



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Первая неделя

понедельник-1

Завтрак 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевая-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
338/2015	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47
210/2015	Омлет натуральный 150 (СОШ_2018)	150	13,94	24,83	2,84	289
782/1987	Кофейный напиток с молоком	200	3,05	2,40	23,11	119
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>21,34</b>	<b>28,13</b>	<b>99,7</b>	<b>673</b>

24%

Завтрак 5-11 класс

338/2015	Яблоко 120 (СОШ_2018)	120	0,48	0,48	11,76	58
210/2015	Омлет натуральный 200 (СОШ_2018)	200	18,58	33,10	3,82	388
782/1987	Кофейный напиток с молоком	200	3,05	2,40	23,11	119
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>26,06</b>	<b>36,48</b>	<b>62,84</b>	<b>679</b>

25%

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевая-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
71/2015	Овощи натуральные свежие (огурец) 60 (СОШ_2018)	60	0,42	0,06	1,14	7
138/1986	Суп картофельный с бобовыми с гренками 200/20	220	7,73	5,87	36,80	232
280/06	Гуляш 90 (СОШ_2018)	90	9,58	25,37	2,80	278
273_489/1996	Макароны отварные	150	5,33	4,89	35,59	212
54-5нн/2018	Чай с облепихой и сахаром 200 (СОШ_2022)	200	0,30	0,80	7,10	35
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,85	0,30	8,35	44
	<b>Итого</b>	<b>795</b>	<b>28,96</b>	<b>37,39</b>	<b>116,83</b>	<b>926</b>

39%

Обед 5-11 класс

71/2015	Овощи натуральные свежие (огурец) 100 (СОШ_2018)	100	0,70	0,10	1,90	12
138/1986	Суп картофельный с бобовыми с гренками 250/20	270	8,90	6,78	40,89	262
280/06	Гуляш 100 (СОШ_2018)	100	10,64	28,19	2,89	309
273_489/1996	Макароны отварные	180	6,40	5,87	42,71	254
705/2004	Чай с облепихой и сахаром 200 (СОШ_2022)	200	0,68	0,38	28,82	138
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,85	0,30	8,35	44
	<b>Итого</b>	<b>925</b>	<b>32,92</b>	<b>42,02</b>	<b>160,81</b>	<b>1135</b>

42%

вторник-1

Завтрак 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевая-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
2/2015	Бутерброд с повидлом 40 (СОШ_2018)	40	1,74	2,82	20,24	114
175/2005	Каша молочная Дружба с маслом сливочным 150/10	160	4,80	11,23	25,38	221
842/1986	Какао с молоком	200	3,87	3,90	25,78	151
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
	<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>14,16</b>	<b>18,45</b>	<b>95,56</b>	<b>604</b>

26%

Завтрак 5-11 класс

2/2015	Бутерброд с повидлом 40 (СОШ_2018)	40	1,74	2,82	20,24	114
175/2005	Каша молочная Дружба с маслом сливочным 200/10	210	6,12	12,22	33,76	270
842/1986	Какао с молоком	200	3,87	3,90	25,78	151
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>15,68</b>	<b>19,44</b>	<b>103,93</b>	<b>653</b>

24%

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевая-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
87/2015	Винегрет овощной 60 (СОШ_2018)	60	0,84	8,02	4,37	75
128/1986	Рассольник ленинградский со сметаной 200/5	205	1,95	5,80	13,73	109
238/2015	Тефтели рыбные 60/30 (СОШ_2018)	90	7,83	7,43	10,87	142
472/1986	Картофельное пюре	150	3,24	5,56	22,00	152
588/1986	Компот из сухофруктов	200	0,44		28,88	119
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,85	0,30	8,35	44
	<b>Итого</b>	<b>780</b>	<b>19,90</b>	<b>26,61</b>	<b>112,36</b>	<b>759</b>

32%

Обед 5-11 класс

87/2015	Винегрет овощной 100 (СОШ_2018)	100	1,810	9,40	2,70	168
128/1986	Рассольник ленинградский со сметаной 250/5	255	2,41	6,88	17,12	134
238/2015	Тефтели рыбные 70/30 (СОШ_2018)	100	9,04	8,42	12,33	161
472/1986	Картофельное пюре	180	3,89	6,88	26,41	182
588/1986	Компот из сухофруктов	200	0,44		28,88	119
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,85	0,30	8,35	44
	<b>Итого</b>	<b>910</b>	<b>39,48</b>	<b>32,18</b>	<b>119,84</b>	<b>926</b>

34%

среда-1						
Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевые в-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
		10	0,05	8,25	0,06	75
22/1997	Масло сливочное	158	5,49	8,80	29,41	219
182/2017	Каша жидкая молочная ячневая с маслом 150/8 (СОШ_2018)	215	1,55	1,83	17,83	92
630/1996	Чай с молоком 150/50/15	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб пшеничный					
	<b>Итого</b>	<b>433</b>	<b>11,04</b>	<b>18,98</b>	<b>71,27</b>	<b>603</b>
Завтрак 5-11 класс						
		10	0,05	8,25	0,06	75
22/1997	Масло сливочное	210	7,31	10,98	39,20	286
182/2017	Каша жидкая молочная ячневая с маслом 200/10 (СОШ_2018)	215	1,55	1,83	17,83	92
630/1996	Чай с молоком 150/50/15	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб пшеничный					
	<b>Итого</b>	<b>485</b>	<b>12,86</b>	<b>21,38</b>	<b>81,08</b>	<b>871</b>
Обед 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевые в-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
		60	1,54	4,84	8,13	63
78/2004	Икра морковная	205	1,71	5,62	10,84	94
110/1996	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/5	150	12,87	7,40	27,34	227
291/2015	Плов из птицы (окорока) 150 (СОШ_2018)	200			18,00	80
покупное/	Напиток Валетек витаминный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб пшеничный	25	1,85	0,30	8,35	44
покупное/	Хлеб ржаной					
	<b>Итого</b>	<b>690</b>	<b>21,82</b>	<b>18,68</b>	<b>87,81</b>	<b>646</b>
Обед 5-11 класс						
		100	2,57	8,07	13,58	139
78/2004	Икра морковная	255	2,11	6,95	13,51	116
110/1996	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/5	200	16,89	9,87	36,45	303
291/2015	Плов из птицы (окорока) 200 (СОШ_2018)	200			18,00	80
покупное/	Напиток Валетек витаминный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб пшеничный	25	1,85	0,30	8,35	44
покупное/	Хлеб ржаной					
	<b>Итого</b>	<b>830</b>	<b>27,17</b>	<b>25,39</b>	<b>116,02</b>	<b>800</b>

21%

21%

27%

29%

четверг-1						
Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевые в-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
		50	6,35	5,75	0,35	79
324/1997	Яйцо вареное 1шт.	160	4,54	10,98	32,52	248
257/1996	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 150/10	200	0,30		7,30	31
54-8ш/2018	Чай со смородиной и сахаром 200 (СОШ_2022)	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб пшеничный					
	<b>Итого</b>	<b>460</b>	<b>16,14</b>	<b>17,23</b>	<b>64,32</b>	<b>476</b>
Завтрак 5-11 класс						
		50	6,35	5,75	0,35	79
324/1997	Яйцо вареное 1шт.	210	6,03	11,88	43,33	305
257/1996	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 200/10	200	0,30		7,30	31
54-8ш/2018	Чай со смородиной и сахаром 200 (СОШ_2022)	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб пшеничный					
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>16,63</b>	<b>18,14</b>	<b>75,13</b>	<b>533</b>
Обед 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевые в-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
		60	0,48	0,06	1,02	6
70/2015	Овощи натуральные соленые (огурец) 60 (СОШ_2018)	210	4,39	6,29	9,34	119
113/2017	Суп-лапша домашняя с птицей 200/10 (СОШ_2018)	150	10,01	25,77	14,74	324
283/2015	Рагу из свинины 150 (СОШ_2018)	200	1,04		30,96	127
702/1997	Компот из кураги	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб пшеничный	25	1,85	0,30	8,35	44
покупное/	Хлеб ржаной					
	<b>Итого</b>	<b>695</b>	<b>21,82</b>	<b>32,82</b>	<b>88,86</b>	<b>738</b>
Обед 5-11 класс						
		100	0,80	0,10	1,70	10
70/2015	Овощи натуральные соленые (огурец) 100 (СОШ_2018)	260	4,90	7,40	11,67	142
113/2017	Суп-лапша домашняя с птицей 250/10 (СОШ_2018)	200	13,35	34,35	19,65	432
283/2015	Рагу из свинины 200 (СОШ_2018)	200	1,04		30,96	127
702/1997	Компот из кураги	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб пшеничный	25	1,85	0,30	8,35	44
покупное/	Хлеб ржаной					
	<b>Итого</b>	<b>835</b>	<b>26,88</b>	<b>42,65</b>	<b>98,48</b>	<b>873</b>

20%

20%

31%

32%

пятница-1						
Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевые			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
		100	0,80	0,20	7,50	38
покупное/	Мандарины 100 (СОШ_2018)	150	24,20	20,06	32,78	408
223/2015	Запеканка из творога с молоком сгущенным 130/20 (СОШ_2018)	222	0,18	0,03	15,48	64
629/1996	Чай с сахаром с лимоном 200/15/7	50	3,95	0,90	24,15	118
покупное/	Хлеб пшеничный					
	<b>Итого</b>	<b>522</b>	<b>29,11</b>	<b>20,79</b>	<b>79,92</b>	<b>628</b>
Завтрак 5-11 класс						
		100	0,80	0,20	7,50	38
покупное/	Мандарины 100 (СОШ_2018)	200	30,84	24,72	48,09	542
223/2015	Запеканка из творога с молоком сгущенным 160/40 (СОШ_2018)	222	0,18	0,03	15,48	64
629/1996	Чай с сахаром с лимоном 200/15/7	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб пшеничный					
	<b>Итого</b>	<b>572</b>	<b>35,85</b>	<b>25,45</b>	<b>96,23</b>	<b>762</b>
Обед 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевые			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
71/2015	Овощи натуральные свежие (помидор/огурец) 30/30 (СОШ_2018)	60	0,54	0,09	1,71	10
120/1996	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 200/5	205	1,83	5,84	7,83	82
444/1996	Птица, тушёная в томатном соусе 80/30	110	20,78	24,57	2,73	222
257,табл.4271	Птица, тушёная в томатном соусе 80/30	150	7,22	12,80	35,38	272
585/1996	Каша гречневая рассыпчатая	200	0,16	0,16	27,87	114
покупное/	Компот из свежих яблок	50	3,95	0,90	24,15	118
покупное/	Хлеб пшеничный	25	1,85	0,30	8,35	44
покупное/	Хлеб ржаной					
	<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>35,93</b>	<b>43,88</b>	<b>107,82</b>	<b>862</b>
Обед 5-11 класс						
71/2015	Овощи натуральные свежие (помидор/огурец) 50/50 (СОШ_2018)	100	0,90	0,15	2,85	17
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	30,56	2,93	274
257,табл.4271	Птица, тушёная в томатном соусе 100/30	180	8,67	15,12	42,45	327
585/1996	Каша гречневая рассыпчатая	200	0,16	0,16	27,87	114
покупное/	Компот из свежих яблок	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб пшеничный	25	1,85	0,30	8,35	44
покупное/	Хлеб ржаной					
	<b>Итого</b>	<b>940</b>	<b>43,28</b>	<b>53,47</b>	<b>118,10</b>	<b>984</b>

27%

28%

37%

37%

суббота-1						
Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевые			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 150/10	160	6,54	11,89	33,03	266
54-10нв2018	Чай с клюквой и сахаром 200 (СОШ_2022)	200	0,30		6,90	29
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
	<b>Итого</b>	<b>460</b>	<b>17,14</b>	<b>18,14</b>	<b>64,43</b>	<b>482</b>
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 200/10	210	8,70	13,10	44,02	330
54-10нв2018	Чай с клюквой и сахаром 200 (СОШ_2022)	200	0,30		6,90	29
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>19,30</b>	<b>19,35</b>	<b>75,42</b>	<b>556</b>
Обед 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевые			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
782004	Икра свекольная	60	1,63	4,84	8,94	66
138/1996	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,25	2,33	16,66	97
271/2015	Котлеты домашние с соусом сметанно-томатным 60/30 (СОШ_2018)	90	8,85	11,82	8,17	173
485/1996	Рис отварной	150	3,81	6,11	40,01	230
588/1996	Компот из сухофруктов	200	0,44		28,88	119
покупное/	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,85	0,30	8,35	44
	<b>Итого</b>	<b>750</b>	<b>20,41</b>	<b>25,65</b>	<b>123,09</b>	<b>808</b>
Обед 5-11 класс						
782004	Икра свекольная	100	2,72	8,07	14,91	144
138/1996	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,81	2,92	20,83	122
271/2015	Котлеты домашние с соусом сметанно-томатным 70/30 (СОШ_2018)	100	10,00	13,54	9,18	198
485/1996	Рис отварной	180	4,58	7,33	48,02	278
588/1996	Компот из сухофруктов	200	0,44		28,88	119
покупное/	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,85	0,30	8,35	44
	<b>Итого</b>	<b>880</b>	<b>24,18</b>	<b>32,41</b>	<b>142,26</b>	<b>862</b>

21%

20%

34%

35%

57%

58%

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

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

**Вторая неделя  
понедельник-2**

Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевая-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
		10	0,05	8,25	0,08	75
22/1997	Масло сливочное	150	13,84	24,83	2,84	289
210/2015	Омлет натуральный 150 (СОШ_2018)	215	0,10	0,03	15,28	62
628/1996	Чай с сахаром 200/15	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб пшеничный					
	<b>Итого</b>	<b>425</b>	<b>18,04</b>	<b>33,81</b>	<b>42,16</b>	<b>544</b>
Завтрак 5-11 класс						
		10	0,05	8,25	0,08	75
22/1997	Масло сливочное	200	18,58	33,10	3,52	388
210/2015	Омлет натуральный 200 (СОШ_2018)	215	0,10	0,03	15,28	62
628/1996	Чай с сахаром 200/15	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб пшеничный					
	<b>Итого</b>	<b>475</b>	<b>22,68</b>	<b>41,98</b>	<b>43,03</b>	<b>641</b>
Обед 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевая-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
		60	0,83	3,05	4,94	50
79/2004	Икра овощная закусочная	220	7,73	5,87	36,90	232
138/1996	Суп картофельный с бобовыми с гречками 200/20	90	8,84	11,00	8,85	177
280/2015	Фрикадельки мясные в сметанно-томатном соусе (СОШ_2018)	150	5,33	4,89	35,59	212
273_489/1996	Макароны отварные	200	0,88	0,28	29,62	136
705/2004	Напиток из шиповника	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб пшеничный	25	1,85	0,30	8,35	44
покупное/	Хлеб ржаной					
	<b>Итого</b>	<b>795</b>	<b>29,01</b>	<b>25,89</b>	<b>148,40</b>	<b>869</b>
Обед 5-11 класс						
		100	1,39	5,08	8,23	64
79/2004	Икра овощная закусочная	270	8,80	6,78	40,88	262
138/1996	Суп картофельный с бобовыми с гречками 250/20	100	10,23	12,59	11,14	202
280/2015	Фрикадельки мясные в сметанно-томатном соусе (СОШ_2018)	180	6,40	5,87	42,71	254
273_489/1996	Макароны отварные	200	0,88	0,28	29,62	136
705/2004	Напиток из шиповника	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб пшеничный	25	1,85	0,30	8,35	44
покупное/	Хлеб ржаной					
	<b>Итого</b>	<b>925</b>	<b>33,20</b>	<b>31,40</b>	<b>166,09</b>	<b>1100</b>

23%

24%

41%

40%

**вторник-2**

Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевая-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
		100	0,40	0,40	9,80	47
338/2015	Яблоко	10	2,30	2,90		38
23/1997	Сыр порциями	160	4,54	10,98	32,52	248
257/1996	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 150/10	200	3,87	3,90	25,78	151
642/1996	Какао с молоком	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб пшеничный					
	<b>Итого</b>	<b>520</b>	<b>16,06</b>	<b>18,88</b>	<b>92,26</b>	<b>602</b>
Завтрак 5-11 класс						
		120	0,48	0,48	11,76	56
338/2015	Яблоко 120 (СОШ_2018)	10	2,30	2,90		38
23/1997	Сыр порциями	210	6,03	11,89	43,33	305
257/1996	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 200/10	200	3,87	3,90	25,78	151
642/1996	Какао с молоком	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб пшеничный					
	<b>Итого</b>	<b>590</b>	<b>16,63</b>	<b>19,67</b>	<b>106,02</b>	<b>668</b>
Обед 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевая-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
		60	0,42	0,06	1,14	7
71/2015	Овощи натуральные свежие (огурец) 60 (СОШ_2018)	205	1,71	5,62	10,84	94
110/1996	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/5	90	8,55	4,83	4,05	82
309/1996	Горбуша, тушеная в томате с овощами 90	150	3,24	5,58	22,00	152
472/1996	Картофельное пюре	200	0,44		28,88	119
588/1996	Компот из сухофруктов	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб пшеничный	25	1,85	0,30	8,35	44
покупное/	Хлеб ржаной					
	<b>Итого</b>	<b>780</b>	<b>19,98</b>	<b>16,87</b>	<b>99,41</b>	<b>628</b>
Обед 5-11 класс						
		100	0,70	0,10	1,80	12
71/2015	Овощи натуральные свежие (огурец) 100 (СОШ_2018)	255	2,11	6,85	13,51	116
110/1996	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/5	100	9,50	5,14	4,50	102
309/1996	Горбуша, тушеная в томате с овощами 100	180	3,88	6,68	26,41	182
472/1996	Картофельное пюре	200	0,44		28,88	119
588/1996	Компот из сухофруктов	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб пшеничный	25	1,85	0,30	8,35	44
покупное/	Хлеб ржаной					
	<b>Итого</b>	<b>910</b>	<b>22,24</b>	<b>19,37</b>	<b>107,70</b>	<b>693</b>

26%

26%

27%

25%

среда-2						
Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевые-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
		50	6,35	5,75	0,35	79
324/1987	Яйцо вареное 1шт.	160	6,54	11,89	33,03	266
257/1996	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным 150/10	200	0,30		6,90	29
54-10нв/2018	Чай с клюквой и сахаром 200 (СОШ_2022)	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб пшеничный					
	<b>Итого</b>	<b>460</b>	<b>17,14</b>	<b>18,14</b>	<b>64,43</b>	<b>492</b>

21%

Завтрак 5-11 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевые-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
		50	6,35	5,75	0,35	79
324/1987	Яйцо вареное 1шт.	210	6,70	13,10	44,02	330
257/1996	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным 200/10	200	0,30		6,90	29
54-10нв/2018	Чай с клюквой и сахаром 200 (СОШ_2022)	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб пшеничный					
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>19,30</b>	<b>19,35</b>	<b>78,42</b>	<b>559</b>

20%

Обед 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевые-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
		60	0,78	5,28	5,10	72
54-22а/2018	Маринад овощной со свеклой 60 (СОШ_2018)	205	1,81	5,69	9,12	88
132/1996	Суп из овощей со сметаной 200/5	90	7,92	4,72	10,32	115
311/2017	Запеканка (суфле) из печени с рисом с соусом сметанным с луком 60/3	150	5,17	5,99	28,52	168
205/2015	Макаронные отварные с овощами	200	0,16	0,16	27,87	114
585/1996	Компот из свежих яблок	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб пшеничный	25	1,85	0,30	8,35	44
покупное/	Хлеб ржаной					
	<b>Итого</b>	<b>780</b>	<b>21,24</b>	<b>22,84</b>	<b>113,43</b>	<b>739</b>

31%

Обед 5-11 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевые-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
		100	1,30	6,80	8,50	120
54-22а/2018	Маринад овощной со свеклой 100 (СОШ_2018)	255	1,88	6,74	11,38	108
132/1996	Суп из овощей со сметаной 250/5	100	8,88	3,45	9,57	104
311/2017	Запеканка (суфле) из печени с рисом с соусом сметанным с луком 70/3	180	6,20	7,18	34,23	226
205/2015	Макаронные отварные с овощами	200	0,16	0,16	27,87	114
585/1996	Компот из свежих яблок	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб пшеничный	25	1,85	0,30	8,35	44
покупное/	Хлеб ржаной					
	<b>Итого</b>	<b>910</b>	<b>23,92</b>	<b>27,13</b>	<b>124,03</b>	<b>834</b>

31%

четверг-2						
Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевые-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
		100	0,40	0,40	9,80	47
338/2015	Яблоко	160	4,82	10,88	23,87	215
257/1996	Каша молочная манная с маслом сливочным 150/10	215	1,55	1,63	17,63	92
630/1996	Чай с молоком 150/50/15	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб пшеничный					
	<b>Итого</b>	<b>525</b>	<b>10,82</b>	<b>13,41</b>	<b>75,46</b>	<b>472</b>

20%

Завтрак 5-11 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевые-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
		100	0,40	0,40	9,80	47
338/2015	Яблоко	210	6,14	11,76	31,78	262
257/1996	Каша молочная манная с маслом сливочным 200/10	215	1,55	1,63	17,63	92
630/1996	Чай с молоком 150/50/15	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб пшеничный					
	<b>Итого</b>	<b>575</b>	<b>12,04</b>	<b>14,29</b>	<b>83,34</b>	<b>519</b>

19%

Обед 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевые-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
		60	0,86	0,12	2,28	13
71/2015	Овощи натуральные свежие (помидор) 60 (СОШ_2018)	205	1,95	5,80	13,73	109
128/1996	Рассольник ленинградский со сметаной 200/5	90	10,25	13,21	9,75	199
520/1997	Котлета особая из кур с соусом сметанно-томатным 60/30 (кура)	150	7,22	12,80	35,38	272
257,табл.4271	Каша гречневая рассыпчатая	200	1,04		30,96	127
702/1997	Компот из кураги	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб пшеничный	25	1,85	0,30	8,35	44
покупное/	Хлеб ржаной					
	<b>Итого</b>	<b>780</b>	<b>26,72</b>	<b>32,63</b>	<b>124,80</b>	<b>882</b>

38%

Обед 5-11 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевые-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
		100	1,10	0,20	3,80	22
71/2015	Овощи натуральные свежие (помидор) 100 (СОШ_2018)	255	2,41	6,88	17,12	134
128/1996	Рассольник ленинградский со сметаной 250/5	100	11,34	13,66	8,92	204
520/1997	Котлета особая из кур с соусом сметанно-томатным 70/30 (кура)	180	8,87	15,12	42,45	327
257,табл.4271	Каша гречневая рассыпчатая	200	1,04		30,96	127
702/1997	Компот из кураги	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб пшеничный	25	1,85	0,30	8,35	44
покупное/	Хлеб ржаной					
	<b>Итого</b>	<b>910</b>	<b>30,16</b>	<b>36,86</b>	<b>135,75</b>	<b>876</b>

36%

пятница-2						
Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевая-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
		40	1,74	2,82	20,24	114
2/2015	Бутерброд с повидлом 40 (СОШ_2018)	150	18,19	13,19	30,38	324
254/2016	Пудинг из творога с яблоками с молоком сгущенным 130/20 (СОШ_2018)	222	0,18	0,03	15,49	64
629/1996	Чай с сахаром с лимоном 200/15/7	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб пшеничный					
	<b>Итого</b>	<b>462</b>	<b>25,04</b>	<b>18,54</b>	<b>90,26</b>	<b>620</b>

26%

Завтрак 5-11 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевая-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
		40	1,74	2,82	20,24	114
2/2015	Бутерброд с повидлом 40 (СОШ_2018)	200	24,78	17,15	48,13	138
254/2016	Пудинг из творога с яблоками с молоком сгущенным 160/40 (СОШ_2018)	222	0,18	0,03	15,49	64
629/1996	Чай с сахаром с лимоном 200/15/7	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб пшеничный					
	<b>Итого</b>	<b>512</b>	<b>30,83</b>	<b>20,50</b>	<b>106,01</b>	<b>434</b>

18%

Обед 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевая-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
		60	0,9	3,12	6	58
39/2016	Салат картофельный с капустой квашеной 60	210	4,39	6,29	9,34	119
113/2017	Суп-лапша домашняя с птицей 200/10 (СОШ_2018)	150	12,62	28,17	25,89	408
265/2015	Плов (СОШ_2018)	200	1,00		20,20	85
покупное/	Сок в ассортименте	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб пшеничный	25	1,85	0,30	8,35	44
покупное/	Хлеб ржаной					
	<b>Итого</b>	<b>695</b>	<b>24,81</b>	<b>38,38</b>	<b>83,83</b>	<b>830</b>

35%

Обед 5-11 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевая-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
		100	1,5	5,2	10	94
39/2016	Салат картофельный с капустой квашеной 100	260	4,90	7,40	11,67	142
113/2017	Суп-лапша домашняя с птицей 250/10 (СОШ_2018)	200	16,82	37,56	34,52	544
265/2015	Плов (СОШ_2018)	200	1,00		20,20	85
покупное/	Сок в ассортименте	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб пшеничный	25	1,85	0,30	8,35	44
покупное/	Хлеб ржаной					
	<b>Итого</b>	<b>835</b>	<b>29,82</b>	<b>50,86</b>	<b>106,89</b>	<b>1027</b>

38%

суббота-2						
Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевая-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
		50	6,35	5,75	0,35	79
324/1997	Яйцо вареное 1шт.	160	5,86	12,70	24,63	251
257/1996	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным 150/10	200	3,05	2,40	23,11	119
762/1997	Кофейный напиток с молоком	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб пшеничный					
	<b>Итого</b>	<b>460</b>	<b>19,21</b>	<b>21,36</b>	<b>72,34</b>	<b>667</b>

24%

Завтрак 5-11 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевая-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
		50	6,35	5,75	0,35	79
324/1997	Яйцо вареное 1шт.	210	7,79	14,18	32,81	309
257/1996	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным 200/10	200	3,05	2,40	23,11	119
762/1997	Кофейный напиток с молоком	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб пшеничный					
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>21,14</b>	<b>22,83</b>	<b>80,42</b>	<b>626</b>

23%

Обед 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевая-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
		60	0,72	2,84	4,62	47
57/2016	Икра кабачковая (покупная) 60 (СОШ_2018)	205	1,83	5,74	6,51	86
174/1997	Суп крестьянский с крупой со сметаной 200/5	90	9,96	9,73	11,39	174
416/271	Биточек из говядины с соусом сметанно-томатным 60/30	150	3,83	5,44	16,28	132
482/1996	Капуста тушеная	200	0,44		28,88	119
588/1996	Компот из сухофруктов	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб пшеничный	25	1,85	0,30	8,35	44
покупное/	Хлеб ржаной					
	<b>Итого</b>	<b>780</b>	<b>22,18</b>	<b>24,56</b>	<b>102,18</b>	<b>720</b>

31%

Обед 5-11 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевая-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
		100	1,20	4,73	7,70	78
57/2016	Икра кабачковая (покупная) 100 (СОШ_2018)	255	2,01	6,90	10,80	105
174/1997	Суп крестьянский с крупой со сметаной 250/5	100	11,53	11,10	12,94	199
416/271	Биточек из говядины с соусом сметанно-томатным 70/30	180	4,80	6,53	19,54	158
482/1996	Капуста тушеная	200	0,44		28,88	119
588/1996	Компот из сухофруктов	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб пшеничный	25	1,85	0,30	8,35	44
покупное/	Хлеб ржаной					
	<b>Итого</b>	<b>910</b>	<b>25,38</b>	<b>29,86</b>	<b>112,16</b>	<b>821</b>

30%

норма суммарный объем (гр)	завтрак 1-4	завтрак 5-11	обед 1-4	обед 5-11	суммарный объем (гр)	доля суточной потребности за завтрак и обед 1-4 кл.	доля суточной потребности за завтрак и обед 5-11 кл.
500	473	527	760	893	1693	57%	54%
550							
600							
650							
700							
750							
800							

пищев. ценность, завтрак/обед 1-4	1233	42,07	48,00	183,37	1340	57%
пищев. ценность, завтрак/обед 5-11	1378	48,21	66,81	198,30	1474	54%

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