

Утверждаю:
Директор ООО "Вента"
Фефилов А.Г.
01.01.2025 г.



Примерное ежедневное меню

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ №26
Шайхудинова Г. Н.



День: первый Неделя: первая
Завтрак для обучающихся в 5-11 классах (1 смена)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углевод., г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг										Витамины, мг				Вита-мин С, мг
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	PЭ	ТЭ	В1	В2	PP	НЭ	
Завтрак																					
82	Колбаска "Витаминка" (кур)	65	8,29	8,45	2,15	128,19	51,70	160,20	6,11	45,38	90,17	0,75	7,80	542,66	126,05	2,23	0,03	0,04	3,63	0,07	0,11
106-13	Каша пшеничная вязкая	250	5,68	8,74	40,60	246,97	951,10	129,43	26,41	48,61	135,79	1,68	24,39	29,26	29,26	0,25	0,21	0,03	0,84	2,81	0,00
149	Какао с молоком	200	3,30	1,06	14,69	70,46	4,62	459,94	140,29	85,26	82,82	3,55	0,00	0,64	193,12	0,01	0,19	0,06	0,06	1,20	7,20
тк	Джем (повидло)	10	0,04	0,00	6,01	22,90	0,10	11,35	1,23	0,61	0,78	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,02	0,02
тк	Хлеб пшеничный	52	3,71	0,37	24,51	116,44	259,48	42,56	9,15	6,33	29,41	0,50	0,00	0,00	0,00	0,57	0,04	0,01	0,37	1,14	0,00
Итого за 'Завтрак'		577	21,02	18,62	87,96	584,96	1267,00	803,48	183,19	186,19	338,97	6,59	32,19	572,56	348,43	3,06	0,47	0,14	4,91	5,24	7,33

Обед для обучающихся в 5-11 классах (2 смена)

89B	Салат "Золотая осень"	100	1,23	6,20	14,02	131,22	11,53	160,47	21,63	11,67	22,20	0,62	0,00	1448,57	301,68	4,53	0,02	0,02	0,35	0,55	6,88
46	Суп картофельный с макаронными изделиями и отварным мясом кур	250/18	4,67	2,70	26,55	138,97	17,79	451,79	13,60	30,78	73,25	1,00	0,00	1223,54	254,65	1,40	0,10	0,06	1,78	1,82	6,51
164/1B	Котлета "Московская" (гов, свин)	100	14,37	15,80	17,51	280,37	116,00	228,98	9,42	22,20	124,73	1,28	0,00	0,00	0,00	2,96	0,20	0,10	2,29	3,02	0,06
106-13	Каша гречневая вязкая	180	6,91	7,00	30,24	210,60	680,45	1,48	7,51	0,38	2,64	0,06	17,56	13,18	19,75	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	
153	Компот из сухофруктов	200	0,21	0,01	13,42	51,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
тк	Хлеб пшеничный	26	1,86	0,18	12,26	58,22	129,74	21,28	4,58	3,17	14,70	0,25	0,00	0,00	0,00	0,29	0,03	0,00	0,18	0,57	0,00
тк	Хлеб ржаной	25	1,55	0,26	9,49	44,18	152,50	53,89	7,70	10,22	34,37	0,84	0,00	1,00	0,25	0,36	0,03	0,01	0,14	0,50	0,00
Итого за 'Обед'		899	30,81	32,15	123,48	914,81	1108,01	917,88	64,44	78,42	271,90	4,04	17,56	2686,29	576,34	9,58	0,37	0,19	4,74	6,47	13,45
Итого за день (1 и 2 смены)		51,82	50,77	211,44	1499,77	2375,01	1721,36	247,64	264,62	610,87	10,63	49,74	3258,85	924,77	12,64	0,84	0,33	9,65	11,72	20,78	

День: второй Неделя: первая

Завтрак для обучающихся в 5-11 классах (1 смена)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углевод., г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг										Витамины, мг				Вита-мин С, мг
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	PЭ	ТЭ	В1	В2	PP	НЭ	
Завтрак																					
128-08	Каша пшеничная молочная вязкая со слив/маслом	250	6,71	11,26	10,64	155,48	983,04	156,44	136,10	14,95	97,88	0,20	50,00	47,62	92,86	0,24	0,04	0,15	0,11	0,98	0,62
тк	Машник со стуж/молоком	70/20	7,04	8,44	33,87	259,82	58,37	129,90	101,88	11,81	89,48	0,35	48,30	31,95	81,21	0,21	0,03	0,16	0,09	1,05	0,36
148-08	Кофейный напиток на молоке	200	2,77	0,57	15,69	70,04	4,10	406,82	135,78	70,47	60,03	2,78	0,00	0,00	193,00	0,00	0,19	0,06	0,00	0,93	7,20
тк	Хлеб пшеничный	52	3,71	0,36	24,51	116,44	259,48	42,56	9,15	6,34	29,41	0,50	0,00	0,00	0,57	0,04	0,01	0,37	1,15	0,00	
Итого за 'Завтрак'		592	20,23	20,63	84,72	601,78	1304,99	735,72	382,91	103,57	276,80	3,83	98,30	79,57	367,07	1,02	0,29	0,39	0,57	4,11	8,18

Обед для обучающихся в 5-11 классах (2 смена)

116B	Салат "Заря"	2	2,85	10,08	8,32	130,48	44,20	204,25	29,82	17,02	57,32	1,12	18,00	42,57	39,10	4,57	0,05	0,08	0,28	1,02	3,72
129	Рассольник ленинградский со сметаной и отварным мясом кур	250/10	2,99	6,43	19,20	153,96	179,67	491,89	24,49	34,26	92,48	1,12	8,61	1007,08	223,92	2,40	0,07	0,07	1,68	1,85	7,17
105B	Котлета куриная "Нежная" (кур)	100	15,96	9,26	12,30	205,32	83,16	244,59	23,12	62,17	144,22	1,23	13,68	5,33	23,88	3,02	0,06	0,09	4,84	0,43	0,62
97	Макаронные изделия отварные	180	6,56	4,74	42,16	236,92	2,83	69,85	11,87	8,77	49,33	0,89	15,12	15,12	28,36	1,01	0,07	0,02	0,61	1,84	0,00
699B	Напиток из мандаринов	200	0,11	0,03	23,05	88,31	2,00	20,68	5,16	1,41	2,17	0,08	0,00	7,06	1,47	0,03	0,01	0,00	0,02	0,04	2,23
тк	Хлеб пшеничный	23	1,64	0,16	10,84	51,50	114,77	18,82	4,05	2,80	13,01	0,22	0,00	0,00	0,00	0,25	0,02	0,01	0,17	0,51	0,00
тк	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	7,59	35,34	122,00	43,12	6,16	8,18	27,49	0,68	0,00	0,80	0,20	0,28	0,03	0,01	0,11	0,40	0,00
Итого за 'Обед'		883	31,35	30,91	123,45	901,82	548,63	1093,20	104,67	134,61	386,02	5,34	55,41	1077,96	316,93	11,56	0,31	0,29	7,72	6,09	13,73
Итого за день (1 и 2 смены)		51,58	51,55	208,16	1503,60	1853,62	1828,91	487,58	238,17	662,82	9,17	153,71	1157,53	682,00	12,57	0,60	0,68	8,29	10,19	21,91	

День: третий Неделя: первая
Завтрак для обучающихся в 5-11 классах (1 смена)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг						Витамины, мг						Вита-мин С, мг		
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	PЭ	TЭ	B1	B2		PP	HЭ
Завтрак																					
125-08	Каша манная молочная вязкая	210	9,50	13,44	33,74	272,75	859,08	300,48	215,59	31,40	189,84	0,70	89,20	62,80	99,12	0,93	0,13	0,28	0,71	2,66	2,13
630	Чай с молоком или сливками	200	1,54	1,58	11,34	63,47	25,10	64,50	53,06	6,09	39,15	0,07	9,00	8,00	16,50	0,05	0,01	0,06	0,04	0,40	0,26
тпк	Печенье для детского питания	50	3,70	5,50	16,00	155,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
тпк	Хлеб пшеничный	45	3,22	0,32	21,22	100,76	224,55	36,83	7,92	5,48	25,45	0,43	0,00	0,00	0,00	0,50	0,03	0,01	0,33	0,99	0,00
тпк	Яблоки	100	0,40	0,40	11,60	48,68	26,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	30,00	5,00	0,20	0,03	0,02	0,30	0,40	10,00
Итого за "Завтрак"		605	18,36	21,24	93,90	641,16	1134,73	679,82	292,57	51,96	265,44	3,39	98,20	100,80	120,62	1,68	0,21	0,37	1,38	4,45	12,39

Обед для обучающихся в 5-11 классах (2 смена)

3/1	Салат из белокочанной капусты с раст/маслом	100	1,60	5,97	8,92	91,56	201,30	267,67	44,70	14,38	28,13	0,55	0,00	17,83	2,73	2,73	0,03	0,03	0,62	0,82	40,13
151/1	Суп-лапша с отварным мясом кур	250/15	6,42	4,89	20,23	129,51	19,47	105,73	10,22	21,85	53,39	0,64	0,00	1183,26	246,51	2,54	0,05	0,02	1,44	0,75	0,64
тпк	Картофель тушенный с фаршем (гов)	280	19,00	19,34	46,20	448,05	43,10	252,18	14,50	22,98	111,62	0,90	23,33	1359,58	289,92	2,89	0,05	0,09	2,10	4,75	0,99
629	Чай с лимоном	200	0,24	0,05	14,07	55,61	0,92	10,44	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,56	0,14	0,01	0,00	0,00	0,01	0,01	1,12
тпк	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,21	14,15	67,18	149,70	24,56	5,28	3,66	16,97	0,29	0,00	0,00	0,00	0,33	0,03	0,00	0,21	0,66	0,00
тпк	Хлеб ржаной	31	1,93	0,33	11,76	54,78	189,10	66,84	9,54	12,68	42,61	1,05	0,00	1,24	0,31	0,43	0,03	0,02	0,17	0,62	0,00
Итого за "Обед"		906	31,34	30,79	115,32	846,69	603,59	727,40	87,10	76,29	254,06	3,50	23,33	2562,46	539,61	8,94	0,19	0,17	4,55	7,61	42,89
Итого за день (1 и 2 смена)			49,69	52,03	209,23	1487,85	1738,32	1407,22	379,67	128,25	519,49	6,90	121,53	2663,27	660,23	10,61	0,40	0,54	5,93	12,06	55,27

День: четвертый Неделя: первая
Завтрак для обучающихся в 5-11 классах (1 смена)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг						Витамины, мг						Вита-мин С, мг		
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	PЭ	TЭ	B1	B2		PP	HЭ
Завтрак																					
164/1В	Котлета "Московская" (гов,свин)	70	7,71	9,03	12,26	126,26	81,20	160,29	6,59	15,54	87,31	0,90	0,00	0,00	0,00	2,07	0,14	0,07	1,60	2,11	0,04
106	Каша гречневая вязкая	200	6,68	6,77	23,60	183,01	756,05	1,64	8,35	0,43	2,93	0,07	19,51	14,64	21,95	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
629	Чай с лимоном	200	0,24	0,05	14,07	55,61	0,92	10,44	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,56	0,14	0,01	0,00	0,00	0,01	0,01	1,12
тпк	Кекс для детского питания (сл/зав)	28	1,70	4,16	10,68	124,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
тпк	Хлеб пшеничный	52	3,71	0,37	24,51	116,44	259,48	42,56	9,15	6,33	29,41	0,50	0,00	0,00	0,00	0,57	0,04	0,01	0,37	1,14	0,00
Итого за "Завтрак"		550	20,04	20,38	85,12	605,35	1097,65	214,93	26,95	23,03	121,00	1,55	19,51	15,20	22,09	2,70	0,18	0,08	1,98	3,28	1,16

Обед для обучающихся в 5-11 классах (2 смена)

576 Т	Огурец соленый (нарезка)	100	0,75	0,08	2,28	13,26	1111,00	124,08	20,23	12,18	20,88	0,52	0,00	24,00	5,00	0,10	0,02	0,02	0,08	0,20	2,00
39	Борщ с капустой, картофелем, сметаной и отварным мясом кур	250/15	3,98	8,63	22,16	175,10	30,85	366,27	33,19	27,70	61,41	1,04	8,53	765,32	173,61	2,29	0,05	0,05	1,13	1,06	8,10
81	Фрикадельки "Петушок" (кур)	100	16,72	14,77	17,29	259,47	126,44	230,76	33,58	59,51	136,10	1,03	18,72	18,24	34,92	0,19	0,06	0,08	4,64	0,42	0,12
106-13	Каша пшеничная вязкая	180	5,86	3,88	41,42	203,40	170,60	1,36	2,66	0,10	1,64	0,02	17,56	13,18	19,75	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
153	Компот из сухофруктов	200	0,21	0,01	13,42	51,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
тпк	Хлеб пшеничный	35	2,50	0,24	16,50	78,37	174,65	28,64	6,16	4,26	19,79	0,33	0,00	0,00	0,00	0,38	0,03	0,02	0,25	0,76	0,00
тпк	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	7,59	35,34	122,00	43,12	6,16	8,18	27,49	0,68	0,00	0,80	0,20	0,28	0,03	0,01	0,11	0,40	0,00
Итого за "Обед"		900	31,26	27,81	120,67	816,19	1735,55	794,22	101,98	111,93	267,31	3,62	44,81	821,54	233,48	3,29	0,18	0,17	6,23	2,86	10,22
Итого за день (1 и 2 смена)			51,30	48,19	205,78	1421,54	2833,20	1009,15	128,93	134,96	388,31	5,17	64,31	836,74	255,57	5,99	0,36	0,25	8,20	6,13	11,38

день: пятый Неделя: первая

Завтрак для обучающихся в 5-11 классах (1 смена)

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг							Витамины, мг							Витамин С, мг
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	B1	B2	PP	НЭ	
Завтрак																					
130-08	Каша рисовая молочная вязкая со слив/маслом	250	7,38	13,49	50,00	344,06	991,76	237,58	164,60	44,29	196,07	0,76	84,76	60,48	94,43	0,45	0,10	0,23	0,98	2,76	1,61
109B	Флан творожный со сгущ/молоком	60/12	8,14	8,04	11,07	156,62	61,54	142,41	125,35	16,61	136,78	0,46	48,88	33,03	84,87	0,43	0,04	0,21	0,15	2,16	1,34
628	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,21	35,88	0,10	0,26	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
тгк	Хлеб пшеничный	50	3,58	0,35	23,58	111,96	249,50	40,93	8,80	6,09	28,28	0,48	0,00	0,00	0,00	0,55	0,04	0,01	0,36	1,10	0,00
Итого за 'Завтрак'		572	19,28	21,92	93,86	648,52	1302,90	421,18	299,01	66,98	361,13	1,73	133,64	93,51	179,30	1,43	0,17	0,45	1,49	6,02	2,95

Обед для обучающихся в 5-11 классах (2 смена)

34-13	Салат из отварной свеклы с раст/маслом	100	1,38	5,97	9,08	90,13	223,35	224,93	34,30	19,43	38,27	1,25	0,00	8,30	2,00	2,73	0,02	0,03	0,15	0,40	1,95
63	Пуштык швед с курицей	250	7,48	6,56	27,66	236,43	564,63	606,78	25,18	36,49	97,46	1,39	23,25	1026,41	213,03	1,23	0,11	0,11	1,95	2,16	8,00
90	Котлета рыбная "Любительская" (минт)	100	14,12	10,28	18,46	210,37	78,92	372,83	53,54	50,63	210,27	1,16	34,10	2453,92	452,10	3,12	0,11	0,16	1,24	4,09	2,27
92	Картофельное пюре	180	3,71	6,59	25,82	176,01	23,22	799,39	45,50	33,95	101,41	1,24	24,62	48,38	50,52	0,26	0,14	0,13	1,61	2,99	12,31
251	Компот из яблок	200	0,15	0,14	13,30	52,29	10,50	98,12	5,90	3,13	3,83	0,79	0,00	9,60	2,00	0,08	0,01	0,01	0,10	0,16	1,60
тгк	Хлеб пшеничный	35	2,50	0,25	16,50	78,37	174,65	28,64	6,16	4,26	19,79	0,33	0,00	0,00	0,00	0,39	0,03	0,01	0,25	0,77	0,00
тгк	Хлеб ржаной	25	1,56	0,27	9,49	44,18	152,50	53,90	7,70	10,22	34,36	0,85	0,00	1,00	0,25	0,35	0,03	0,02	0,14	0,50	0,00
Итого за 'Обед'		890	30,89	30,05	120,31	887,77	1227,77	2184,59	178,29	158,11	505,39	7,00	81,97	3547,62	719,90	8,17	0,45	0,47	5,44	11,07	26,13
Итого за день (1 и 2 смена)			50,17	51,97	214,17	1536,29	2530,67	2605,77	477,29	225,10	866,52	8,73	215,62	3641,12	899,19	9,60	0,62	0,92	6,93	17,09	29,08

День: шестой Неделя: первая

Завтрак для обучающихся в 5-11 классах (1 смена)

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг							Витамины, мг							Витамин С, мг
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	B1	B2	PP	НЭ	
Завтрак																					
129-08	Каша овсяная "Геркулес" молочная со слив/маслом	250	10,89	15,12	27,40	293,81	1039,63	480,36	279,92	89,17	365,55	2,37	106,19	74,76	118,00	1,21	0,33	0,37	0,79	3,86	2,54
тгк	Булочка с повидлом	75	3,85	4,40	26,00	162,43	208,41	102,02	26,86	9,93	56,62	0,91	21,03	15,61	38,27	0,73	0,06	0,06	0,56	1,78	0,11
148-08	Кофейный напиток на молоке	200	2,77	0,57	15,69	70,04	4,10	406,82	135,78	70,47	60,03	2,78	0,00	0,00	193,00	0,00	0,19	0,06	0,00	0,93	7,20
тгк	Батон	45	3,47	1,35	18,87	102,88	193,05	58,95	9,90	14,85	38,25	0,90	0,00	0,00	0,00	0,77	0,07	0,02	0,72	1,35	0,00
Итого за 'Завтрак'		570	20,98	21,44	87,96	629,16	1445,19	1048,15	452,46	184,42	520,45	6,96	127,22	90,37	349,27	2,71	0,65	0,51	2,06	7,92	9,85

Обед для обучающихся в 5-11 классах (2 смена)

29	Салат картофельный с соевым огурцом	100	2,08	9,00	9,68	125,15	282,50	288,95	14,12	16,57	37,93	0,62	0,00	973,20	202,60	4,53	0,05	0,03	0,58	1,02	4,70
153	Суп с крупой и отварным мясом кур	250/10	6,98	5,36	30,30	204,46	16,86	116,15	13,45	32,44	80,84	0,88	11,89	1204,42	270,65	0,20	0,10	0,04	1,20	1,34	0,64
тгк	Капуста тушеная с фаршем (гов)	280	15,70	16,02	31,22	308,89	86,58	1179,46	158,73	74,62	220,89	2,83	0,00	1620,65	316,76	4,82	0,12	0,19	4,15	8,28	49,18
154	Компот из изюма	200	0,42	0,00	24,80	94,67	0,10	0,26	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
тгк	Хлеб пшеничный	40	2,86	0,29	18,86	89,57	199,60	32,73	7,04	4,87	22,62	0,38	0,00	0,00	0,00	0,45	0,03	0,01	0,29	0,88	0,00
тгк	Хлеб ржаной	33	2,05	0,35	12,52	58,32	201,30	71,15	10,16	13,49	45,36	1,12	0,00	1,32	0,33	0,46	0,04	0,02	0,18	0,66	0,00
Итого за 'Обед'		913	30,09	31,02	127,38	881,05	786,94	1688,69	203,76	141,98	407,64	5,85	11,89	3799,59	790,34	10,46	0,35	0,29	6,40	12,17	54,52
Итого за день (1 и 2 смена)			51,07	52,45	215,34	1510,21	2332,13	2736,84	656,21	326,40	928,09	12,81	139,11	3889,96	1139,61	13,17	1,00	0,80	8,46	20,09	64,37

День: первый Неделя: вторая

Завтрак для обучающихся в 5-11 классах (1 смена)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг						Витамины, мг						Вита-мин С, мг	
			всего	на 100 г				Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	B1	B2		PP
Завтрак																					
127-08	Каша пшеничная молочная вязкая со слив/маслом	250	9,77	10,61	48,50	347,64	988,99	266,96	150,24	57,94	218,54	1,60	50,00	57,14	94,64	0,42	0,21	0,18	0,87	3,71	0,62
112	Омлет натуральный	100	6,86	8,99	2,13	140,09	102,80	127,32	72,07	11,11	134,99	1,39	123,08	55,71	205,88	0,48	0,05	0,27	0,14	2,54	0,20
630	Чай с молоком или сливками	200	1,54	1,58	11,34	63,47	25,10	64,50	53,06	6,09	39,15	0,07	9,00	8,00	16,50	0,05	0,01	0,06	0,04	0,40	0,26
т.т.к.	Хлеб пшеничный	39	2,58	0,27	18,38	87,33	194,61	31,92	6,87	4,75	22,06	0,37	0,00	0,00	0,00	0,43	0,03	0,01	0,28	0,86	0,00
Итого за 'Завтрак'		589	20,75	21,45	80,35	638,53	1311,50	490,70	282,24	79,88	414,73	3,42	182,08	120,85	317,03	1,38	0,30	0,52	1,33	7,51	1,08

Обед для обучающихся в 5-11 классах (2 смена)

19	Салат из квашеной капусты с морковью	100	1,43	8,87	6,70	110,43	655,22	220,05	34,37	16,35	28,62	0,50	0,00	1920,00	400,00	4,55	0,02	0,02	0,38	0,63	8,80
т.т.к.	Суп полевой с курицей	250	4,10	9,75	27,50	212,00	1180,29	444,29	25,40	37,74	96,13	1,25	0,00	13,20	2,48	4,55	0,11	0,05	1,89	1,94	6,40
461	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,36	5,31	14,98	161,31	394,40	219,97	35,56	61,10	131,02	1,08	19,71	17,86	27,53	0,13	0,07	0,09	5,19	0,33	0,07
106-13	Каша гречневая вязкая	180	6,91	7,00	30,24	210,60	680,45	1,48	7,51	0,38	2,64	0,06	17,56	13,18	19,75	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00
102В	Напиток "Витаминный"	200	0,39	0,13	22,83	88,47	1,98	82,76	10,96	9,88	8,49	0,43	0,00	213,04	44,46	0,36	0,01	0,02	0,17	0,25	26,60
т.т.к.	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,22	14,14	67,18	149,70	24,55	5,28	3,66	16,97	0,29	0,00	0,00	0,00	0,34	0,02	0,01	0,22	0,66	0,00
т.т.к.	Хлеб ржаной	25	1,55	0,26	9,49	44,18	152,50	53,90	7,70	10,23	34,36	0,85	0,00	1,00	0,25	0,35	0,04	0,01	0,14	0,50	0,00
Итого за 'Обед'		885	30,89	31,53	125,87	894,16	3214,53	1046,99	126,77	139,34	318,22	4,46	37,27	2178,27	494,47	10,33	0,27	0,20	7,98	4,33	41,87
Итого за день (1 и 2 смены)		1474	51,64	52,98	206,23	1532,69	4526,03	1537,69	409,01	219,22	732,96	7,88	219,35	2299,12	811,50	11,71	0,57	0,72	9,32	11,84	42,95

День: второй Неделя: вторая

Завтрак для обучающихся в 5-11 классах (1 смена)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг						Витамины, мг						Вита-мин С, мг	
			всего	на 100 г				Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	B1	B2		PP
Завтрак																					
119-08	Каша "Дружба"	230	9,98	14,03	34,36	284,97	858,20	535,64	169,82	111,04	157,04	4,07	0,00	4,38	220,65	0,18	0,31	0,08	0,66	3,11	8,20
149	Какао с молоком	200	3,30	1,06	14,69	70,46	4,62	459,94	140,29	85,26	82,82	3,55	0,00	0,64	193,12	0,01	0,19	0,06	0,06	1,20	7,20
т.т.к.	Кекс для детского питания (хл/зав)	28	1,70	4,16	10,68	124,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
т.т.к.	Хлеб пшеничный	43	3,07	0,30	20,27	96,28	214,57	35,19	7,57	5,24	24,32	0,41	0,00	0,00	0,00	0,47	0,03	0,01	0,31	0,95	0,00
т.т.к.	Яблоки	100	0,40	0,40	11,60	48,68	26,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	30,00	5,00	0,20	0,03	0,02	0,30	0,40	10,00
Итого за 'Завтрак'		601	18,45	19,95	91,60	624,43	1103,39	1308,77	333,68	210,54	275,18	10,23	0,00	35,02	418,77	0,86	0,56	0,17	1,33	5,66	25,40

Обед для обучающихся в 5-11 классах (2 смена)

576 Т	Огурец соленый (нарезка)	100	0,75	0,08	2,28	13,26	1111,00	124,08	20,23	12,18	20,88	0,52	0,00	24,00	5,00	0,10	0,02	0,02	0,08	0,20	2,00
47	Суп картофельный с бобовыми и отварным мясом кур	250/10	7,03	4,95	33,73	182,20	11,70	440,41	30,43	33,45	93,65	1,73	0,00	969,60	201,90	2,45	0,16	0,06	0,98	2,38	4,70
615В	Котлета "Волна" (гов,свин)	100	15,11	19,33	25,21	316,08	1991,98	225,63	28,46	22,86	134,84	1,32	10,06	3,21	17,42	2,91	0,18	0,11	2,04	2,89	0,48
87-13	Рагу из овощей	180	2,94	5,40	30,67	191,72	361,42	674,35	41,75	36,78	81,73	1,31	28,00	3172,86	615,16	0,34	0,12	0,10	1,44	2,28	14,50
628	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,21	35,88	0,10	0,26	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
т.т.к.	Хлеб пшеничный	35	2,50	0,25	16,50	78,37	174,65	28,65	6,16	4,27	19,79	0,33	0,00	0,00	0,00	0,39	0,04	0,00	0,25	0,77	0,00
т.т.к.	Хлеб ржаной	25	1,55	0,27	9,48	44,18	152,50	53,90	7,70	10,22	34,37	0,85	0,00	1,00	0,25	0,35	0,03	0,02	0,13	0,50	0,00
Итого за 'Обед'		900	30,06	30,32	127,09	861,69	3803,34	1547,29	134,98	119,76	385,27	6,08	38,05	4170,67	830,73	6,53	0,55	0,30	4,92	9,01	21,67
Итого за день (1 и 2 смены)		1501	48,52	50,27	218,69	1486,13	4906,73	2856,06	468,66	330,29	660,44	16,32	38,05	4205,69	1258,50	7,39	1,11	0,47	6,25	14,68	47,07

День: третий Неделя: вторая
Завтрак для обучающихся в 5-11 классах (1 смена)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг							Витамины, мг							Вита-мин С, мг
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	PЭ	ТЭ	B1	B2	PP	HЭ	
Завтрак																					
81	Фрикадельки "Петушок" (кур)	75	7,28	10,08	11,89	124,60	94,83	173,07	25,18	44,63	102,08	0,78	14,04	13,68	26,19	0,14	0,04	0,06	3,48	0,32	0,09
106-13	Каша пшеничная вязкая	200	6,51	4,31	27,36	207,33	189,56	1,51	2,96	0,11	1,83	0,03	19,51	14,64	21,95	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
629	Чай с лимоном	200	0,24	0,05	14,07	55,61	0,92	10,44	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,56	0,14	0,01	0,00	0,00	0,01	0,01	1,12
тгк	Печенье для детского питания	50	3,70	5,50	16,00	155,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
тгк	Хлеб пшеничный	50	3,57	0,35	23,57	111,96	249,50	40,92	8,80	6,09	28,28	0,48	0,00	0,00	0,00	0,55	0,04	0,01	0,36	1,10	0,00
Итого за 'Завтрак'		575	21,30	20,29	92,89	655,00	534,81	225,93	39,80	51,56	133,52	1,36	33,55	28,88	48,28	0,76	0,08	0,07	3,85	1,44	1,21

Обед для обучающихся в 5-11 классах (2 смена)

573В	Салат "Ульяна"	100	7,80	11,63	14,68	250,65	168,47	180,88	7,87	8,80	22,48	0,37	0,00	8,40	1,65	4,47	0,03	0,02	0,33	0,62	3,02
56	Суп из овощей	250	2,06	6,15	11,98	108,69	10,83	351,33	26,30	19,86	52,16	0,66	8,65	963,08	214,86	2,30	0,08	0,06	0,83	1,48	8,66
157/1В	Битки "Нежные" (гов, кур)	100	10,17	9,00	15,54	174,32	43,16	163,67	7,00	28,20	86,48	0,69	0,00	0,00	0,00	2,38	0,03	0,06	2,64	0,17	0,33
97	Макаронные изделия отварные	180	6,56	4,74	42,16	236,92	2,83	69,85	11,87	8,77	49,33	0,89	15,12	15,12	28,36	1,01	0,07	0,02	0,61	1,84	0,00
29В	Напиток из черноплодной рябины	200	0,28	0,04	18,16	70,47	0,26	1,64	1,02	0,61	0,00	1,11	0,00	0,00	0,00	0,10	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00
тгк	Хлеб пшеничный	27	1,93	0,19	12,73	60,46	134,73	22,10	4,76	3,29	15,27	0,26	0,00	0,00	0,00	0,30	0,02	0,01	0,20	0,59	0,00
тгк	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	7,59	35,34	122,00	43,12	6,16	8,18	27,49	0,68	0,00	0,80	0,20	0,28	0,03	0,01	0,11	0,40	0,00
Итого за 'Обед'		877	30,04	31,96	122,84	936,86	482,27	832,59	64,97	77,72	253,21	4,66	23,77	987,40	245,07	10,73	0,36	0,36	4,72	5,09	12,01
Итого за день (1 и 2 смена)		1452	51,34	52,25	215,73	1591,86	1017,08	1058,52	104,77	129,28	386,73	6,02	57,32	1016,28	293,35	11,49	0,45	0,43	8,58	6,53	13,22

День: четвертый Неделя: вторая
Завтрак для обучающихся в 5-11 классах (1 смена)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг							Витамины, мг							Вита-мин С, мг
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	PЭ	ТЭ	B1	B2	PP	HЭ	
Завтрак																					
129-08	Каша овсяная "Геркулес" молочная	250	10,89	13,88	31,15	293,81	1039,63	480,35	279,91	89,18	365,54	2,36	106,19	74,76	118,00	1,21	0,34	0,36	0,79	3,86	2,54
106	Запеканка из творога со сметаной/молоком	60/10	7,40	8,11	14,76	193,53	39,08	96,07	107,20	14,88	133,00	0,31	46,94	36,54	82,93	0,23	0,03	0,18	0,16	2,37	0,21
628	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,21	35,88	0,10	0,26	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
тгк	Хлеб пшеничный	50	3,57	0,35	23,57	111,96	249,50	40,92	8,80	6,09	28,27	0,48	0,00	0,00	0,00	0,55	0,03	0,01	0,36	1,10	0,00
Итого за 'Завтрак'		570	22,04	22,38	78,69	635,18	1328,31	617,60	396,17	110,15	526,81	3,18	153,13	111,30	200,93	1,99	0,40	0,55	1,31	7,33	2,75

Обед для обучающихся в 5-11 классах (2 смена)

37/1	Салат из свеклы с сыром	100	4,87	7,98	8,43	121,12	202,72	221,02	158,70	22,87	109,07	1,08	18,90	26,97	37,33	2,35	0,02	0,07	0,15	1,35	3,32
44	Агурчи шнд с отварным мясом кур	250/10	4,68	6,87	16,60	168,10	128,72	393,67	31,36	29,77	76,13	0,91	8,61	937,03	209,33	1,27	0,07	0,06	1,57	1,46	8,93
179В	Котлета "Донская" (кур)	100	14,60	11,01	15,53	212,19	73,19	293,42	13,96	56,78	132,20	1,26	15,00	7,71	26,54	2,73	0,06	0,09	4,40	0,73	1,86
106-13	Каша рисовая вязкая	180	3,20	3,56	28,44	157,08	685,08	40,07	10,54	18,90	57,02	0,43	17,56	13,18	19,75	0,20	0,02	0,02	0,54	1,30	0,00
102В	Напиток "Витаминный"	200	0,39	0,13	22,83	88,47	1,98	82,76	10,96	9,88	8,49	0,43	0,00	213,04	44,46	0,36	0,01	0,02	0,17	0,25	26,60
тгк	Хлеб пшеничный	30	2,14	0,21	14,14	67,18	149,70	24,55	5,28	3,65	16,97	0,29	0,00	0,00	0,00	0,33	0,02	0,01	0,22	0,66	0,00
тгк	Хлеб ржаной	25	1,55	0,26	9,49	44,18	152,50	53,90	7,70	10,22	34,37	0,85	0,00	1,00	0,25	0,35	0,03	0,01	0,14	0,50	0,00
Итого за 'Обед'		893	31,43	30,03	115,46	858,31	1393,88	1109,39	238,49	152,06	434,25	5,25	60,06	1198,93	337,67	7,59	0,23	0,28	7,19	6,24	40,70
Итого за день (1 и 2 смена)		1463	53,47	52,40	194,15	1493,50	2722,19	1726,99	634,66	262,21	961,06	8,43	213,19	1310,23	538,60	9,58	0,64	0,84	8,50	13,58	43,45

День: пятый Неделя: вторая
Завтрак для обучающихся в 5-11 классах (1 смена)

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг						Витамины, мг						Вита-мин С, мг		
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	PЭ	ГЭ	В1	B2		PP	НЭ
Завтрак																					
125-08	Каша манная молочная вязкая	200	8,01	13,09	28,14	246,07	818,17	286,18	205,32	29,90	180,80	0,67	84,95	59,81	94,40	0,89	0,12	0,27	0,68	2,53	2,03
148-08	Кофейный напиток на молоке	200	2,77	0,57	15,69	70,04	4,10	406,82	135,78	70,47	60,03	2,78	0,00	0,00	193,00	0,00	0,19	0,06	0,00	0,93	7,20
293	Булочка "Веснушка"	70	5,63	5,36	19,43	187,90	201,89	70,96	16,92	8,59	50,02	0,63	3,30	1,65	5,82	0,78	0,07	0,04	0,62	1,81	0,03
тгк	Хлеб пшеничный	40	2,85	0,28	18,85	89,57	199,60	32,74	7,04	4,87	22,62	0,38	0,00	0,00	0,44	0,03	0,01	0,29	0,88	0,00	
тгк	Яблоки	100	0,40	0,40	11,60	48,68	26,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	30,00	5,00	0,20	0,03	0,02	0,30	0,40	10,00
Итого за "Завтрак"		610	19,66	19,70	93,72	642,25	1249,76	1074,70	381,06	122,83	324,47	6,66	88,25	91,46	298,22	2,30	0,44	0,40	1,89	6,56	19,26

Обед для обучающихся в 5-11 классах (2 смена)

74Т	Икра кабачковая (заводская)	100	1,30	5,20	9,40	87,40	374,00	274,00	17,00	14,00	29,00	0,67	27,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,33
41	Щи из свежей капусты	250	4,53	7,34	27,96	178,13	14,04	344,11	36,54	19,70	46,23	0,73	8,65	986,15	219,61	2,33	0,05	0,05	0,70	1,23	12,15
166В	Нимыстзь запеканка (минг)	110	16,52	9,61	13,78	218,03	88,59	347,89	60,21	41,98	233,51	1,41	64,95	20,69	112,51	2,80	0,09	0,22	0,86	4,96	0,39
92	Картофельное пюре	180	3,71	6,59	25,82	176,01	23,22	799,39	45,50	33,95	101,41	1,24	24,62	48,38	50,52	0,26	0,14	0,13	1,61	2,99	12,31
334В	Чай с шиповником	200	0,50	0,16	20,25	78,12	1,25	4,80	5,68	1,48	1,48	0,30	0,00	392,00	81,70	0,38	0,01	0,02	0,10	0,14	40,00
тгк	Хлеб пшеничный	40	2,86	0,29	18,86	89,57	199,60	32,73	7,04	4,87	22,62	0,38	0,00	0,00	0,45	0,03	0,01	0,29	0,88	0,00	
тгк	Хлеб ржаной	26	1,61	0,27	9,87	45,95	158,60	56,06	8,01	10,63	35,74	0,88	0,00	1,04	0,26	0,36	0,03	0,02	0,15	0,52	0,00
Итого за "Обед"		906	31,02	29,46	125,95	873,20	859,29	1858,99	179,98	126,61	469,98	5,59	125,22	1448,27	464,60	6,57	0,35	0,45	3,70	10,72	67,19
Итого за день (1 и 2 смена)		50,69	49,15	219,66	1515,45	2109,06	2933,69	561,04	249,44	794,45	12,25	213,48	1539,73	762,82	8,88	0,79	0,85	5,59	17,27	86,45	

День: шестой Неделя: вторая
Завтрак для обучающихся в 5-11 классах (1 смена)

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг						Витамины, мг						Вита-мин С, мг		
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	PЭ	ГЭ	В1	B2		PP	НЭ
Завтрак																					
181-13	Котлеты, биточки, шницели (гов,свин)	60	5,73	7,21	8,14	127,04	58,73	149,54	23,43	14,85	85,53	0,87	21,12	15,09	28,87	0,28	0,14	0,10	1,43	1,89	0,14
106	Каша гречневая вязкая	250	8,35	8,46	31,80	228,76	945,07	2,05	10,43	0,53	3,67	0,08	24,38	18,30	27,43	0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00
630	Чай с молоком или сливками	200	1,54	1,58	11,34	63,47	25,10	64,50	53,06	6,09	39,15	0,07	9,00	8,00	16,50	0,05	0,01	0,06	0,04	0,40	0,26
тгк	Кекс для детского питания (хл/яв)	28	1,70	4,16	10,68	124,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
тгк	Хлеб пшеничный	56	3,59	0,39	26,39	105,39	279,44	45,83	9,86	6,81	31,68	0,54	0,00	0,00	0,00	0,62	0,04	0,02	0,41	1,23	0,00
Итого за "Завтрак"		594	20,91	21,81	88,35	648,70	1308,34	261,92	96,78	28,28	160,02	1,57	54,50	41,39	72,80	1,02	0,19	0,18	1,88	3,54	0,40

Обед для обучающихся в 5-11 классах (2 смена)

30	Винегрет овощной	100	1,30	7,93	8,32	116,39	316,80	241,90	22,57	16,12	35,92	0,67	0,00	968,17	201,68	4,53	0,03	0,03	0,40	0,75	5,18
151/1	Суп-лапша с отварным мясом кур	250/10	6,05	4,80	18,87	127,07	19,11	103,73	10,03	21,44	52,39	0,63	0,00	1160,93	241,86	2,49	0,05	0,02	1,41	0,74	0,63
156В	Шницель "Любительский" (гов,кур)	100	12,00	9,30	12,22	242,06	108,79	239,48	11,39	36,24	125,22	1,10	0,00	0,00	0,00	3,13	0,06	0,09	3,48	0,47	0,42
468	Гороховое пюре	180	7,66	9,54	57,00	295,55	1,62	2,86	2,28	0,00	2,82	0,02	25,92	48,60	0,11	0,00	0,01	0,01	0,01	0,02	0,00
629	Чай с лимоном	200	0,24	0,05	14,07	55,61	0,92	10,44	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,56	0,14	0,01	0,00	0,00	0,01	0,01	1,12
тгк	Хлеб пшеничный	25	1,79	0,17	11,79	55,98	124,75	20,46	4,40	3,05	14,14	0,24	0,00	0,00	0,00	0,27	0,02	0,01	0,18	0,55	0,00
тгк	Хлеб ржаной	30	1,86	0,32	11,38	53,01	183,00	64,68	9,24	12,27	41,24	1,02	0,00	1,20	0,30	0,42	0,04	0,02	0,17	0,60	0,00
Итого за "Обед"		895	30,90	32,12	133,64	945,67	754,99	683,55	62,76	89,85	273,06	3,76	25,92	2156,78	492,58	10,97	0,20	0,19	5,67	3,14	7,35
Итого за день (1 и 2 смена)		51,81	53,92	221,99	1594,37	2063,33	945,47	159,54	118,13	433,08	5,33	80,42	2198,16	565,38	11,98	0,39	0,36	7,55	6,68	7,76	

Примечание: холодные закуски и салаты могут быть заменены в зависимости от сезонности овощей