

СОГЛАСОВАНО
Директор образовательного учреждения



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
Первая неделя

понедельник-1

Завтрак 1-4 класс

| № сб-ка рецептур | Наименование блюда | Выход | Пищев. ве-ва | | | Энергетич. Ценность | Витамины | | | | Минер. ве-ва | | | | | | |
|------------------|----------------------------------|--------|--------------|--------------|--------------|---------------------|-------------|-------------|---------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|------|--|--|
| | | | Белки | Жиры | Уг-ды | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | | | |
| 23/1997 | Сыр порциями | 10 | 2,30 | 2,90 | | 38 | | | | | | | | | | | |
| 210/2015 | Омлет натуральный 150 (СОШ 2018) | 150 | 13,94 | 24,83 | 2,54 | 289 | 0,10 | 0,26 | 324,57 | 0,75 | 103,08 | 225,77 | 16,14 | 2,64 | | | |
| 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 | | |
| | Итого | | 20,28 | 28,28 | 42,07 | 607 | 0,18 | 0,47 | 324,81 | 1,44 | 217,36 | 327,39 | 38,84 | 4,21 | | | |

22%

Завтрак 5-11 класс

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|----------------------------------|--------|--------------|--------------|--------------|------------|-------------|-------------|---------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|------|--|--|
| 23/1997 | Сыр порциями | 10 | 2,30 | 2,90 | | 38 | | | | | | | | | | | |
| 210/2015 | Омлет натуральный 200 (СОШ 2018) | 200 | 18,58 | 33,10 | 3,52 | 366 | 0,14 | 0,34 | 432,76 | 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 | | |
| | Итого | | 24,93 | 36,53 | 42,95 | 604 | 0,22 | 0,55 | 432,80 | 1,89 | 251,73 | 402,65 | 45,22 | 5,09 | | | |

22%

Обед 1-4 класс

| № сб-ка рецептур | Наименование блюда | Выход | Пищев. ве-ва | | | Энергетич. Ценность | Витамины | | | | Минер. ве-ва | | | | | | |
|------------------|--|--------|--------------|--------------|---------------|---------------------|-------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|------|--|--|
| | | | Белки | Жиры | Уг-ды | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | | | |
| 79/2004 | Икра овощная закусочная | 60 | 0,83 | 3,05 | 4,54 | 50 | 0,02 | 4,77 | 2,11 | 1,47 | 26,78 | 30,57 | 16,03 | 0,62 | | | |
| 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 | 96,99 | 32,63 | 2,01 | | | |
| 271/2015 | Котлеты домашние с соусом сметанно-томатным 60/30 (СОШ 2018) | 60/30 | 8,66 | 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 отварные | 150 | 5,33 | 4,89 | 35,59 | 212 | 0,09 | 0,05 | 1,19 | 1,80 | 47,06 | 8,68 | 0,88 | | | | |
| 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 | 0,66 | | | |
| 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 | | |
| | Итого | | 28,82 | 26,51 | 147,72 | 865 | 0,61 | 214,52 | 178,48 | 10,31 | 131,83 | 348,07 | 103,96 | 7,56 | | | |

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 | 8,80 | 6,78 | 40,89 | 262 | 0,30 | 11,50 | 0,91 | 4,83 | 41,89 | 114,26 | 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 | 1,60 | | | |
| 273, 469/1996 | Макаронные 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 | 0,66 | | | |
| 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 | | |
| | Итого | | 32,97 | 32,35 | 183,13 | 1096 | 0,71 | 220,02 | 180,41 | 12,64 | 182,03 | 408,17 | 125,28 | 8,78 | | | |

40%

вторник-1

Завтрак 1-4 класс

| № сб-ка рецептур | Наименование блюда | Выход | Пищев. ве-ва | | | Энергетич. Ценность | Витамины | | | | Минер. ве-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 | | | | | | | | | | | |
| 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 | 27,04 | 0,62 | | | |
| 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 | | |
| | Итого | | 8,74 | 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 | | | | | | | | | | | |
| 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 | 158,87 | 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 | | |
| | Итого | | 10,28 | 21,00 | 73,48 | 527 | 0,21 | 4,15 | 22,20 | 1,65 | 153,21 | 209,73 | 56,83 | 2,37 | | | |

19%

Обед 1-4 класс

| № сб-ка рецептур | Наименование блюда | Выход | Пищев. ве-ва | | | Энергетич. Ценность | Витамины | | | | Минер. ве-ва | | | | | | |
|------------------|---|-------|--------------|--------------|---------------|---------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|-------------|------|--|--|
| | | | Белки | Жиры | Уг-ды | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | | | |
| 78/2004 | Икра морковная | 60 | 1,04 | 4,84 | 8,13 | 63 | 0,06 | 10,89 | 4,39 | 2,33 | 29,69 | 42,56 | 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 | 81,55 | 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 | 3,76 | 12,59 | 22,65 | 216 | 0,11 | 19,97 | 25,20 | 3,95 | 32,55 | 86,06 | 31,48 | 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 | | |
| | Итого | | 24,38 | 32,04 | 119,82 | 895 | 0,50 | 45,06 | 36,19 | 12,88 | 185,14 | 457,8 | 155,99 | 7,16 | | | |

37%

Обед 5-11 класс

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|---|-------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|-------------|------|--|--|
| 78/2004 | Икра морковная | 100 | 2,57 | 8,07 | 13,56 | 132 | 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 | 6,88 | 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 | 12,98 | 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 | | |
| | Итого | | 27,81 | 35,75 | 134,72 | 1008 | 0,65 | 59,70 | 44,99 | 16,11 | 221,57 | 537,3 | 190,27 | 8,27 | | | |

37%

среда-1

Завтрак 1-4 класс

| № сб-ка рецептур | Наименование блюдо | Выход | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|------------------|--|-----------|------------------|-------|--------|-------------------------|----------|-------|-------|------|----------------------|--------|-------|------|
| | | | Белки | Жиры | Угледы | | 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 | | | | | |
| 182/2017 | Каша жидкая молочная ячневая с маслом 150/8 (СОШ 2018) | 150/8 | 5,49 | 9,60 | 29,41 | 218 | 0,11 | 0,88 | 45,50 | 0,52 | 121,82 | 181,28 | 27,38 | 0,71 |
| 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 | | | 0,85 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,00 |
| | Итого | | 17,74 | 16,88 | 81,34 | 554 | 0,28 | 11,58 | 56,83 | 1,37 | 243,28 | 381,65 | 68,30 | 5,70 |

24%

Завтрак 5-11 класс

| № сб-ка рецептур | Наименование блюдо | Выход | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|------------------|---|-----------|------------------|-------|--------|-------------------------|----------|-------|-------|------|----------------------|--------|-------|------|
| | | | Белки | Жиры | Угледы | | 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 | | | | | |
| 182/2017 | Каша жидкая молочная ячневая с маслом 200/10 (СОШ 2018) | 200/10 | 7,31 | 10,98 | 38,20 | 286 | 0,14 | 1,17 | 58,00 | 0,69 | 162,26 | 241,51 | 36,51 | 0,94 |
| 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 | | | 0,85 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,00 |
| | Итого | | 19,56 | 19,28 | 91,13 | 622 | 0,31 | 11,67 | 69,13 | 1,54 | 283,72 | 441,88 | 77,43 | 5,93 |

23%

Обед 1-4 класс

| № сб-ка рецептур | Наименование блюдо | Выход | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|------------------|---|-------|------------------|-------|--------|-------------------------|----------|-------|------|-------|----------------------|--------|--------|------|
| | | | Белки | Жиры | Угледы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe |
| 70/2015 | Овощи натуральные соленные (огурец) 60 (СОШ 2018) | 60 | 0,48 | 0,06 | 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 | 14,87 | 17,56 | 11,91 | 207 | 0,09 | | 0,05 | 2,40 | 19,01 | 136,36 | 20,54 | 1,63 |
| 528/271 | Соус красный основной | 30 | 0,25 | 0,62 | 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 | | | 0,85 | 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 | 38,50 | 11,75 | 0,98 |
| | Итого | | 30,87 | 37,26 | 124,55 | 882 | 0,38 | 21,23 | 1,99 | 11,08 | 143,05 | 484,54 | 215,04 | 8,61 |

38%

Обед 5-11 класс

| № сб-ка рецептур | Наименование блюдо | Выход | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|------------------|--|-------|------------------|-------|--------|-------------------------|----------|-------|------|-------|----------------------|--------|--------|-------|
| | | | Белки | Жиры | Угледы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe |
| 70/2015 | Овощи натуральные соленные (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 | 6,65 | 13,51 | 116 | 0,06 | 21,92 | 1,06 | 2,69 | 47,76 | 55,95 | 26,34 | 1,26 |
| 520/1997 | Котлета особая из кур | 100 | 16,19 | 19,52 | 13,23 | 230 | 0,10 | | 0,05 | 2,66 | 21,12 | 151,51 | 22,83 | 1,82 |
| 528/271 | Соус красный основной | 30 | 0,25 | 0,62 | 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 | 18,90 | 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 | | | 0,85 | 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 | 38,50 | 11,75 | 0,98 |
| | Итого | | 34,66 | 42,81 | 136,29 | 986 | 0,42 | 27,01 | 2,22 | 12,73 | 168,16 | 554,34 | 250,89 | 11,08 |

36%

четверг-1

Завтрак 1-4 класс

| № сб-ка рецептур | Наименование блюдо | Выход | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|------------------|--|--------|------------------|-------|--------|-------------------------|----------|------|-------|------|----------------------|--------|-------|------|
| | | | Белки | Жиры | Угледы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | 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 |
| 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 | | 122,60 | 116,20 | 21,64 | 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 |
| | Итого | | 14,66 | 16,28 | 82,45 | 555 | 0,18 | 2,44 | 38,64 | 1,06 | 333,55 | 333,73 | 70,51 | 2,34 |

24%

Завтрак 5-11 класс

| № сб-ка рецептур | Наименование блюдо | Выход | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|------------------|--|--------|------------------|-------|--------|-------------------------|----------|------|-------|------|----------------------|--------|-------|------|
| | | | Белки | Жиры | Угледы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | 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 |
| 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 | | 122,60 | 116,20 | 21,64 | 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 |
| | Итого | | 16,15 | 19,19 | 93,26 | 612 | 0,2 | 2,76 | 44,14 | 1,11 | 366,30 | 373,10 | 79,62 | 2,50 |

23%

Обед 1-4 класс

| № сб-ка рецептур | Наименование блюдо | Выход | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|------------------|--------------------------------------|-------|------------------|-------|--------|-------------------------|----------|-------|-------|------|----------------------|--------|--------|------|
| | | | Белки | Жиры | Угледы | | 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 | 0,62 |
| 180/2004 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 4,57 | 4,70 | 17,46 | 132 | 0,07 | 1,30 | 22,02 | 0,37 | 127,68 | 106,12 | 16,83 | 0,40 |
| 259/2015 | Жаркое по-домашнему (СОШ 2018) | 150 | 10,54 | 25,26 | 14,21 | 308 | 0,31 | 5,79 | | 2,64 | 24,59 | 154,47 | 36,72 | 2,58 |
| 702/1997 | Компот из изюма | 200 | 0,36 | | 33,16 | 132 | 0,03 | 0,07 | | 0,96 | 16,40 | 25,80 | 8,40 | 0,66 |
| 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 | 38,50 | 11,75 | 0,98 |
| | Итого | | 21,90 | 33,93 | 102,27 | 804 | 0,56 | 11,93 | 24,13 | 5,54 | 215,70 | 398,96 | 108,23 | 6,24 |

34%

Обед 5-11 класс

| № сб-ка рецептур | Наименование блюдо | Выход | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|------------------|--------------------------------------|-------|------------------|-------|--------|-------------------------|----------|-------|-------|------|----------------------|--------|--------|------|
| | | | Белки | Жиры | Угледы | | 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 | 28,72 | 1,03 |
| 180/2004 | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 6,72 | 6,87 | 21,83 | 165 | 0,08 | 1,63 | 27,52 | 0,46 | 199,60 | 131,41 | 21,04 | 0,50 |
| 259/2015 | Жаркое по-домашнему (СОШ 2018) | 200 | 14,08 | 33,71 | 18,96 | 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 | | 0,96 | 16,40 | 25,80 | 8,40 | 0,66 |
| 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 | 38,50 | 11,75 | 0,98 |
| | Итого | | 27,13 | 45,46 | 114,67 | 961 | 0,70 | 17,37 | 31,03 | 7,51 | 273,87 | 487,12 | 133,37 | 7,62 |

36%

пятница-1

Завтрак 1-4 класс

| № сб-ка рецептур | Наименование блюда | Выход | Пищев. ве-ва | | | Энергетич. Ценность | Витамины | | | | Минер. ве-ва | | | |
|------------------|--|----------|--------------|--------------|--------------|---------------------|------------|-------------|---------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Уг-ды | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | 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 (СОШ 2) | 130/20 | 21,16 | 16,37 | 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 |
| Итого | | | 25,32 | 27,15 | 81,89 | 676 | 0,2 | 3,34 | 108,52 | 1,68 | 247,07 | 343,28 | 57,81 | 2,94 |

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 (СОШ 2) | 160/40 | 27,19 | 22,04 | 60,84 | 599 | 0,15 | 0,75 | 133,44 | 0,98 | 330,35 | 394,86 | 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 |
| Итого | | | 31,35 | 31,42 | 100,36 | 812 | 0,23 | 3,6 | 133,54 | 1,66 | 348,63 | 445,92 | 71,87 | 3,22 |

30%

Обед 1-4 класс

| № сб-ка рецептур | Наименование блюда | Выход | Пищев. ве-ва | | | Энергетич. Ценность | Витамины | | | | Минер. ве-ва | | | |
|------------------|---|-------|--------------|--------------|---------------|---------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Уг-ды | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 78/2004 | Икра свекольная | 60 | 1,63 | 4,84 | 6,94 | 66 | 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 | 7,83 | 82 | 0,05 | 24,94 | 0,79 | 2,53 | 36,70 | 40,95 | 17,78 | 0,68 |
| 444/271 | Птица, тушёная в томатном соусе | 80/30 | 20,78 | 24,57 | 2,73 | 222 | 0,09 | 0,72 | 0,32 | 2,05 | 24,76 | 196,90 | 22,42 | 1,91 |
| 472/1996 | Картофельное пюре | 150 | 3,24 | 5,56 | 22,00 | 152 | 0,16 | 25,94 | 5,03 | 0,24 | 45,98 | 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 | 6,68 | 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 |
| Итого | | | 33,04 | 41,57 | 101,67 | 818 | 0,48 | 71,40 | 6,49 | 8,24 | 160,18 | 453,2 | 124,88 | 7,86 |

35%

Обед 5-11 класс

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|---|--------|--------------|--------------|---------------|------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|-------------|
| 78/2004 | Икра свекольная | 100 | 2,72 | 8,07 | 14,91 | 144 | 0,07 | 21,90 | 0,57 | 3,95 | 39,29 | 61,96 | 33,04 | 1,84 |
| 120/1996 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250/5 | 2,01 | 6,88 | 9,50 | 100 | 0,07 | 31,17 | 0,99 | 3,15 | 47,31 | 50,45 | 22,14 | 0,85 |
| 444/271 | 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 | 58,17 | 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 | 6,68 | 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 |
| Итого | | | 40,29 | 62,35 | 114,12 | 978 | 0,59 | 31,58 | 7,94 | 10,80 | 199,27 | 553,6 | 154,20 | 9,47 |

36%

суббота-1

Завтрак 1-4 класс

| № сб-ка рецептур | Наименование блюда | Выход | Пищев. ве-ва | | | Энергетич. Ценность | Витамины | | | | Минер. ве-ва | | | |
|------------------|--|--------|--------------|--------------|--------------|---------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Уг-ды | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 336/2015 | 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 | 16,80 | 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 |
| Итого | | | 20,28 | 20,94 | 90,44 | 628 | 0,36 | 11,63 | 27,73 | 2,05 | 226,02 | 354,15 | 80,72 | 5,75 |

27%

Завтрак 5-11 класс

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|--|--------|--------------|--------------|---------------|------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 336/2015 | 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 | 1,56 |
| 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 |
| Итого | | | 22,45 | 22,15 | 101,43 | 693 | 0,42 | 11,95 | 33,24 | 2,37 | 281,26 | 406,15 | 84,70 | 6,14 |

25%

Обед 1-4 класс

| № сб-ка рецептур | Наименование блюда | Выход | Пищев. ве-ва | | | Энергетич. Ценность | Витамины | | | | Минер. ве-ва | | | |
|------------------|--|-------|--------------|--------------|---------------|---------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Уг-ды | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 78/2004 | Икра морковная | 60 | 1,54 | 4,84 | 8,13 | 83 | 0,06 | 10,89 | 4,38 | 2,33 | 29,89 | 42,58 | 27,03 | 0,79 |
| 139/1996 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,25 | 2,33 | 16,66 | 97 | 0,09 | 13,20 | 0,73 | 1,16 | 18,50 | 51,74 | 19,50 | 0,82 |
| 422/271 | Гёфтели 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 |
| 586/1996 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,14 | | 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 | 8,75 | 39,50 | 11,75 | 0,98 |
| Итого | | | 22,99 | 28,55 | 128,20 | 867 | 0,36 | 30,77 | 5,52 | 8,45 | 143,70 | 375,45 | 128,27 | 6,25 |

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 | 26,64 | 65,80 | 24,71 | 1,07 |
| 422/271 | Гёфтели 1 вариант | 100/30 | 14,00 | 18,03 | 16,85 | 287 | 0,10 | 8,96 | 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 | 16,08 | 100,78 | 33,03 | 0,74 |
| 586/1996 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,14 | | 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 | 8,75 | 39,50 | 11,75 | 0,98 |
| Итого | | | 28,03 | 36,90 | 148,57 | 1046 | 0,48 | 41,98 | 8,64 | 11,33 | 181,13 | 482,62 | 160,33 | 7,42 |

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. ве-ва | | | Энергетич. Ценность | Витамины | | | | Минер ве-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 | |
| 210/2015 | Омлет натуральный 150 (СОШ 2018) | 150 | 13,94 | 24,83 | 2,64 | 289 | 0,10 | 0,26 | 324,57 | 0,75 | 103,08 | 225,77 | 16,14 | 2,64 | |
| 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 | | | | 0,65 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,00 |
| | Итого | | 18,04 | 33,61 | 42,15 | 544 | 0,18 | 0,31 | 324,67 | 1,82 | 118,56 | 275,28 | 34,88 | 4,12 | |

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 | 432,76 | 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 | | | | 0,65 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,00 |
| | Итого | | 22,68 | 41,88 | 43,03 | 641 | 0,22 | 0,39 | 432,86 | 1,87 | 152,93 | 350,56 | 40,76 | 5,00 | |

24%

Обед 1-4 класс

| № сб-ка рецептур | Наименование блюд | Выход | Пищев. ве-ва | | | Энергетич. Ценность | Витамины | | | | Минер ве-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 |
| 136/1996 | Суп картофельный с бобовыми с гренками | 200/20 | 7,73 | 5,67 | 36,90 | 232 | 0,25 | 9,20 | 0,73 | 4,10 | 34,96 | 96,99 | 32,63 | 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 | 5,67 |
| 273, 469/1996 | Макаронные отварные | 150 | 5,33 | 4,89 | 35,59 | 212 | 0,09 | | 0,05 | 1,19 | 18,00 | 47,08 | 8,66 | 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 | 0,66 |
| 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 |
| | Итого | | 29,01 | 25,89 | 149,40 | 969 | 0,54 | 213,67 | 175,79 | 11,35 | 132,48 | 340,63 | 102,07 | 11,83 |

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 |
| 136/1996 | Суп картофельный с бобовыми с гренками | 250/20 | 6,50 | 6,78 | 40,89 | 262 | 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 | 6,60 |
| 273, 469/1996 | Макаронные 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 | 0,66 |
| 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 |
| | Итого | | 33,20 | 31,40 | 165,09 | 1100 | 0,62 | 219,45 | 177,27 | 13,87 | 162,77 | 399,49 | 123,08 | 13,76 |

40%

вторник-2

Завтрак 1-4 класс

| № сб-ка рецептур | Наименование блюд | Выход | Пищев. ве-ва | | | Энергетич. Ценность | Витамины | | | | Минер ве-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 |
| 23/1997 | Сыр порциями | 10 | 2,10 | 2,10 | | 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 | 16,60 | 0,37 | 69,45 | 120,03 | 27,37 | 0,48 |
| 642/1996 | Какао с молоком | 200 | 3,87 | 3,10 | 25,78 | 151 | 0,04 | 1,30 | 22,00 | | 122,60 | 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 |
| | Итого | | 15,26 | 18,68 | 92,25 | 602 | 0,21 | 12,44 | 38,64 | 1,26 | 348,56 | 344,73 | 79,51 | 4,54 |

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 | 2,10 | 2,10 | | 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 | 3,10 | 25,78 | 151 | 0,04 | 1,30 | 22,00 | | 122,60 | 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 |
| | Итого | | 16,55 | 19,59 | 103,06 | 659 | 0,23 | 12,76 | 44,14 | 1,31 | 382,30 | 384,10 | 88,62 | 4,70 |

24%

Обед 1-4 класс

| № сб-ка рецептур | Наименование блюд | Выход | Пищев. ве-ва | | | Энергетич. Ценность | Витамины | | | | Минер ве-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 |
| 110/1996 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200/5 | 1,71 | 5,62 | 10,64 | 94 | 0,05 | 17,54 | 0,67 | 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 | 6,26 | 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 | | 28,86 | 119 | | 0,47 | | | 44,80 | 15,40 | 6,00 | 1,26 |
| покупное | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 118 | 0,08 | | | 0,65 | 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 |
| | Итого | | 29,01 | 23,02 | 107,93 | 795 | 0,54 | 61,10 | 21,95 | 8,46 | 235,43 | 541,5 | 182,72 | 7,50 |

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 | 2,69 | 47,76 | 56,95 | 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 | 2,80 | 65,29 | 317,44 | 80,63 | 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 | | 28,86 | 119 | | 0,47 | | | 44,80 | 15,40 | 6,00 | 1,26 |
| покупное | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 118 | 0,08 | | | 0,65 | 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 |
| | Итого | | 35,50 | 28,62 | 120,44 | 880 | 0,68 | 78,55 | 28,54 | 10,66 | 283,08 | 658,9 | 226,06 | 8,73 |

32%

среда-2

Завтрак 1-4 класс

| № сб-ка рецептур | Наименование блюдо | Выход | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | |
|------------------|--|--------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|-------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|------|
| | | | Белки | Жиры | Угледы | | 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 пшеничная с маслом сливочным | 150/10 | 6,54 | 11,89 | 33,03 | 296 | 0,19 | 0,98 | 16,60 | 1,20 | 106,94 | 157,80 | 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 |
| | Итого | | 19,89 | 20,54 | 80,64 | 582 | 0,33 | 1,63 | 27,73 | 1,86 | 210,02 | 343,16 | 71,72 | 3,55 | |

25%

Завтрак 5-11 класс

| № сб-ка рецептур | Наименование блюдо | Выход | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | |
|------------------|--|--------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|-------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|------|
| | | | Белки | Жиры | Угледы | | 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 пшеничная с маслом сливочным | 200/10 | 6,70 | 13,10 | 44,02 | 330 | 0,25 | 1,30 | 22,11 | 1,52 | 142,18 | 206,90 | 55,88 | 1,56 | |
| 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 |
| | Итого | | 22,05 | 21,75 | 91,63 | 646 | 0,39 | 1,95 | 33,24 | 2,17 | 245,26 | 385,15 | 85,70 | 3,84 | |

24%

Обед 1-4 класс

| № сб-ка рецептур | Наименование блюдо | Выход | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | | |
|------------------|---|-------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|------|------|
| | | | Белки | Жиры | Угледы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | | |
| 70/2015 | Овощи натуральные соленные (огурец) 60 (СОШ 2018) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6 | 0,01 | 2,10 | | 0,06 | 13,80 | 14,40 | 8,40 | 0,36 | | |
| 174/1997 | Суп крестьянский с крупой со сметаной | 200/5 | 1,63 | 5,74 | 6,51 | 66 | 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 | 7,61 | 52,04 | 3,10 | 29,92 | 215,39 | 15,72 | 4,50 | | |
| 205/2015 | Макаронные изделия с овощами | 150 | 5,17 | 5,99 | 28,52 | 186 | 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 | 0,06 | | | | 0,35 | 8,75 | 39,50 | 11,75 | 0,98 | |
| | Итого | | 25,17 | 22,70 | 106,88 | 741 | 0,48 | 28,53 | 52,79 | 9,72 | 134,02 | 431,70 | 94,91 | 9,17 | | |

32%

Обед 5-11 класс

| № сб-ка рецептур | Наименование блюдо | Выход | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | | |
|------------------|--|-------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|------|------|
| | | | Белки | Жиры | Угледы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | | |
| 70/2015 | Овощи натуральные соленные (огурец) 100 (СОШ 2018) | 100 | 0,40 | 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 | 0,93 | 2,96 | 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 | 236,32 | 17,47 | 5,00 | | |
| 205/2015 | Макаронные изделия с овощами | 180 | 6,20 | 7,16 | 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 | 0,06 | | | | 0,35 | 8,75 | 39,50 | 11,75 | 0,98 | |
| | Итого | | 28,23 | 26,11 | 115,71 | 820 | 0,53 | 35,31 | 58,75 | 11,32 | 157,93 | 485,22 | 109,84 | 10,27 | | |

30%

четверг-2

Завтрак 1-4 класс

| № сб-ка рецептур | Наименование блюдо | Выход | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | |
|------------------|---|-----------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|-------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|------|
| | | | Белки | Жиры | Угледы | | 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 | 0,96 | 16,60 | 0,81 | 101,47 | 90,33 | 15,06 | 0,39 | |
| 630/1996 | Чай с молоком | 150/50/15 | 1,55 | 1,63 | 17,63 | 62 | 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 |
| | Итого | | 10,17 | 21,26 | 65,73 | 500 | 0,16 | 1,68 | 27,70 | 1,68 | 176,95 | 184,85 | 40,80 | 1,52 | |

21%

Завтрак 5-11 класс

| № сб-ка рецептур | Наименование блюдо | Выход | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | |
|------------------|---|-----------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|----------|--------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|------|
| | | | Белки | Жиры | Угледы | | 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 | 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 | 62 | 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 |
| | Итого | | 11,69 | 22,14 | 73,62 | 547 | 0,18 | 2 | 33,20 | 1,88 | 210,36 | 214,27 | 48,80 | 2,04 | |

20%

Обед 1-4 класс

| № сб-ка рецептур | Наименование блюдо | Выход | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | |
|------------------|--------------------------------------|-------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|------|
| | | | Белки | Жиры | Угледы | | 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 | |
| 126/1996 | Рассольник ленинградский со сметаной | 200/5 | 1,05 | 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 | 12,62 | 26,17 | 25,89 | 408 | 0,39 | 1,26 | | 2,73 | 12,42 | 174,61 | 39,64 | 1,81 | |
| 585/1996 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,87 | 114 | 0,01 | 6,96 | 0,01 | 0,23 | 8,88 | 4,40 | 3,60 | 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 | 0,06 | | | | 0,35 | 8,75 | 39,50 | 11,75 | 0,98 |
| | Итого | | 21,98 | 39,77 | 108,93 | 878 | 0,68 | 34,62 | 1,10 | 8,19 | 88,88 | 360,74 | 112,10 | 6,68 | |

37%

Обед 5-11 класс

| № сб-ка рецептур | Наименование блюдо | Выход | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | |
|------------------|--------------------------------------|-------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|------|
| | | | Белки | Жиры | Угледы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | |
| 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 | |
| 126/1996 | Рассольник ленинградский со сметаной | 250/5 | 2,41 | 6,88 | 17,12 | 134 | 0,11 | 16,79 | 0,94 | 2,54 | 32,95 | 76,58 | 26,75 | 1,06 | |
| 265/2015 | Плов (СОШ 2018) | 200 | 16,82 | 37,96 | 34,52 | 544 | 0,52 | 1,71 | | 3,64 | 18,56 | 232,81 | 52,85 | 2,41 | |
| 585/1996 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,87 | 114 | 0,01 | 6,96 | 0,01 | 0,23 | 8,88 | 4,40 | 3,60 | 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 | 0,06 | | | | 0,35 | 8,75 | 39,50 | 11,75 | 0,98 |
| | Итого | | 27,71 | 53,17 | 126,92 | 1098 | 0,84 | 47,06 | 1,52 | 11,06 | 115,93 | 458,75 | 144,49 | 8,23 | |

40%

пятница-2

Завтрак 1-4 класс

| № сб-ка рецептур | Наименование блюда | Выход | Пищев.вещ-ва | | | Энергетич. Ценность | Витамины | | | | Минер.вещ-ва | | | |
|------------------|--|--------|--------------|--------------|-------------|---------------------|------------|-------------|---------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углы | | 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 |
| 232/2015 | Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным 150 (СОШ 2) | 130/20 | 21,16 | 16,37 | 42,17 | 419 | 0,12 | 0,48 | 106,42 | 0,81 | 228,79 | 292,20 | 36,23 | 1,42 |
| 626/1996 | 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 | | | 0,65 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,00 |
| | Итого | | 27,51 | 21,80 | 81,6 | 627 | 0,2 | 0,70 | 108,46 | 1,50 | 343,07 | 393,82 | 61,93 | 2,98 |

27%

Завтрак 5-11 класс

| № сб-ка рецептур | Наименование блюда | Выход | Пищев.вещ-ва | | | Энергетич. Ценность | Витамины | | | | Минер.вещ-ва | | | |
|------------------|--|--------|--------------|--------------|---------------|---------------------|-------------|-------------|---------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углы | | 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 |
| 232/2015 | Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным 200 (СОШ 2) | 160/40 | 27,19 | 22,64 | 60,44 | 556 | 0,15 | 0,75 | 133,44 | 0,90 | 330,35 | 304,66 | 52,29 | 1,78 |
| 626/1996 | 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 | | | 0,65 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,00 |
| | Итого | | 33,54 | 26,07 | 100,07 | 773 | 0,23 | 0,96 | 133,48 | 1,86 | 444,63 | 496,48 | 75,99 | 3,35 |

28%

Обед 1-4 класс

| № сб-ка рецептур | Наименование блюда | Выход | Пищев.вещ-ва | | | Энергетич. Ценность | Витамины | | | | Минер.вещ-ва | | | |
|------------------|---------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|---------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|--------------|---------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углы | | 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 | 0,62 |
| 132/1996 | Суп из овощей со сметаной | 200/5 | 1,61 | 5,69 | 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 | 13,28 | 17,04 | 7,00 | 234 | 0,07 | | 46,67 | 0,64 | 17,29 | 124,03 | 16,92 | 1,36 |
| 472/1996 | Картофельное пюре | 150 | 3,24 | 5,56 | 22,00 | 152 | 0,18 | 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 | | | 0,65 | 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 | 38,50 | 11,75 | 0,98 |
| | Итого | | 25,81 | 32,14 | 106,52 | 813 | 0,47 | 48,62 | 55,28 | 6,61 | 170,81 | 408,4 | 132,98 | 6,58 |

35%

Обед 5-11 класс

| № сб-ка рецептур | Наименование блюда | Выход | Пищев.вещ-ва | | | Энергетич. Ценность | Витамины | | | | Минер.вещ-ва | | | |
|------------------|---------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|---------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|--------------|---------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углы | | 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 | 2,69 | 34,07 | 55,33 | 22,16 | 0,83 |
| 297/2005 | Фрикадельки из кур | 100 | 14,76 | 17,90 | 7,77 | 251 | 0,08 | | 51,85 | 0,89 | 19,06 | 137,57 | 18,80 | 1,54 |
| 472/1996 | Картофельное пюре | 180 | 3,49 | 6,66 | 26,41 | 182 | 0,20 | 31,13 | 6,03 | 0,29 | 95,17 | 116,11 | 39,60 | 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 | | | 0,65 | 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 | 38,50 | 11,75 | 0,98 |
| | Итого | | 28,66 | 37,20 | 117,23 | 914 | 0,56 | 61,24 | 63,05 | 8,23 | 205,58 | 472,2 | 156,53 | 7,56 |

34%

суббота-2

Завтрак 1-4 класс

| № сб-ка рецептур | Наименование блюда | Выход | Пищев.вещ-ва | | | Энергетич. Ценность | Витамины | | | | Минер.вещ-ва | | | |
|------------------|---|--------|--------------|--------------|--------------|---------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe |
| 138/2015 | 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 | 0,16 | 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 | | | 0,65 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,00 |
| | Итого | | 19,61 | 21,75 | 82,04 | 614 | 0,35 | 11,63 | 27,73 | 2,13 | 233,05 | 375,02 | 92,16 | 5,93 |

26%

Завтрак 5-11 класс

| № сб-ка рецептур | Наименование блюда | Выход | Пищев.вещ-ва | | | Энергетич. Ценность | Витамины | | | | Минер.вещ-ва | | | |
|------------------|---|--------|--------------|--------------|--------------|---------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe |
| 138/2015 | 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 | | | 0,65 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,00 |
| | Итого | | 21,94 | 23,23 | 90,22 | 672 | 0,41 | 11,95 | 33,23 | 2,48 | 270,64 | 433,97 | 109,96 | 6,37 |

25%

Обед 1-4 класс

| № сб-ка рецептур | Наименование блюда | Выход | Пищев.вещ-ва | | | Энергетич. Ценность | Витамины | | | | Минер.вещ-ва | | | |
|------------------|---|-------|--------------|--------------|---------------|---------------------|-------------|---------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe |
| 78/2004 | Икра морковная | 60 | 1,94 | 1,84 | 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 | 1,83 | 5,64 | 7,63 | 82 | 0,05 | 24,94 | 0,79 | 2,53 | 36,70 | 40,95 | 17,78 | 0,68 |
| 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 | | 28,86 | 119 | | 0,47 | | | 44,80 | 15,40 | 6,00 | 1,26 |
| покупное | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 118 | 0,08 | | | 0,65 | 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 | 38,50 | 11,75 | 0,98 |
| | Итого | | 27,18 | 29,36 | 107,35 | 803 | 0,40 | 118,46 | 5,66 | 13,65 | 242,30 | 383,74 | 140,74 | 7,47 |

34%

Обед 5-11 класс

| № сб-ка рецептур | Наименование блюда | Выход | Пищев.вещ-ва | | | Энергетич. Ценность | Витамины | | | | Минер.вещ-ва | | | |
|------------------|---|-------|--------------|--------------|---------------|---------------------|-------------|---------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe |
| 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 |
| 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 | 0,86 |
| 416/271 | 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 | 86,59 | 0,58 | 6,24 | 112,36 | 80,72 | 41,52 | 1,66 |
| 588/1996 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,44 | | 28,86 | 119 | | 0,47 | | | 44,80 | 15,40 | 6,00 | 1,26 |
| покупное | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 118 | 0,08 | | | 0,65 | 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 | 38,50 | 11,75 | 0,98 |
| | Итого | | 30,93 | 35,79 | 119,45 | 928 | 0,43 | 148,38 | 8,88 | 17,14 | 281,72 | 460,01 | 173,03 | 8,60 |

34%

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

60%

59%

| | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|-------|-------|--------|------|------|-------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|
| пищев.ценность, завтрак/обед 1-4 | 44,77 | 53,44 | 191,58 | 1420 | 0,73 | 80,15 | 141,09 | 11,14 | 399,98 | 734,32 | 195,34 | 11,67 |
| пищев.ценность, завтрак/обед 5-11 | 52,78 | 63,82 | 215,05 | 1637 | 0,87 | 82,71 | 171,54 | 13,75 | 482,65 | 874,30 | 234,95 | 13,37 |

60%