

СОГЛАСОВАНО
 Директор образовательного учреждения



УТВЕРЖДАЮ
 Управляющий группой объектов
 Д. В. Старков



05.02.2024

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 | 2,54 | 289 |
| 626/1996 | Чай с сахаром 200/15 | 215 | 0,10 | 0,03 | 15,28 | 62 |
| покупной | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 118 |
| | | Итого | 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 | 18,98 | 33,10 | 3,52 | 386 |
| 626/1996 | Чай с сахаром 200/15 | 215 | 0,10 | 0,03 | 15,28 | 62 |
| покупной | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 118 |
| | | Итого | 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 | |
| 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 | 5,67 | 36,80 | 232 |
| 260/06 | Гуляш 90 (СОШ_2018) | 90 | 9,58 | 25,37 | 2,80 | 278 |
| 273, 469/1996 | Макароны отварные | 150 | 5,33 | 4,89 | 35,59 | 212 |
| 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 |
| покупной | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 44 |
| | | Итого | 28,82 | 36,82 | 124,22 | 955 |

41%

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 | 306 |
| 273, 469/1996 | Макароны отварные | 180 | 6,40 | 5,87 | 42,71 | 254 |
| 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 |
| покупной | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 44 |
| | | Итого | 32,40 | 41,77 | 136,38 | 1063 |

39%

вторник-1

Завтрак 1-4 класс

| № сб-ка рецептур | Наименование блюд | Выход | Пищев. ве-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 |
| 626/1996 | 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 | 11,03 | 12,95 | 80,90 | 490 |

21%

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 |
| 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 | 12,54 | 13,94 | 89,32 | 539 |

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 |
| 129/1996 | Рассольник ленинградский со сметаной 200/5 | 205 | 1,95 | 5,80 | 13,73 | 109 |
| 297/2015 | Фрикадельки из кур (кура) с соусом сметанно-томатным 60/30 (СОШ_2018) | 90 | 8,71 | 9,41 | 8,88 | 148 |
| 472/1996 | Картофельное пюре | 150 | 3,24 | 5,56 | 22,00 | 152 |
| 626/1996 | Чай с сахаром 200/15 | 215 | 0,10 | 0,03 | 15,28 | 62 |
| покупной | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 118 |
| покупной | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 44 |
| | | Итого | 21,23 | 26,44 | 99,33 | 719 |

31%

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 |
| 297/2015 | Фрикадельки из кур (кура) с соусом сметанно-томатным 70/30 (СОШ_2018) | 100 | 10,08 | 10,72 | 7,88 | 168 |
| 472/1996 | Картофельное пюре | 180 | 3,89 | 6,68 | 26,41 | 182 |
| 626/1996 | Чай с сахаром 200/15 | 215 | 0,10 | 0,03 | 15,28 | 62 |
| покупной | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 118 |
| покупной | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 44 |
| | | Итого | 24,80 | 33,18 | 113,90 | 852 |

31%

| среда-1 | | | | | | |
|--------------------|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------------|
| 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 | | 88 |
| 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 |
| | Итого | 505 | 18,12 | 26,68 | 81,06 | 639 |
| 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 | | 88 |
| 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 |
| | Итого | 555 | 19,93 | 27,61 | 90,83 | 694 |
| Обед 1-4 класс | | | | | | |
| № сб-ка рецептур | Наименование блюд | Выход | Пищев. ве-ва | | | Энергетич. Ценность |
| | | | Белки | Жиры | Уг-ды | |
| 78/2004 | Икра морковная | 60 | 1,54 | 4,84 | 8,13 | 63 |
| 110/1996 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/5 | 205 | 1,71 | 5,62 | 10,84 | 84 |
| 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 | 1,85 | 0,30 | 8,35 | 44 |
| | Итого | 710 | 23,10 | 18,86 | 107,47 | 693 |
| 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 | 26,45 | 303 |
| покупное/ | Напиток Валетек витаминный | 200 | | | 19,00 | 80 |
| покупное/ | Хлеб пшеничный | 70 | 5,53 | 0,70 | 33,81 | 165 |
| покупное/ | Хлеб ржаной | 25 | 1,85 | 0,30 | 8,35 | 44 |
| | Итого | 850 | 28,75 | 25,59 | 124,68 | 847 |

27%

26%

29%

31%

| четверг-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 рисовая с маслом сливочным 200/10 | 210 | 6,03 | 11,89 | 43,33 | 305 |
| 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 | 525 | 16,43 | 18,17 | 83,11 | 564 |
| 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 |
| 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 | 575 | 17,93 | 19,08 | 93,92 | 622 |
| Обед 1-4 класс | | | | | | |
| № сб-ка рецептур | Наименование блюд | Выход | Пищев. ве-ва | | | Энергетич. Ценность |
| | | | Белки | Жиры | Уг-ды | |
| 70/2015 | Овощи натуральные соленые (огурец) 60 (СОШ_2018) | 60 | 0,48 | 0,08 | 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 | 1,85 | 0,30 | 8,35 | 44 |
| | Итого | 715 | 23,10 | 33,12 | 96,22 | 785 |
| 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 | 19,56 | 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 | 1,85 | 0,30 | 8,35 | 44 |
| | Итого | 855 | 27,27 | 42,85 | 106,15 | 920 |

24%

23%

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 |
| | 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 |
| покупное/ | 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 |
| покупное/ | Хлеб пшеничный | 50 | 3.95 | 0.50 | 24.15 | 118 |
| покупное/ | Хлеб ржаной | 25 | 1.65 | 0.30 | 8.35 | 44 |
| | Итого | 800 | 35,93 | 43,86 | 107,82 | 862 |
| Обед 5-11 класс | | | | | | |
| 71/2015 | Овощи натуральные свежие (помидор/огурец) 50/50 (СОШ_2018) | 100 | 0.90 | 0.16 | 2.85 | 17 |
| 120/1996 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/5 | 255 | 2.01 | 6.88 | 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 |
| покупное/ | Хлеб пшеничный | 50 | 3.95 | 0.50 | 24.15 | 118 |
| покупное/ | 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 |
| 626/1996 | 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 | 525 | 19,10 | 19,38 | 83,80 | 589 |
| 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 |
| 626/1996 | 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 | 575 | 21,26 | 20,59 | 94,78 | 652 |
| Обед 1-4 класс | | | | | | |
| № сб-ка рецептур | Наименование блюд | Выход | Пищев.в-ва | | | Энергетич. Ценность |
| | | | Белки | Жиры | Уг-ды | |
| 87/2015 | Винегрет овощной 60 (СОШ_2018) | 60 | 0.84 | 6.02 | 4.37 | 75 |
| 138/1996 | 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 |
| 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 |
| покупное/ | Хлеб ржаной | 25 | 1.65 | 0.30 | 8.35 | 44 |
| | Итого | 797 | 21,31 | 27,11 | 117,20 | 801 |
| Обед 5-11 класс | | | | | | |
| 87/2015 | Винегрет овощной 100 (СОШ_2018) | 100 | 1.10 | 9.40 | 2.70 | 168 |
| 138/1996 | 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 |
| 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 |
| покупное/ | Хлеб ржаной | 25 | 1.65 | 0.30 | 8.35 | 44 |
| | Итого | 927 | 41,25 | 34,02 | 128,72 | 990 |

25%

24%

34%

36%

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

59%

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

59%

**Вторая неделя
понедельник-2**

Завтрак 1-4 класс

| № сб-ка рецептур | Наименование блюд | Выход | Пищев.вещ-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 | 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 | 565 | 23,03 | 34,03 | 52,75 | 613 |

23%

Обед 1-4 класс

| № сб-ка рецептур | Наименование блюд | Выход | Пищев.вещ-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 | 5,87 | 36,90 | 232 |
| 280/2015 | Фрикадельки мясные в сметанно-томатном соусе (СОШ_2018) | 90 | 8,84 | 11,00 | 6,85 | 177 |
| 273, 469/1996 | Макаронны отварные | 150 | 5,33 | 4,89 | 35,59 | 212 |
| 705/2004 | Напиток из шиповника | 200 | 0,88 | 0,28 | 29,52 | 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 | 25,89 | 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 | 6,78 | 40,89 | 282 |
| 280/2015 | Фрикадельки мясные в сметанно-томатном соусе (СОШ_2018) | 100 | 10,23 | 12,59 | 11,14 | 202 |
| 273, 469/1996 | Макаронны отварные | 180 | 6,40 | 5,87 | 42,71 | 254 |
| 705/2004 | Напиток из шиповника | 200 | 0,88 | 0,28 | 29,82 | 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.вещ-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 | | 88 |
| 257/1996 | Каша молочная рисовая с маслом сливочным 200/10 | 210 | 6,03 | 11,89 | 43,33 | 305 |
| 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 | 512 | 15,45 | 25,99 | 83,05 | 630 |

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 | | 88 |
| 257/1996 | Каша молочная рисовая с маслом сливочным 250/10 | 260 | 7,53 | 12,80 | 54,14 | 363 |
| 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 | 562 | 16,95 | 26,90 | 93,86 | 688 |

25%

Обед 1-4 класс

| № сб-ка рецептур | Наименование блюд | Выход | Пищев.вещ-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 | 5,82 | 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 |
| 629/1996 | Чай с сахаром с лимоном 200/15/7 | 222 | 0,16 | 0,03 | 15,49 | 64 |
| покупное/ | Хлеб пшеничный | 70 | 5,53 | 0,70 | 33,81 | 165 |
| покупное/ | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 44 |
| | Итого | 822 | 21,28 | 16,90 | 95,68 | 618 |

26%

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 | 8,50 | 5,14 | 4,50 | 102 |
| 472/1996 | Картофельное пюре | 180 | 3,89 | 6,68 | 26,41 | 182 |
| 629/1996 | Чай с сахаром с лимоном 200/15/7 | 222 | 0,16 | 0,03 | 15,49 | 64 |
| покупное/ | Хлеб пшеничный | 70 | 5,53 | 0,70 | 33,81 | 165 |
| покупное/ | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 44 |
| | Итого | 952 | 23,54 | 19,80 | 103,97 | 685 |

25%

| среда-2 | | | | | | |
|--------------------|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------------|
| 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 | 8,35 | 5,75 | 0,35 | 79 |
| 257/1996 | Каша молочная пшеничная с маслом сливочным 200/10 | 210 | 8,70 | 13,10 | 44,02 | 330 |
| 628/1996 | Чай с сахаром 200/15 | 215 | 0,10 | 0,03 | 15,28 | 82 |
| покупной | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 118 |
| | Итого | 525 | 19,10 | 19,38 | 83,80 | 589 |
| Завтрак 5-11 класс | | | | | | |
| 324/1997 | Яйцо вареное 1шт. | 50 | 8,35 | 5,75 | 0,35 | 79 |
| 257/1996 | Каша молочная пшеничная с маслом сливочным 250/10 | 260 | 10,88 | 14,31 | 55,00 | 393 |
| 628/1996 | Чай с сахаром 200/15 | 215 | 0,10 | 0,03 | 15,28 | 82 |
| покупной | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 118 |
| | Итого | 575 | 21,28 | 20,59 | 94,78 | 652 |
| Обед 1-4 класс | | | | | | |
| № сб-ка рецептур | Наименование блюд | Выход | Пищев. ве-ва | | | Энергетич. Ценность |
| | | | Белки | Жиры | Уг-ды | |
| 54-223/2018 | 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 | 9,12 | 88 |
| 294/2015 | Котлеты рубленые из птицы (окорока) с соусом сметанным 60/30 (СОШ_2018) | 90 | 9,91 | 12,12 | 11,82 | 195 |
| 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 |
| покупной | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 118 |
| покупной | Хлеб ржаной | 25 | 1,85 | 0,30 | 8,35 | 44 |
| | Итого | 780 | 23,23 | 30,04 | 114,73 | 819 |
| Обед 5-11 класс | | | | | | |
| 54-223/2018 | 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 |
| 294/2015 | Котлеты рубленые из птицы (окорока) с соусом сметанным 70/30 (СОШ_2018) | 100 | 11,50 | 13,89 | 13,27 | 224 |
| 205/2015 | Макароны отварные с овощами | 180 | 8,20 | 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 | 1,85 | 0,30 | 8,35 | 44 |
| | Итого | 910 | 26,74 | 37,97 | 127,73 | 954 |

| четверг-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 |
| 257/1996 | Каша молочная манная с маслом сливочным 200/10 | 210 | 6,14 | 11,78 | 31,78 | 282 |
| 630/1996 | Чай с молоком 150/50/15 | 215 | 1,55 | 1,83 | 17,63 | 92 |
| покупной | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 118 |
| | Итого | 575 | 12,04 | 14,29 | 83,34 | 519 |
| 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 | 7,87 | 12,64 | 40,80 | 309 |
| 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 |
| | Итого | 625 | 13,57 | 15,17 | 92,38 | 566 |
| 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) 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 | 189 |
| 257, табл. 4/271 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,22 | 12,60 | 35,38 | 272 |
| 702/1997 | Компот из кураги | 200 | 1,04 | | 30,98 | 127 |
| покупной | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 118 |
| покупной | Хлеб ржаной | 25 | 1,85 | 0,30 | 8,35 | 44 |
| | Итого | 780 | 26,72 | 32,53 | 124,80 | 882 |
| 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 | 13,86 | 8,92 | 204 |
| 257, табл. 4/271 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 8,87 | 15,12 | 42,45 | 327 |
| 702/1997 | Компот из кураги | 200 | 1,04 | | 30,98 | 127 |
| покупной | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 118 |
| покупной | Хлеб ржаной | 25 | 1,85 | 0,30 | 8,35 | 44 |
| | Итого | 910 | 30,16 | 36,66 | 135,75 | 976 |

| 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 |
| 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 | 84 |
| покупное/ | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 118 |
| | Итого | 522 | 29,11 | 20,79 | 79,92 | 628 |
| 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 | 49,09 | 542 |
| 629/1996 | Чай с сахаром с лимоном 200/15/7 | 222 | 0,16 | 0,03 | 15,49 | 84 |
| покупное/ | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 118 |
| | Итого | 572 | 35,85 | 25,45 | 96,23 | 762 |
| 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 | 8,29 | 9,34 | 119 |
| 265/2015 | Плов (СОШ_2018) | 150 | 12,62 | 28,17 | 25,99 | 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 | 715 | 25,91 | 38,30 | 102,21 | 868 |
| 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 |
| | Итого | 855 | 31,10 | 50,89 | 116,25 | 1058 |

27%

28%

37%

39%

| 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 | 251 |
| 628/1996 | Чай с сахаром 200/15 | 215 | 0,10 | 0,03 | 15,28 | 82 |
| покупное/ | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 118 |
| | Итого | 525 | 18,19 | 20,46 | 72,59 | 510 |
| 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 | 8,73 | 15,86 | 41,00 | 388 |
| 628/1996 | Чай с сахаром 200/15 | 215 | 0,10 | 0,03 | 15,28 | 82 |
| покупное/ | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 118 |
| | Итого | 575 | 20,13 | 21,94 | 80,78 | 627 |
| 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 | 1,63 | 5,74 | 8,51 | 86 |
| 416/271 | Биточек из говядины с соусом сметанно-томатным 60/30 | 90 | 9,99 | 9,73 | 11,39 | 174 |
| 482/1996 | Капуста тушеная | 150 | 3,83 | 5,44 | 16,28 | 132 |
| 629/1996 | Чай с сахаром с лимоном 200/15/7 | 222 | 0,16 | 0,03 | 15,49 | 84 |
| покупное/ | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 118 |
| покупное/ | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 44 |
| | Итого | 802 | 22,08 | 24,86 | 90,17 | 674 |
| Обед 5-11 класс | | | | | | |
| 39/2016 | Салат картофельный с капустой квашеной 100 | 100 | 1,5 | 5,2 | 10 | 94 |
| 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 | 4,60 | 6,53 | 19,54 | 158 |
| 629/1996 | Чай с сахаром с лимоном 200/15/7 | 222 | 0,16 | 0,03 | 15,49 | 84 |
| покупное/ | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 118 |
| покупное/ | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 44 |
| | Итого | 932 | 25,40 | 30,46 | 101,07 | 782 |

22%

23%

29%

29%

норма суммарный объем (гр)

500

завтрак 1-4

суммарный объем (гр)

529

завтрак 5-11

579

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

58%

550

обед 1-4

777

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

58%

700

обед 5-11

911

800

| | | | | | | |
|-----------------------------------|------|-------|-------|--------|------|-----|
| пищев.ценность, завтрак/обед 1-4 | 1306 | 43,81 | 50,43 | 187,38 | 1373 | 58% |
| пищев.ценность, завтрак/обед 5-11 | 1437 | 51,35 | 59,03 | 201,82 | 1540 | 57% |

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