



**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Первая неделя**

05.02.2024

понеделник-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	13,54	24,83	2,64	289	
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	
	Итого	500	21,34	28,13	59,7	573	
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	
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	
	Итого	550	25,98	36,40	60,58	670	
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	0,05	1,14	7	
138/1996	Суп картофельный с бобовыми с гренками 200/20	220	7,73	5,67	36,90	232	
260/05	Гуляш 90 (СОШ_2018)	90	9,58	25,37	2,60	278	
273, 469/1996	Макароны отварные	150	5,33	4,89	35,59	212	
54-5нв/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	118	
покупное/		5	25	1,65	0,30	8,35	44
	Итого	795	28,96	37,39	115,83	926	
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	
260/06	Гуляш 100 (СОШ_2018)	100	10,54	28,19	2,89	309	
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	0,28	29,62	136	
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44	
	Итого	925	32,92	42,02	150,51	1135	
вторник-1							
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	
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	118	
	Итого	560	14,74	16,82	91,19	577	
Завтрак 5-11 класс							
покупное/	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	42,16	319	
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	610	16,25	17,81	99,61	626	
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	
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	5,55	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	28,36	26,64	103,91	768	
Обед 5-11 класс							
67/2015	Винегрет овощной 100 (СОШ_2018)	100	18,10	5,40	2,70	168	
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	28,41	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	39,46	32,18	119,94	926	

среда-1						
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
182/2017	Каша жидкая молочная ячневая с маслом 200/10 (СОШ_2018)	210	7,31	10,98	39,20	285
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
	Итого	505	16,12	26,68	81,06	639

27%

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	11,51	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
	Итого	555	19,93	27,61	90,83	694

26%

Обед 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
78/2004	Икра морковная	60	1,54	4,84	6,13	63
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	12,67	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
	Итого	710	23,10	18,86	107,47	693

29%

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	6,65	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	70	5,53	0,70	33,81	165
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
	Итого	850	28,75	25,59	124,68	847

31%

четверг-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 рисовая с маслом сливочным 200/10	210	6,03	11,89	43,33	305
54-бн/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
	Итого	510	16,63	18,14	75,13	533

23%

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-бн/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
	Итого	560	18,13	19,05	85,94	591

22%

Обед 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.в-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		30,86	127
покупное/	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	165
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
	Итого	715	23,10	33,12	98,22	785

33%

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		30,86	127
покупное/	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	165
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
	Итого	855	27,27	42,85	106,16	920

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
покупной	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
	Итого	522	28,71	20,99	82,22	637
Завтрак 5-11 класс						
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
покупной	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
	Итого	572	35,45	25,65	98,53	771
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	1,63	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	12,60	35,38	272
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
	Итого	800	35,93	43,66	107,82	862
Обед 5-11 класс						
71/2015	Овощи натуральные свежие (помидор/огурец) 50/50 (СОШ_2018)	100	0,80	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	8,67	15,12	42,45	327
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
	Итого	940	43,25	53,47	118,10	994

27%

28%

37%

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
54-10нч/2018	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
	Итого	510	19,30	19,35	75,42	556
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	10,65	14,31	55,00	393
54-10нч/2018	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
	Итого	560	21,46	20,56	86,40	619
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
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
485/1996	Рис отварной	150	3,81	6,11	40,01	230
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
	Итого	775	22,38	25,90	135,16	867
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	188
485/1996	Рис отварной	180	4,58	7,33	48,02	276
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
	Итого	905	26,15	32,66	154,32	1021

24%

23%

37%

35%

60%

60%

из завтрака 1-4 кл. 25%

из завтрака 5-11 кл. 24%

доли суточной потребности по завтраку и обеду 1-4 кл.

доли суточной потребности по завтраку и обеду 5-11 кл.

Вторая неделя

понедельник-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
210/2015	Омлет натуральный 150 (СОШ_2018)	150	13,94	24,83	2,84	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		515	18,39	25,76	51,87	516

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	366
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		565	23,03	34,03	52,75	613

23%

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	50
138/1996	Суп картофельный с бобовыми с гречками 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	Макаронь отварные	150	5,33	4,89	35,59	212
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	29,62	136
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	149,40	969

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 гречками 250/20	270	8,90	6,76	40,89	262
280/2015	Фрикадельки мясные в сметанно-томатном соусе (СОШ_2018)	100	10,23	12,59	11,14	202
273, 469/1996	Макаронь отварные	180	6,40	5,87	42,71	254
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	29,62	136
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	165,09	1100

40%

вторник-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
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
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
Итого		595	16,84	27,59	85,19	658

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
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
Итого		555	18,34	28,50	96,00	716

26%

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	0,05	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	6,55	4,63	4,05	92
472/1996	Картофельное пюре	150	3,74	5,56	22,00	152
588/1996	Компот из сухофруктов	200	0,44		28,88	118
покупное/	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	165
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
Итого		800	21,54	16,87	109,07	673

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

27%

среда-2						
Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.вв-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
54-10/nv2018	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
		Итого	19,30	19,35	75,42	556

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	393
54-10/nv2018	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
		Итого	21,46	20,56	86,40	619

23%

Обед 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.вв-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
54-22/2018	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	5,68	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	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
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
		Итого	21,24	22,64	113,43	739

31%

Обед 5-11 класс						
54-22/2018	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 70/30 (СОШ_2018)	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	0,16	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
		Итого	23,92	27,13	124,03	834

31%

четверг-2						
Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.вв-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	11,78	31,76	282
542/1996	Какао с молоком	200	3,87	3,90	25,78	151
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
		Итого	14,36	16,56	91,49	578

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
542/1996	Какао с молоком	200	3,87	3,90	25,78	151
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
		Итого	15,89	17,44	100,53	625

23%

Обед 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.вв-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	10,75	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
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
		Итого	26,72	32,53	124,60	882

36%

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
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
		Итого	30,16	36,66	135,75	976

35%

пятница-2						
Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.вв-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
		Итого	24,10	13,92	77,52	544
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
		Итого	29,69	17,88	93,27	658
Обед 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.вв-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
39/2016	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	29,17	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
		Итого	26,09	38,58	103,59	877
Обед 5-11 класс						
39/2016	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	4,80	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
		Итого	31,40	51,16	118,55	1074

23%
24%
37%
30%

суббота-2						
Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.вв-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
		Итого	21,14	22,83	80,42	625
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
		Итого	23,08	24,31	88,61	684
Обед 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.вв-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
57/2016	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
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
		Итого	22,18	24,55	102,18	720
Обед 5-11 класс						
57/2016	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
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
		Итого	25,38	29,96	112,16	821

27%
25%
31%
30%
25%
24%
34%
34%
59%
58%

норма суммарный объем (гр)	суммарный выход (гр)	доля суточной потребности за завтрак 1-4 кл.
500	завтрак 1-4 519	доля суточной потребности за завтрак 5-11 кл.
550	завтрак 5-11 569	доля суточной потребности за обед 1-4 кл.
700	обед 1-4 760	доля суточной потребности за обед 5-11 кл.
800	обед 5-11 910	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