

ОМС-Лечебное питание

СОГЛАСОВАНО  
Директор образовательного учреждения



УТВЕРЖДАЮ  
Управляющий группой объектов

Сезон: осень, зима, весна, лето

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
Первая неделя

понедельник-1

Завтрак 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Витамины				Минер.в-ва			
			Белки	Жиры	Уг-ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
23/1997	Сыр порциями	10	2,30	2,90		38		0,18	0,04	0,04	100,00	54,00	5,00	0,11
210/2015	Омлет натуральный 150 (СОШ_2018)	150	13,94	24,83	2,84	289	0,10	0,26	324,57	0,75	103,08	225,77	16,14	2,84
628/1996	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,03	15,28	62		0,05			2,78	4,12	2,20	0,46
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,85	11,50	43,50	16,50	1,00
<b>Итого</b>			20,28	28,26	42,07	507	0,18	0,47	324,61	1,44	217,36	327,39	39,84	4,21

22%

Завтрак 5-11 класс

23/1997	Сыр порциями	10	2,30	2,90		38		0,16	0,04	0,04	100,00	54,00	5,00	0,11
210/2015	Омлет натуральный 200 (СОШ_2018)	200	18,58	33,10	3,52	386	0,14	0,34	432,78	1,00	137,45	301,03	21,52	3,52
628/1996	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,03	15,28	62		0,05			2,78	4,12	2,20	0,46
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,85	11,50	43,50	16,50	1,00
<b>Итого</b>			24,93	36,53	42,96	604	0,22	0,56	432,80	1,89	261,73	402,66	45,22	5,09

22%

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Витамины				Минер.в-ва			
			Белки	Жиры	Уг-ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
79/2004	Икра овощная закусочная	60	0,83	3,05	4,94	50	0,02	4,77	2,11	1,47	28,78	30,57	16,03	0,82
138/1996	Суп картофельный с бобовыми с гречками	200/20	7,73	5,87	36,90	232	0,25	9,20	0,73	4,10	34,95	98,99	32,63	2,01
271/2015	Котлеты домашние с соусом сметанно-томатным 60/30 (СОШ_2018)	60/30	8,65	11,82	8,17	173	0,11	0,55	12,19	1,79	18,85	87,05	14,97	1,39
273_469/1996	Макаронные изделия отварные	150	5,33	4,89	35,59	212	0,09		0,05	1,18	18,60	47,06	8,68	0,89
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	29,82	136	0,01	200,00	163,40	0,76	12,40	3,40	3,40	0,86
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,85	11,50	43,50	16,50	1,00
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,85	0,30	8,35	44	0,05			0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
<b>Итого</b>			28,82	26,51	147,72	965	0,61	214,52	178,48	10,31	131,83	348,07	103,96	7,55

41%

Обед 5-11 класс

79/2004	Икра овощная закусочная	100	1,39	5,08	8,23	84	0,04	7,95	3,51	2,46	44,63	50,95	26,72	1,03
138/1996	Суп картофельный с бобовыми с гречками	250/20	8,90	6,78	40,89	262	0,30	11,50	0,91	4,93	41,89	114,28	39,53	2,42
271/2015	Котлеты домашние с соусом сметанно-томатным 70/30 (СОШ_2018)	70/30	10,00	13,54	9,18	198	0,13	0,57	12,53	2,07	20,54	100,09	16,97	1,80
273_469/1996	Макаронные изделия отварные	180	6,40	5,87	42,71	254	0,10		0,06	1,42	22,32	56,47	10,41	1,07
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	29,82	136	0,01	200,00	163,40	0,76	12,40	3,40	3,40	0,86
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,85	11,50	43,50	16,50	1,00
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,85	0,30	8,35	44	0,05			0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
<b>Итого</b>			32,97	32,36	163,13	1096	0,71	220,02	180,41	12,64	162,03	408,17	126,28	8,76

40%

вторник-1

Завтрак 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Витамины				Минер.в-ва			
			Белки	Жиры	Уг-ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
22/1997	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	75			0,10	0,22	1,20	1,90	0,04	0,02
175/2005	Каша молочная Дружба с маслом сливочным	150/10	4,80	11,23	25,38	221	0,10	0,98	16,60	0,64	98,94	119,07	27,84	0,82
629/1996	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,16	0,03	15,49	64		2,85			5,58	5,66	3,04	0,50
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,85	11,50	43,50	16,50	1,00
<b>Итого</b>			8,76	20,01	65,10	478	0,18	3,83	16,70	1,51	117,22	170,13	47,42	2,14

20%

Завтрак 5-11 класс

22/1997	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	75			0,10	0,22	1,20	1,90	0,04	0,02
175/2005	Каша молочная Дружба с маслом сливочным	200/10	6,12	12,22	33,76	270	0,13	1,30	22,10	0,78	134,93	158,67	37,25	0,85
629/1996	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,16	0,03	15,49	64		2,85			5,58	5,66	3,04	0,50
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,85	11,50	43,50	16,50	1,00
<b>Итого</b>			10,28	21,00	73,48	527	0,21	4,16	22,20	1,66	163,21	209,73	56,83	2,37

19%

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Витамины				Минер.в-ва			
			Белки	Жиры	Уг-ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
78/2004	Икра морковная	60	1,54	4,84	6,13	83	0,06	10,89	4,39	2,33	29,89	42,58	27,03	0,79
129/1996	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	1,95	5,80	13,73	109	0,09	13,44	0,75	2,04	25,74	61,55	21,38	0,83
324/1996	Биточек рыбный (минтай)	90	11,59	8,01	13,93	176	0,11	0,29	5,85	3,56	31,91	166,21	41,87	1,10
142/2015	Картофель и овощи, тушеные в соусе 150 (СОШ_2018)	150	3,26	12,59	22,85	216	0,11	19,97	25,20	3,95	32,55	89,06	31,46	1,20
588/1996	Компот из сухофруктов	200	0,44		28,88	119		0,47			44,80	15,40	6,00	1,26
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,85	11,50	43,50	16,50	1,00
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,85	0,30	8,35	44	0,05			0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
<b>Итого</b>			24,38	32,04	119,82	865	0,50	45,06	36,19	12,88	186,14	457,8	155,99	7,16

37%

Обед 5-11 класс

78/2004	Икра морковная	100	2,57	8,07	13,56	139	0,10	18,15	7,31	3,88	49,79	70,96	45,04	1,32
129/1996	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,41	8,88	17,12	134	0,11	16,79	0,94	2,54	32,95	76,58	26,75	1,05
324/1996	Биточек рыбный (минтай)	100	12,88	8,90	15,47	195	0,12	0,33	6,50	3,95	34,71	184,52	46,48	1,22
142/2015	Картофель и овощи, тушеные в соусе 180 (СОШ_2018)	180	3,91	15,10	27,19	259	0,19	23,96	30,24	4,74	39,07	106,87	37,75	1,44
588/1996	Компот из сухофруктов	200	0,44		28,88	119		0,47			44,80	15,40	6,00	1,26
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,85	11,50	43,50	16,50	1,00
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,85	0,30	8,35	44	0,05			0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
<b>Итого</b>			27,81	39,75	134,72	1008	0,66	59,70	44,99	16,11	221,67	537,3	190,27	8,27

37%

**среда-1**  
**Завтрак 1-4 класс**

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Витамины				Минер.в-ва			
			Белки	Жиры	Уг-ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
338/2015	Яблоко	100	0.40	0.40	9.80	47	0.03	10.00		0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
324/1997	Яйцо вареное	1	6.35	5.75	0.35	79	0.04		0.13		31.18	96.75	6.22	1.28
182/2017	Каша жидкая молочная ячневая с маслом 150/8 (СОШ_2018)	150/8	5.49	8.80	29.41	218	0.11	0.88	45.50	0.52	121.62	181.28	27.38	0.71
630/1996	Чай с молоком	150/50/15	1.55	1.83	17.63	92	0.02	0.70	11.00		62.78	49.12	9.20	0.51
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	118	0.08			0.65	11.50	43.50	16.50	1.00
	<b>Итого</b>		<b>17.74</b>	<b>16.88</b>	<b>81.34</b>	<b>554</b>	<b>0.28</b>	<b>11.58</b>	<b>56.63</b>	<b>1.37</b>	<b>243.28</b>	<b>381.65</b>	<b>68.30</b>	<b>5.70</b>

24%

**Завтрак 5-11 класс**

338/2015	Яблоко	100	0.40	0.40	9.80	47	0.03	10.00		0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
324/1997	Яйцо вареное	1	6.35	5.75	0.35	79	0.04		0.13		31.18	96.75	6.22	1.28
182/2017	Каша жидкая молочная ячневая с маслом 200/10 (СОШ_2018)	200/10	7.31	10.98	39.20	286	0.14	1.17	58.00	0.89	182.26	241.51	36.51	0.94
630/1996	Чай с молоком	150/50/15	1.55	1.83	17.63	92	0.02	0.70	11.00		62.78	49.12	9.20	0.51
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	118	0.08			0.65	11.50	43.50	16.50	1.00
	<b>Итого</b>		<b>19.56</b>	<b>19.26</b>	<b>91.13</b>	<b>622</b>	<b>0.31</b>	<b>11.87</b>	<b>69.13</b>	<b>1.54</b>	<b>283.72</b>	<b>441.88</b>	<b>77.43</b>	<b>5.93</b>

23%

**Обед 1-4 класс**

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Витамины				Минер.в-ва			
			Белки	Жиры	Уг-ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
70/2015	Овощи натуральные соленые (огурец) 60 (СОШ_2018)	60	0.48	0.08	1.02	6	0.01	2.10		0.06	13.80	14.40	8.40	0.36
110/1996	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1.71	5.62	10.84	94	0.05	17.54	0.87	2.16	39.06	45.35	21.14	1.01
520/1997	Котлета особая из кур	90	14.57	17.56	11.91	207	0.09		0.05	2.40	19.01	136.36	20.54	1.63
528/1996	Соус красный основной	30	0.25	0.82	1.94	14	0.01	0.72	0.24	0.30	3.03	3.97	1.90	0.08
257,табл.4/271	Каша гречневая рассыпчатая	150	7.22	12.80	35.38	272	0.07		0.13	4.06	15.50	172.26	113.81	3.85
702/1997	Компот из кураги	200	1.04		30.96	127	0.02	0.87	0.70	1.10	32.40	29.20	21.00	0.70
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	118	0.08			0.65	11.50	43.50	16.50	1.00
покупное/	Хлеб ржаной	25	1.85	0.30	8.35	44	0.05			0.35	8.75	39.50	11.75	0.98
	<b>Итого</b>		<b>30.87</b>	<b>37.26</b>	<b>124.55</b>	<b>882</b>	<b>0.38</b>	<b>21.23</b>	<b>1.99</b>	<b>11.08</b>	<b>143.05</b>	<b>484.54</b>	<b>215.04</b>	<b>9.61</b>

38%

**Обед 5-11 класс**

70/2015	Овощи натуральные соленые (огурец) 100 (СОШ_2018)	100	0.80	0.10	1.70	10	0.02	3.50		0.10	23.00	24.00	14.00	0.60
110/1996	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	2.11	6.85	13.51	116	0.06	21.92	1.08	2.89	47.75	55.95	26.34	1.26
520/1997	Котлета особая из кур	100	16.19	19.52	13.23	230	0.10		0.05	2.86	21.12	151.51	22.83	1.82
528/1996	Соус красный основной	30	0.25	0.82	1.94	14	0.01	0.72	0.24	0.30	3.03	3.97	1.90	0.08
257,табл.4/271	Каша гречневая рассыпчатая	180	8.67	15.12	42.45	327	0.08		0.15	4.88	18.80	206.71	136.57	4.62
702/1997	Компот из кураги	200	1.04		30.96	127	0.02	0.87	0.70	1.10	32.40	29.20	21.00	0.70
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	118	0.08			0.65	11.50	43.50	16.50	1.00
покупное/	Хлеб ржаной	25	1.85	0.30	8.35	44	0.05			0.35	8.75	39.50	11.75	0.98
	<b>Итого</b>		<b>34.66</b>	<b>42.81</b>	<b>136.29</b>	<b>986</b>	<b>0.42</b>	<b>27.01</b>	<b>2.22</b>	<b>12.73</b>	<b>166.16</b>	<b>554.34</b>	<b>250.89</b>	<b>11.06</b>

36%

**четверг-1**  
**Завтрак 1-4 класс**

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Витамины				Минер.в-ва			
			Белки	Жиры	Уг-ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
23/1997	Сыр порциями	10	2.30	2.90		38		0.16	0.04	0.04	100.00	54.00	5.00	0.11
257/1996	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	150/10	4.54	10.98	32.52	248	0.06	0.98	16.80	0.37	99.45	120.03	27.37	0.48
642/1996	Какао с молоком	200	3.87	3.90	25.78	151	0.04	1.30	22.00		122.80	116.20	21.64	0.75
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	118	0.08			0.65	11.50	43.50	16.50	1.00
	<b>Итого</b>		<b>14.66</b>	<b>18.28</b>	<b>92.45</b>	<b>566</b>	<b>0.18</b>	<b>2.44</b>	<b>38.64</b>	<b>1.06</b>	<b>335.55</b>	<b>333.73</b>	<b>70.51</b>	<b>2.34</b>

24%

**Завтрак 5-11 класс**

23/1997	Сыр порциями	10	2.30	2.90		38		0.16	0.04	0.04	100.00	54.00	5.00	0.11
257/1996	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/10	6.03	11.89	43.33	305	0.08	1.30	22.10	0.42	132.20	159.40	36.48	0.64
642/1996	Какао с молоком	200	3.87	3.90	25.78	151	0.04	1.30	22.00		122.80	116.20	21.64	0.75
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	118	0.08			0.65	11.50	43.50	16.50	1.00
	<b>Итого</b>		<b>16.15</b>	<b>19.19</b>	<b>93.26</b>	<b>612</b>	<b>0.2</b>	<b>2.76</b>	<b>44.14</b>	<b>1.11</b>	<b>366.30</b>	<b>373.10</b>	<b>79.82</b>	<b>2.50</b>

23%

**Обед 1-4 класс**

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Витамины				Минер.в-ва			
			Белки	Жиры	Уг-ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
79/2004	Икра овощная закусочная	60	0.83	3.05	4.94	50	0.02	4.77	2.11	1.47	26.78	30.57	16.03	0.62
160/2004	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4.57	4.70	17.46	132	0.07	1.30	22.02	0.37	127.68	105.12	16.83	0.40
259/2015	Жаркое по-домашнему (СОШ_2018)	150	10.54	25.28	14.21	328	0.31	5.79		2.84	24.59	154.47	36.72	2.58
702/1997	Компот из изюма	200	0.36		33.16	132	0.03	0.07		0.06	16.40	25.80	8.40	0.66
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	118	0.08			0.65	11.50	43.50	16.50	1.00
покупное/	Хлеб ржаной	25	1.85	0.30	8.35	44	0.05			0.35	8.75	39.50	11.75	0.98
	<b>Итого</b>		<b>21.90</b>	<b>33.83</b>	<b>102.27</b>	<b>804</b>	<b>0.56</b>	<b>11.93</b>	<b>24.13</b>	<b>5.64</b>	<b>215.70</b>	<b>398.96</b>	<b>106.23</b>	<b>6.24</b>

34%

**Обед 5-11 класс**

79/2004	Икра овощная закусочная	100	1.39	5.08	8.23	84	0.04	7.95	3.51	2.46	44.63	50.95	26.72	1.03
160/2004	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5.72	5.87	21.83	165	0.08	1.63	27.52	0.46	159.60	131.41	21.04	0.50
259/2015	Жаркое по-домашнему (СОШ_2018)	200	14.06	33.71	18.95	438	0.42	7.72		3.53	32.79	205.96	48.96	3.45
702/1997	Компот из изюма	200	0.36		33.16	132	0.03	0.07		0.06	16.40	25.80	8.40	0.66
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	118	0.08			0.65	11.50	43.50	16.50	1.00
покупное/	Хлеб ржаной	25	1.85	0.30	8.35	44	0.05			0.35	8.75	39.50	11.75	0.98
	<b>Итого</b>		<b>27.13</b>	<b>45.46</b>	<b>114.67</b>	<b>981</b>	<b>0.70</b>	<b>17.37</b>	<b>31.03</b>	<b>7.51</b>	<b>273.67</b>	<b>497.12</b>	<b>133.37</b>	<b>7.62</b>

36%

пятница-1														
Завтрак 1-4 класс														
№ сб-ка рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Витамины				Минер.в-ва			
			Белки	Жиры	Уг-ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
22/1997	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	75			0,10	0,22	1,20	1,90	0,04	0,02
222/2015	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным 150 (СОЩ)	130/20	21,16	18,37	42,17	419	0,12	0,49	108,42	0,81	228,79	292,20	38,23	1,42
629/1996	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,16	0,03	15,49	64		2,85			5,58	5,66	3,04	0,50
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	<b>Итого</b>		<b>25,32</b>	<b>27,15</b>	<b>81,89</b>	<b>676</b>	<b>0,2</b>	<b>3,34</b>	<b>108,62</b>	<b>1,68</b>	<b>247,07</b>	<b>343,28</b>	<b>57,81</b>	<b>2,94</b>

29%

Завтрак 5-11 класс														
22/1997	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	75			0,10	0,22	1,20	1,90	0,04	0,02
222/2015	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным 200 (СОЩ)	160/40	27,19	22,64	60,64	555	0,15	0,75	133,44	0,99	330,35	394,88	52,29	1,78
629/1996	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,16	0,03	15,49	64		2,85			5,58	5,66	3,04	0,50
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	<b>Итого</b>		<b>31,35</b>	<b>31,42</b>	<b>100,36</b>	<b>812</b>	<b>0,23</b>	<b>3,6</b>	<b>133,64</b>	<b>1,86</b>	<b>348,63</b>	<b>445,92</b>	<b>71,87</b>	<b>ян.00</b>

30%

Обед 1-4 класс														
№ сб-ка рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Витамины				Минер.в-ва			
			Белки	Жиры	Уг-ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
78/2004	Икра свекольная	60	1,63	4,84	8,84	86	0,04	13,14	0,34	2,19	23,59	37,18	19,83	1,11
120/1996	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,63	5,64	7,63	82	0,05	24,94	0,79	2,53	38,70	40,95	17,78	0,88
444/1996	Птица, тушёная в томатном соусе	80/30	20,78	24,57	2,73	222	0,09	0,72	0,32	2,05	24,78	190,90	22,42	1,91
472/1996	Картофельное пюре	150	3,24	5,56	22,00	152	0,16	25,94	5,03	0,24	45,88	96,76	33,00	1,23
585/1996	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,87	114	0,01	6,66	0,01	0,23	6,88	4,40	3,60	0,95
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44	0,05			0,35	6,75	39,50	11,75	0,98
	<b>Итого</b>		<b>33,04</b>	<b>41,57</b>	<b>101,67</b>	<b>816</b>	<b>0,48</b>	<b>71,40</b>	<b>6,49</b>	<b>8,24</b>	<b>160,16</b>	<b>463,2</b>	<b>124,88</b>	<b>7,86</b>

35%

Обед 5-11 класс														
78/2004	Икра свекольная	100	2,72	8,07	14,91	144	0,07	21,90	0,57	3,65	39,29	61,98	33,04	1,84
120/1996	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	2,01	6,68	9,50	100	0,07	31,17	0,99	3,15	47,31	50,45	22,14	0,85
444/1996	Птица, тушёная в томатном соусе	100/30	25,91	30,56	2,93	274	0,11	0,72	0,34	2,48	30,37	237,67	27,57	2,37
472/1996	Картофельное пюре	180	3,89	6,68	26,41	182	0,20	31,13	6,03	0,29	55,17	116,11	39,60	1,48
585/1996	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,87	114	0,01	6,66	0,01	0,23	6,88	4,40	3,60	0,95
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44	0,05			0,35	6,75	39,50	11,75	0,98
	<b>Итого</b>		<b>40,29</b>	<b>52,96</b>	<b>114,12</b>	<b>976</b>	<b>0,58</b>	<b>91,68</b>	<b>7,94</b>	<b>10,80</b>	<b>199,27</b>	<b>563,6</b>	<b>154,20</b>	<b>9,47</b>

36%

суббота-1														
Завтрак 1-4 класс														
№ сб-ка рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Витамины				Минер.в-ва			
			Белки	Жиры	Уг-ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
338/2015	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
324/1997	Яйцо вареное	1	6,35	5,75	0,35	79	0,04		0,13		31,18	96,75	6,22	1,28
257/1996	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	150/10	6,54	11,89	33,03	266	0,19	0,98	16,60	1,20	106,94	157,90	42,00	1,16
762/1997	Кофейный напиток с молоком	200	3,05	2,40	23,11	119	0,02	0,65	11,00		60,40	45,00	7,00	0,11
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	<b>Итого</b>		<b>20,29</b>	<b>20,94</b>	<b>90,44</b>	<b>629</b>	<b>0,36</b>	<b>11,63</b>	<b>27,73</b>	<b>2,06</b>	<b>226,02</b>	<b>354,15</b>	<b>80,72</b>	<b>6,75</b>

27%

Завтрак 5-11 класс														
338/2015	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
324/1997	Яйцо вареное	1	6,35	5,75	0,35	79	0,04		0,13		31,18	96,75	6,22	1,28
257/1996	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200/10	8,70	13,10	44,02	330	0,25	1,30	22,11	1,52	142,18	209,90	55,98	1,55
762/1997	Кофейный напиток с молоком	200	3,05	2,40	23,11	119	0,02	0,65	11,00		60,40	45,00	7,00	0,11
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	<b>Итого</b>		<b>22,46</b>	<b>22,15</b>	<b>101,43</b>	<b>693</b>	<b>0,42</b>	<b>11,96</b>	<b>33,24</b>	<b>2,37</b>	<b>261,26</b>	<b>406,15</b>	<b>94,70</b>	<b>6,14</b>

25%

Обед 1-4 класс														
№ сб-ка рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Витамины				Минер.в-ва			
			Белки	Жиры	Уг-ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
78/2004	Икра морковная	60	1,54	4,84	8,13	83	0,06	10,89	4,39	2,33	29,89	42,58	27,03	0,79
139/1996	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,25	2,33	16,86	97	0,09	13,20	0,73	1,16	18,50	51,74	19,50	0,82
422/1996	Тефтели 1 вариант	80/30	11,32	14,72	14,09	235	0,08	6,21	0,33	3,89	22,60	120,51	26,22	1,28
465/1996	Рис отварной	150	3,81	6,11	40,01	230	0,04		0,07	0,39	13,41	83,97	27,52	0,62
588/1996	Компот из сухофруктов	200	0,44		28,88	119		0,47			44,80	15,40	6,00	1,26
покупное/	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59	0,04			0,33	5,75	21,75	8,25	0,50
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44	0,05			0,35	6,75	39,50	11,75	0,98
	<b>Итого</b>		<b>22,99</b>	<b>28,56</b>	<b>128,20</b>	<b>867</b>	<b>0,36</b>	<b>30,77</b>	<b>5,52</b>	<b>8,46</b>	<b>143,70</b>	<b>376,46</b>	<b>126,27</b>	<b>6,25</b>

37%

Обед 5-11 класс														
78/2004	Икра морковная	100	2,57	8,07	13,56	139	0,10	18,15	7,31	3,88	49,79	70,96	45,04	1,32
139/1996	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,81	2,92	20,83	122	0,12	16,50	0,92	1,46	28,64	65,80	24,71	1,07
422/1996	Тефтели 1 вариант	100/30	14,00	18,03	16,85	287	0,10	6,86	0,33	4,84	27,31	148,45	31,55	1,55
465/1996	Рис отварной	180	4,58	7,33	48,02	276	0,05		0,08	0,47	16,09	100,78	33,03	0,74
588/1996	Компот из сухофруктов	200	0,44		28,88	119		0,47			44,80	15,40	6,00	1,26
покупное/	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59	0,04			0,33	5,75	21,75	8,25	0,50
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44	0,05			0,35	6,75	39,50	11,75	0,98
	<b>Итого</b>		<b>28,03</b>	<b>36,90</b>	<b>148,67</b>	<b>1046</b>	<b>0,46</b>	<b>41,98</b>	<b>8,64</b>	<b>11,33</b>	<b>161,13</b>	<b>462,62</b>	<b>160,33</b>	<b>7,42</b>

38%

доля суточной потребности за завтрак и обед 1-4 кл

доля суточной потребности за завтрак и обед 5-11 кл

61%

61%

Вторая неделя

понедельник-2

Завтрак 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Витамины				Минер.в-ва			
			Белки	Жиры	Уг-ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
22/1997	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	75			0,10	0,22	1,20	1,90	0,04	0,02
210/2015	Омлет натуральный 150 (СОШ_2018)	150	13,94	24,83	2,84	289	0,10	0,28	324,57	0,75	103,08	225,77	16,14	2,84
628/1996	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,03	15,28	62		0,05			2,78	4,12	2,20	0,46
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,85	11,50	43,50	16,50	1,00
	<b>Итого</b>		<b>18,04</b>	<b>33,61</b>	<b>42,15</b>	<b>544</b>	<b>0,18</b>	<b>0,31</b>	<b>324,67</b>	<b>1,62</b>	<b>118,66</b>	<b>275,29</b>	<b>34,88</b>	<b>4,12</b>

23%

Завтрак 5-11 класс

22/1997	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	75			0,10	0,22	1,20	1,90	0,04	0,02
210/2015	Омлет натуральный 200 (СОШ_2018)	200	18,58	33,10	3,52	386	0,14	0,34	432,78	1,00	137,45	301,03	21,52	3,52
628/1996	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,03	15,28	62		0,05			2,78	4,12	2,20	0,46
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,85	11,50	43,50	16,50	1,00
	<b>Итого</b>		<b>22,68</b>	<b>41,88</b>	<b>43,03</b>	<b>641</b>	<b>0,22</b>	<b>0,39</b>	<b>432,86</b>	<b>1,87</b>	<b>152,93</b>	<b>350,55</b>	<b>40,26</b>	<b>5,00</b>

24%

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Витамины				Минер.в-ва			
			Белки	Жиры	Уг-ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
79/2004	Икра овощная закусочная	60	0,83	3,05	4,84	50	0,02	4,77	2,11	1,47	26,78	30,57	16,03	0,82
138/1996	Суп картофельный с бобовыми с гречками	200/20	7,73	5,67	36,90	232	0,25	9,20	0,73	4,10	34,95	96,99	32,83	2,01
280/2015	Фрикадельки мясные в сметанно-томатном соусе (СОШ_2018)	60/30	8,84	11,00	9,85	177	0,04		9,5	2,84	19,50	79,61	13,08	5,87
273, 469/1996	Макарони отварные	150	5,33	4,89	35,59	212	0,09		0,05	1,19	18,60	47,06	8,68	0,89
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	29,62	136	0,01	200,00	163,40	0,76	12,40	3,40	3,40	0,86
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,85	11,50	43,50	16,50	1,00
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44	0,05			0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
	<b>Итого</b>		<b>29,01</b>	<b>25,69</b>	<b>149,40</b>	<b>969</b>	<b>0,54</b>	<b>213,97</b>	<b>175,79</b>	<b>11,36</b>	<b>132,48</b>	<b>340,63</b>	<b>102,07</b>	<b>11,83</b>

41%

Обед 5-11 класс

79/2004	Икра овощная закусочная	100	1,39	5,08	8,23	84	0,04	7,95	3,51	2,46	44,63	50,95	26,72	1,03
138/1996	Суп картофельный с бобовыми с гречками	250/20	8,90	6,78	40,89	282	0,30	11,50	0,91	4,93	41,89	114,26	39,53	2,42
280/2015	Фрикадельки мясные в сметанно-томатном соусе (СОШ_2018)	70/30	10,23	12,59	11,14	202	0,04		9,39	3,30	21,28	91,41	14,77	6,80
273, 469/1996	Макарони отварные	180	6,40	5,87	42,71	254	0,10		0,06	1,42	22,32	56,47	10,41	1,07
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	29,62	136	0,01	200,00	163,40	0,76	12,40	3,40	3,40	0,86
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,85	11,50	43,50	16,50	1,00
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44	0,05			0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
	<b>Итого</b>		<b>33,20</b>	<b>31,40</b>	<b>166,09</b>	<b>1100</b>	<b>0,62</b>	<b>219,45</b>	<b>177,27</b>	<b>13,87</b>	<b>162,77</b>	<b>399,49</b>	<b>123,08</b>	<b>13,76</b>

40%

вторник-2

Завтрак 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Витамины				Минер.в-ва			
			Белки	Жиры	Уг-ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
338/2015	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
23/1997	Сыр порциями	10	2,30	2,90		38		0,18	0,04	0,04	100,00	54,00	5,00	0,11
257/1996	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	150/10	4,54	10,98	32,52	248	0,06	0,98	16,60	0,37	99,45	120,03	27,37	0,48
642/1996	Какао с молоком	200	3,87	3,90	25,78	151	0,04	1,30	22,00		122,80	118,20	21,84	0,75
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,85	11,50	43,50	16,50	1,00
	<b>Итого</b>		<b>16,06</b>	<b>18,68</b>	<b>92,25</b>	<b>602</b>	<b>0,21</b>	<b>12,44</b>	<b>38,64</b>	<b>1,26</b>	<b>349,65</b>	<b>344,73</b>	<b>79,51</b>	<b>4,54</b>

26%

Завтрак 5-11 класс

338/2015	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
23/1997	Сыр порциями	10	2,30	2,90		38		0,18	0,04	0,04	100,00	54,00	5,00	0,11
257/1996	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/10	6,03	11,89	43,33	305	0,08	1,30	22,10	0,42	132,20	159,40	36,48	0,64
642/1996	Какао с молоком	200	3,87	3,90	25,78	151	0,04	1,30	22,00		122,80	118,20	21,84	0,75
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,85	11,50	43,50	16,50	1,00
	<b>Итого</b>		<b>16,55</b>	<b>19,59</b>	<b>103,06</b>	<b>659</b>	<b>0,23</b>	<b>12,76</b>	<b>44,14</b>	<b>1,31</b>	<b>382,30</b>	<b>384,10</b>	<b>88,62</b>	<b>4,70</b>

24%

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Витамины				Минер.в-ва			
			Белки	Жиры	Уг-ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
78/2004	Икра морковная	60	1,54	4,84	8,13	83	0,06	10,89	4,39	2,33	29,89	42,58	27,03	0,79
110/1996	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1,71	5,62	10,84	94	0,05	17,54	0,87	2,16	39,06	45,35	21,14	1,01
309/1996	Минтай, тушеный в томате с овощами	80/50	16,48	6,20	5,58	145	0,14	6,28	11,66	2,73	55,45	258,40	67,30	1,23
472/1996	Картофельное пюре	150	3,24	5,56	22,00	152	0,16	25,94	5,03	0,24	45,98	96,76	33,00	1,23
588/1996	Компот из сухофруктов	200	0,44		28,88	119		0,47			44,80	15,40	6,00	1,26
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,85	11,50	43,50	16,50	1,00
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44	0,05			0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
	<b>Итого</b>		<b>29,01</b>	<b>23,02</b>	<b>107,93</b>	<b>755</b>	<b>0,54</b>	<b>61,10</b>	<b>21,85</b>	<b>8,46</b>	<b>235,43</b>	<b>541,5</b>	<b>182,72</b>	<b>7,50</b>

32%

Обед 5-11 класс

78/2004	Икра морковная	100	2,57	8,07	13,56	139	0,10	18,15	7,31	3,88	49,79	70,96	45,04	1,32
110/1996	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	2,11	6,65	13,51	116	0,06	21,92	1,08	2,89	47,76	55,95	26,34	1,26
309/1996	Минтай, тушеный в томате с овощами	100/50	20,39	6,42	5,58	162	0,17	6,88	14,12	2,60	85,29	317,44	80,83	1,43
472/1996	Картофельное пюре	180	3,89	6,68	26,41	182	0,20	31,13	6,03	0,29	55,17	116,11	39,60	1,48
588/1996	Компот из сухофруктов	200	0,44		28,88	119		0,47			44,80	15,40	6,00	1,26
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,85	11,50	43,50	16,50	1,00
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44	0,05			0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
	<b>Итого</b>		<b>35,00</b>	<b>28,62</b>	<b>120,44</b>	<b>980</b>	<b>0,66</b>	<b>78,55</b>	<b>28,64</b>	<b>10,66</b>	<b>283,06</b>	<b>656,9</b>	<b>226,06</b>	<b>8,73</b>

32%

среда-2

Завтрак 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Витамины				Минер.в-ва			
			Белки	Жиры	Уг-ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
324/1997	Яйцо вареное	1	6,35	5,75	0,35	79	0,04		0,13		31,18	96,75	6,22	1,28
257/1996	Каша молочная пшеница с маслом сливочным	150/10	6,54	11,89	33,03	266	0,19	0,98	16,60	1,20	106,94	157,90	42,00	1,16
762/1997	Кофейный напиток с молоком	200	3,05	2,40	23,11	119	0,02	0,65	11,00		60,40	45,00	7,00	0,11
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	<b>Итого</b>		<b>19,89</b>	<b>20,54</b>	<b>80,64</b>	<b>582</b>	<b>0,33</b>	<b>1,63</b>	<b>27,73</b>	<b>1,85</b>	<b>210,02</b>	<b>343,15</b>	<b>71,72</b>	<b>3,55</b>

25%

Завтрак 5-11 класс

324/1997	Яйцо вареное	1	6,35	5,75	0,35	79	0,04		0,13		31,18	96,75	6,22	1,28
257/1996	Каша молочная пшеница с маслом сливочным	200/10	8,70	13,10	44,02	330	0,25	1,30	22,11	1,52	142,18	209,90	55,98	1,55
762/1997	Кофейный напиток с молоком	200	3,05	2,40	23,11	119	0,02	0,65	11,00		60,40	45,00	7,00	0,11
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	<b>Итого</b>		<b>22,05</b>	<b>21,75</b>	<b>91,63</b>	<b>646</b>	<b>0,39</b>	<b>1,95</b>	<b>33,24</b>	<b>2,17</b>	<b>246,26</b>	<b>396,15</b>	<b>85,70</b>	<b>3,94</b>

24%

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Витамины				Минер.в-ва			
			Белки	Жиры	Уг-ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
70/2015	Овощи натуральные соленые (огурец) 60 (СОШ_2018)	60	0,48	0,06	1,02	8	0,01	2,10		0,06	13,80	14,40	8,40	0,38
174/1997	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200/5	1,63	5,74	8,51	86	0,06	16,04	0,75	2,36	34,24	42,23	16,80	0,64
255/2015	Печень по-строгановски	45/45	11,93	10,11	3,17	167	0,18	7,81	52,04	3,10	29,92	215,39	15,72	4,50
205/2015	Макаронные отварные с овощами	150	5,17	5,99	28,52	188	0,07	2,71		3,14	19,41	50,88	17,34	1,03
702/1997	Компот из изюма	200	0,36		33,16	132	0,03	0,07		0,06	16,40	25,80	8,40	0,66
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44	0,05			0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
	<b>Итого</b>		<b>25,17</b>	<b>22,70</b>	<b>106,88</b>	<b>741</b>	<b>0,48</b>	<b>28,53</b>	<b>52,79</b>	<b>9,72</b>	<b>134,02</b>	<b>431,70</b>	<b>94,91</b>	<b>9,17</b>

32%

Обед 5-11 класс

70/2015	Овощи натуральные соленые (огурец) 100 (СОШ_2018)	100	0,80	0,10	1,70	10	0,02	3,50		0,10	23,00	24,00	14,00	0,60
174/1997	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250/5	2,01	6,80	10,60	105	0,07	20,04	0,83	2,95	41,74	52,05	20,91	0,79
255/2015	Печень по-строгановски	50/50	13,26	11,23	3,52	185	0,20	8,45	57,82	3,44	33,24	239,32	17,47	5,00
205/2015	Макаронные отварные с овощами	180	6,20	7,18	34,23	226	0,08	3,25		3,77	23,30	61,05	20,81	1,24
702/1997	Компот из изюма	200	0,36		33,16	132	0,03	0,07		0,06	16,40	25,80	8,40	0,66
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44	0,05			0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
	<b>Итого</b>		<b>28,23</b>	<b>26,11</b>	<b>115,71</b>	<b>820</b>	<b>0,53</b>	<b>35,31</b>	<b>58,75</b>	<b>11,32</b>	<b>197,93</b>	<b>485,22</b>	<b>109,84</b>	<b>10,27</b>

30%

четверг-2

Завтрак 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Витамины				Минер.в-ва			
			Белки	Жиры	Уг-ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
22/1997	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	75			0,10	0,22	1,20	1,90	0,04	0,02
257/1996	Каша молочная манная с маслом сливочным	150/10	4,62	10,88	23,87	215	0,06	0,98	16,60	0,81	101,47	90,33	15,06	0,38
630/1996	Чай с молоком	150/50/15	1,55	1,63	17,63	92	0,02	0,70	11,00		62,78	49,12	9,20	0,51
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	<b>Итого</b>		<b>10,17</b>	<b>21,26</b>	<b>65,73</b>	<b>500</b>	<b>0,16</b>	<b>1,68</b>	<b>27,70</b>	<b>1,68</b>	<b>176,95</b>	<b>184,85</b>	<b>40,80</b>	<b>1,92</b>

21%

Завтрак 5-11 класс

22/1997	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	75			0,10	0,22	1,20	1,90	0,04	0,02
257/1996	Каша молочная манная с маслом сливочным	200/10	6,14	11,76	31,76	262	0,08	1,30	22,10	1,01	134,88	119,75	20,06	0,51
630/1996	Чай с молоком	150/50/15	1,55	1,63	17,63	92	0,02	0,70	11,00		62,78	49,12	9,20	0,51
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	<b>Итого</b>		<b>11,69</b>	<b>22,14</b>	<b>73,62</b>	<b>547</b>	<b>0,18</b>	<b>2</b>	<b>33,20</b>	<b>1,88</b>	<b>210,36</b>	<b>214,27</b>	<b>45,80</b>	<b>2,04</b>

20%

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Витамины				Минер.в-ва			
			Белки	Жиры	Уг-ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
78/2004	Икра свекольная	60	1,63	4,84	8,94	86	0,04	13,14	0,34	2,19	23,59	37,18	19,83	1,11
129/1996	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	1,95	5,80	13,73	109	0,09	13,44	0,75	2,04	25,74	61,55	21,38	0,83
265/2015	Плов (СОШ_2018)	150	12,82	26,17	25,89	408	0,39	1,28		2,73	12,42	174,61	39,84	1,81
585/1996	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,87	114	0,01	6,66	0,01	0,23	6,88	4,40	3,60	0,95
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44	0,05			0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
	<b>Итого</b>		<b>21,96</b>	<b>39,77</b>	<b>108,93</b>	<b>879</b>	<b>0,66</b>	<b>34,62</b>	<b>1,10</b>	<b>8,19</b>	<b>88,88</b>	<b>360,74</b>	<b>112,70</b>	<b>6,68</b>

37%

Обед 5-11 класс

78/2004	Икра свекольная	100	2,72	8,07	14,91	144	0,07	21,90	0,57	3,65	39,29	61,96	33,04	1,84
129/1996	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,41	6,88	17,12	134	0,11	16,79	0,84	2,54	32,95	75,58	26,75	1,05
265/2015	Плов (СОШ_2018)	200	16,82	37,56	34,52	544	0,52	1,71		3,64	16,56	232,81	52,85	2,41
585/1996	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,87	114	0,01	6,66	0,01	0,23	6,88	4,40	3,60	0,95
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44	0,05			0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
	<b>Итого</b>		<b>27,71</b>	<b>63,47</b>	<b>126,92</b>	<b>1098</b>	<b>0,84</b>	<b>47,06</b>	<b>1,62</b>	<b>11,06</b>	<b>115,93</b>	<b>458,76</b>	<b>144,49</b>	<b>8,23</b>

40%

пятница-2															
Завтрак 1-4 класс															
№ сб-ка рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Витамины				Минер.в-ва				
			Белки	Жиры	Уг-ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
23/1997	Сыр порциями	10	2,30	2,90		38		0,16	0,04	0,04	100,00	54,00	5,00	0,11	
222/2015	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным 150 (СОЦ)	130/20	21,16	18,37	42,17	419	0,12	0,49	108,42	0,81	228,79	292,20	38,23	1,42	
628/1996	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,03	15,28	62		0,05			2,78	4,12	2,20	0,46	
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08				0,85	11,50	43,50	16,50	1,00
<b>Итого</b>			<b>27,51</b>	<b>21,80</b>	<b>81,6</b>	<b>637</b>	<b>0,2</b>	<b>0,70</b>	<b>108,46</b>	<b>1,60</b>	<b>343,07</b>	<b>393,82</b>	<b>61,93</b>	<b>2,99</b>	

27%

Завтрак 5-11 класс															
№ сб-ка рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Витамины				Минер.в-ва				
			Белки	Жиры	Уг-ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
23/1997	Сыр порциями	10	2,30	2,90		38		0,16	0,04	0,04	100,00	54,00	5,00	0,11	
222/2015	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным 200 (СОЦ)	160/40	27,19	22,64	60,64	555	0,15	0,75	133,44	0,99	330,35	394,86	52,29	1,78	
628/1996	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,03	15,28	62		0,05			2,78	4,12	2,20	0,46	
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08				0,85	11,50	43,50	16,50	1,00
<b>Итого</b>			<b>33,54</b>	<b>26,07</b>	<b>100,07</b>	<b>773</b>	<b>0,23</b>	<b>0,96</b>	<b>133,48</b>	<b>1,68</b>	<b>444,63</b>	<b>496,48</b>	<b>75,99</b>	<b>янв.00</b>	

28%

Обед 1-4 класс															
№ сб-ка рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Витамины				Минер.в-ва				
			Белки	Жиры	Уг-ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
79/2004	Икра овощная закусочная	60	0,83	3,05	4,94	50	0,02	4,77	2,11	1,47	26,78	30,57	16,03	0,82	
132/1996	Суп из овощей со сметаной	200/5	1,61	5,89	9,12	88	0,07	17,04	0,77	2,16	28,11	44,85	17,79	0,67	
297/2005	Фрикадельки из кур	90	13,29	17,04	7,00	234	0,07		46,67	0,64	17,29	124,03	16,92	1,38	
472/1996	Картофельное пюре	150	3,24	5,56	22,00	152	0,16	25,94	5,03	0,24	45,98	96,76	33,00	1,23	
702/1997	Компот из кураги	200	1,04		30,96	127	0,02	0,87	0,70	1,10	32,40	29,20	21,00	0,70	
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08				0,85	11,50	43,50	16,50	1,00
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44	0,05			0,35	8,75	39,50	11,75	0,98	
<b>Итого</b>			<b>25,61</b>	<b>32,14</b>	<b>106,52</b>	<b>813</b>	<b>0,47</b>	<b>48,62</b>	<b>56,28</b>	<b>6,61</b>	<b>170,81</b>	<b>408,4</b>	<b>132,99</b>	<b>6,59</b>	

35%

Обед 5-11 класс															
№ сб-ка рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Витамины				Минер.в-ва				
			Белки	Жиры	Уг-ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
79/2004	Икра овощная закусочная	100	1,39	5,08	8,23	84	0,04	7,95	3,51	2,46	44,63	50,95	26,72	1,03	
132/1996	Суп из овощей со сметаной	250/5	1,98	6,74	11,36	108	0,09	21,29	0,96	2,89	34,07	55,33	22,16	0,83	
297/2005	Фрикадельки из кур	100	14,78	17,90	7,77	251	0,08		51,85	0,89	19,06	137,57	18,80	1,54	
472/1996	Картофельное пюре	180	3,89	6,68	26,41	182	0,20	31,13	6,03	0,29	55,17	116,11	38,60	1,48	
702/1997	Компот из кураги	200	1,04		30,96	127	0,02	0,87	0,70	1,10	32,40	29,20	21,00	0,70	
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08				0,85	11,50	43,50	16,50	1,00
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44	0,05			0,35	8,75	39,50	11,75	0,98	
<b>Итого</b>			<b>28,66</b>	<b>37,20</b>	<b>117,23</b>	<b>914</b>	<b>0,56</b>	<b>61,24</b>	<b>63,06</b>	<b>8,23</b>	<b>206,58</b>	<b>472,2</b>	<b>156,53</b>	<b>7,56</b>	

34%

суббота-2															
Завтрак 1-4 класс															
№ сб-ка рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Витамины				Минер.в-ва				
			Белки	Жиры	Уг-ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
338/2015	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
324/1997	Яйцо вареное	1	6,35	5,75	0,35	79	0,04		0,13		31,18	96,75	6,22	1,28	
257/1996	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	150/10	5,86	12,70	24,63	251	0,18	0,98	16,60	1,28	113,97	178,77	53,44	1,34	
762/1997	Кофейный напиток с молоком	200	3,05	2,40	23,11	119	0,02	0,65	11,00		60,40	45,00	7,00	0,11	
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08				0,85	11,50	43,50	16,50	1,00
<b>Итого</b>			<b>19,61</b>	<b>21,75</b>	<b>82,04</b>	<b>614</b>	<b>0,36</b>	<b>11,63</b>	<b>27,73</b>	<b>2,13</b>	<b>233,05</b>	<b>375,02</b>	<b>92,16</b>	<b>5,93</b>	

26%

Завтрак 5-11 класс															
№ сб-ка рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Витамины				Минер.в-ва				
			Белки	Жиры	Уг-ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
338/2015	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
324/1997	Яйцо вареное	1	6,35	5,75	0,35	79	0,04		0,13		31,18	96,75	6,22	1,28	
257/1996	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	200/10	7,79	14,18	32,81	309	0,24	1,30	22,10	1,63	151,56	237,72	71,24	1,78	
762/1997	Кофейный напиток с молоком	200	3,05	2,40	23,11	119	0,02	0,65	11,00		60,40	45,00	7,00	0,11	
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08				0,85	11,50	43,50	16,50	1,00
<b>Итого</b>			<b>21,54</b>	<b>23,23</b>	<b>90,22</b>	<b>672</b>	<b>0,41</b>	<b>11,95</b>	<b>33,23</b>	<b>2,48</b>	<b>270,64</b>	<b>433,87</b>	<b>109,96</b>	<b>6,37</b>	

25%

Обед 1-4 класс															
№ сб-ка рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Витамины				Минер.в-ва				
			Белки	Жиры	Уг-ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
78/2004	Икра морковная	60	1,54	4,84	8,13	83	0,06	10,89	4,39	2,33	29,89	42,58	27,03	0,79	
120/1996	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,63	5,64	7,63	82	0,05	24,94	0,79	2,53	38,70	40,95	17,78	0,88	
416/1996	Биточек из говядины	90	14,14	12,34	13,93	225	0,09			2,59	15,62	134,55	27,08	1,37	
482/1996	Капуста тушеная	150	3,83	5,44	16,28	132	0,07	82,16	0,48	5,20	93,64	67,26	34,60	1,39	
588/1996	Компот из сухофруктов	200	0,44		28,88	119		0,47			44,80	15,40	6,00	1,26	
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08				0,85	11,50	43,50	16,50	1,00
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44	0,05			0,35	8,75	39,50	11,75	0,98	
<b>Итого</b>			<b>27,18</b>	<b>29,06</b>	<b>107,35</b>	<b>803</b>	<b>0,40</b>	<b>118,46</b>	<b>5,66</b>	<b>13,65</b>	<b>242,90</b>	<b>383,74</b>	<b>140,74</b>	<b>7,47</b>	

34%

Обед 5-11 класс															
№ сб-ка рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Витамины				Минер.в-ва				
			Белки	Жиры	Уг-ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
78/2004	Икра морковная	100	2,57	8,07	13,96	139	0,10	18,15	7,31	3,88	49,79	70,96	45,04	1,32	
120/1996	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	2,01	6,66	9,50	100	0,07	31,17	0,99	3,15	47,31	50,45	22,14	0,85	
416/1996	Биточек из говядины	100	15,71	13,71	15,47	250	0,10			2,87	17,21	149,48	30,08	1,53	
482/1996	Капуста тушеная	180	4,60	6,53	19,54	158	0,09	95,59	0,58	6,24	112,38	80,72	41,52	1,66	
588/1996	Компот из сухофруктов	200	0,44		28,88	119		0,47			44,80	15,40	6,00	1,26	
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08				0,85	11,50	43,50	16,50	1,00
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44	0,05			0,35	8,75	39,50	11,75	0,98	
<b>Итого</b>			<b>30,93</b>	<b>35,79</b>	<b>119,45</b>	<b>928</b>	<b>0,49</b>	<b>148,38</b>	<b>8,88</b>	<b>17,14</b>	<b>291,72</b>	<b>450,01</b>	<b>173,03</b>	<b>8,60</b>	

34%

доля суточной потребности за завтрак и обед 1-4 кл 60%  
доля суточной потребности за завтрак и обед 5-11 кл 59%

пищев.ценность, завтрак/обед 1-4	44,77	63,44	191,68	1420	0,73	80,16	141,09	11,14	399,88	734,32	196,34	11,67
пищев.ценность, завтрак/обед 5-11	62,28	63,92	216,06	1637	0,87	92,71	171,84	13,75	482,65	874,30	234,95	13,37

60%

60%