



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Первая неделя

понедельник-1						
Завтрак 1-4 класс						
№ об-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевые-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Угле-ды	
338/2015	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47
210/2015	Омлет натуральный 150 (СОШ_2018)	150	13,94	24,83	2,84	289
780/1987	Кофейный напиток с молоком	200	3,05	2,40	23,11	119
покупка/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
	Итого	500	21,34	28,13	59,7	673
Завтрак 5-11 класс						
338/2015	Яблоко 120 (СОШ_2018)	120	0,48	0,48	11,76	56
210/2015	Омлет натуральный 200 (СОШ_2018)	200	18,58	33,10	3,52	386
780/1987	Кофейный напиток с молоком	200	3,05	2,40	23,11	119
покупка/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
	Итого	570	26,06	36,48	62,54	679
Обед 1-4 класс						
№ об-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевые-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Угле-ды	
71/2015	Овощи натуральные свежие (огурец) 60 (СОШ_2018)	60	0,42	0,06	1,14	7
138/1996	Суп картофельный с бобовыми с гренками 200/20	220	7,73	5,87	36,90	232
260/06	Гуляш 90 (СОШ_2018)	90	9,58	25,37	2,40	276
273_469/1996	Макаронны отварные	150	5,33	4,89	35,59	212
54-5м/2018	Чай с облепихой и сахаром 200 (СОШ_2022)	200	0,30	0,90	7,10	35
покупка/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупка/	Хлеб ржаной	25	1,85	0,30	8,35	44
	Итого	795	29,84	37,39	116,83	928
Обед 5-11 класс						
71/2015	Овощи натуральные свежие (огурец) 100 (СОШ_2018)	100	0,70	0,10	1,90	12
138/1996	Суп картофельный с бобовыми с гренками 250/20	270	8,90	6,78	40,89	282
260/06	Гуляш 100 (СОШ_2018)	100	10,64	28,19	2,89	308
273_469/1996	Макаронны отварные	180	6,40	5,87	42,71	254
705/2004	Чай с облепихой и сахаром 200 (СОШ_2022)	200	0,68	0,28	29,62	136
покупка/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупка/	Хлеб ржаной	25	1,85	0,30	8,35	44
	Итого	925	32,92	42,82	156,91	1136
вторник-1						
Завтрак 1-4 класс						
№ об-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевые-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Угле-ды	
2/2015	Бутерброд с повидлом 40 (СОШ_2018)	40	1,74	2,82	20,24	114
175/2005	Каша молочная Дружба с маслом сливочным 150/10	160	4,80	11,23	25,38	221
642/1996	Какао с молоком	200	3,87	3,90	25,78	151
покупка/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
	Итого	450	14,18	18,45	86,56	604
Завтрак 5-11 класс						
2/2015	Бутерброд с повидлом 40 (СОШ_2018)	40	1,74	2,82	20,24	114
175/2005	Каша молочная Дружба с маслом сливочным 200/10	210	6,12	12,22	33,76	270
642/1996	Какао с молоком	200	3,87	3,90	25,78	151
покупка/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
	Итого	500	16,68	19,44	103,83	653
Обед 1-4 класс						
№ об-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевые-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Угле-ды	
67/2015	Винегрет овощной 60 (СОШ_2018)	60	0,84	6,02	4,37	75
129/1996	Рассольник ленинградский со сметаной 200/5	205	1,95	5,80	13,73	109
81/2015	Рыба, запеченная в омлете 90 (минтай)	90	16,29	8,46	2,43	151
472/1996	Картофельное пюре	150	3,24	5,96	22,00	152
580/1996	Компот из сухофруктов	200	0,44		28,66	119
покупка/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупка/	Хлеб ржаной	25	1,85	0,30	8,35	44
	Итого	780	28,36	26,84	103,91	768
Обед 5-11 класс						
67/2015	Винегрет овощной 100 (СОШ_2018)	100	1,40	9,40	7,20	168
129/1996	Рассольник ленинградский со сметаной 250/5	255	2,41	6,88	17,12	134
81/2015	Рыба, запеченная в омлете 100 (минтай)	100	9,04	8,42	12,33	161
472/1996	Картофельное пюре	180	3,80	6,68	26,41	182
580/1996	Компот из сухофруктов	200	0,44		28,66	119
покупка/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупка/	Хлеб ржаной	25	1,85	0,30	8,35	44
	Итого	910	28,48	32,18	119,94	926

среда-1						
Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевые-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
22/1997	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,08	75
182/2017	Каша жидкая молочная ячневая с маслом 150/8 (СОШ_2018)	158	5,48	8,80	29,41	218
630/1996	Чай с молоком 150/50/15	215	1,59	1,63	17,83	92
получено!	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
	Итого	433	11,04	19,98	71,27	605
Завтрак 5-11 класс						
22/1997	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,08	75
182/2017	Каша жидкая молочная ячневая с маслом 200/10 (СОШ_2018)	210	7,31	10,88	36,20	268
630/1996	Чай с молоком 150/50/15	215	1,59	1,63	17,83	92
получено!	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
	Итого	485	12,88	21,36	81,08	971
Обед 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевые-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	5,82	10,84	94
291/2015	Плов из птицы (окорока) 150 (СОШ_2018)	150	12,87	7,40	27,34	227
получено	Напиток Валетек витаминный	200			19,00	80
получено!	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
получено!	Хлеб ржаной	25	1,85	0,30	8,35	44
	Итого	690	21,83	18,86	87,81	646
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	6,85	13,91	118
291/2015	Плов из птицы (окорока) 200 (СОШ_2018)	200	18,89	9,87	36,45	303
получено	Напиток Валетек витаминный	200			19,00	80
получено!	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
получено!	Хлеб ржаной	25	1,85	0,30	8,35	44
	Итого	830	27,17	26,39	116,92	800

21%

21%

27%

29%

четверг-1						
Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевые-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
32/1997	Яйцо вареное 1шт.	50	6,35	5,75	0,35	79
25/1996	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 150/10	160	4,54	10,98	32,52	248
54-6н/2018	Чай со смородиной и сахаром 200 (СОШ_2022)	200	0,30		7,30	31
получено!	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
	Итого	460	16,14	17,23	64,32	476
Завтрак 5-11 класс						
32/1997	Яйцо вареное 1шт.	50	6,35	5,75	0,35	79
25/1996	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 200/10	210	6,03	11,89	43,33	305
54-6н/2018	Чай со смородиной и сахаром 200 (СОШ_2022)	200	0,30		7,30	31
получено!	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
	Итого	510	16,63	18,14	76,13	633
Обед 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевые-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
70/2015	Овощи натуральные соленые (огурец) 60 (СОШ_2018)	60	0,48	0,06	1,02	6
113/2017	Суп-лапша домашняя с птицей 200/10 (СОШ_2018)	210	4,38	6,20	9,34	118
263/2015	Рагу из свинины 150 (СОШ_2018)	150	10,01	25,77	14,74	324
702/1997	Компот из кураги	200	1,04		30,96	127
получено!	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
получено!	Хлеб ржаной	25	1,85	0,30	8,35	44
	Итого	695	21,82	32,92	86,56	738
Обед 5-11 класс						
70/2015	Овощи натуральные соленые (огурец) 100 (СОШ_2018)	100	0,80	0,10	1,70	10
113/2017	Суп-лапша домашняя с птицей 250/10 (СОШ_2018)	260	4,90	7,40	11,67	142
263/2015	Рагу из свинины 200 (СОШ_2018)	200	13,35	34,35	19,66	432
702/1997	Компот из кураги	200	1,04		30,96	127
получено!	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
получено!	Хлеб ржаной	25	1,85	0,30	8,35	44
	Итого	835	26,89	42,66	86,48	873

20%

20%

31%

32%

пятница-1						
Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевые в-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Угле-ды	
покупка/	Мандарины 100 (СОШ_2018)	100	0,80	0,20	7,50	38
223/2018	Запеканка из творога с молоком сгущенным 130/20 (СОШ_2018)	150	24,20	20,08	32,78	406
829/1996	Чай с сахаром с лимоном 200/15/7	222	0,16	0,03	15,49	64
покупка/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
	Итого	522	28,11	28,79	79,92	628
Завтрак 5-11 класс						
покупка/	Мандарины 100 (СОШ_2018)	100	0,80	0,20	7,50	38
223/2018	Запеканка из творога с молоком сгущенным 160/40 (СОШ_2018)	200	30,94	24,72	49,08	542
829/1996	Чай с сахаром с лимоном 200/15/7	222	0,16	0,03	15,49	64
покупка/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
	Итого	572	35,88	28,48	96,23	762
Обед 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевые в-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Угле-ды	
712/015	Овощи натуральные свежие (помидор/огурец) 30/30 (СОШ_2018)	60	0,84	0,09	1,71	10
120/1996	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 200/5	205	1,83	9,64	7,03	82
444/1996	Птица, тушёная в томатном соусе 80/30	110	20,78	24,57	2,73	223
257 табл. 4271	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,23	12,80	35,38	272
585/1996	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	27,87	114
покупка/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупка/	Хлеб ржаной	25	1,85	0,30	8,35	44
	Итого	800	35,93	42,88	107,82	962
Обед 5-11 класс						
712/015	Овощи натуральные свежие (помидор/огурец) 50/50 (СОШ_2018)	100	0,80	0,18	2,85	17
120/1996	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/5	255	2,01	8,68	9,50	100
444/1996	Птица, тушёная в томатном соусе 100/30	130	25,91	30,56	2,93	274
257 табл. 4271	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,67	15,12	42,45	327
585/1996	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	27,87	114
покупка/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупка/	Хлеб ржаной	25	1,85	0,30	8,35	44
	Итого	940	42,28	63,47	118,10	894

27%

28%

37%

37%

суббота-1						
Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевые в-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Угле-ды	
324/1997	Яйцо вареное 1шт.	50	6,35	5,75	0,30	79
257/1996	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным 150/10	160	6,54	11,49	33,03	266
54-10ч/2018	Чай с клюквой и сахаром 200 (СОШ_2022)	200	0,30		6,90	29
покупка/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
	Итого	460	17,14	18,14	64,43	482
Завтрак 5-11 класс						
324/1997	Яйцо вареное 1шт.	50	6,35	5,75	0,30	79
257/1996	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным 200/10	210	8,70	13,10	44,02	300
54-10ч/2018	Чай с клюквой и сахаром 200 (СОШ_2022)	200	0,30		6,90	29
покупка/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
	Итого	510	19,30	19,35	75,42	606
Обед 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевые в-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Угле-ды	
78/2004	Икра свекольная	60	1,83	4,84	8,94	85
138/1996	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,25	2,33	16,86	97
271/2015	Котлеты домашние с соусом сметанно-томатным 60/30 (СОШ_2018)	90	6,65	11,82	8,17	173
485/1996	Рис отварной	150	3,81	6,11	40,01	230
588/1996	Компот из сухофруктов	200	0,44		28,88	119
покупка/	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59
покупка/	Хлеб ржаной	25	1,85	0,30	8,35	44
	Итого	750	26,41	28,68	123,08	808
Обед 5-11 класс						
78/2004	Икра свекольная	100	2,72	6,07	14,91	144
138/1996	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,81	2,82	20,83	122
271/2015	Котлеты домашние с соусом сметанно-томатным 70/30 (СОШ_2018)	100	10,00	13,84	9,18	198
485/1996	Рис отварной	180	4,58	7,33	46,02	276
588/1996	Компот из сухофруктов	200	0,44		28,88	119
покупка/	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59
покупка/	Хлеб ржаной	25	1,85	0,30	8,35	44
	Итого	880	24,18	32,41	142,26	962

21%

20%

34%

35%

доля суточной потребности за завтрак и обед 1-4 кл.

57%

доля суточной потребности за завтрак и обед 5-11 кл.

58%

**Вторая неделя
понедельник-2**

Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевые-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Угле-ды	
221/1997	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	75
210/2015	Омлет натуральный 150 (СОШ_2018)	150	13,84	24,83	2,54	289
628/1996	Чай с сахаром 200/15	215	0,10	0,03	15,28	82
покупные/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
	Итого	425	18,04	33,61	42,16	544

23%

Завтрак 5-11 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевые-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Угле-ды	
221/1997	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	82
покупные/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
	Итого	475	22,68	41,88	43,03	641

24%

Обед 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевые-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Угле-ды	
792/2004	Икра овощная закусочная	60	0,83	3,05	4,94	50
130/1996	Суп картофельный с бобовыми с гречками 200/20	220	7,73	5,87	36,90	232
280/2015	Фрикадельки мясные в сметанно-томатном соусе (СОШ_2018)	90	8,84	11,00	9,85	177
273_489/1996	Макаронные отварные	150	5,33	4,89	35,59	212
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	28,62	136
покупные/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупные/	Хлеб ржаной	25	1,85	0,30	8,35	44
	Итого	795	29,61	26,89	149,40	969

41%

Обед 5-11 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевые-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Угле-ды	
792/2004	Икра овощная закусочная	100	1,39	5,08	8,23	84
130/1996	Суп картофельный с бобовыми с гречками 250/20	270	8,90	6,78	40,88	282
280/2015	Фрикадельки мясные в сметанно-томатном соусе (СОШ_2018)	100	10,23	12,59	11,14	202
273_489/1996	Макаронные отварные	180	6,40	5,87	42,71	254
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	28,62	136
покупные/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупные/	Хлеб ржаной	25	1,85	0,30	8,35	44
	Итого	925	33,20	31,40	186,69	1160

40%

вторник-2

Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевые-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Угле-ды	
338/2015	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47
231/1997	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	240
642/1996	Какао с молоком	200	3,87	3,90	25,78	151
покупные/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
	Итого	520	16,06	18,88	92,26	602

26%

Завтрак 5-11 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевые-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Угле-ды	
330/2015	Яблоко 120 (СОШ_2018)	120	0,48	0,48	11,76	58
231/1997	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
покупные/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
	Итого	590	16,63	19,67	106,02	688

25%

Обед 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевые-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Угле-ды	
71/2015	Овощи натуральные свежие (огурец) 60 (СОШ_2018)	60	0,42	0,06	1,14	7
110/1996	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/5	205	1,71	5,82	10,84	94
308/1996	Горбуша, тушеная в томате с овощами 90	90	8,55	4,83	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
покупные/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупные/	Хлеб ржаной	25	1,85	0,30	8,35	44
	Итого	780	19,56	16,67	99,41	626

27%

Обед 5-11 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевые-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Угле-ды	
71/2015	Овощи натуральные свежие (огурец) 100 (СОШ_2018)	100	0,70	0,10	1,90	12
110/1996	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/5	255	2,11	6,85	13,51	116
308/1996	Горбуша, тушеная в томате с овощами 100	100	9,50	5,14	4,50	102
472/1996	Картофельное пюре	180	3,89	6,88	26,41	182
588/1996	Компот из сухофруктов	200	0,44		28,88	119
покупные/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупные/	Хлеб ржаной	25	1,85	0,30	8,35	44
	Итого	910	22,24	19,67	107,70	693

25%

среда-2						
Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевые-ва			Энергетическая Ценность
			Белки	Жиры	Угле-ды	
324/1997	Яйцо вареное 1шт.	50	6,35	5,75	0,35	79
257/1996	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным 150/10	160	6,54	11,89	33,03	296
54-10ш/2018	Чай с клюквой и сахаром 200 (СОШ_2022)	200	0,30		6,90	29
полупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
	Итого	460	17,14	18,14	64,43	492
Завтрак 5-11 класс						
324/1997	Яйцо вареное 1шт.	50	6,35	5,75	0,35	79
257/1996	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным 200/10	210	6,70	13,10	46,02	330
54-10ш/2018	Чай с клюквой и сахаром 200 (СОШ_2022)	200	0,30		6,90	29
полупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
	Итого	510	19,30	19,35	78,42	666
Обед 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевые-ва			Энергетическая Ценность
			Белки	Жиры	Угле-ды	
54-22ш/2018	Маринад овощной со свеклой 60 (СОШ_2018)	60	0,78	5,28	5,10	72
132/1996	Суп из овощей со сметаной 200/5	205	1,81	5,89	5,12	88
311/2017	Запеканка (суфле) из печени с рисом с соусом сметанным с луком 60/3	90	7,92	4,72	10,32	115
205/2015	Макароны отварные с овощами	150	5,17	5,96	28,52	198
585/1996	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	27,87	114
полупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
полупное/	Хлеб ржаной	25	1,85	0,30	8,35	44
	Итого	780	21,24	22,64	112,43	758
Обед 5-11 класс						
54-22ш/2018	Маринад овощной со свеклой 100 (СОШ_2018)	100	1,30	8,80	8,50	120
132/1996	Суп из овощей со сметаной 250/5	255	1,98	6,74	11,36	108
311/2017	Запеканка (суфле) из печени с рисом с соусом сметанным с луком 70/3	100	8,68	3,45	9,57	104
205/2015	Макароны отварные с овощами	180	6,20	7,18	34,23	226
585/1996	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	27,87	114
полупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
полупное/	Хлеб ржаной	25	1,85	0,30	8,35	44
	Итого	910	23,92	27,13	124,93	854

21%

20%

31%

31%

четверг-2						
Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевые-ва			Энергетическая Ценность
			Белки	Жиры	Угле-ды	
338/2015	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47
257/1996	Каша молочная манная с маслом сливочным 150/10	160	4,82	10,88	23,87	215
630/1996	Чай с молоком 150/50/15	215	1,55	1,83	17,63	92
полупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
	Итого	525	10,52	13,41	75,45	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	31,78	262
630/1996	Чай с молоком 150/50/15	215	1,55	1,83	17,63	92
полупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
	Итого	575	12,04	14,29	83,34	519
Обед 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевые-ва			Энергетическая Ценность
			Белки	Жиры	Угле-ды	
712/015	Овощи натуральные свежие (помидор) 60 (СОШ_2018)	60	0,86	0,12	2,28	13
129/1996	Рассольник ленинградский со сметаной 200/5	205	1,95	5,80	13,73	109
520/1997	Котлета особая из кур с соусом сметанно-томатным 60/30 (кура)	90	10,25	13,21	9,75	199
257_табл.4271	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,22	12,80	35,38	272
702/1997	Компот из кураги	200	1,04		30,96	127
полупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
полупное/	Хлеб ржаной	25	1,85	0,30	8,35	44
	Итого	780	28,72	32,53	124,80	882
Обед 5-11 класс						
712/015	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
520/1997	Котлета особая из кур с соусом сметанно-томатным 70/30 (кура)	100	11,34	13,66	8,92	204
257_табл.4271	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,87	15,12	42,45	327
702/1997	Компот из кураги	200	1,04		30,96	127
полупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
полупное/	Хлеб ржаной	25	1,85	0,30	8,35	44
	Итого	910	34,18	34,86	135,78	878

20%

19%

38%

36%

пятница-2						
Завтрак 1-4 класс						
№ об-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевая-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
22015	Бутерброд с повидлом 40 (СОШ_2018)	40	1,74	2,82	20,24	114
2542016	Пудинг из творога с яблоками с молоком сгущенным 130/20 (СОШ_2018)	150	19,19	13,19	30,38	324
829/1996	Чай с сахаром с лимоном 200/15/7	222	0,16	0,03	15,40	64
покупной	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
	Итого	462	25,04	16,64	90,29	620

26%

Завтрак 5-11 класс						
22015	Бутерброд с повидлом 40 (СОШ_2018)	40	1,74	2,82	20,24	114
2542016	Пудинг из творога с яблоками с молоком сгущенным 160/40 (СОШ_2018)	200	24,78	17,15	46,13	139
829/1996	Чай с сахаром с лимоном 200/15/7	222	0,16	0,03	15,40	64
покупной	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	110
	Итого	512	30,63	20,50	106,01	424

16%

Обед 1-4 класс						
№ об-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевая-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
392016	Салат картофельный с капустой квашеной 60	60	0,9	3,12	8	56
113/2017	Суп-лапша домашняя с птицей 200/10 (СОШ_2018)	210	4,39	6,29	9,34	119
285/2015	Плов (СОШ_2018)	150	12,62	28,17	25,89	408
покупной	Сок в ассортименте	200	1,00		20,20	85
покупной	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупной	Хлеб ржаной	25	1,85	0,30	8,35	44
	Итого	695	24,61	38,28	93,92	830

35%

Обед 5-11 класс						
392016	Салат картофельный с капустой квашеной 100	100	1,5	5,2	10	84
113/2017	Суп-лапша домашняя с птицей 250/10 (СОШ_2018)	260	4,90	7,40	11,67	142
285/2015	Плов (СОШ_2018)	200	16,82	37,56	34,52	544
покупной	Сок в ассортименте	200	1,00		20,20	85
покупной	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупной	Хлеб ржаной	25	1,85	0,30	8,35	44
	Итого	835	29,82	60,98	106,89	1027

38%

суббота-2						
Завтрак 1-4 класс						
№ об-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевая-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
324/1997	Яйцо вареное 1шт.	50	6,35	5,75	0,35	79
257/1996	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным 150/10	160	5,66	12,70	24,83	251
782/1997	Кофейный напиток с молоком	200	3,05	2,40	23,11	119
покупной	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
	Итого	460	19,21	21,25	72,44	567

24%

Завтрак 5-11 класс						
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	14,18	32,61	309
782/1997	Кофейный напиток с молоком	200	3,05	2,40	23,11	119
покупной	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
	Итого	510	21,14	22,83	80,42	626

23%

Обед 1-4 класс						
№ об-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевая-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
572016	Икра кабачковая (покупная) 60 (СОШ_2018)	60	0,72	2,84	4,82	47
174/1997	Суп крестьянский с крупой со сметаной 200/5	205	1,63	5,74	8,51	66
416/271	Биточек из говядины с соусом сметанно-томатным 60/30	90	9,96	9,73	11,39	174
482/1996	Капуста тушеная	150	3,83	5,44	16,28	132
586/1996	Компот из сухофруктов	200	0,44		26,80	119
покупной	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупной	Хлеб ржаной	25	1,85	0,30	8,35	44
	Итого	780	22,18	24,89	102,16	720

31%

Обед 5-11 класс						
572016	Икра кабачковая (покупная) 100 (СОШ_2018)	100	1,20	4,73	7,70	78
174/1997	Суп крестьянский с крупой со сметаной 250/5	255	2,01	6,80	10,80	105
416/271	Биточек из говядины с соусом сметанно-томатным 70/30	100	11,53	11,10	12,94	199
482/1996	Капуста тушеная	180	4,80	6,53	19,54	158
586/1996	Компот из сухофруктов	200	0,44		26,80	119
покупной	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупной	Хлеб ржаной	25	1,85	0,30	8,35	44
	Итого	910	26,38	29,88	112,16	821

30%

норма суммарный объем (гр)

суммарный объем (гр)

500
550
700
800завтрак 1-4
завтрак 5-11
обед 1-4
обед 5-11473
527
760
893доля суточной потребности за завтрак и обед 1-4 кл.
доля суточной потребности за завтрак и обед 5-11 кл.57%
54%

пищевая ценность, завтрак/обед 1-4	1235	42,77	49,09	182,64	1341
пищевая ценность, завтрак/обед 5-11	1278	49,21	56,91	198,30	1474

57%
64%

* Допускается замена блюд и кулинарных изделий согласно СанПиН 2.3.2.4.3590-30 п.п. 1.4