

СОГЛАСОВАНО
Директор образовательного учреждения

УТВЕРЖДАЮ
Управляющий группой объектов

Сезон: осень, зима, весна, лето

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Первая неделя

понедельник-1						
Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Пищев.ве-ва			Энергет ич. Ценност ь	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
338/2015	0,4	0,4	9,8	47	Яблоко 100	100
284/1996	15,72	21,28	2,81	266	Омлет натуральный 150	150
762/1997	3,05	2,40	23,11	119	Кофейный напиток с молоком	200
покупное/	3,95	0,5	24,15	118	Хлеб пшеничный 50 (СОШ_2018)	50
	23,17	24,58	59,87	550	Итого	500
Обед 1-4 класс						
71/2015	0,66	0,12	2,28	13	Овощи натуральные свежие (помидор) 60 (СОШ	60
138/1996	7,73	5,67	36,90	232	Суп картофельный с бобовыми с гренками 200/20	220
260/06	9,58	25,37	2,60	278	Гуляш 45/45	90
273_469/1996	5,33	4,89	35,59	212	Макароны отварные	150
54-5нв/2018	0,30	0,60	7,10	35	Чай с облепихой и сахаром	200
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
покупное/	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	29,02	37,39	115,71	925	Итого	795
Завтрак 5-11 класс						
338/2015	0,4	0,4	9,8	47	Яблоко 100	100
284/1996	20,96	28,82	3,75	358	Омлет натуральный 200	200
762/1997	3,05	2,40	23,11	119	Кофейный напиток с молоком	200
покупное/	3,95	0,5	24,15	118	Хлеб пшеничный 50 (СОШ_2018)	50
	28,36	32,12	60,81	642	Итого	550
Обед 5-11 класс						
71/2015	1,10	0,20	3,80	22	Овощи натуральные свежие (помидор) 100 (СОШ	100
138/1996	8,90	6,78	40,89	262	Суп картофельный с бобовыми с гренками 250/20	270
260/06	10,64	28,19	2,89	309	Гуляш 50/50	100
273_469/1996	6,40	5,87	42,71	254	Макароны отварные	180
54-5нв/2018	0,30	0,60	7,10	35	Чай с облепихой и сахаром	200
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
покупное/	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	32,54	42,34	127,99	1034	Итого	925

21%

35%

22%

36%

вторник-1						
Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Пищев.ве-ва			Энергет ич. Ценност ь	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
покупное/	0,80	0,20	7,50	38	Мандарины 100 (СОШ_2018)	100
175/2005	6,12	12,22	33,76	270	Каша молочная Дружба с маслом сливочным 200/1	210
642/1996	3,87	3,90	25,78	151	Какао с молоком	200
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
	14,74	16,82	91,19	577	Итого	560
Обед 1-4 класс						
78/2004	1,63	4,84	8,94	86	Икра свекольная	60
129/1996	1,95	5,80	13,73	109	Рассольник ленинградский со сметаной 200/5	205
81/2016	16,29	8,46	2,43	151	Рыба, запеченная в омлете 90 (минтай)	90
472/1996	3,24	5,56	22,00	152	Картофельное пюре	150
588/1996	0,44		28,88	119	Компот из сухофруктов	200
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
покупное/	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	29,15	25,46	108,48	779	Итого	780
Завтрак 5-11 класс						
покупное/	0,80	0,20	7,50	38	Мандарины 100 (СОШ_2018)	100
175/2005	7,63	13,21	42,18	319	Каша молочная Дружба с маслом сливочным 250/1	260
642/1996	3,87	3,90	25,78	151	Какао с молоком	200
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
	16,25	17,81	99,61	626	Итого	610
Обед 5-11 класс						
78/2004	2,72	8,07	14,91	144	Икра свекольная	100
129/1996	2,41	6,88	17,12	134	Рассольник ленинградский со сметаной 250/5	255
81/2016	9,04	8,42	12,33	161	Рыба, запеченная в омлете 100 (минтай)	100
472/1996	3,89	6,68	26,41	182	Картофельное пюре	180

26%

35%

24%

588/1996	0,44		28,88	119	Компот из сухофруктов	200
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
покупное/	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	24,10	30,85	132,15	902	Итого	910

35%

среда-1							
Завтрак 1-4 класс							
№ сб-ка рецептур	Пищев.в-ва			Энергет ич. Ценност ь	Наименование блюд		Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды				
22/1997	0,05	8,25	0,08	75	Масло сливочное		10
15/2015	5,26	5,32		68	Сыр (порциями)		20
182/2017	7,31	10,98	39,20	286	Каша жидкая молочная ячневая с маслом 200/10		210
630/1996	1,55	1,63	17,63	92	Чай с молоком 150/50/15		215
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный		50
	18,12	26,68	81,06	639	Итого		505
Обед 1-4 класс							
71/2015	0,54	0,09	1,71	10	Овощи натуральные свежие (помидор/огурец) 3		60
110/1996	1,71	5,62	10,84	94	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/5		205
291/2015	12,67	7,40	27,34	227	Плов из птицы		150
покупное			19,00	80	Напиток Валетек витаминный		200
покупное/	5,53	0,70	33,81	165	Хлеб пшеничный		70
покупное/	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной		25
	23,10	18,86	107,47	748	Итого		750
Завтрак 5-11 класс							
22/1997	0,05	8,25	0,08	75	Масло сливочное		10
15/2015	5,26	5,32		68	Сыр (порциями)		20
182/2017	9,12	11,91	48,97	341	Каша жидкая молочная ячневая с маслом 250/10		260
630/1996	1,55	1,63	17,63	92	Чай с молоком 150/50/15		215
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный		50
	19,93	27,61	90,83	694	Итого		555
Обед 5-11 класс							
71/2015	0,90	0,15	2,85	17	Овощи натуральные свежие (помидор/огурец) 5		100
110/1996	2,11	6,65	13,51	116	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/5		255
291/2015	16,89	9,87	36,45	303	Плов из птицы		200
покупное			19,00	80	Напиток Валетек витаминный		200
покупное/	5,53	0,70	33,81	165	Хлеб пшеничный		70
покупное/	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной		25
	28,75	25,59	124,68	847	Итого		850
четверг-1							
Завтрак 1-4 класс							
№ сб-ка рецептур	Пищев.в-ва			Энергет ич. Ценност ь	Наименование блюд		Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды				
324/1997	6,35	5,75	0,35	79	Яйцо вареное		50
257/1996	6,03	11,89	43,33	305	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 200/		210
54/2018	0,3		7,3	31	Чай со смородиной и сахарои		200
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный		50
	16,63	18,14	75,13	533	Итого		510
Обед 1-4 класс							
71/2015	0,42	0,06	1,14	7	Овощи натуральные свежие (огурец) 60 (СОШ_2		60
113/2017	4,39	6,29	9,34	119	Суп-лапша домашняя с птицей 200/10		210
263/2015	10,01	25,77	14,74	324	Рагу из свинины		150
702/1997	1,04		30,96	127	Компот из кураги		200
покупное/	5,53	0,70	33,81	165	Хлеб пшеничный		70
покупное/	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной		25
	23,40	38,34	102,30	851	Итого		715
Завтрак 5-11 класс							
324/1997	6,35	5,75	0,35	79	Яйцо вареное		50
257/1996	7,53	12,8	54,14	362,88	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 250/		260
54/2018	0,3		7,3	31	Чай со смородиной и сахарои		200
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный		50
	18,13	19,05	85,94	591	Итого		560
Обед 5-11 класс							
71/2015	0,70	0,10	1,90	12	Овощи натуральные свежие (огурец) 100 (СОШ_		100
113/2017	4,90	7,40	11,67	142	Суп-лапша домашняя с птицей 250/10		260
263/2015	13,35	34,35	19,66	432	Рагу из свинины		200
702/1997	1,04		30,96	127	Компот из кураги		200
покупное/	5,53	0,70	33,81	165	Хлеб пшеничный		70
покупное/	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной		25
	27,25	48,03	109,55	982	Итого		855

пятница-1						
Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Пищев.вв-ва			Энергет ич. Ценност ь	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
338/2015	0,4	0,4	9,8	47	Яблоко 100	100
223/2015	24,20	20,06	32,78	408	Запеканка из творога с молоком сгущенным 130/20	150
629/1996	0,16	0,03	15,49	64	Чай с сахаром с лимоном 200/15/7	222
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
	28,71	20,99	82,22	637	Итого	522
Обед 1-4 класс						
79/2004	0,83	3,05	4,94	50	Икра овощная закусочная	60
120/1996	1,63	5,64	7,63	82	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 2	205
444/1996	20,78	24,57	2,73	222	Птица, тушёная в томатном соусе 80/30	110
257,табл.4/271	7,22	12,60	35,38	272	Каша гречневая рассыпчатая	150
585/1996	0,16	0,16	27,87	114	Компот из свежих яблок	200
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
покупное/	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	36,22	46,82	111,05	902	Итого	800
Завтрак 5-11 класс						
338/2015	0,4	0,4	9,8	47	Яблоко 100	100
223/2015	30,94	24,72	49,09	542	Запеканка из творога с молоком сгущенным 160/40	200
629/1996	0,16	0,03	15,49	64	Чай с сахаром с лимоном 200/15/7	222
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
	35,45	25,65	98,53	771	Итого	572
Обед 5-11 класс						
79/2004	4,00	5,08	8,23	84	Икра овощная закусочная	100
120/1996	2,01	6,68	9,50	100	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 2	255
444/1996	25,91	30,56	2,93	274	Птица, тушёная в томатном соусе 100/30	130
257,табл.4/271	8,67	15,12	42,45	327	Каша гречневая рассыпчатая	180
585/1996	0,16	0,16	27,87	114	Компот из свежих яблок	200
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
покупное/	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	43,74	58,40	123,48	1061	Итого	940

22%

31%

24%

32%

Вторая неделя						
понедельник-2						
Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Пищев.вв-ва			Энергет ич. Ценност ь	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
338/2015	0,4	0,4	9,8	47	Яблоко 100	100
284/1996	15,72	21,28	2,81	266	Омлет натуральный 150	150
628/1996	0,1	0,03	15,28	62	Чай с сахаром 200/15	215
покупное/	3,95	0,5	24,15	118	Хлеб пшеничный 50 (СОШ_2018)	50
	20,17	22,21	52,04	493	Итого	515
Обед 1-4 класс						
71/2015	0,42	0,06	1,14	7	Овощи натуральные свежие (огурец) 60 (СОШ_2018)	60
138/1996	7,73	5,67	36,90	232	Суп картофельный с бобовыми с гренками 200/20	220
280/2015	8,84	11,00	9,85	177	Фрикадельки мясные в сметанно-томатном соусе 60	90
273, 469/1996	5,33	4,89	35,59	212	Макароны отварные	150
705/2004	0,68	0,28	29,62	136	Напиток из шиповника	200
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
покупное/	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	29,01	25,69	149,40	969	Итого	795
Завтрак 5-11 класс						
338/2015	0,4	0,4	9,8	47	Яблоко 100	100
284/1996	20,96	28,82	3,75	358	Омлет натуральный 200	200
628/1996	0,1	0,03	15,28	62	Чай с сахаром 200/15	215
покупное/	3,95	0,5	24,15	118	Хлеб пшеничный 50 (СОШ_2018)	50
	25,41	29,75	52,98	585	Итого	565
Обед 5-11 класс						
71/2015	0,70	0,10	1,90	12	Овощи натуральные свежие (огурец) 100 (СОШ_2018)	100
138/1996	8,90	6,78	40,89	262	Суп картофельный с бобовыми с гренками 250/20	270
280/2015	10,23	12,59	11,14	202	Фрикадельки мясные в сметанно-томатном соусе 70	100
273, 469/1996	6,40	5,87	42,71	254	Макароны отварные	180
705/2004	0,68	0,28	29,62	136	Напиток из шиповника	200
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
покупное/	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	33,20	31,40	165,09	1100	Итого	925

21%

31%

21%

32%

вторник-2						
Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Пищев.вв-ва			Энергет ич. Ценност ь	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
22/1997	0,05	8,25	0,08	75	Масло сливочное	10
15/2015	5,26	5,32		68	Сыр (порциями) 20 (СОШ_2018)	20
257/1996	6,03	11,89	43,33	305	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 200/	210
630/1996	1,55	1,63	17,63	92	Чай с молоком 150/50/15	215
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
	16,84	27,59	85,19	658	Итого	505
Обед 1-4 класс						
78/2004	1,54	4,84	8,13	83	Икра морковная	60
110/1996	1,71	5,62	10,84	94	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/5	205
309/1996	8,55	4,63	4,05	92	Горбуша, тушеная в томате с овощами 90	90
472/1996	3,24	5,56	22,00	152	Картофельное пюре	150
588/1996	0,44		28,88	119	Компот из сухофруктов	200
покупное/	5,53	0,70	33,81	165	Хлеб пшеничный	70
покупное/	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	22,66	21,65	116,06	749	Итого	800
Завтрак 5-11 класс						
22/1997	0,05	8,25	0,08	75	Масло сливочное	10
15/2015	5,26	5,32		68	Сыр (порциями) 20 (СОШ_2018)	20
257/1996	7,53	12,8	54,14	362,88	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 250/	260
630/1996	1,55	1,63	17,63	92	Чай с молоком 150/50/15	215
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
	18,34	28,50	96,00	716	Итого	555
Обед 5-11 класс						
78/2004	2,57	8,07	13,56	139	Икра морковная	100
110/1996	2,11	6,65	13,51	116	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/5	255
309/1996	9,50	5,14	4,50	102	Горбуша, тушеная в томате с овощами 100	100
472/1996	3,89	6,68	26,41	182	Картофельное пюре	180
588/1996	0,44		28,88	119	Компот из сухофруктов	200
покупное/	5,53	0,70	33,81	165	Хлеб пшеничный	70
покупное/	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	25,69	27,54	129,02	867	Итого	930

23%

22%

среда-2						
Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Пищев.в-ва			Энергет ич. Ценност ь	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
324/1997	6,35	5,75	0,35	79	Яйцо вареное 1шт.	50
257/1996	8,70	13,10	44,02	330	Каша молочная пшенинная с маслом сливочным 200	210
54-10н/2018	0,30		6,90	29	Чай с клюквой и сахаром 200 (СОШ_2022)	200
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
	19,30	19,35	75,42	556	Итого	510
Обед 1-4 класс						
71/2015	0,66	0,12	2,28	13	Овощи натуральные свежие (помидор) 60 (СОШ	60
132/1996	1,61	5,69	9,12	88	Суп из овощей со сметаной 200/5	205
311/2017	7,92	4,72	10,32	115	Запеканка (суфле) из печени с рисом с соусом сме	90
205/2015	5,17	5,99	28,52	188	Макароны отварные с овощами	150
585/1996	0,16	0,16	27,87	114	Компот из свежих яблок	200
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
покупное/	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	22,29	22,20	117,27	753	Итого	780
Завтрак 5-11 класс						
324/1997	6,35	5,75	0,35	79	Яйцо вареное 1шт.	50
257/1996	10,86	14,31	55,00	393	Каша молочная пшенинная с маслом сливочным 250	260
54-10н/2018	0,30		6,90	29	Чай с клюквой и сахаром 200 (СОШ_2022)	200
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
	21,46	20,56	86,40	619	Итого	550
Обед 5-11 класс						
71/2015	1,10	0,20	3,80	22	Овощи натуральные свежие (помидор) 100 (СО	100
132/1996	1,98	6,74	11,36	108	Суп из овощей со сметаной 250/5	255
311/2017	8,68	3,45	9,57	104	Запеканка (суфле) из печени с рисом с соусом сме	100
205/2015	6,20	7,18	34,23	226	Макароны отварные с овощами	180
585/1996	0,16	0,16	27,87	114	Компот из свежих яблок	200
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
покупное/	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	24,45	23,17	124,47	800	Итого	910
среда-2						
Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Пищев.в-ва			Энергет ич. Ценност ь	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
338/2015	0,40	0,40	9,80	47	Яблоко	100
257/1996	6,14	11,76	31,76	262	Каша молочная манная с маслом сливочным 200/	210
642/1996	3,87	3,90	25,78	151	Какао с молоком	200
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
	14,36	16,56	91,49	578	Итого	560
Обед 1-4 класс						
70/2015	0,48	0,06	1,02	6	Овощи натуральные соленные (огурец)	60
129/1996	1,95	5,80	13,73	109	Рассольник ленинградский со сметаной 200/5	205
520/1997	10,25	13,21	9,75	199	Котлета особая из кур с соусом сметанно-томатным	90
257,табл.4/271	7,22	12,60	35,38	272	Каша гречневая рассыпчатая	150
702/1997	1,04		30,96	127	Компот из кураги	200
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
покупное/	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	26,54	32,47	123,34	875	Итого	780
Завтрак 5-11 класс						
338/2015	0,40	0,40	9,80	47	Яблоко	100
257/1996	7,67	12,64	40,80	309	Каша молочная манная с маслом сливочным 250/	260
642/1996	3,87	3,90	25,78	151	Какао с молоком	200
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
	15,89	17,44	100,53	625	Итого	610
Обед 5-11 класс						
70/2015	0,80	0,10	1,70	10	Овощи натуральные соленные (огурец)	100
129/1996	2,41	6,88	17,12	134	Рассольник ленинградский со сметаной 250/5	255
520/1997	11,34	13,66	8,92	204	Котлета особая из кур с соусом сметанно-томатным	100
257,табл.4/271	8,67	15,12	42,45	327	Каша гречневая рассыпчатая	180
702/1997	1,04		30,96	127	Компот из кураги	200
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
покупное/	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	29,86	36,56	133,65	964	Итого	910

пятница-2						
Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Пищев.вещ-ва			Энергет ич. Ценност ь	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
покупное/	0,80	0,20	7,50	38	Мандарины 100 (СОШ_2018)	100
254/2016	19,19	13,19	30,38	324	Пудинг из творога с яблоками с молоком сгущенным	150
629/1996	0,16	0,03	15,49	64	Чай с сахаром с лимоном 200/15/7	222
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
	24,10	13,92	77,52	544	Итого	522
Обед 1-4 класс						
57/2016	0,72	2,84	4,62	47	Икра кабачковая (покупная) 60 (СОШ_2018)	60
113/2017	4,39	6,29	9,34	119	Суп-лапша домашняя с птицей 200/10 (СОШ_2018)	210
265/2015	12,62	28,17	25,89	408	Плов (СОШ_2018)	150
покупное	1,00		20,20	85	Сок в ассортименте	200
покупное/	5,53	0,70	33,81	165	Хлеб пшеничный	70
покупное/	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	25,91	38,30	102,21	868	Итого	715
Завтрак 5-11 класс						
покупное/	0,80	0,20	7,50	38	Мандарины 100 (СОШ_2018)	100
254/2016	24,78	17,15	46,13	432	Пудинг из творога с яблоками с молоком сгущенным	200
629/1996	0,16	0,03	15,49	64	Чай с сахаром с лимоном 200/15/7	222
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
	29,69	17,88	93,27	652	Итого	572
Обед 5-11 класс						
57/2016	1,20	50,69	7,70	78	Икра кабачковая (покупная) 100 (СОШ_2018)	100
113/2017	4,90	7,40	11,67	142	Суп-лапша домашняя с птицей 250/10 (СОШ_2018)	260
265/2015	16,82	37,56	34,52	544	Плов (СОШ_2018)	200
покупное	1,00		20,20	85	Сок в ассортименте	200
покупное/	5,53	0,70	33,81	165	Хлеб пшеничный	70
покупное/	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	31,10	50,69	116,25	1058	Итого	855