ОМС/Лечебное питание

СОГЛАСОВАНО
Директор образовательного учреждения
_____ М.А. Нечаева

УТВЕРЖДАЮ
Управляющий группой объектов
_____ Д. В. Старков

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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	
782/1997	Кофейный напиток с молоком	200	3,05	2,40	23,11	119	
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116	
	Итого	500	21,34	28,13	89,7	573	24%

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	
782/1997	Кофейный напиток с молоком	200	3,05	2,40	23,11	119	
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116	
	Итого	570	26,06	36,48	82,54	678	25%

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.ве-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 гренками 200/20	220	7,73	5,67	36,90	232	
260/08	Гуляш 90 (СОШ_2018)	90	9,58	26,37	2,60	278	
273, 469/1996	Макароны отварные	150	5,33	4,89	35,59	212	
54-5гн/2018	Чай с облепихой и сахаром 200 (СОШ_2022)	200	0,30	0,60	7,10	35	
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116	
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44	
	Итого	795	28,96	37,39	116,83	926	39%

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	262	
260/08	Гуляш 100 (СОШ_2018)	100	10,64	28,19	2,89	308	
273, 469/1996	Макароны отварные	180	6,40	5,87	42,71	254	
705/2004	Чай с облепихой и сахаром 200 (СОШ_2022)	200	0,68	0,26	29,62	136	
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116	
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44	
	Итого	925	32,92	42,02	160,51	1138	42%

вторник-1

Завтрак 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.ве-ва			Энергетич. Ценность	
			Белки	Жиры	Уг-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	
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116	
	Итого	450	14,16	18,45	95,55	604	26%

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	
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116	
	Итого	500	16,68	18,44	103,93	653	24%

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.ве-ва			Энергетич. Ценность	
			Белки	Жиры	Уг-ды		
67/2015	Винегрет овощной 60 (СОШ_2018)	60	0,84	0,02	4,37	75	
129/1996	Рассольник ленинградский со сметаной 200/5	205	1,96	5,80	13,73	108	
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	
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116	
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44	
	Итого	780	28,36	28,64	103,91	768	33%

Обед 5-11 класс

67/2015	Винегрет овощной 100 (СОШ_2018)	100	1,10	8,40	2,70	166	
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	6,66	26,41	182	
588/1996	Компот из сухофруктов	200	0,44		28,88	119	
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116	
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44	
	Итого	910	30,48	32,18	118,94	926	34%

среда-1

Завтрак 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетич. Ценность	
			Белки	Жиры	Уг-ды		
22/1997	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	75	
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	116	
	Итого	433	11,04	18,98	71,27	501	21%

Завтрак 5-11 класс

22/1997	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	75	
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	116	
	Итого	485	12,86	21,36	81,06	571	21%

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			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	
291/2015	Плов из птицы (окорока) 150 (СОШ_2018)	150	12,87	7,40	27,34	227	
покупное	Напиток Валетек витаминный	200			19,00	80	
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116	
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44	
	Итого	690	21,82	18,66	97,81	644	27%

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	
291/2015	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	50	3,95	0,50	24,15	116	
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44	
	Итого	830	27,17	26,39	116,02	800	29%

четверг-1

Завтрак 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			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 150/10	160	4,54	10,96	32,52	248	
54-6гн/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	116	
	Итого	460	15,14	17,23	64,32	474	20%

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 200/10	210	6,03	11,89	43,33	305	
54-6гн/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	116	
	Итого	510	16,63	18,14	75,13	533	20%

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			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	50	3,95	0,50	24,15	118	
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44	
	Итого	695	21,52	32,92	88,56	738	31%

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	
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44	
	Итого	835	25,69	42,65	96,49	873	32%

пятница-1

Завтрак 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.ве-ва			Энергетич. Ценность	
			Белки	Жиры	Уг-ды		
покупное/	Мандарины 100 (СОШ_2018)	100	0,80	0,20	7,50	38	
223/2015	Запеканка из творога с молоком сгущенным 130/20 (СОШ_2018)	150	24,20	20,06	32,78	406	
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	116	
	Итого	522	29,11	20,79	79,92	628	27%

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 160/40 (СОШ_2018)	200	30,94	24,72	48,08	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	116	
	Итого	572	35,85	25,45	89,23	762	28%

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/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	1,63	5,64	7,63	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	0,18	0,18	27,87	114	
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116	
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44	
	Итого	800	36,83	43,88	107,82	862	37%

Обед 5-11 класс

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	6,66	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	8,67	15,12	42,45	327	
585/1996	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	27,87	114	
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116	
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44	
	Итого	940	43,26	53,47	118,10	994	37%

суббота-1

Завтрак 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	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 пшенная с маслом сливочным 150/10	160	6,54	11,89	33,03	286	
54-10гн/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	116	
	Итого	460	17,14	18,14	64,43	482	21%

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	
54-10гн/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	116	
	Итого	510	19,30	19,35	79,42	554	20%

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.ве-ва			Энергетич. Ценность	
			Белки	Жиры	Уг-ды		
78/2004	Икра свекольная	60	1,63	4,84	8,94	86	
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	25	1,98	0,25	12,08	59	
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44	
	Итого	750	20,41	25,85	123,08	808	34%

Обед 5-11 класс

78/2004	Икра свекольная	100	2,72	8,07	14,91	144	
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	25	1,98	0,25	12,08	59	
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44	
	Итого	880	24,18	32,41	142,25	962	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	Пищев.ве-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	425	18,04	33,61	42,18	544	23%

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	475	22,68	41,88	43,03	641	24%

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	0,83	3,05	4,94	60	
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	4,88	35,58	212	
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	29,82	138	
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44	
	Итого	795	29,01	25,69	148,40	986	41%

Обед 5-11 класс

79/2004	Икра овощная закусочная	100	1,38	5,08	8,23	84	
138/1996	Суп картофельный с бобовыми с гренками 250/20	270	8,80	8,78	40,89	282	
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	29,82	138	
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44	
	Итого	925	33,20	31,40	168,08	1100	40%

вторник-2

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	
23/1997	Сыр порциями	10	2,30	2,80		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	520	18,06	18,88	92,26	602	26%

Завтрак 5-11 класс

338/2015	Яблоко 120 (СОШ_2018)	120	0,48	0,48	11,76	56	
23/1997	Сыр порциями	10	2,30	2,80		38	
257/1996	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 200/10	210	6,03	11,89	43,33	306	
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	590	18,63	19,87	108,02	668	25%

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.ве-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	8,56	4,63	4,05	82	
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	780	19,96	16,67	99,41	626	27%

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	6,85	13,51	118	
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	910	22,24	19,57	107,70	693	25%

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	11,69	33,03	266	
54-10пн/2018	Чай с клюквой и сахаром 200 (СОШ_2022)	200	0,30		6,90	29	
полупенс/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116	
	Итого	460	17,14	18,14	64,43	482	21%

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	
54-10пн/2018	Чай с клюквой и сахаром 200 (СОШ_2022)	200	0,30		6,90	29	
полупенс/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116	
	Итого	510	19,30	19,35	75,42	554	20%

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев. в-ва			Энергетич. Ценность	
			Белки	Жиры	Уг-ды		
54-22з/2018	Маринад овощной со свеклой 60 (СОШ_2018)	60	0,78	5,28	6,10	72	
132/1996	Суп из овощей со сметаной 200/5	205	1,81	5,69	9,12	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	5,99	28,52	188	
585/1996	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,87	114	
полупенс/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116	
полупенс/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44	
	Итого	780	21,24	22,64	113,43	739	31%

Обед 5-11 класс

54-22з/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	3,46	9,57	104	
205/2015	Макароны отварные с овощами	180	6,20	7,18	34,23	226	
585/1996	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,87	114	
полупенс/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116	
полупенс/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44	
	Итого	910	23,92	27,13	124,03	834	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 150/10	160	4,62	10,88	23,87	216	
630/1996	Чай с молоком 150/50/15	215	1,55	1,63	17,83	92	
полупенс/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116	
	Итого	525	10,52	13,41	76,48	472	20%

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	17,83	92	
полупенс/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116	
	Итого	575	12,04	14,29	83,54	619	19%

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	
полупенс/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,60	24,15	116	
полупенс/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44	
	Итого	780	26,72	32,53	124,60	882	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	8,82	204	
257,табл.4/271	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,67	15,12	42,46	327	
702/1997	Компот из кураги	200	1,04		30,96	127	
полупенс/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116	
полупенс/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44	
	Итого	910	30,16	36,66	136,75	976	36%

пятница-2

Завтрак 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.ве-ва			Энергетич. Ценность	
			Белки	Жиры	Уг-ды		
2/2015	Бутерброд с повидлом 40 (СОШ_2018)	40	1,74	2,82	20,24	114	
254/2018	Пудинг из творога с яблоками с молоком сгущенным 130/20 (СОШ_201	150	19,19	13,19	30,38	324	
629/1996	Чай с сахаром с лимоном 200/15/7	222	0,16	0,03	15,48	64	
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116	
	Итого	462	28,04	18,54	90,28	620	29%

Завтрак 5-11 класс

2/2015	Бутерброд с повидлом 40 (СОШ_2018)	40	1,74	2,82	20,24	114	
254/2018	Пудинг из творога с яблоками с молоком сгущенным 160/40 (СОШ_201	200	24,78	17,15	49,13	138	
629/1996	Чай с сахаром с лимоном 200/15/7	222	0,16	0,03	15,48	64	
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116	
	Итого	512	30,63	20,50	108,01	434	19%

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.ве-ва			Энергетич. Ценность	
			Белки	Жиры	Уг-ды		
39/2018	Салат картофельный с капустой квашеной 60	60	0,9	3,12	6	56	
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	12,82	28,17	25,99	408	
покупное	Сок в ассортименте	200	1,00		20,20	85	
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116	
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,85	0,30	8,36	44	
	Итого	695	24,81	38,38	93,83	830	35%

Обед 5-11 класс

39/2018	Салат картофельный с капустой квашеной 100	100	1,5	5,2	10	94	
113/2017	Суп-лапша домашняя с птицей 250/10 (СОШ_2018)	260	4,90	7,40	11,87	142	
265/2015	Плов (СОШ_2018)	200	16,82	37,56	34,62	544	
покупное	Сок в ассортименте	200	1,00		20,20	85	
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116	
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,85	0,30	8,36	44	
	Итого	835	29,82	50,96	108,88	1027	39%

суббота-1

Завтрак 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	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 геркулесовая с маслом сливочным 150/10	160	5,88	12,70	24,83	261	
762/1997	Кофейный напиток с молоком	200	3,05	2,40	23,11	110	
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116	
	Итого	460	19,21	21,35	72,24	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	32,81	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	116	
	Итого	510	21,14	22,83	80,42	626	23%

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.ве-ва			Энергетич. Ценность	
			Белки	Жиры	Уг-ды		
57/2018	Икра кабачковая (покупная) 60 (СОШ_2018)	60	0,72	2,84	4,62	47	
174/1997	Суп крестьянский с крупой со сметаной 200/5	205	1,63	5,74	8,51	86	
418/271	Биточек из говядины с соусом сметанно-томатным 60/30	90	9,98	9,73	11,39	174	
482/1996	Капуста тушеная	150	3,83	5,44	10,28	132	
588/1996	Компот из сухофруктов	200	0,44		28,88	119	
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116	
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,85	0,30	8,36	44	
	Итого	780	22,10	24,56	102,10	720	31%

Обед 5-11 класс

57/2018	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	10,60	105	
418/271	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	116	
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,85	0,30	8,36	44	
	Итого	910	28,38	29,96	112,18	821	30%

норма суммарным объем (гр)		суммарный объем (гр)		
500	завтрак 1-4	473		
550	завтрак 5-11	527	доля суточной потребности за завтрак и обед 1-4 кл.	57%
700	обед 1-4	760	доля суточной потребности за завтрак и обед 5-11 кл.	54%
800	обед 5-11	893		

пищев.ценность, завтрак/обед 1-4	1233	42,77	48,09	182,08	1341	57%
пищев.ценность, завтрак/обед 5-11	1378	48,21	66,91	196,30	1474	54%

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