11 класс						
22/1487	Масло сливочное	10	0,05	0,25	0,05	78
132/2017	Каша жидкая молочная ячневая с маслом 200/10 (СОШ_2018)	210	7,31	10,26	30,20	286
532/1349	Чай с молоком 150/50/15	215	1,55	1,82	17,63	42
покупное	Хлеб пшеничный	50	3,36	0,50	24,15	118
	Итого	485	12,66	21,34	81,96	571
Обед 1-4 класс						
№ таб. рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевая ценность			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеб.	
78/2004	Икра морковная	60	1,54	4,94	6,12	53
116/1896	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/5	205	1,71	5,62	10,84	84
281/2016	Плов из птицы (окорок) 150 (СОШ_2018)	150	12,67	7,40	27,34	227
покупное	Напиток Валетек витаминный	200			19,02	50
покупное	Хлеб пшеничный	50	3,36	0,50	24,15	118
покупное	Хлеб ржаной	25	1,65	0,20	8,25	44
	Итого	690	21,82	18,64	97,81	586
Обед 5-11 класс						
78/2004	Икра морковная	100	2,57	8,07	10,20	126
116/1896	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/5	255	2,11	5,65	13,51	116
281/2016	Плов из птицы (окорок) 200 (СОШ_2018)	200	16,89	9,87	25,25	363
покупное	Напиток Валетек витаминный	200			19,02	50
покупное	Хлеб пшеничный	50	3,36	0,50	24,15	118
покупное	Хлеб ржаной	25	1,65	0,20	8,25	44
	Итого	830	27,17	25,39	115,62	699

четверг-1

Завтрак 1-4 класс						
№ таб. рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевая ценность			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеб.	
324/1997	Яйцо вареное 1шт.	50	6,35	5,75	0,35	72
257/1896	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 150/10	160	4,84	10,98	32,52	248
51-5н-2018	Чай со смородиной и сахаром 200 (СОШ_2022)	200	0,38		7,32	31
покупное	Хлеб пшеничный	50	3,36	0,50	24,15	118
	Итого	460	15,14	17,23	64,32	476
Завтрак 5-11 класс						
324/1997	Яйцо вареное 1шт.	50	6,35	5,75	0,35	72
257/1896	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 200/10	210	6,23	11,89	43,33	305
51-5н-2018	Чай со смородиной и сахаром 200 (СОШ_2022)	200	0,38		7,32	31
покупное	Хлеб пшеничный	50	3,36	0,50	24,15	118
	Итого	510	16,32	18,14	75,12	526
Обед 1-4 класс						
№ таб. рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевая ценность			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеб.	
72/2015	Овощи натуральные соленные (огурец) 60 (СОШ_2018)	60	0,49	0,08	1,22	6
112/2017	Суп-лапша домашняя с птицей 200/10 (СОШ_2018)	210	4,39	6,29	8,24	119
263/2015	Рис из свинины 100 (СОШ_2018)	150	10,81	25,77	14,74	324
702/1997	Компот из кураги	200	1,04		30,30	127
покупное	Хлеб пшеничный	50	3,36	0,50	24,15	118
покупное	Хлеб ржаной	25	1,65	0,20	8,25	44
	Итого	835	21,62	32,92	87,56	738
Обед 5-11 класс						
72/2015	Овощи натуральные соленные (огурец) 100 (СОШ_2018)	100	0,80	0,10	1,70	10
112/2017	Суп-лапша домашняя с птицей 250/10 (СОШ_2018)	260	4,20	7,49	11,87	142
263/2015	Рис из свинины 200 (СОШ_2018)	200	13,35	24,35	16,66	432
702/1997	Компот из кураги	200	1,04		30,30	127
покупное	Хлеб пшеничный	50	3,36	0,50	24,15	118
покупное	Хлеб ржаной	25	1,65	0,20	8,25	44
	Итого	835	26,89	41,83	98,43	873

пятница-1

Завтрак 1-4 класс						
№ об-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевая ценность			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Угле-ды	
покупное	Мандарины 100 (СОШ_2016)	100	0,81	0,20	7,10	38
223/2015	Запеканка из творога с молоком сгущенным 130/20 (СОШ_2018)	150	24,20	20,05	31,70	420
620/1995	Чай с сахаром с лимоном 200/15/7	222	0,16	0,03	15,40	54
покупное	Хлеб пшеничный	50	3,05	0,50	24,15	118
	Итого	522	28,11	20,78	78,35	620
Завтрак 5-11 класс						
покупное	Мандарины 100 (СОШ_2018)	100	0,80	0,20	7,50	38
223/2015	Запеканка из творога с молоком сгущенным 180/40 (СОШ_2018)	200	30,31	24,72	40,00	542
620/1995	Чай с сахаром с лимоном 200/15/7	222	0,16	0,03	15,40	54
покупное	Хлеб пшеничный	50	3,05	0,50	24,15	118
	Итого	572	34,32	25,45	87,05	762
Обед 1-4 класс						
№ об-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевая ценность			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Угле-ды	
710/2015	Овощи натуральные свежие (помидор/огурец) 50/30 (СОШ_2018)	80	0,84	0,08	1,71	10
120/1995	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 200/5	205	1,83	0,84	7,83	80
440/1990	Птица, тушеная в томатном соусе 80/30	110	20,73	24,50	2,75	232
257/1950,4271	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,32	12,50	35,38	272
585/1995	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,27	115
покупное	Хлеб пшеничный	50	3,05	0,50	24,15	118
покупное	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	9,76	44
	Итого	800	35,53	48,88	107,82	562
Обед 5-11 класс						
710/2015	Овощи натуральные свежие (помидор/огурец) 50/30 (СОШ_2018)	100	0,80	0,16	2,35	17
120/1995	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/5	255	2,01	0,88	9,50	100
540/1995	Птица, тушеная в томатном соусе 100/30	130	25,91	30,56	2,93	274
257/1950,4271	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,67	15,12	42,45	327
585/1990	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,27	115
покупное	Хлеб пшеничный	50	3,05	0,50	24,15	118
покупное	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	9,76	44
	Итого	940	43,26	53,47	116,10	594

суббота-1

Завтрак 1-4 класс						
№ об-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевая ценность			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Угле-ды	
324/1997	Яйцо вареное 1шт.	50	6,35	6,75	0,35	79
257/1995	Каша молочная пшенная с маслом сливочным 150/10	160	6,54	11,09	33,03	265
54-100/2018	Чай с клюквой и сахаром 200 (СОШ_2022)	200	0,30		6,20	29
покупное	Хлеб пшеничный	50	3,05	0,50	24,15	118
	Итого	460	16,24	18,34	64,43	492
Завтрак 5-11 класс						
324/1997	Яйцо вареное 1шт.	50	6,35	6,75	0,35	79
257/1995	Каша молочная пшенная с маслом сливочным 200/10	210	8,70	13,10	44,32	330
54-100/2018	Чай с клюквой и сахаром 200 (СОШ_2022)	200	0,30		6,20	29
покупное	Хлеб пшеничный	50	3,05	0,50	24,15	118
	Итого	510	18,40	19,35	75,42	536
Обед 1-4 класс						
№ об-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевая ценность			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Угле-ды	
670/2015	Винегрет овощной 50 (СОШ_2018)	50	0,84	0,02	4,37	76
130/1995	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,25	2,53	16,65	97
271/2015	Котлеты домашние с соусом сметанно-томатным 60/30 (СОШ_2018)	90	9,95	11,62	5,17	173
485/1995	Рис отварной	150	3,51	0,11	40,61	220
580/1999	Компот из сухофруктов	200	0,44		23,55	110
покупное	Хлеб пшеничный	25	1,03	0,25	12,00	59
покупное	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	9,76	44
	Итого	750	19,62	20,83	116,52	767
Обед 5-11 класс						
670/2015	Винегрет овощной 100 (СОШ_2018)	100	1,68	0,43	2,70	152
130/1995	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,81	2,90	20,83	122
271/2015	Котлеты домашние с соусом сметанно-томатным 70/30 (СОШ_2018)	100	10,60	13,54	6,18	165
485/1995	Рис отварной	180	4,55	0,33	48,02	276
580/1999	Компот из сухофруктов	200	0,44		23,55	110
покупное	Хлеб пшеничный	25	1,03	0,25	12,00	59
покупное	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	9,76	44
	Итого	880	23,56	27,74	136,94	966

данные рассчитаны по методу энергетической ценности

**Вторая неделя
понедельник-2**

Завтрак 1-4 класс

№ с/кв рецептур	Наименование блюд	Выход	Питательная			Энергетическая Ценность
			Белки	Жиры	Углеб.	
22/1897	Масло сливочное	10	0,05	0,25	0,08	75
210/2018	Омлет натуральный 150 (СОШ_2018)	150	13,54	21,52	2,94	280
626/1896	Чай с сахаром 200/15	215	0,10	0,03	15,23	42
покупной	Хлеб пшеничный	50	3,05	0,50	24,15	118
	Итого	425	16,74	22,23	42,40	544

Завтрак 5-11 класс

22/1927	Масло сливочное	10	0,05	0,25	0,08	75
210/2015	Омлет натуральный 200 (СОШ_2018)	200	18,05	29,10	3,52	356
626/1896	Чай с сахаром 200/15	215	0,10	0,03	15,23	52
покупной	Хлеб пшеничный	50	3,05	0,50	24,15	118
	Итого	475	21,25	29,83	42,98	641

Обед 1-4 класс

№ с/кв рецептур	Наименование блюд	Выход	Питательная			Энергетическая Ценность
			Белки	Жиры	Углеб.	
79/2064	Икра овощная закусочная	60	0,82	3,05	4,54	60
138/1895	Суп картофельный с бобовыми с гречками 200/20	220	7,72	5,67	21,90	232
260/2015	Фрикадельки мясные в сметанно-томатном соусе (СОШ_2018)	90	5,84	11,60	6,55	177
273, 459/1896	Макароны отварные	150	3,32	4,88	35,50	212
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,88	0,78	23,62	135
покупной	Хлеб пшеничный	50	3,05	0,50	24,15	118
покупной	Хлеб ржаной	25	1,52	0,30	8,35	44
	Итого	795	20,31	25,99	149,40	963

Обед 5-11 класс

79/2064	Икра овощная закусочная	100	1,37	5,08	7,57	94
138/1895	Суп картофельный с бобовыми с гречками 250/20	270	9,50	6,78	40,59	262
260/2015	Фрикадельки мясные в сметанно-томатном соусе (СОШ_2018)	100	10,23	12,55	11,14	222
273, 459/1896	Макароны отварные	180	6,48	9,37	42,71	254
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,88	0,78	23,62	135
покупной	Хлеб пшеничный	50	3,05	0,50	24,15	118
покупной	Хлеб ржаной	25	1,52	0,30	8,35	44
	Итого	925	23,20	31,49	161,95	1190

вторник-2

Завтрак 1-4 класс

№ с/кв рецептур	Наименование блюд	Выход	Питательная			Энергетическая Ценность
			Белки	Жиры	Углеб.	
336/2015	Яблоко	100	0,43	0,40	9,80	47
23/1897	Сыр порциями	10	2,35	2,90		38
267/1896	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 150/10	160	4,54	10,98	22,52	248
642/1895	Какао с молоком	200	3,87	3,30	25,73	181
покупной	Хлеб пшеничный	50	3,05	0,50	24,15	118
	Итого	520	14,20	16,58	92,70	602

Завтрак 5-11 класс

336/2015	Яблоко 120 (СОШ_2018)	120	0,42	0,48	11,75	56
23/1897	Сыр порциями	10	2,35	2,90		38
257/1896	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 200/10	210	6,03	11,30	40,33	305
642/1895	Какао с молоком	200	3,87	3,30	25,73	181
покупной	Хлеб пшеничный	50	3,05	0,50	24,15	118
	Итого	590	15,73	18,57	101,91	698

Обед 1-4 класс

№ с/кв рецептур	Наименование блюд	Выход	Питательная			Энергетическая Ценность
			Белки	Жиры	Углеб.	
71/2015	Омлет натуральный сливочный (огурац) 60 (СОШ_2018)	60	6,42	0,05	1,14	7
110/1895	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/5	205	1,71	5,52	16,54	94
326/1892	Горбуша, тушеная в томате с овощами 90	90	8,65	4,62	4,05	82
472/1905	Картофельное пюре	150	3,24	5,58	22,00	152
586/1905	Компот из сухофруктов	200	0,44		28,88	119
покупной	Хлеб пшеничный	50	3,05	0,50	24,15	118
покупной	Хлеб ржаной	25	1,52	0,30	8,35	44
	Итого	720	16,96	10,97	90,41	626

Обед 5-11 класс

71/2015	Омлет натуральный сливочный (огурац) 100 (СОШ_2018)	100	0,74	0,10	1,90	12
110/1895	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/5	255	2,11	6,95	13,51	115
326/1892	Горбуша, тушеная в томате с овощами 100	100	9,60	5,14	4,50	102
472/1905	Картофельное пюре	180	3,78	6,68	26,41	187
586/1905	Компот из сухофруктов	200	0,44		28,88	119
покупной	Хлеб пшеничный	50	3,05	0,50	24,15	118
покупной	Хлеб ржаной	25	1,52	0,30	8,35	44
	Итого	910	22,24	13,27	107,70	653

среда-2

Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевая ценность			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Угле-ды	
324/1997	Яйцо вареное 1шт.	50	6,58	5,75	0,35	79
257/1995	Каша молочная пшенная с маслом сливочным 150/10	160	5,54	11,80	33,03	266
54/124/2016	Чай с яблочкой и сахаром 200 (СОШ_2022)	200	0,39		6,30	29
покупной	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,50	24,15	118
	Итого	460	17,14	19,14	64,43	492
Завтрак 5-11 класс						
324/1997	Яйцо вареное 1шт.	50	6,58	5,75	0,35	79
257/1995	Каша молочная пшенная с маслом сливочным 200/10	210	8,70	13,10	44,02	330
54/124/2016	Чай с яблочкой и сахаром 200 (СОШ_2022)	200	0,39		6,30	29
покупной	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,50	24,15	118
	Итого	510	19,52	19,35	75,42	556
Обед 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевая ценность			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Угле-ды	
54/203/2016	Маринад овощной со свеклой 60 (СОШ_2018)	60	0,79	5,75	5,10	72
132/1995	Суп из овощей со сметаной 200/5	205	1,81	5,09	9,19	99
314/2017	Запеканка (суфле) из печени с рисом с соусом сметанным с луком 60/30 (СОШ_2018)	90	7,32	4,72	10,32	118
205/2015	Макароны отварные с овощами	150	6,17	5,05	26,32	180
555/1995	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,16	27,87	114
покупной	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,50	24,15	118
покупной	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	64
	Итого	780	21,24	22,81	113,43	735
Обед 5-11 класс						
54/203/2016	Маринад овощной со свеклой 100 (СОШ_2018)	100	1,30	3,80	8,52	120
132/1995	Суп из овощей со сметаной 250/5	255	1,93	5,74	11,26	109
314/2017	Запеканка (суфле) из печени с рисом с соусом сметанным с луком 70/30 (СОШ_2018)	100	8,38	3,43	9,57	104
205/2015	Макароны отварные с овощами	180	6,20	7,18	34,23	228
555/1995	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,16	27,87	114
покупной	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,50	24,15	118
покупной	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	64
	Итого	910	23,32	27,73	124,63	926

четверг-2

Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевая ценность			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Угле-ды	
338/2015	Яблоко	100	0,46	0,49	9,59	47
257/1995	Каша молочная манная с маслом сливочным 150/10	160	4,62	10,88	23,87	215
539/1995	Чай с молоком 150/50/15	215	1,55	1,83	17,63	92
покупной	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,50	24,15	118
	Итого	525	10,52	13,41	75,43	472
Завтрак 5-11 класс						
338/2015	Яблоко	100	0,43	0,49	9,80	47
257/1995	Каша молочная манная с маслом сливочным 200/10	210	6,14	11,76	31,75	262
539/1995	Чай с молоком 150/50/15	215	1,55	1,83	17,63	92
покупной	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,50	24,15	118
	Итого	575	12,34	14,59	83,34	519
Обед 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевая ценность			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Угле-ды	
71/2015	Овощи натуральные свежие (помидор) 60 (СОШ_2018)	60	0,90	0,42	2,28	13
128/1995	Рассольник ленинградский со сметаной 200/5	205	1,35	5,89	12,73	105
525/1997	Котлета осетра из кур с соусом сметанно-томатным 60/30 (кура)	90	10,35	13,21	9,75	190
257/165/4271	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,27	19,80	35,38	272
702/1997	Компот из кураги	200	1,04		30,06	127
покупной	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,50	24,15	118
покупной	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	64
	Итого	780	26,72	31,83	124,86	682
Обед 5-11 класс						
71/2015	Овощи натуральные свежие (помидор) 100 (СОШ_2018)	100	1,10	0,20	3,80	22
128/1995	Рассольник ленинградский со сметаной 250/5	255	2,41	6,88	17,12	134
525/1997	Котлета осетра из кур с соусом сметанно-томатным 70/30 (кура)	100	11,24	13,66	9,49	204
257/165/4271	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,67	19,12	43,45	307
702/1997	Компот из кураги	200	1,04		30,06	127
покупной	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,50	24,15	118
покупной	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	64
	Итого	910	30,19	36,86	128,75	928

пятница-2								
Завтрак 1-4 класс								
№ объект рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевая ценность			Энергетическая Ценность		
			Белки	Жиры	Углеб.			
20315	Бутерброд с повидлом 40 (СОШ_2018)	40	1,74	2,82	20,24	114		
2042016	Пудинг из творога с яблоками с молоком сгущенным 130/20 (СОШ_2018)	150	16,19	13,19	30,38	324		
620/1206	Чай с сахаром с лимоном 200/15/7	222	0,15	0,03	15,43	64		
покупное	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118		
	Итого	462	21,94	16,54	69,28	520		
Завтрак 5-11 класс								
20315	Бутерброд с повидлом 40 (СОШ_2018)	40	1,74	2,82	20,24	114		
2042016	Пудинг из творога с яблоками с молоком сгущенным 160/40 (СОШ_2018)	200	24,76	17,15	46,13	138		
620/1206	Чай с сахаром с лимоном 200/15/7	222	0,15	0,03	15,43	64		
покупное	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118		
	Итого	512	30,61	20,50	105,95	434		
Обед 1-4 класс								
№ объект рецептур	Наименования блюд	Выход	Пищевая ценность			Энергетическая Ценность		
			Белки	Жиры	Углеб.			
572016	Икра кабачковая (покупная) 60 (СОШ_2018)	60	0,73	2,84	4,32	47		
1132017	Суп-пюре домашняя с птицей 200/10 (СОШ_2018)	210	4,35	5,28	8,34	119		
2652015	Плов (СОШ_2018)	150	12,62	23,17	25,89	408		
покупное	Сок в ассортименте	200	1,05		20,20	85		
покупное	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118		
покупное	Хлеб ржаной	25	1,85	0,30	8,35	44		
	Итого	695	24,33	26,19	92,85	621		
Обед 5-11 класс								
572016	Икра кабачковая (покупная) 100 (СОШ_2018)	100	1,20	4,73	7,20	78		
1132017	Суп-пюре домашняя с птицей 250/10 (СОШ_2018)	260	4,99	7,48	11,87	142		
2652015	Плов (СОШ_2018)	200	16,82	37,86	31,52	544		
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	1,55	0,30	8,35	41		
	Итого	835	27,52	50,49	104,39	1011		
суббота-2								
Завтрак 1-4 класс								
№ объект рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевая ценность			Энергетическая Ценность		
			Белки	Жиры	Углеб.			
3241997	Яйцо вареное 1шт.	50	5,35	8,75	0,35	78		
2671996	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным 150/10	160	5,86	12,70	24,63	251		
7021997	Кофейный напиток с молоком	200	3,05	2,65	23,11	119		
покупное	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118		
	Итого	460	19,21	24,35	72,24	567		
Завтрак 5-11 класс								
3241997	Яйцо вареное 1шт.	50	5,35	8,75	0,35	78		
2671996	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным 200/10	210	7,73	14,76	32,61	309		
7021997	Кофейный напиток с молоком	200	3,05	2,65	23,11	119		
покупное	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118		
	Итого	510	21,14	27,83	80,22	625		
Обед 1-4 класс								
№ объект рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевая ценность			Энергетическая Ценность		
			Белки	Жиры	Углеб.			
362016	Салат картофельный с капустой квашеной 60	60	0,8	3,32	5	60		
1341997	Суп крестьянский с крупой со сметаной 200/5	205	1,07	5,74	8,51	95		
416271	Биточек из говядины с соусом сметанно-томатным 60/30	90	5,96	8,73	11,38	124		
4821996	Капуста тушеная	150	3,83	5,46	16,28	102		
5581996	Компот из сухофруктов	200	0,41		20,20	119		
покупное	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118		
покупное	Хлеб ржаной	25	1,25	0,30	8,35	44		
	Итого	780	22,38	24,83	103,91	729		
Обед 5-11 класс								
362016	Салат картофельный с капустой квашеной 100	100	1,3	5,2	10	94		
1341997	Суп крестьянский с крупой со сметаной 250/5	255	2,11	6,92	10,69	105		
416271	Биточек из говядины с соусом сметанно-томатным 70/30	100	11,13	11,10	12,84	122		
4821996	Капуста тушеная	180	4,10	6,53	19,54	151		
5581996	Компот из сухофруктов	200	0,44		20,20	119		
покупное	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118		
покупное	Хлеб ржаной	25	1,68	0,30	8,35	44		
	Итого	910	26,88	39,43	114,68	837		
всего блюд (рецептур)			средние значения (г)					
509	завтрак 1-4	473						
551	завтрак 5-11	527	данные средние значения по завтракам 1-4 кл					
700	обед 1-4	708	данные средние значения по обедам 1-4 кл					
809	обед 5-11	893						
всего блюд (рецептур)			всего блюд (рецептур)					
всего блюд (рецептур)			завтрак/обед 1-4	1222	42,77	49,55	182,95	1341
всего блюд (рецептур)			завтрак/обед 5-11	1378	49,21	55,81	198,39	1474

* Допускается замена блюд в рецептурах обедов согласно СанПиН 2.3.2.4.3590-20 п.5.1.4