



СОГЛАСОВАНО

Директор образовательного учреждения

(Подпись)

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Первая неделя

понедельник-1

Завтрак 1-4 класс

№ блюда рецептур	Наименование блюд	Выход	Пшеничная			Энергетическая Ценность	Витаминный				Минеральный					
			Валев	Жир	Угле		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
231197	Сыр порциями	10	2,30	3,90		58				0,16	0,04	0,04	100,00	64,00	8,00	0,11
215223	Омлет натуральный 150 (СОШ 2018)	150	19,94	24,83	2,64	289	0,12	0,28	22,07	0,79	102,08	229,77	16,74	2,04		
632794	Чай с сахаром	200/15	6,10	0,03	18,28	62							3,74	4,17	2,20	0,48
1002304	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,03	24,15	118	0,04				0,85	11,50	43,50	16,50	1,00	
	Итого		32,29	28,78	42,07	807	0,18	0,47	224,81	1,44	217,26	227,28	28,84	4,21		

22%

Завтрак 5-11 класс

№ блюда рецептур	Наименование блюд	Выход	Пшеничная			Энергетическая Ценность	Витаминный				Минеральный					
			Валев	Жир	Угле		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
231197	Сыр порциями	10	2,30	3,90		58				0,16	0,04	0,04	100,00	64,00	8,00	0,11
215223	Омлет натуральный 200 (СОШ 2018)	200	18,58	20,10	3,92	336	0,14	0,34	422,75	1,00	127,48	221,02	21,52	2,02		
632794	Чай с сахаром	200/15	6,10	0,03	18,28	62							3,74	4,17	2,20	0,48
1002304	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,03	24,15	118	0,04				0,85	11,50	43,50	16,50	1,00	
	Итого		34,93	26,03	42,35	864	0,22	0,38	412,80	1,89	251,73	403,68	45,32	5,89		

22%

Обед 1-4 класс

№ блюда рецептур	Наименование блюд	Выход	Пшеничная			Энергетическая Ценность	Витаминный				Минеральный					
			Валев	Жир	Угле		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
782204	Икра овощная закусочная	60	0,83	0,58	4,84	50	0,02	4,17	2,11	1,47	26,78	30,57	18,23	0,63		
1361198	Суп картофельный с бобовыми с трюфлями	200/20	7,73	6,87	36,90	242	0,23	9,20	0,73	4,33	24,95	86,98	32,61	2,01		
2712313	Котлеты домашние с соусом сметанно-томатным 80/30 (СОШ 2018)	60/30	8,65	11,82	8,17	172	0,11	0,56	12,19	1,78	18,81	87,08	14,87	1,39		
173_4091288	Макароны отварные	150	9,33	4,99	36,89	212	0,28			0,02	1,18	16,80	47,56	8,88	0,69	
1802304	Напиток из шизованики	200	0,88	0,03	28,62	136	0,01	200,30	182,40	0,78	12,40	3,40	3,40	0,68		
1002304	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,03	24,15	118	0,04				0,85	11,50	43,50	16,50	1,00	
1002304	Хлеб ржаной	25	1,88	0,30	8,28	44	0,05				0,38	8,75	38,50	11,75	0,58	
	Итого		28,82	26,81	142,72	868	0,61	219,82	178,48	18,31	221,28	318,87	103,84	7,98		

41%

Обед 5-11 класс

№ блюда рецептур	Наименование блюд	Выход	Пшеничная			Энергетическая Ценность	Витаминный				Минеральный					
			Валев	Жир	Угле		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
782204	Икра овощная закусочная	100	1,38	0,95	8,07	84	0,04	7,09	3,51	2,48	44,82	50,98	29,72	1,02		
1361198	Суп картофельный с бобовыми с трюфлями	250/20	9,90	8,78	49,80	322	0,30	11,30	0,91	4,93	41,88	114,28	39,53	2,42		
2712313	Котлеты домашние с соусом сметанно-томатным 70/30 (СОШ 2018)	70/30	10,98	13,94	9,18	198	0,13	0,57	12,80	2,97	22,54	102,58	18,97	1,80		
173_4091288	Макароны отварные	180	8,43	5,87	42,71	254	0,10			0,06	1,42	22,32	58,47	10,41	1,07	
1802304	Напиток из шизованики	200	0,88	0,03	28,62	136	0,01	200,30	182,40	0,78	12,40	3,40	3,40	0,68		
1002304	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,03	24,15	118	0,04				0,85	11,50	43,50	16,50	1,00	
1002304	Хлеб ржаной	25	1,88	0,30	8,28	44	0,05				0,38	8,75	38,50	11,75	0,58	
	Итого		32,87	22,38	148,13	1048	0,21	221,62	182,41	18,84	182,81	408,17	129,28	6,14		

40%

вторник-1

Завтрак 1-4 класс

№ блюда рецептур	Наименование блюд	Выход	Пшеничная			Энергетическая Ценность	Витаминный				Минеральный					
			Валев	Жир	Угле		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
231197	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	75										
1152205	Каша молочная Дружба с маслом сливочным	150/10	4,80	11,23	28,38	221	0,12	0,98	16,60	0,84	58,94	119,07	27,84	0,82		
632794	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,16	0,03	18,49	64							5,58	5,98	3,24	0,50
1002304	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,03	24,15	118	0,04				0,85	11,50	43,50	16,50	1,00	
	Итого		8,79	29,51	61,10	478	0,18	0,16	16,70	1,61	117,22	176,13	47,42	5,14		

20%

Завтрак 5-11 класс

№ блюда рецептур	Наименование блюд	Выход	Пшеничная			Энергетическая Ценность	Витаминный				Минеральный					
			Валев	Жир	Угле		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
231197	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	75										
1152205	Каша молочная Дружба с маслом сливочным	200/10	6,42	12,22	31,78	270	0,13	1,20	22,10	0,78	124,33	158,67	37,28	0,89		
632794	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,14	0,03	18,49	64							5,58	5,98	3,24	0,50
1002304	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,03	24,15	118	0,04				0,85	11,50	43,50	16,50	1,00	
	Итого		10,59	28,08	75,48	527	0,21	0,18	22,30	1,88	182,21	286,73	64,83	2,21		

19%

Обед 1-4 класс

№ блюда рецептур	Наименование блюд	Выход	Пшеничная			Энергетическая Ценность	Витаминный				Минеральный					
			Валев	Жир	Угле		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
782204	Икра морковная	60	1,94	4,84	8,19	82	0,06	10,39	4,28	2,25	29,89	42,58	27,02	0,79		
1261200	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	1,90	8,90	13,73	100	0,06	13,44	0,78	1,04	26,74	81,88	21,38	0,81		
6241288	Биточек рыбный (минтай)	60	11,89	6,01	12,80	176	0,11	0,29	8,90	3,98	31,91	198,21	41,87	1,17		
4751288	Картофельное пюре	150	3,24	0,98	22,00	102	0,16	28,94	8,23	0,24	45,36	81,78	33,00	1,23		
1802304	Напиток из сухофруктов	200	0,44		28,68	118		0,47				44,80	16,40	0,00	1,29	
1002304	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,03	24,15	118	0,04				0,85	11,50	43,50	16,50	1,00	
1002304	Хлеб ржаной	25	1,88	0,30	8,28	44	0,05				0,38	8,75	38,50	11,75	0,58	
	Итого		24,38	26,01	116,17	691	0,48	83,02	16,52	8,17	198,57	603,8	187,80	7,19		

34%

Обед 5-11 класс

№ блюда рецептур	Наименование блюд	Выход	Пшеничная			Энергетическая Ценность	Витаминный				Минеральный					
			Валев	Жир	Угле		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
782204	Икра морковная	100	2,97	8,07	13,34	129	0,15	16,15	7,31	3,88	46,78	70,88	48,04	1,21		
1261200	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,41	8,88	12,72	134	0,11	16,78	0,94	2,54	22,95	78,58	28,75	1,08		
6241288	Биточек рыбный (минтай)	100	12,89	6,30	18,47	166	0,12	0,33	8,90	3,98	34,71	194,82	48,48	1,44		
4751288	Картофельное пюре	180	3,28	0,98	28,41	142	0,20	31,13	8,03	0,28	50,17	118,11	39,80	1,48		
1802304	Напиток из сухофруктов	200	0,44		28,68	118		0,47				44,80	16,40	0,00	1,29	
1002304	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,03	24,15	118	0,04				0,85	11,50	43,50	16,50	1,00	
1002304	Хлеб ржаной	25	1,88	0,30	8,28	44	0,05				0,38	8,75	38,50	11,75	0,58	
	Итого		17,74	11,21	122,34	511	0,48	64,87	25,78	11,88	227,87	546,2	182,12	8,21		

54%

среда-1
Завтрак 1-4 класс

№ п/п по рецепту	Наименование блюда	Выход	Половые жиры			Энергетическая ценность	Витамины				Минералы			
			Валек	Жиры	Углеб.		В1	С	А	В	Са	Р	Мг	Fe
1302016	Яйцо	100	6,40	6,40	8,30	47	0,29	10,00		0,20	14,00	11,00	8,00	2,20
1302017	Яйцо вареное	1	8,25	8,75	8,37	79	0,34		0,13		31,18	96,75	8,23	1,38
1302017	Каша ячменная молочная ячневая с маслом 150/8 (СОШ 2018)	150/8	8,40	8,60	20,41	216	0,11	8,84	45,62	0,22	121,83	181,24	27,48	0,71
1302018	Чай с молоком	150/50/15	1,88	1,83	17,63	92	0,02	0,70	11,00		82,78	48,12	8,20	0,81
1302018	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,30	24,15	118	0,08			0,05	11,30	43,50	16,50	1,00
	Итого		17,74	16,88	63,84	664	0,28	11,88	56,65	1,37	243,28	351,80	68,58	4,20

24%

Завтрак 5-11 класс

№ п/п по рецепту	Наименование блюда	Выход	Половые жиры			Энергетическая ценность	Витамины				Минералы			
			Валек	Жиры	Углеб.		В1	С	А	В	Са	Р	Мг	Fe
1302016	Яйцо	100	6,40	6,40	8,30	47	0,29	10,00		0,20	14,00	11,00	8,00	2,20
1302017	Яйцо вареное	1	8,25	8,75	8,37	79	0,34		0,13		31,18	96,75	8,23	1,38
1302017	Каша ячменная молочная ячневая с маслом 200/10 (СОШ 2018)	200/10	7,31	10,89	28,20	280	0,14	1,17	58,00	0,80	162,24	241,21	36,31	0,94
1302018	Чай с молоком	150/50/15	1,88	1,83	17,63	92	0,02	0,70	11,00		82,78	48,12	8,20	0,81
1302018	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,30	24,15	118	0,08			0,05	11,30	43,50	16,50	1,00
	Итого		16,56	16,28	61,13	627	0,31	11,87	69,15	1,64	245,78	401,88	71,43	4,88

23%

Обед 1-4 класс

№ п/п по рецепту	Наименование блюда	Выход	Половые жиры			Энергетическая ценность	Витамины				Минералы			
			Валек	Жиры	Углеб.		В1	С	А	В	Са	Р	Мг	Fe
1302016	Овощи натуральные соевые (огурец) 50 (СОШ 2018)	50	0,48	0,08	1,00	8	0,01	2,10		0,04	13,80	14,40	6,40	0,30
1302016	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1,71	5,62	18,84	84	0,09	17,24	0,87	2,18	26,08	48,28	21,14	1,01
1302017	Котлета особая из кур	90	14,57	17,90	11,81	207	0,20		0,08	3,43	18,21	130,38	28,84	1,82
1302017	Соус красный основной	30	0,28	0,81	1,84	14	0,01	0,72	0,24	0,20	3,03	3,87	1,90	0,08
1302017	Каша гречневая рассычатая	150	7,22	12,80	35,38	272	0,27		0,18	4,06	15,00	172,24	153,81	3,81
1302017	Комлот из курати	200	1,04		30,98	127	0,02	0,87	0,70	1,19	32,47	20,20	21,00	0,79
1302018	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,30	24,15	118	0,08			0,05	11,30	43,50	16,50	1,00
1302018	Хлеб ржаной	25	1,88	0,30	8,30	44	0,08			0,06	8,79	28,50	11,75	0,88
	Итого		30,87	37,28	124,88	692	0,38	21,21	1,88	11,88	182,58	484,84	218,84	8,81

38%

Обед 5-11 класс

№ п/п по рецепту	Наименование блюда	Выход	Половые жиры			Энергетическая ценность	Витамины				Минералы			
			Валек	Жиры	Углеб.		В1	С	А	В	Са	Р	Мг	Fe
1302016	Овощи натуральные соевые (огурец) 100 (СОШ 2018)	100	0,96	0,16	1,70	16	0,02	3,30		0,10	27,60	28,80	12,80	0,60
1302016	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	7,15	8,89	19,91	118	0,09	21,82	1,88	2,88	47,78	88,84	38,84	1,28
1302017	Котлета особая из кур	100	16,19	19,52	12,23	232	0,10		0,09	3,86	21,12	151,51	22,83	1,82
1302017	Соус красный основной	30	0,28	0,82	1,84	14	0,01	0,72	0,24	0,20	3,03	3,87	1,90	0,08
1302017	Каша гречневая рассычатая	180	8,87	16,12	42,48	327	0,28		0,18	4,88	18,42	206,71	188,87	4,82
1302017	Комлот из курати	200	1,04		30,98	127	0,02	0,87	0,70	1,19	32,47	20,20	21,00	0,79
1302018	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,30	24,15	118	0,08			0,05	11,30	43,50	16,50	1,00
1302018	Хлеб ржаной	25	1,88	0,30	8,30	44	0,08			0,06	8,79	28,50	11,75	0,88
	Итого		44,88	61,81	139,29	898	0,42	27,81	2,22	12,78	188,18	484,84	230,89	11,08

36%

четверг-1
Завтрак 1-4 класс

№ п/п по рецепту	Наименование блюда	Выход	Половые жиры			Энергетическая ценность	Витамины				Минералы			
			Валек	Жиры	Углеб.		В1	С	А	В	Са	Р	Мг	Fe
1302017	Сыр перчатками	10	2,30	2,30		38		0,18	0,24	0,04	100,30	54,00	9,00	0,71
1302018	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	150/10	4,54	15,98	32,52	248	0,08	6,88	18,80	0,37	98,48	120,19	27,37	0,48
1302018	Каша с молоком	200	3,87	3,90	28,18	191	0,24	1,30	22,00		122,80	195,29	21,84	0,78
1302018	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,30	24,15	118	0,08			0,05	11,30	43,50	16,50	1,00
	Итого		14,66	16,38	64,88	586	0,18	2,44	38,84	1,08	223,88	332,78	70,51	2,88

24%

Завтрак 5-11 класс

№ п/п по рецепту	Наименование блюда	Выход	Половые жиры			Энергетическая ценность	Витамины				Минералы			
			Валек	Жиры	Углеб.		В1	С	А	В	Са	Р	Мг	Fe
1302017	Сыр перчатками	10	2,30	2,30		38		0,18	0,24	0,04	100,00	54,00	9,00	0,71
1302018	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/10	6,03	11,89	43,33	300	0,08	1,30	22,00	0,42	122,20	198,42	26,68	0,74
1302018	Каша с молоком	200	3,87	3,90	28,18	191	0,24	1,30	22,00		122,80	195,29	21,84	0,78
1302018	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,30	24,15	118	0,08			0,05	11,30	43,50	16,50	1,00
	Итого		16,15	18,19	62,28	612	0,22	2,78	44,14	1,11	245,30	373,10	78,82	2,88

23%

Обед 1-4 класс

№ п/п по рецепту	Наименование блюда	Выход	Половые жиры			Энергетическая ценность	Витамины				Минералы			
			Валек	Жиры	Углеб.		В1	С	А	В	Са	Р	Мг	Fe
1302018	Игра овощная закусочная	50	0,83	3,09	4,94	50	0,02	4,77	2,41	1,47	38,78	30,57	16,02	0,42
1302018	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,87	4,70	17,48	122	0,27	1,30	22,00	0,37	127,68	192,12	18,80	0,40
1302018	Жаркое по-домашнему (СОШ 2018)	150	10,54	20,29	14,21	328	0,31	8,79	2,84	24,30	104,17	26,70	2,84	
1302018	Комлот из изюма	200	0,38		33,16	132	0,03	0,07		0,08	16,48	15,80	8,40	0,88
1302018	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,30	24,15	118	0,08			0,05	11,30	43,50	16,50	1,00
1302018	Хлеб ржаной	25	1,88	0,30	8,30	44	0,08			0,06	8,79	28,50	11,75	0,88
	Итого		21,90	31,88	102,17	664	0,68	11,93	24,15	2,88	245,78	388,88	198,28	6,24

34%

Обед 5-11 класс

№ п/п по рецепту	Наименование блюда	Выход	Половые жиры			Энергетическая ценность	Витамины				Минералы			
			Валек	Жиры	Углеб.		В1	С	А	В	Са	Р	Мг	Fe
1302018	Игра овощная закусочная	100	1,38	5,08	8,27	84	0,04	7,98	3,81	2,48	44,63	30,08	26,72	1,02
1302018	Суп молочный с макаронными изделиями	250	9,79	9,67	34,83	465	0,08	1,63	27,00	0,48	158,83	231,41	21,84	0,50
1302018	Жаркое по-домашнему (СОШ 2018)	200	14,08	27,71	18,88	420	0,42	7,72	2,53	32,78	126,08	48,36	5,45	
1302018	Комлот из изюма	200	0,38		33,16	132	0,03	0,07		0,08	16,48	15,80	8,40	0,88
1302018	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,30	24,15	118	0,08			0,05	11,30	43,50	16,50	1,00
1302018	Хлеб ржаной	25	1,88	0,30	8,30	44	0,08			0,06	8,79	28,50	11,75	0,88
	Итого		27,13	46,48	114,87	861	0,70	17,27	31,81	7,81	278,47	431,12	123,17	7,82

36%

пятница-1															
Завтрак 1-4 класс															
№ об-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Плотность			Энергетическая ценность	Витамины				Минералы				
			Белок	Жиры	Углеб.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1211887	Масло сливочное	10	0,05	0,20	0,08	78				0,10	0,22	1,20	1,80	0,24	0,02
1212018	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным 150 (СОШ 2)	130/20	21,18	18,37	43,17	418	0,12	0,49	106,43	0,81	238,78	292,20	38,23	1,42	
1212138	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,18	0,02	15,49	84						8,58	5,08	3,04	0,30
1212139	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,18	118	0,08			0,05	11,80	43,50	16,50	1,50	
	Итого		26,32	27,19	83,32	678	0,3	3,04	108,83	1,08	247,81	342,94	67,81	3,84	
Завтрак 5-11 класс															
1211887	Масло сливочное	10	0,05	0,20	0,08	78				0,10	0,22	1,20	1,80	0,24	0,02
1212018	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным 200 (СОШ 2)	160/40	27,19	22,84	60,84	598	0,18	0,78	132,44	0,90	293,58	354,88	52,26	1,78	
1212138	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,18	0,02	15,49	84						8,58	5,08	3,04	0,30
1212139	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,18	118	0,08			0,05	11,80	43,50	16,50	1,50	
	Итого		31,37	27,42	103,58	812	0,21	1,8	132,88	1,90	348,23	448,82	71,27	3,84	
Обед 1-4 класс															
1212014	Икра свекольная	50	1,83	4,84	8,36	80	0,04	12,14	0,34	2,10	21,09	27,18	18,83	1,11	
1212188	Щи из свежих клубны с картофелем со сметаной	200/5	1,82	0,84	7,83	80	0,08	24,84	0,78	3,81	36,70	40,20	17,78	0,88	
1212271	Птица, тушенная в томатном соусе	80/30	22,78	24,87	2,73	322	0,08	0,72	0,32	3,01	34,78	182,80	32,42	1,31	
1212272	Картофель и овощи, тушенные в соусе 150 (СОШ 2018)	150	3,38	12,38	22,85	218	0,11	18,87	10,20	3,80	32,55	86,08	21,40	1,20	
1212188	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	27,87	114	0,01	8,84	0,01	0,21	8,88	4,40	3,40	0,30	
1212139	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,18	118	0,08			0,05	11,80	43,50	16,50	1,50	
1212138	Хлеб ржаной	25	1,88	0,30	8,35	44	0,08			0,05	8,75	28,50	11,75	0,68	
	Итого		21,86	48,80	103,83	832	0,43	63,43	24,88	11,88	148,23	445,3	123,54	7,81	
Обед 5-11 класс															
1212014	Икра свекольная	100	3,72	9,72	16,81	160	0,07	24,30	0,67	4,20	42,18	54,36	37,66	2,22	
1212188	Щи из свежих клубны с картофелем со сметаной	200/5	3,72	1,68	15,66	160	0,07	49,68	1,56	7,62	73,40	80,40	35,56	1,76	
1212271	Птица, тушенная в томатном соусе	100/30	22,81	24,87	2,73	374	0,11	14,42	0,34	2,48	69,37	357,87	64,84	2,62	
1212272	Картофель и овощи, тушенные в соусе 180 (СОШ 2018)	180	3,91	13,10	27,18	238	0,19	23,88	10,24	4,74	39,07	104,87	27,16	1,44	
1212188	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	27,87	114	0,01	8,84	0,01	0,21	8,88	4,40	3,40	0,30	
1212139	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,18	118	0,08			0,05	11,80	43,50	16,50	1,50	
1212138	Хлеб ржаной	25	1,88	0,30	8,35	44	0,08			0,05	8,75	28,50	11,75	0,68	
	Итого		40,31	51,27	114,88	1022	0,58	94,41	32,18	18,29	185,17	544,4	182,18	8,83	
суббота-1															
Завтрак 1-4 класс															
1212018	Яблоко	100	0,40	0,48	8,80	47	0,03	10,00		0,30	16,30	11,20	9,00	2,20	
1212187	Яблоко вареное	1	0,20	0,78	0,38	78	0,04		0,13		31,18	38,78	6,22	1,28	
1212188	Каши молочная пшеница с маслом сливочным	150/10	0,84	11,88	23,08	288	0,19	0,88	10,80	1,30	108,34	157,80	42,82	2,37	
1212187	Кофейный напиток с молоком	200	3,08	2,40	23,11	118	0,02	0,88	11,00		80,48	45,00	7,28	0,11	
1212139	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,18	118	0,08			0,05	11,80	43,50	16,50	1,50	
	Итого		20,19	20,84	60,44	622	0,38	14,43	22,24	2,68	226,62	254,18	80,78	4,76	
Завтрак 5-11 класс															
1212018	Яблоко	100	0,40	0,48	8,80	47	0,03	10,00		0,30	16,30	11,20	9,00	2,20	
1212187	Яблоко вареное	1	0,20	0,78	0,38	78	0,04		0,13		31,18	38,78	6,22	1,28	
1212188	Каши молочная пшеница с маслом сливочным	200/10	0,70	13,10	44,32	330	0,29	1,30	22,11	1,82	142,38	208,80	58,28	3,55	
1212187	Кофейный напиток с молоком	200	3,08	2,40	23,11	118	0,02	0,88	11,00		80,48	45,00	7,28	0,11	
1212139	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,18	118	0,08			0,05	11,80	43,50	16,50	1,50	
	Итого		20,48	22,18	101,42	622	0,42	11,98	23,24	2,37	241,28	408,18	84,78	4,16	
Обед 1-4 класс															
1212004	Икра морковная	60	1,84	4,84	8,13	80	0,08	10,80	4,30	2,33	26,88	42,58	27,08	0,78	
1212188	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,27	2,33	10,88	97	0,28	12,30	0,78	1,18	18,03	51,74	18,50	0,80	
1212271	Тертель 1 вариант	100/30	11,20	14,72	14,28	320	0,28	6,21	0,33	3,88	22,60	120,51	28,23	1,28	
1212188	Рис отварной	150	3,91	6,11	40,51	230	0,04		0,07	0,38	13,41	81,87	27,32	0,60	
1212188	Компот из сухофруктов	200	0,44		28,88	118			0,47		44,80	15,40	8,00	1,38	
1212139	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58	0,04			0,19	8,75	31,75	12,25	0,80	
1212138	Хлеб ржаной	25	1,88	0,30	8,35	44	0,08			0,05	8,75	28,50	11,75	0,68	
	Итого		22,98	28,24	128,20	687	0,39	30,77	8,92	4,48	145,16	378,68	124,27	6,21	
Обед 5-11 класс															
1212004	Икра морковная	100	3,07	8,07	13,56	138	0,10	18,15	7,31	3,88	49,78	70,98	45,04	1,32	
1212188	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,81	2,82	10,83	122	0,12	16,30	8,82	1,48	24,84	85,83	24,71	1,07	
1212271	Тертель 1 вариант	100/30	14,00	18,00	18,00	287	0,10	6,88	0,33	4,84	27,21	146,43	31,28	1,50	
1212188	Рис отварной	180	4,58	7,33	48,02	278	0,05		0,08	0,47	16,08	100,78	33,53	0,74	
1212188	Компот из сухофруктов	200	0,44		28,88	118			0,47		44,80	15,40	8,00	1,38	
1212139	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58	0,04			0,19	8,75	31,75	12,25	0,80	
1212138	Хлеб ржаной	25	1,88	0,30	8,35	44	0,08			0,05	8,75	28,50	11,75	0,68	
	Итого		28,28	36,98	148,67	1048	0,48	61,88	8,94	11,33	181,13	602,82	188,23	7,42	

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

29%
30%
30%
39%
27%
25%
37%
38%
61%
61%

Вторая неделя

понедельник-2

Завтрак 1-4 класс

№ блюда рецептур	Наименование блюда	Выход	Плотность			Энергетическая ценность	Витамины				Минералы				
			Белки	Жиры	Углеб.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
221187	Масло сливочное	10	0,25	8,25	0,08	75				0,10	0,22	1,20	1,80	0,04	0,22
2142075	Омлет натуральный 150 (СОШ, 2018)	150	13,84	24,81	2,84	288	0,10	0,26	334,87	0,76	103,58	235,77	16,14	3,84	
2341286	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,03	10,28	62						2,78	4,12	2,20	0,48
2441286	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08				0,66	11,90	43,80	16,50	1,00
	Итого		18,04	33,61	42,16	484	0,18	0,31	334,87	1,83	116,88	276,28	34,88	6,12	

23%

Завтрак 5-11 класс

221187	Масло сливочное	10	0,25	8,25	0,08	75				0,10	0,22	1,20	1,80	0,04	0,22
2102018	Омлет натуральный 200 (СОШ, 2018)	200	19,39	33,10	3,81	385	0,14	0,34	432,79	1,00	137,49	301,03	21,82	5,02	
2341286	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,03	10,28	62						2,78	4,12	2,20	0,48
2441286	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08				0,66	11,90	43,80	16,50	1,00
	Итого		23,48	41,88	48,43	541	0,32	0,38	432,88	1,97	182,43	350,88	40,34	6,08	

24%

Обед 1-4 класс

№ блюда рецептур	Наименование блюда	Выход	Плотность			Энергетическая ценность	Витамины				Минералы				
			Белки	Жиры	Углеб.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
782004	Икра овощная закусочная	60	0,83	3,02	4,84	50	0,02	4,77	3,11	1,47	26,78	30,57	16,53	0,82	
1261288	Суп картофельный с Бобовыми с гречками	200/20	7,73	8,87	26,90	231	0,25	6,22	5,75	4,10	34,85	36,88	31,83	2,01	
1802018	Фрикадельки мясные в сметанно-томатном соусе (СОШ, 2018)	60/30	8,84	11,50	8,80	177	0,24		9,5	2,84	18,50	78,81	13,06	6,87	
173_4851288	Макаронные отварные	150	8,32	4,88	35,68	312	0,08		0,28	1,19	18,80	47,00	8,88	0,88	
1052204	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	24,82	136	0,81	200,00	183,40	0,78	12,40	8,40	3,40	0,98	
2441286	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08				0,66	11,90	43,80	16,50	1,00
2441286	Хлеб ржаной	25	1,85	0,30	8,35	44	0,05				0,35	6,75	26,50	11,75	0,88
	Итого		29,51	28,88	148,10	689	0,64	213,87	175,79	11,38	152,48	345,88	102,87	11,87	

41%

Обед 5-11 класс

782004	Икра овощная закусочная	100	1,38	5,08	8,23	84	0,04	7,95	5,51	2,48	44,63	50,95	26,72	1,03	
1261288	Суп картофельный с Бобовыми с гречками	250/20	8,80	8,78	40,89	282	0,30	11,50	8,81	4,80	41,88	114,26	38,53	2,42	
2342018	Фрикадельки мясные в сметанно-томатном соусе (СОШ, 2018)	70/30	10,23	12,98	11,34	202	0,04		8,39	3,30	31,28	81,41	14,77	6,80	
173_4851288	Макаронные отварные	180	6,40	8,87	42,71	284	0,18		0,86	1,42	22,82	86,47	16,41	1,07	
1052204	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	24,82	136	0,81	200,00	183,40	0,78	12,40	8,40	3,40	0,98	
2441286	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08				0,66	11,90	43,80	16,50	1,00
2441286	Хлеб ржаной	25	1,85	0,30	8,35	44	0,05				0,35	6,75	26,50	11,75	0,88
	Итого		33,28	31,48	148,59	1108	0,82	218,45	177,37	13,87	182,17	388,68	123,68	13,74	

40%

вторник-2

Завтрак 1-4 класс

№ блюда рецептур	Наименование блюда	Выход	Плотность			Энергетическая ценность	Витамины				Минералы				
			Белки	Жиры	Углеб.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
2342018	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10,00			0,30	14,00	11,00	0,00	2,20
211287	Сыр порцирами	10	2,30	2,90		38		2,18	0,04	0,04	100,00	64,00	0,00	0,11	
201288	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	150/10	4,54	13,88	32,57	248	0,04	0,98	16,80	0,37	96,45	120,23	27,87	0,48	
8421286	Каша с молоком	200	3,87	3,80	25,75	191	0,04	1,30	22,00		122,80	116,20	21,84	0,78	
2441286	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08				0,66	11,90	43,80	16,50	1,00
	Итого		16,88	19,88	92,23	602	0,21	12,44	38,84	1,36	318,88	344,73	78,81	4,88	

26%

Завтрак 5-11 класс

2342018	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10,00			0,30	14,00	11,00	0,00	2,20
211287	Сыр порцирами	10	2,30	2,90		38		2,18	0,04	0,04	100,00	64,00	0,00	0,11	
201288	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/10	6,02	11,80	43,23	328	0,08	1,30	22,10	0,42	132,20	156,42	30,43	0,64	
8421286	Каша с молоком	200	3,87	3,80	25,75	191	0,04	1,30	22,00		122,80	116,20	21,84	0,78	
2441286	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08				0,66	11,90	43,80	16,50	1,00
	Итого		16,85	19,88	102,88	609	0,23	12,74	44,16	1,01	382,28	384,18	88,83	4,74	

24%

Обед 1-4 класс

№ блюда рецептур	Наименование блюда	Выход	Плотность			Энергетическая ценность	Витамины				Минералы				
			Белки	Жиры	Углеб.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
782004	Икра морковная	60	1,54	4,84	8,13	83	0,09	12,89	4,80	3,33	29,89	42,58	27,23	0,79	
1101286	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1,71	5,82	13,84	84	0,06	17,84	0,87	2,18	30,06	45,28	21,14	1,01	
201288	Минтай, тушеный в томате с овощами	80/50	16,48	6,30	5,58	145	0,14	8,26	11,80	2,73	85,48	208,42	27,30	1,23	
4721286	Картофельное пюре	150	2,24	5,98	22,00	102	0,16	25,84	0,29	0,24	45,98	86,78	33,02	1,23	
2811286	Компот из сухофруктов	200	0,44		28,80	118		0,47			44,80	16,48	8,00	1,26	
2441286	Хлеб пшеничный	50	0,68	0,80	24,15	118	0,08				0,66	11,90	43,80	16,50	1,00
2441286	Хлеб ржаной	25	1,85	0,30	8,35	44	0,05				0,35	6,75	26,50	11,75	0,88
	Итого		26,31	33,02	107,80	708	0,34	61,18	31,96	8,48	218,43	641,31	142,72	7,30	

32%

Обед 5-11 класс

782004	Икра морковная	100	2,57	8,07	13,56	139	0,10	18,18	7,91	3,88	49,78	70,86	45,04	1,93	
1101286	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	2,11	6,88	13,91	118	0,06	21,92	1,08	2,69	47,78	89,88	28,34	1,28	
201288	Минтай, тушеный в томате с овощами	100/50	20,29	8,42	5,58	182	0,17	8,88	14,12	2,80	85,28	217,44	80,83	1,43	
4721286	Картофельное пюре	150	3,48	9,98	26,41	182	0,22	31,13	4,53	0,29	55,17	118,11	38,50	1,48	
2811286	Компот из сухофруктов	200	0,44		28,80	118		0,47			44,80	16,48	8,00	1,26	
2441286	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08				0,66	11,90	43,80	16,50	1,00
2441286	Хлеб ржаной	25	1,85	0,30	8,35	44	0,05				0,35	6,75	26,50	11,75	0,88
	Итого		36,80	29,82	128,44	682	0,36	78,55	36,54	16,68	393,68	689,8	226,08	8,71	

32%

среда-2															
Завтрак 1-4 класс															
№ блюда рецептур	Наименование блюда	Выход	Подклассы			Энергетич. Ценность	Витамины				Минералы				
			Белок	Жиры	Углеб.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
2041987	Яйцо вареное	1	8,36	8,78	0,36	79	0,04		0,13			31,18	86,73	6,23	1,28
2041988	Каша молочная пшеница с маслом сливочным	150/10	8,54	11,80	33,25	336	0,10	0,98	16,80	1,20	109,94	197,80	42,00	1,76	
2041987	Кофейный напиток с молоком	200	3,08	2,40	29,11	119	0,02	0,85	11,00		80,40	48,00	7,00	0,11	
покупка	Хлеб пшеничный	50	8,80	0,80	24,15	118	0,06				0,55	11,50	43,00	18,50	1,50
	Итого		18,89	23,38	86,81	562	0,22	1,83	27,71	1,40	210,33	343,13	71,72	2,45	
Завтрак 5-11 класс															
2041987	Яйцо вареное	1	8,36	8,78	0,36	79	0,04		0,13			31,18	86,73	6,23	1,28
2041988	Каша молочная пшеница с маслом сливочным	200/10	8,70	12,10	44,82	330	0,28	1,30	22,11	1,87	142,18	229,90	58,84	1,56	
2041987	Кофейный напиток с молоком	200	3,08	2,40	29,11	119	0,02	0,85	11,00		80,40	48,00	7,00	0,11	
покупка	Хлеб пшеничный	50	8,80	0,80	24,15	118	0,06				0,55	11,50	43,00	18,50	1,50
	Итого		23,92	24,18	91,83	646	0,39	1,95	33,21	2,17	244,38	343,13	86,79	2,44	
Обед 1-4 класс															
№ блюда рецептур	Наименование блюда	Выход	Подклассы			Энергетич. Ценность	Витамины				Минералы				
			Белок	Жиры	Углеб.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
202215	Овощи натуральные соленные (огурец) 60 (СОШ 2018)	60	0,46	0,08	1,02	8	0,01	2,10		0,06	13,80	14,40	8,40	0,26	
1741987	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200/5	1,83	9,74	8,81	88	0,08	10,04	0,75	2,38	34,24	42,23	18,80	0,84	
2195018	Печень по-строгановски	45/45	11,83	15,11	3,17	167	-0,18	7,81	82,04	3,10	38,82	215,18	18,72	4,50	
4821986	Калупа тушеная	150	3,83	8,44	18,88	132	0,07	82,18	0,48	0,20	93,84	57,28	24,80	1,38	
2041987	Комлот из мяса	200	6,38	22,10	157	223	0,07			0,08	16,40	25,80	8,40	0,60	
покупка	Хлеб пшеничный	50	3,98	0,80	24,15	118	0,06			0,65	11,50	43,00	18,50	1,50	
покупка	Хлеб ржаной	25	1,85	0,30	8,20	44	0,05			0,25	8,75	36,50	11,75	0,58	
	Итого		23,83	32,18	84,44	688	0,49	101,49	83,27	11,78	228,18	488,28	112,17	8,83	
Обед 5-11 класс															
202215	Овощи натуральные соленные (огурец) 100 (СОШ 2018)	100	0,92	0,16	1,95	16	0,02	4,20		0,10	27,60	28,80	16,80	0,52	
1741987	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250/5	2,29	8,80	10,40	116	0,07	20,08	0,93	2,90	41,74	52,00	20,80	0,79	
2195018	Печень по-строгановски	50/50	13,26	17,23	3,52	185	0,20	8,48	87,82	6,44	53,24	238,32	17,42	6,00	
4821986	Калупа тушеная	180	4,60	8,83	19,54	158	0,08	99,59	0,58	0,24	112,38	65,72	41,32	1,86	
2041987	Комлот из мяса	200	6,38		33,18	132	0,07	0,07		0,08	16,40	25,80	8,40	0,60	
покупка	Хлеб пшеничный	50	3,98	0,80	24,15	118	0,06			0,65	11,50	43,00	18,50	1,50	
покупка	Хлеб ржаной	25	1,85	0,30	8,20	44	0,05			0,25	8,75	36,50	11,75	0,58	
	Итого		26,81	28,48	101,82	722	0,34	120,48	88,31	12,78	246,98	504,89	128,81	10,89	
четверг-2															
Завтрак 1-4 класс															
№ блюда рецептур	Наименование блюда	Выход	Подклассы			Энергетич. Ценность	Витамины				Минералы				
			Белок	Жиры	Углеб.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
2041987	Масло сливочное	10	0,88	8,28	0,88	75				0,10	0,22	1,20	1,80	0,24	0,02
2041988	Каша молочная манная с маслом сливочным	150/10	4,82	10,80	23,07	215	0,08	0,88	18,80	0,81	181,47	98,53	18,58	0,38	
2041986	Чай с молоком	150/50/15	1,55	1,83	17,83	62	0,02	0,70	11,00		62,78	49,12	9,20	0,51	
покупка	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,80	24,15	118	0,06			0,60	11,50	45,00	18,50	1,50	
	Итого		10,17	21,28	69,73	409	0,16	1,68	37,70	1,48	176,38	164,85	46,80	1,82	
Завтрак 5-11 класс															
2041987	Масло сливочное	10	0,88	8,28	0,88	75				0,10	0,22	1,20	1,80	0,24	0,02
2041988	Каша молочная манная с маслом сливочным	200/10	6,14	11,78	21,78	282	0,08	1,30	22,10	1,01	124,88	119,78	20,98	0,51	
2041986	Чай с молоком	150/50/15	1,55	1,83	17,83	62	0,02	0,70	11,00		62,78	49,12	9,20	0,51	
покупка	Хлеб пшеничный	50	3,98	0,80	24,15	118	0,06			0,60	11,50	45,00	18,50	1,50	
	Итого		11,69	22,14	75,82	647	0,18	2	33,38	1,89	216,84	214,27	48,80	2,04	
Обед 1-4 класс															
№ блюда рецептур	Наименование блюда	Выход	Подклассы			Энергетич. Ценность	Витамины				Минералы				
			Белок	Жиры	Углеб.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
202204	Икра свекольная	60	1,83	4,84	0,34	80	0,24	13,14	0,24	2,12	22,58	37,18	19,83	1,11	
1291986	Рассольник пензенский со сметаной	200/5	1,90	8,80	12,73	108	0,20	19,44	0,78	2,04	25,74	91,08	21,30	0,93	
2042010	Плов (СОШ 2018)	150	12,82	28,17	25,89	408	0,39	1,28		2,73	12,42	174,25	38,84	1,81	
2041986	Комлот из свежих яблок	200	0,18	0,18	27,87	114	0,01	0,88	0,01	0,25	8,88	4,40	3,80	0,98	
покупка	Хлеб пшеничный	50	3,88	0,80	24,15	118	0,06			0,60	11,50	43,00	18,50	1,50	
покупка	Хлеб ржаной	25	1,66	0,30	8,20	44	0,05			0,25	8,75	36,50	11,75	0,58	
	Итого		21,96	32,77	106,82	878	0,68	24,02	1,38	8,19	88,88	262,74	112,79	6,08	
Обед 5-11 класс															
202204	Икра свекольная	100	2,75	8,07	14,81	144	0,07	21,80	0,37	3,05	39,29	81,98	33,04	1,64	
1291986	Рассольник пензенский со сметаной	250/5	2,41	8,98	17,12	134	0,11	16,78	0,94	2,54	32,98	78,08	26,79	1,08	
2042010	Плов (СОШ 2018)	200	16,82	37,56	34,02	364	0,52	1,71		3,64	18,52	232,81	52,85	2,41	
2041986	Комлот из свежих яблок	200	0,18	0,18	27,87	114	0,01	0,88	0,01	0,23	8,88	4,40	3,80	0,98	
покупка	Хлеб пшеничный	50	3,88	0,80	24,15	118	0,06			0,60	11,50	43,00	18,50	1,50	
покупка	Хлеб ржаной	25	1,66	0,30	8,20	44	0,05			0,25	8,75	36,50	11,75	0,58	
	Итого		27,71	44,47	128,82	1068	0,84	47,04	1,82	11,04	116,93	484,79	144,49	8,31	

пятница-2
Завтрак 1-4 класс

№ по-ка рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины				Минералы			
			Белок	Жиры	Углеб.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1211007	Сыр порцилли	10	2,30	2,80		38	0,18	0,04	0,04	100,00	54,00	6,30	0,11	
1222013	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным 150 (СОШ 2)	130/20	21,18	16,37	43,17	419	0,12	0,48	198,43	8,81	279,78	262,38	38,23	
1221106	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,02	10,28	82		0,02			2,78	4,12	2,20	
1041004	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,65	11,50	43,00	14,50	
	Итого		27,53	21,62	81,8	537	0,3	0,78	198,48	1,83	343,57	311,63	41,81	

27%

Завтрак 5-11 класс

1211007	Сыр порцилли	10	2,30	2,80		38	0,18	0,04	0,04	100,00	54,00	6,30	0,11
1222013	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным 200 (СОШ 2)	160/40	27,18	22,54	60,84	503	0,15	0,75	123,44	8,89	333,35	304,38	53,20
1221106	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,02	10,28	82		0,02			2,78	4,12	2,20
1041004	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,65	11,50	43,00	14,50
	Итого		34,54	26,87	106,07	771	0,33	0,87	133,48	1,89	447,83	419,48	70,00

26%

Обед 1-4 класс

№ по-ка рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины				Минералы			
			Белок	Жиры	Углеб.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1012004	Икра свежая закусочная	60	8,83	3,08	4,91	90	0,02	4,77	2,11	5,47	26,78	35,57	18,03	
1021006	Суп из овощей со сметаной	200/5	1,81	0,08	8,72	89	0,07	17,04	0,77	2,19	26,11	44,83	12,79	
2412003	Фрикадельки из кур	90	13,39	17,54	7,30	254	0,07		48,87	0,84	13,29	124,03	16,82	
4721006	Картофельное пюре	150	2,24	2,58	22,20	182	0,18	25,04	5,03	0,24	45,98	36,78	33,00	
1021007	Компот из кураги	200	1,04		30,88	127	0,02	0,67	0,70	1,10	30,40	28,28	21,00	
1041004	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,65	11,50	43,00	14,50	
1041004	Хлеб ржаной	25	1,85	0,30	8,35	44	0,08			0,38	8,75	30,50	11,75	
	Итого		28,41	32,14	106,52	813	0,47	48,63	58,23	8,81	170,81	408,4	133,38	

35%

Обед 5-11 класс

1012004	Икра свежая закусочная	100	1,50	0,58	8,33	84	0,04	7,95	3,51	3,48	44,43	50,84	24,72
1021006	Суп из овощей со сметаной	250/5	1,86	0,74	11,28	104	0,08	21,29	0,86	2,89	34,67	55,23	22,18
2412003	Фрикадельки из кур	100	14,78	17,80	7,77	301	0,08		51,83	0,88	18,08	127,37	18,80
4721006	Картофельное пюре	180	8,89	8,88	28,41	182	0,20	21,13	8,23	0,28	58,17	116,11	36,40
1021007	Компот из кураги	200	1,04		30,88	127	0,02	0,67	0,70	1,10	30,40	28,28	21,00
1041004	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,65	11,50	43,00	14,50
1041004	Хлеб ржаной	25	1,85	0,32	8,35	44	0,08			0,38	8,75	30,50	11,75
	Итого		34,84	37,39	117,83	814	0,48	61,29	83,53	8,23	208,58	472,2	166,81

34%

суббота-2
Завтрак 1-4 класс

№ по-ка рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины				Минералы			
			Белок	Жиры	Углеб.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1201018	Яблоко	100	0,45	0,42	8,80	47	0,03	10,00		0,22	15,00	11,00	8,30	
12411007	Яйцо вареное	1	6,20	9,70	2,20	79	0,24		0,13		21,19	36,75	8,22	
2211006	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	150/10	8,38	12,70	24,83	201	0,18	0,38	16,80	1,28	113,97	178,77	53,44	
1021007	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,40	23,11	119	0,02	0,88	11,00		80,40	45,00	7,00	
1041004	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,65	11,50	43,00	14,50	
	Итого		19,81	21,78	82,24	414	0,33	11,83	37,73	1,10	233,68	276,52	82,18	

26%

Завтрак 5-11 класс

1201018	Яблоко	100	0,45	0,40	8,80	47	0,03	10,00		0,22	15,00	11,00	8,30
12411007	Яйцо вареное	1	6,25	9,75	2,25	79	0,24		0,13		21,18	36,75	8,22
2211006	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	200/10	7,78	14,18	32,91	308	0,24	1,30	22,10	1,83	181,58	297,72	71,24
1021007	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,40	23,11	119	0,02	0,88	11,00		80,40	45,00	7,00
1041004	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,65	11,50	43,00	14,50
	Итого		21,84	27,23	88,23	872	0,41	11,88	33,23	2,48	275,84	433,87	108,80

25%

Обед 1-4 класс

№ по-ка рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины				Минералы			
			Белок	Жиры	Углеб.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1012004	Икра морковная	60	3,84	4,84	8,12	83	0,04	10,88	4,20	2,22	28,89	42,50	17,20	
1201006	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,83	8,84	7,83	82	0,08	34,84	4,70	3,83	36,70	40,50	17,78	
4181006	Биточки из говядины	90	14,14	10,34	13,93	320	0,08				18,82	124,55	27,88	
2302018	Макароны отварные с овощами	150	6,17	6,88	28,52	188	0,07	2,71		3,14	18,41	30,58	17,24	
1021007	Компот из сухофруктов	200	0,44		38,58	119		0,47			44,88	19,41	8,00	
1041004	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,65	11,50	43,00	14,50	
1041004	Хлеб ржаной	25	1,85	0,30	8,35	44	0,08			0,38	8,75	30,50	11,75	
	Итого		28,82	29,81	118,89	838	0,40	39,21	8,18	11,88	188,87	387,84	133,48	

37%

Обед 5-11 класс

1012004	Икра морковная	100	2,57	8,07	13,58	139	0,10	14,15	7,31	3,86	48,78	71,88	43,04
1201006	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	2,01	8,88	8,50	100	0,07	31,17	0,88	3,18	47,31	53,48	23,14
4181006	Биточки из говядины	100	18,71	13,71	15,47	250	0,10			3,87	17,21	148,48	30,08
2302018	Макароны отварные с овощами	180	8,30	7,18	34,23	228	0,08	3,25		3,77	23,30	61,28	29,81
1021007	Компот из сухофруктов	200	0,44		38,58	119		0,47			44,88	18,40	8,00
1041004	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,65	11,50	43,00	14,50
1041004	Хлеб ржаной	25	1,85	0,30	8,35	44	0,08			0,38	8,75	30,50	11,75
	Итого		31,89	36,48	124,14	866	0,43	52,04	8,23	16,87	202,88	403,14	162,39

37%

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

пищевая ценность, завтрак+обед 1-4	44,77	62,84	181,88	1420	8,73	85,18	141,28	17,14	289,28	124,22	185,34	11,87
пищевая ценность, завтрак+обед 5-11	82,78	83,32	219,29	1637	8,87	82,71	171,84	13,78	492,88	474,30	233,98	15,37

60%

60%