



ОМС: Лечебное питание  
**СОГЛАСОВАНО**  
 Директор образовательного учреждения

**УТВЕРЖДАЮ**  
 Управляющий группой объектов  
 Д. В. Старков

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
			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
762/1997	Кофейный напиток с молоком	200	3.05	2.40	23.11	119
покупной	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	118
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>21,34</b>	<b>28,13</b>	<b>59,7</b>	<b>573</b>

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
762/1997	Кофейный напиток с молоком	200	3.05	2.40	23.11	119
покупной	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	118
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>25,98</b>	<b>36,40</b>	<b>60,58</b>	<b>670</b>

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
138/1996	Суп картофельный с бобовыми с гречками 200/20	220	7.73	5.87	36.90	232
260/06	Гуляш 90 (СОШ_2018)	90	9.58	25.37	2.60	278
273, 469/1996	Макаронные отварные	150	5.33	4.89	35.59	212
54-5/2018	Чай с облепихой и сахаром 200 (СОШ_2022)	200	0.30	0.60	7.10	35
покупной	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	118
покупной	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	44
	<b>Итого</b>	<b>795</b>	<b>28,96</b>	<b>37,39</b>	<b>115,83</b>	<b>926</b>

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 гречками 250/20	270	8.90	6.78	40.89	262
260/06	Гуляш 100 (СОШ_2018)	100	10.64	28.19	2.89	309
273, 469/1996	Макаронные отварные	180	6.40	5.87	42.71	254
705/2004	Чай с облепихой и сахаром 200 (СОШ_2022)	200	0.68	0.28	29.82	136
покупной	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	118
покупной	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	44
	<b>Итого</b>	<b>925</b>	<b>32,92</b>	<b>42,02</b>	<b>150,51</b>	<b>1135</b>

вторник-1

Завтрак 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
покупной	Мандарины 100 (СОШ_2018)	100	0.80	0.20	7.50	38
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
покупной	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	118
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>14,74</b>	<b>16,82</b>	<b>81,19</b>	<b>577</b>

Завтрак 5-11 класс

покупной	Мандарины 100 (СОШ_2018)	100	0.80	0.20	7.50	38
175/2005	Каша молочная Дружба с маслом сливочным 250/10	260	7.63	13.21	42.18	319
642/1996	Какао с молоком	200	3.87	3.90	25.78	151
покупной	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	118
	<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>16,25</b>	<b>17,81</b>	<b>99,61</b>	<b>626</b>

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
81/2016	Рыба, запеченная в омлете 90 (минтай)	90	16.29	8.46	2.43	151
472/1996	Картофельное пюре	150	3.24	5.56	22.00	152
588/1996	Компот из сухофруктов	200	0.44		28.88	119
покупной	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	118
покупной	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	44
	<b>Итого</b>	<b>780</b>	<b>29,15</b>	<b>25,46</b>	<b>108,48</b>	<b>779</b>

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
81/2016	Рыба, запеченная в омлете 100 (минтай)	100	9.04	8.42	12.33	161
472/1996	Картофельное пюре	180	3.89	6.68	26.41	182
588/1996	Компот из сухофруктов	200	0.44		28.88	119
покупной	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	118
покупной	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	44
	<b>Итого</b>	<b>910</b>	<b>24,10</b>	<b>30,85</b>	<b>132,15</b>	<b>902</b>



## среда-1

Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
22/1997	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	75
15/2015	Сыр (порциями) 20 (СОШ_2018)	20	5,26	5,32		68
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
	<b>Итого</b>	<b>505</b>	<b>18,12</b>	<b>26,68</b>	<b>81,06</b>	<b>639</b>
Завтрак 5-11 класс						
22/1997	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	75
15/2015	Сыр (порциями) 20 (СОШ_2018)	20	5,26	5,32		68
182/2017	Каша жидкая молочная ячневая с маслом 250/10 (СОШ_2018)	260	9,12	11,91	48,97	341
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
	<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>19,93</b>	<b>27,61</b>	<b>90,83</b>	<b>694</b>
Обед 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищев. ве-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
281/2015	Плов из птицы (окорока) 150 (СОШ_2018)	150	12,67	7,40	27,34	227
покупное/	Напиток Валетек витаминный	200			19,00	80
покупное/	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	165
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
	<b>Итого</b>	<b>710</b>	<b>23,10</b>	<b>18,86</b>	<b>107,47</b>	<b>693</b>
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	13,51	116
281/2015	Плов из птицы (окорока) 200 (СОШ_2018)	200	16,89	9,87	36,45	303
покупное/	Напиток Валетек витаминный	200			19,00	80
покупное/	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	165
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
	<b>Итого</b>	<b>850</b>	<b>28,75</b>	<b>25,99</b>	<b>124,68</b>	<b>847</b>

27%

26%

23%

31%

## четверг-1

Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
324/1997	Яйцо вареное 1шт.	50	6,35	5,75	0,35	79
257/1996	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 200/10	210	6,03	11,89	43,33	305
54-б/н/2018	Чай со смородиной и сахаром 200 (СОШ_2022)	200	0,30		7,30	31
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>16,63</b>	<b>18,14</b>	<b>75,13</b>	<b>533</b>
Завтрак 5-11 класс						
324/1997	Яйцо вареное 1шт.	50	6,35	5,75	0,35	79
257/1996	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 250/10	260	7,53	12,80	54,14	363
54-б/н/2018	Чай со смородиной и сахаром 200 (СОШ_2022)	200	0,30		7,30	31
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>18,13</b>	<b>19,05</b>	<b>85,34</b>	<b>591</b>
Обед 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищев. ве-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	4,39	6,29	9,34	119
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
покупное/	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	165
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
	<b>Итого</b>	<b>715</b>	<b>23,10</b>	<b>33,12</b>	<b>98,22</b>	<b>785</b>
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	19,86	432
702/1997	Компот из кураги	200	1,04		30,96	127
покупное/	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	165
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
	<b>Итого</b>	<b>855</b>	<b>27,27</b>	<b>42,85</b>	<b>106,15</b>	<b>920</b>

23%

22%

33%

34%



пятница-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
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
	<b>Итого</b>	<b>522</b>	<b>29,71</b>	<b>20,99</b>	<b>82,22</b>	<b>637</b>

27%

Завтрак 5-11 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
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
	<b>Итого</b>	<b>572</b>	<b>35,45</b>	<b>25,65</b>	<b>98,53</b>	<b>771</b>

26%

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/огурец) 30/30 (СОШ_2018)	60	0,54	0,09	1,71	10
120/1996	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 200/5	205	1,83	5,64	7,83	82
444/1996	Птица, тушёная в томатном соусе 80/30	110	20,78	24,57	2,73	222
257, табл 4/271	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,22	12,80	35,38	272
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
	<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>35,93</b>	<b>43,86</b>	<b>107,82</b>	<b>862</b>

37%

Обед 5-11 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
71/2015	Овощи натуральные свежие (помидор/огурец) 50/50 (СОШ_2018)	100	0,90	0,15	2,85	17
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
257, табл 4/271	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,87	15,12	42,45	327
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
	<b>Итого</b>	<b>940</b>	<b>43,25</b>	<b>53,47</b>	<b>118,10</b>	<b>994</b>

37%

суббота-1

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 пшеничная с маслом сливочным 200/10	210	8,70	13,10	44,02	330
54-10лч/2018	Чай с клюквой и сахаром 200 (СОШ_2022)	200	0,30		6,90	29
покупное	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>19,30</b>	<b>19,35</b>	<b>75,42</b>	<b>556</b>

24%

Завтрак 5-11 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 пшеничная с маслом сливочным 250/10	260	10,86	14,31	55,00	393
54-10лч/2018	Чай с клюквой и сахаром 200 (СОШ_2022)	200	0,30		6,90	29
покупное	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>21,46</b>	<b>20,56</b>	<b>86,40</b>	<b>619</b>

23%

Обед 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
67/2015	Винегрет овощной 60 (СОШ_2018)	60	0,84	6,02	4,37	75
139/1996	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,25	2,33	16,66	97
271/2015	Котлеты домашние с соусом сметанно-томатным 60/30 (СОШ_2018)	90	8,65	11,82	8,17	173
465/1996	Рис отварной	150	3,81	6,11	40,01	230
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
	<b>Итого</b>	<b>775</b>	<b>21,59</b>	<b>27,06</b>	<b>130,99</b>	<b>856</b>

36%

Обед 5-11 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
67/2015	Винегрет овощной 100 (СОШ_2018)	100	18,10	9,40	2,70	188
139/1996	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,81	2,92	20,83	122
271/2015	Котлеты домашние с соусом сметанно-томатным 70/30 (СОШ_2018)	100	10,00	13,54	9,18	198
465/1996	Рис отварной	180	4,58	7,33	48,02	276
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
	<b>Итого</b>	<b>905</b>	<b>41,53</b>	<b>33,99</b>	<b>142,11</b>	<b>1045</b>

38%

1.10 завтрак 1-4 кл. 25%

1.11 завтрак 5-11 кл. 24%

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

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

60%

60%



**Вторая неделя  
понедельник-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
210/2015	Омлет натуральный 150 (СОШ_2018)	150	13,94	24,83	2,84	289
828/1996	Чай с сахаром 200/15	215	0,10	0,03	15,28	62
покупной	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
	<b>Итого</b>	<b>515</b>	<b>18,39</b>	<b>25,76</b>	<b>51,87</b>	<b>516</b>

22%

**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
828/1996	Чай с сахаром 200/15	215	0,10	0,03	15,28	62
покупной	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
	<b>Итого</b>	<b>565</b>	<b>23,03</b>	<b>34,03</b>	<b>52,75</b>	<b>613</b>

23%

**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
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	26,62	136
покупной	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупной	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
	<b>Итого</b>	<b>795</b>	<b>29,01</b>	<b>25,69</b>	<b>149,40</b>	<b>969</b>

41%

**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
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	26,62	136
покупной	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупной	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
	<b>Итого</b>	<b>925</b>	<b>33,20</b>	<b>31,40</b>	<b>165,09</b>	<b>1100</b>

40%

**вторник-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
15/2015	Сыр (порциями) 20 (СОШ_2018)	20	5,26	5,32		68
257/1996	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 200/10	210	6,03	11,89	43,33	305
630/1996	Чай с молоком 150/50/15	215	1,55	1,63	17,63	92
покупной	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
	<b>Итого</b>	<b>505</b>	<b>16,84</b>	<b>27,59</b>	<b>85,19</b>	<b>658</b>

28%

**Завтрак 5-11 класс**

22/1997	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	75
15/2015	Сыр (порциями) 20 (СОШ_2018)	20	5,26	5,32		68
257/1996	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 250/10	260	7,53	12,80	54,14	363
630/1996	Чай с молоком 150/50/15	215	1,55	1,63	17,63	92
покупной	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
	<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>18,34</b>	<b>28,50</b>	<b>96,00</b>	<b>716</b>

26%

**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
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
покупной	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	165
покупной	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
	<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>21,54</b>	<b>16,87</b>	<b>109,07</b>	<b>673</b>

29%

**Обед 5-11 класс**

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	6,65	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
покупной	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	165
покупной	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
	<b>Итого</b>	<b>930</b>	<b>23,82</b>	<b>19,57</b>	<b>117,36</b>	<b>740</b>

27%



## 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 пшеничная с маслом сливочным 200/10	210	8,70	13,10	44,02	330
54-10нв2018	Чай с клюквой и сахаром 200 (СОШ_2022)	200	0,30		6,90	29
покупной	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>19,30</b>	<b>19,35</b>	<b>75,42</b>	<b>556</b>

24%

## 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 250/10	260	10,86	14,31	55,00	383
54-10нв2018	Чай с клюквой и сахаром 200 (СОШ_2022)	200	0,30		6,90	29
покупной	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>21,46</b>	<b>20,56</b>	<b>86,40</b>	<b>619</b>

23%

## Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
54-22а/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	1,61	5,69	9,12	88
311/2017	Запеканка (суфле) из печени с рисом с соусом сметанным с луком 60/30 (СОШ_2018)	90	7,92	4,72	10,32	115
205/2015	Макаронные отварные с овощами	150	5,17	5,99	28,52	188
585/1996	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,87	114
покупной	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупной	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
	<b>Итого</b>	<b>780</b>	<b>21,24</b>	<b>22,64</b>	<b>113,40</b>	<b>739</b>

31%

## Обед 5-11 класс

54-22а/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	11,38	108
311/2017	Запеканка (суфле) из печени с рисом с соусом сметанным с луком 70/30 (СОШ_2018)	100	8,68	3,45	9,57	104
205/2015	Макаронные отварные с овощами	180	6,20	7,18	34,23	226
585/1996	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,87	114
покупной	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупной	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
	<b>Итого</b>	<b>910</b>	<b>23,92</b>	<b>27,13</b>	<b>124,03</b>	<b>834</b>

31%

## 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 200/10	210	6,14	11,76	31,76	262
642/1996	Какао с молоком	200	3,87	3,90	25,78	151
покупной	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>14,36</b>	<b>16,56</b>	<b>91,49</b>	<b>578</b>

25%

## Завтрак 5-11 класс

338/2015	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47
257/1996	Каша молочная манная с маслом сливочным 250/10	260	7,67	12,64	40,80	309
642/1996	Какао с молоком	200	3,87	3,90	25,78	151
покупной	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
	<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>15,89</b>	<b>17,44</b>	<b>100,53</b>	<b>625</b>

23%

## 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	0,66	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 4/271	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,22	12,60	35,38	272
702/1997	Компот из кураги	200	1,04		30,96	127
покупной	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупной	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
	<b>Итого</b>	<b>780</b>	<b>26,72</b>	<b>32,53</b>	<b>124,60</b>	<b>882</b>

38%

## 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
520/1997	Котлета особая из кур с соусом сметанно-томатным 70/30 (кура)	100	11,34	13,66	8,92	204
257, табл 4/271	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,67	15,12	42,45	327
702/1997	Компот из кураги	200	1,04		30,96	127
покупной	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупной	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
	<b>Итого</b>	<b>910</b>	<b>30,16</b>	<b>36,66</b>	<b>135,75</b>	<b>976</b>

36%



пятница-2

Завтрак 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
покупное	Мандарины 100 (СОШ_2018)	100	0.80	0.20	7.50	38
254/2016	Пудинг из творога с яблоками с молоком сгущенным 130/20 (СОШ_2018)	150	19.19	13.19	30.38	324
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
	<b>Итого</b>	<b>522</b>	<b>24.10</b>	<b>13.92</b>	<b>77.52</b>	<b>544</b>

Завтрак 5-11 класс

покупное	Мандарины 100 (СОШ_2018)	100	0.80	0.20	7.50	38
254/2016	Пудинг из творога с яблоками с молоком сгущенным 160/40 (СОШ_2018)	200	24.78	17.15	46.13	438
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
	<b>Итого</b>	<b>572</b>	<b>29.69</b>	<b>17.88</b>	<b>93.27</b>	<b>658</b>

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
57/2016	Икра кабачковая (покупная) 60 (СОШ_2018)	60	0.72	2.84	4.62	47
113/2017	Суп-лапша домашняя с птицей 200/10 (СОШ_2018)	210	4.39	6.29	9.34	119
265/2015	Плов (СОШ_2018)	150	12.62	28.17	25.89	408
покупное	Сок в ассортименте	200	1.00		20.20	85
покупное	Хлеб пшеничный	70	5.53	0.70	33.81	165
покупное	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	44
	<b>Итого</b>	<b>715</b>	<b>25.91</b>	<b>38.30</b>	<b>102.21</b>	<b>868</b>

Обед 5-11 класс

57/2016	Икра кабачковая (покупная) 100 (СОШ_2018)	100	1.20	4.73	7.70	78
113/2017	Суп-лапша домашняя с птицей 250/10 (СОШ_2018)	260	4.90	7.40	11.67	142
265/2015	Плов (СОШ_2018)	200	16.82	37.56	34.52	544
покупное	Сок в ассортименте	200	1.00		20.20	85
покупное	Хлеб пшеничный	70	5.53	0.70	33.81	165
покупное	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	44
	<b>Итого</b>	<b>855</b>	<b>31.10</b>	<b>50.69</b>	<b>116.25</b>	<b>1058</b>

суббота-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 геркулесовая с маслом сливочным 200/10	210	7.79	14.18	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
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>21.14</b>	<b>22.83</b>	<b>80.42</b>	<b>625</b>

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 250/10	260	9.73	15.66	41.00	368
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
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>23.08</b>	<b>24.31</b>	<b>88.61</b>	<b>684</b>

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
39/2016	Салат картофельный с капустой квашеной 60	60	0.9	3.12	6	56
174/1997	Суп крестьянский с крупой со сметаной 200/5	205	1.83	5.74	8.51	86
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
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
	<b>Итого</b>	<b>790</b>	<b>22.36</b>	<b>24.83</b>	<b>103.56</b>	<b>729</b>

Обед 5-11 класс

39/2016	Салат картофельный с капустой квашеной 100	100	1.5	5.2	10	84
174/1997	Суп крестьянский с крупой со сметаной 250/5	255	2.01	6.80	10.60	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	4.60	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
	<b>Итого</b>	<b>910</b>	<b>25.68</b>	<b>30.43</b>	<b>114.46</b>	<b>837</b>

норма суммарный объем (гр)

500  
550  
700  
800

суммарный объем (гр)

завтрак 1-4 519  
завтрак 5-11 560  
обед 1-4 769  
обед 5-11 902

доля суточной потребности за завтрак 1-4 кл.

доля суточной потребности за завтрак 5-11 кл.

доля суточной потребности за обед 1-4 кл.

доля суточной потребности за обед 5-11 кл.

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	1288	45,13	50,23	191,44	1396
пищев.ценность, завтрак/обед 5-11	1471	52,87	59,54	215,51	1606

\* Допускается замена блюд и кулинарных изделий согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 п.8.1.4