

СОГЛАСОВАНО

Директор образовательного учреждения

УТВЕРЖДАЮ

РМО

А. Батырева

09.02.2026

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Первая неделя

понедельник-1

Завтрак 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
338/2015	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47
210/2015	Омлет натуральный	150	13,94	24,83	2,84	289
762/1997	Кофейный напиток с молоком	200	3,05	2,40	23,11	119
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
		Итого	500	21,34	28,13	573

24%

Завтрак 5-11 класс

338/2015	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47
210/2015	Омлет натуральный	200	18,58	33,10	3,52	386
762/1997	Кофейный напиток с молоком	200	3,05	2,40	23,11	119
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
		Итого	550	25,98	36,40	670

25%

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
78/2004	Икра свекольная	60	1,63	4,84	8,94	86
138/1996	Суп картофельный с бобовыми с гренками 200/20	220	7,73	5,67	36,90	232
260/06	Гуляш 45/45	90	9,58	25,37	2,60	278
273, 469/1996	Макаронные отварные	150	5,33	4,89	35,59	212
54-5нв/2018	Чай с облепихой и сахаром	200	0,30	0,60	7,10	35
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
		Итого	795	30,17	42,17	1006

43%

Обед 5-11 класс

78/2004	Икра свекольная	100	2,72	6,07	14,91	144
138/1996	Суп картофельный с бобовыми с гренками 250/20	270	8,90	6,78	40,89	262
260/06	Гуляш 50/50	100	10,64	28,19	2,89	309
273, 469/1996	Макаронные отварные	180	6,40	5,67	42,71	254
705/2004	Чай с облепихой и сахаром	200	0,68	0,28	28,62	136
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
		Итого	925	34,94	49,89	1267

47%

вторник-1

Завтрак 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
покупное/	Мандарины	100	0,80	0,20	7,50	38
175/2005	Каша молочная Дружба с маслом сливочным 200/10	210	6,12	12,22	33,78	270
642/1996	Какао с молоком	200	3,87	3,90	25,78	161
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
		Итого	560	14,74	16,82	577

25%

Завтрак 5-11 класс

покупное/	Мандарины	100	0,80	0,20	7,50	38
175/2005	Каша молочная Дружба с маслом сливочным 250/10	260	7,63	13,21	42,18	319
642/1996	Какао с молоком	200	3,87	3,90	25,78	161
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
		Итого	610	16,25	17,81	626

23%

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
67/2015	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75
129/1996	Рассольник ленинградский со сметаной 200/5	205	1,95	5,80	13,73	109
239/2015	Тефтели рыбные 60/30	90	7,83	7,43	10,87	142
472/1996	Картофельное пюре	150	3,24	5,56	22,00	152
588/1996	Компот из сухофруктов	200	0,44		28,88	119
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
		Итого	780	19,90	25,61	759

32%

Обед 5-11 класс

67/2015	Винегрет овощной	100	18,10	9,40	2,70	168
129/1996	Рассольник ленинградский со сметаной 250/5	255	2,41	8,88	17,12	134
239/2015	Тефтели рыбные 70/30	100	9,04	8,42	12,33	161
472/1996	Картофельное пюре	180	3,89	6,68	26,41	182
588/1996	Компот из сухофруктов	200	0,44		28,88	119
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
		Итого	910	39,48	32,18	119,94

34%

среда-1						
Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.вв-вв			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
22/1997	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	75
15/2015	Сыр (порциями)	20	5,26	5,32		68
182/2017	Каша жидкая молочная ячневая с маслом 200/10	210	7,31	10,98	39,20	286
830/1996	Чай с молоком 150/50/15	215	1,95	1,63	17,63	92
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
	Итого	505	18,12	26,68	81,06	639
Завтрак 5-11 класс						
22/1997	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	75
15/2015	Сыр (порциями)	20	5,26	5,32		68
182/2017	Каша жидкая молочная ячневая с маслом 250/10	260	9,12	11,91	49,97	341
830/1996	Чай с молоком 150/50/15	215	1,95	1,63	17,63	92
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
	Итого	555	19,83	27,61	90,83	694
Обед 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.вв-вв			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
78/2004	Икра морковная	60	1,54	4,84	8,13	83
110/1996	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/5	205	1,71	5,82	10,84	94
291/2015	Плов из птицы	150	12,87	7,40	27,34	227
покупное	Напиток Валетек витаминный	200			19,00	80
покупное/	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	165
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,85	0,30	8,35	44
	Итого	710	23,10	18,86	107,47	693
Обед 5-11 класс						
78/2004	Икра морковная	100	2,57	8,07	13,56	139
110/1996	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/5	255	2,11	6,85	13,51	118
291/2015	Плов из птицы	200	16,89	9,87	36,45	303
покупное	Напиток Валетек витаминный	200			19,00	80
покупное/	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	165
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,85	0,30	8,35	44
	Итого	850	28,75	25,99	124,68	847
четверг-1						
Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.вв-вв			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
324/1997	Яйцо вареное 1шт.	50	6,35	5,75	0,35	79
257/1996	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 200/10	210	6,03	11,89	43,33	305
54-6кл/2018	Чай со смородиной и сахаром	200	0,30		7,30	31
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
	Итого	510	16,63	18,14	75,13	533
Завтрак 5-11 класс						
324/1997	Яйцо вареное 1шт.	50	6,35	5,75	0,35	79
257/1996	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 250/10	260	7,53	12,80	54,14	363
54-6кл/2018	Чай со смородиной и сахаром	200	0,30		7,30	31
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
	Итого	560	18,13	19,05	85,94	591
Обед 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.вв-вв			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
54-22а/2018	Маринад овощной со свеклой	60	0,79	5,28	5,10	72
113/2017	Суп-лапша домашняя с птицей 200/10	210	4,39	6,29	9,34	119
263/2015	Рагу из свинины	150	10,01	25,77	14,74	324
702/1997	Компот из кураги	200	1,04		30,96	127
покупное/	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	165
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,85	0,30	8,35	44
	Итого	715	23,40	38,34	102,30	851
Обед 5-11 класс						
54-22а/2018	Маринад овощной со свеклой	100	1,30	8,80	8,50	120
113/2017	Суп-лапша домашняя с птицей 250/10	260	4,90	7,40	11,67	142
263/2015	Рагу из свинины	200	13,36	34,36	19,68	432
702/1997	Компот из кураги	200	1,04		30,96	127
покупное/	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	165
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,85	0,30	8,35	44
	Итого	855	27,77	61,65	112,95	1030

27%

29%

29%

31%

23%

22%

36%

38%

пятница-1						
Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
338/2015	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47
223/2015	Запеканка из творога с молоком сгущенным 130/20	150	24,20	20,06	32,78	408
629/1996	Чай с сахаром с лимоном 200/15/7	222	0,16	0,03	15,49	64
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
	Итого	522	26,71	20,99	82,22	637
Завтрак 5-11 класс						
338/2015	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47
223/2015	Запеканка из творога с молоком сгущенным 160/40	200	30,94	24,72	49,09	542
629/1996	Чай с сахаром с лимоном 200/15/7	222	0,16	0,03	15,49	64
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
	Итого	572	36,45	25,65	98,53	771
Обед 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
79/2004	Икра овощная закусочная	60	0,83	3,05	4,94	50
120/1996	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 200/5	205	1,63	5,64	7,63	82
444/1996	Птица, тушёная в томатном соусе 80/30	110	20,78	24,57	2,73	222
257, табл. 4/271	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,22	12,80	35,38	272
585/1996	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,87	114
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
	Итого	800	36,22	46,82	111,05	982
Обед 5-11 класс						
79/2004	Икра овощная закусочная	100	1,39	5,08	8,23	84
120/1996	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/5	255	2,01	6,68	9,50	100
444/1996	Птица, тушёная в томатном соусе 100/30	130	25,91	30,58	2,83	274
257, табл. 4/271	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,67	15,12	42,45	327
585/1996	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,87	114
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
	Итого	940	43,74	58,40	123,48	1081

27%

28%

38%

39%

суббота-1						
Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
324/1997	Яйцо вареное 1шт.	50	6,35	5,75	0,35	79
257/1996	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным 200/10	210	8,70	13,10	44,02	330
54-10гн/2018	Чай с клюквой и сахаром	200	0,30		6,90	29
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
	Итого	510	19,30	19,35	75,42	556
Завтрак 5-11 класс						
324/1997	Яйцо вареное 1шт.	50	6,35	5,75	0,35	79
257/1996	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным 250/10	260	10,86	14,31	55,00	383
54-10гн/2018	Чай с клюквой и сахаром	200	0,30		6,90	29
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
	Итого	560	21,46	20,56	86,40	619
Обед 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
57/2016	Икра кабачковая (покупная)	60	0,72	2,84	4,82	47
139/1996	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,25	2,33	16,86	97
271/2015	Котлеты домашние с соусом сметанно-томатным 60/30	90	8,65	11,82	8,17	173
465/1996	Рис отварной	150	3,81	6,11	40,01	230
588/1996	Компот из сухофруктов	200	0,44		28,88	119
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
	Итого	775	21,47	23,99	130,84	828
Обед 5-11 класс						
57/2016	Икра кабачковая (покупная)	100	1,20	4,73	7,70	78
139/1996	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,81	2,92	20,83	122
271/2015	Котлеты домашние с соусом сметанно-томатным 70/30	100	10,00	13,54	9,18	198
465/1996	Рис отварной	180	4,58	7,33	48,02	276
588/1996	Компот из сухофруктов	200	0,44		28,88	119
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
	Итого	905	24,63	29,32	147,11	985

24%

23%

35%

35%

и за завтрак 1-4 кл. 25%

36%

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

61%

и за завтрак 5-11 кл. 24%

37%

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

62%

Вторая неделя

понедельник-2

Завтрак 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
338/2015	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47
210/2015	Омлет натуральный	150	13,94	24,83	2,84	289
628/1996	Чай с сахаром 200/15	215	0,10	0,03	16,28	62
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
Итого		515	18,39	25,76	51,87	516

22%

Завтрак 5-11 класс

338/2015	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47
210/2015	Омлет натуральный	200	18,58	33,10	3,62	386
628/1996	Чай с сахаром 200/15	215	0,10	0,03	16,28	62
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
Итого		565	23,03	34,03	62,75	613

23%

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
79/2004	Икра овощная закусочная	60	0,83	3,05	4,94	50
138/1996	Суп картофельный с бобовыми с гренками 200/20	220	7,73	5,67	36,90	232
280/2015	Фрикадельки мясные в сметанно-томатном соусе 60/30	90	8,84	11,00	9,85	177
273, 469/1996	Макароны отварные	150	5,33	4,89	35,69	212
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	29,62	136
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
Итого		795	29,81	25,88	149,40	969

41%

Обед 5-11 класс

79/2004	Икра овощная закусочная	100	1,39	5,08	8,23	84
138/1996	Суп картофельный с бобовыми с гренками 250/20	270	8,90	6,78	40,89	262
280/2015	Фрикадельки мясные в сметанно-томатном соусе 70/30	100	10,23	12,59	11,14	202
273, 469/1996	Макароны отварные	180	8,40	5,87	42,71	254
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	29,62	136
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
Итого		925	33,30	31,40	165,09	1100

40%

вторник-2

Завтрак 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
22/1997	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	75
15/2015	Сыр (порциями)	20	5,28	5,32		68
257/1996	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 200/10	210	6,03	11,89	43,33	305
630/1996	Чай с молоком 150/50/15	215	1,55	1,83	17,63	92
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
Итого		505	16,84	27,89	85,19	688

28%

Завтрак 5-11 класс

22/1997	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	75
15/2015	Сыр (порциями)	20	5,28	5,32		68
257/1996	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 250/10	260	7,53	12,80	54,14	363
630/1996	Чай с молоком 150/50/15	215	1,55	1,83	17,63	92
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
Итого		555	18,34	28,80	96,00	716

26%

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
78/2004	Икра морковная	60	1,54	4,84	8,13	83
110/1996	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/5	205	1,71	5,82	10,84	94
309/1996	Горбуша, тушеная в томате с овощами 45/45	90	8,55	4,63	4,05	92
472/1996	Картофельное пюре	150	3,24	5,58	22,00	152
588/1996	Компот из сухофруктов	200	0,44		28,88	119
покупное/	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	165
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
Итого		800	22,86	21,85	118,08	749

32%

Обед 5-11 класс

78/2004	Икра морковная	100	2,57	8,07	13,56	139
110/1996	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/5	255	2,11	6,85	13,51	116
309/1996	Горбуша, тушеная в томате с овощами 50/50	100	9,50	5,14	4,50	102
472/1996	Картофельное пюре	180	3,89	6,68	26,41	182
588/1996	Компот из сухофруктов	200	0,44		28,88	119
покупное/	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	165
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
Итого		930	25,89	27,54	129,02	887

32%

среда-2						
Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
324/1997	Яйцо вареное 1шт.	50	6,35	5,75	0,35	79
257/1996	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным 200/10	210	8,70	13,10	44,02	330
54-10пч/2018	Чай с клюквой и сахаром	200	0,30		6,90	29
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
	Итого	510	19,30	19,35	75,42	556
Завтрак 5-11 класс						
324/1997	Яйцо вареное 1шт.	50	6,35	5,75	0,35	79
257/1996	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным 250/10	260	10,86	14,31	55,00	383
54-10пч/2018	Чай с клюквой и сахаром	200	0,30		6,90	29
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
	Итого	560	21,46	20,56	86,40	619
Обед 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
70/2015	Овощи натуральные соленые (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6
132/1996	Суп из овощей со сметаной 200/5	205	1,81	5,89	9,12	88
311/2017	Запеканка (суфле) из печени с рисом с соусом сметанным с луком 60/30	90	7,82	4,72	10,32	115
205/2015	Макароны отварные с овощами	150	5,17	5,99	28,62	188
585/1996	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,87	114
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
	Итого	780	20,84	17,42	109,35	673
Обед 5-11 класс						
70/2015	Овощи натуральные соленые (огурец)	100	0,80	0,10	1,70	10
132/1996	Суп из овощей со сметаной 250/5	255	1,98	6,74	11,36	106
311/2017	Запеканка (суфле) из печени с рисом с соусом сметанным с луком 70/30	100	8,68	3,45	9,57	104
205/2015	Макароны отварные с овощами	180	6,20	7,18	34,23	226
585/1996	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,87	114
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
	Итого	910	23,42	18,43	117,23	724
четверг-2						
Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
338/2015	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47
257/1996	Каша молочная манная с маслом сливочным 200/10	210	6,14	11,76	31,76	262
642/1996	Какао с молоком	200	3,87	3,90	25,78	151
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
	Итого	560	14,36	16,56	91,49	578
Завтрак 5-11 класс						
338/2015	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47
257/1996	Каша молочная манная с маслом сливочным 250/10	260	7,67	12,64	40,80	308
642/1996	Какао с молоком	200	3,87	3,90	25,78	151
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
	Итого	610	15,89	17,44	100,53	625
Обед 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
78/2004	Икра свекольная	60	1,63	4,84	8,94	86
128/1996	Рассольник ленинградский со сметаной 200/5	205	1,85	5,80	13,73	109
520/1997	Котлета особая из кур с соусом сметанно-томатным 60/30	90	10,25	13,21	9,75	199
257,табл.4/271	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,22	12,60	35,38	272
702/1997	Компот из кураги	200	1,04		30,96	127
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
	Итого	780	27,69	37,25	131,28	955
Обед 5-11 класс						
78/2004	Икра свекольная	100	2,72	8,07	14,91	144
128/1996	Рассольник ленинградский со сметаной 250/5	255	2,41	6,88	17,12	134
520/1997	Котлета особая из кур с соусом сметанно-томатным 70/30	100	11,34	13,66	8,92	204
257,табл.4/271	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,67	15,12	42,45	327
702/1997	Компот из кураги	200	1,04		30,96	127
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
	Итого	910	31,78	44,53	146,86	1098

пятница-2						
Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
покупное/	Мандарины	100	0,80	0,20	7,50	38
254/2016	Пудинг из творога с яблоками с молоком сгущенным 130/20	150	19,19	13,19	30,38	324
629/1996	Чай с сахаром с лимоном 200/15/7	222	0,16	0,03	15,49	64
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
		Итого	24,10	13,92	77,52	544

23%

Завтрак 5-11 класс						
покупное/	Мандарины	100	0,80	0,20	7,50	38
254/2016	Пудинг из творога с яблоками с молоком сгущенным 160/40	200	24,78	17,15	46,13	438
629/1996	Чай с сахаром с лимоном 200/15/7	222	0,16	0,03	15,49	64
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
		Итого	29,69	17,88	93,27	658

24%

Обед 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
39/2016	Салат картофельный с капустой квашеной	60	0,9	3,12	8	58
113/2017	Суп-лапша домашняя с птицей 200/10	210	4,39	6,29	9,34	119
265/2015	Плов (свинина)	150	12,62	26,17	25,89	408
покупное	Сок в ассортименте	200	1,00		20,20	85
покупное/	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	165
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
		Итого	26,69	36,58	103,99	877

37%

Обед 5-11 класс						
39/2016	Салат картофельный с капустой квашеной	100	1,5	5,2	10	94
113/2017	Суп-лапша домашняя с птицей 250/10 (СОШ_2018)	260	4,90	7,40	11,67	142
265/2015	Плов (СОШ_2018)	200	16,82	37,56	34,52	544
покупное	Сок в ассортименте	200	1,00		20,20	85
покупное/	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	165
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
		Итого	31,40	51,16	118,56	1074

39%

суббота-2						
Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
324/1997	Яйцо вареное 1шт.	50	6,35	5,75	0,35	79
257/1996	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным 200/10	210	7,79	14,16	32,81	309
762/1997	Кофейный напиток с молоком	200	3,05	2,40	23,11	119
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
		Итого	21,14	22,83	80,42	625

27%

Завтрак 5-11 класс						
324/1997	Яйцо вареное 1шт.	50	6,35	5,75	0,35	79
257/1996	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным 250/10	260	9,73	15,66	41,00	368
762/1997	Кофейный напиток с молоком	200	3,05	2,40	23,11	119
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
		Итого	23,08	24,31	88,61	684

25%

Обед 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
57/2016	Икра кабачковая (покупная)	60	0,72	2,04	4,62	47
174/1997	Суп крестьянский с крупой со сметаной 200/5	205	1,83	5,74	8,51	86
416/271	Биточек из говядины с соусом сметанно-томатным 60/30	90	9,96	9,73	11,39	174
482/1996	Капуста тушеная	150	3,83	5,44	16,28	132
588/1996	Компот из сухофруктов	200	0,44		28,88	119
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
		Итого	22,18	24,55	102,18	720

31%

Обед 5-11 класс						
57/2016	Икра кабачковая (покупная)	100	1,20	4,73	7,70	78
174/1997	Суп крестьянский с крупой со сметаной 250/5	255	2,01	6,80	10,80	105
416/271	Биточек из говядины с соусом сметанно-томатным 70/30	100	11,53	11,10	12,94	199
482/1996	Капуста тушеная	180	4,60	6,53	19,54	158
588/1996	Компот из сухофруктов	200	0,44		28,88	119
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
		Итого	25,38	29,96	112,16	821

30%

норма суммарный объем (гр)	суммарный объем (гр)	доля суточной потребности за завтрак 1-4 кл.	доля суточной потребности за завтрак 5-11 кл.	доля суточной потребности за обед 1-4 кл.	доля суточной потребности за обед 5-11 кл.	доля суточной потребности за завтрак и обед 1-4 кл.	доля суточной потребности за завтрак и обед 5-11 кл.
500	завтрак 1-4	519					
550	завтрак 5-11	569					
700	обед 1-4	769					
800	обед 5-11	902					

пищев.ценность, завтрак/обед 1-4	1288	44,68	61,41	193,84	1414
пищев.ценность, завтрак/обед 5-11	1471	53,24	61,66	218,34	1638

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