

д/школа



ОМС-Лечебное питание

СОГЛАСОВАНО

Директор образовательного учреждения

УТВЕРЖДАЮ

Управляющий группой объектов

Д. В. Старков

05.02.2024

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд  
Первая неделя

понеделник-1							
Завтрак 1-4 класс							
№ сб-ка рецептур	Наименование блюда	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 (СОШ_2018)	150	13,94	24,83	2,64	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	
		<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>21,34</b>	<b>28,13</b>	<b>59,7</b>	<b>573</b>
Завтрак 5-11 класс							
338/2015	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	
210/2015	Омлет натуральный 200 (СОШ_2018)	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	
		<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>25,98</b>	<b>36,40</b>	<b>60,58</b>	<b>670</b>
Обед 1-4 класс							
№ сб-ка рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	
			Белки	Жиры	Уг-ды		
71/2015	Овощи натуральные свежие (огурец) 60 (СОШ_2018)	60	0,42	0,06	1,14	7	
138/1996	Суп картофельный с бобовыми с гречками 200/20	220	7,73	5,67	36,90	232	
260/06	Гуляш 90 (СОШ_2018)	90	9,58	25,37	2,60	278	
273. 469/1996	Макароны отварные	150	5,33	4,89	35,59	212	
54-5гн/2018	Чай с облепихой и сахаром 200 (СОШ_2022)	200	0,30	0,60	7,10	35	
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	
покупное/		5	25	1,65	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>
Обед 5-11 класс							
71/2015	Овощи натуральные свежие (огурец) 100 (СОШ_2018)	100	0,70	0,10	1,90	12	
138/1996	Суп картофельный с бобовыми с гречками 250/20	270	8,90	6,78	40,89	262	
260/06	Гуляш 100 (СОШ_2018)	100	10,64	28,19	2,89	309	
273. 469/1996	Макароны отварные	180	6,40	5,87	42,71	254	
705/2004	Чай с облепихой и сахаром 200 (СОШ_2022)	200	0,68	0,28	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	
		<b>Итого</b>	<b>925</b>	<b>32,92</b>	<b>42,02</b>	<b>150,51</b>	<b>1135</b>
вторник-1							
Завтрак 1-4 класс							
№ сб-ка рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	
			Белки	Жиры	Уг-ды		
покупное/	Мандарины 100 (СОШ_2018)	100	0,80	0,20	7,50	38	
175/2005	Каша молочная Дружба с маслом сливочным 200/10	210	6,12	12,22	33,76	270	
642/1996	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>560</b>	<b>14,74</b>	<b>16,82</b>	<b>91,19</b>	<b>577</b>
Завтрак 5-11 класс							
покупное/	Мандарины 100 (СОШ_2018)	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	151	
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	
		<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>16,25</b>	<b>17,81</b>	<b>99,61</b>	<b>626</b>
Обед 1-4 класс							
№ сб-ка рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	
			Белки	Жиры	Уг-ды		
67/2015	Винегрет овощной 60 (СОШ_2018)	60	0,84	6,02	4,37	75	
129/1996	Рассольник ленинградский со сметаной 200/5	205	1,95	5,80	13,73	109	
81/2016	Рыба, запеченная в омлете 90 (минтай)	90	16,29	8,46	2,43	151	
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	
		<b>Итого</b>	<b>780</b>	<b>28,36</b>	<b>26,64</b>	<b>103,91</b>	<b>768</b>
Обед 5-11 класс							
67/2015	Винегрет овощной 100 (СОШ_2018)	100	18,10	9,40	2,70	168	
129/1996	Рассольник ленинградский со сметаной 250/5	255	2,41	6,88	17,12	134	
81/2016	Рыба, запеченная в омлете 100 (минтай)	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	
		<b>Итого</b>	<b>910</b>	<b>39,48</b>	<b>32,18</b>	<b>119,94</b>	<b>926</b>

24%

25%

39%

42%

25%

23%

33%

34%

среда-1						
Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищев.вв-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
22/1997	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	75
15/2015	Сыр (порциями) 20 (СОШ_2018)	20	5,26	5,32		68
182/2017	Каша жидкая молочная ячневая с маслом 200/10 (СОШ_2018)	210	7,31	10,98	39,20	286
630/1996	Чай с молоком 150/50/15	215	1,55	1,83	17,83	92
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
<b>Итого</b>		<b>505</b>	<b>18,12</b>	<b>26,68</b>	<b>81,06</b>	<b>639</b>

27%

Завтрак 5-11 класс						
22/1997	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	75
15/2015	Сыр (порциями) 20 (СОШ_2018)	20	5,26	5,32		68
182/2017	Каша жидкая молочная ячневая с маслом 250/10 (СОШ_2018)	260	9,12	11,91	48,97	341
630/1996	Чай с молоком 150/50/15	215	1,55	1,83	17,83	92
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
<b>Итого</b>		<b>555</b>	<b>19,93</b>	<b>27,61</b>	<b>90,83</b>	<b>694</b>

26%

Обед 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищев.вв-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	5,62	10,84	94
291/2015	Плов из птицы (окорока) 150 (СОШ_2018)	150	12,67	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	1,65	0,30	8,35	44
<b>Итого</b>		<b>710</b>	<b>23,10</b>	<b>18,86</b>	<b>107,47</b>	<b>693</b>

29%

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
291/2015	Плов из птицы (окорока) 200 (СОШ_2018)	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	1,65	0,30	8,35	44
<b>Итого</b>		<b>850</b>	<b>28,75</b>	<b>25,59</b>	<b>124,68</b>	<b>847</b>

31%

четверг-1						
Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищев.вв-ва			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
54-8лн/2018	Чай со смородиной и сахаром 200 (СОШ_2022)	200	0,30		7,30	31
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
<b>Итого</b>		<b>510</b>	<b>16,63</b>	<b>18,14</b>	<b>75,13</b>	<b>533</b>

23%

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	383
54-8лн/2018	Чай со смородиной и сахаром 200 (СОШ_2022)	200	0,30		7,30	31
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
<b>Итого</b>		<b>560</b>	<b>18,13</b>	<b>19,05</b>	<b>85,94</b>	<b>591</b>

22%

Обед 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищев.вв-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
70/2015	Овощи натуральные соленые (огурец) 60 (СОШ_2018)	60	0,48	0,06	1,02	6
113/2017	Суп-лапша домашняя с птицей 200/10 (СОШ_2018)	210	4,39	6,29	9,34	119
263/2015	Рагу из свинины 150 (СОШ_2018)	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	1,65	0,30	8,35	44
<b>Итого</b>		<b>715</b>	<b>23,10</b>	<b>33,12</b>	<b>98,22</b>	<b>785</b>

33%

Обед 5-11 класс						
70/2015	Овощи натуральные соленые (огурец) 100 (СОШ_2018)	100	0,80	0,10	1,70	10
113/2017	Суп-лапша домашняя с птицей 250/10 (СОШ_2018)	260	4,90	7,40	11,67	142
263/2015	Рагу из свинины 200 (СОШ_2018)	200	13,36	34,35	19,66	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	1,65	0,30	8,35	44
<b>Итого</b>		<b>855</b>	<b>27,27</b>	<b>42,85</b>	<b>106,15</b>	<b>920</b>

34%

пятница-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
223/2015	Запеканка из творога с молоком сгущенным 130/20 (СОШ_2018)	150	24,20	20,06	32,76	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
	<b>Итого</b>	<b>522</b>	<b>28,71</b>	<b>20,99</b>	<b>82,22</b>	<b>637</b>
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 (СОШ_2018)	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
	<b>Итого</b>	<b>572</b>	<b>35,45</b>	<b>25,85</b>	<b>98,53</b>	<b>771</b>
Обед 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев. ве-ва			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	1,63	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	12,60	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
	<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>35,93</b>	<b>43,86</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	6,88	9,50	100
444/1996	Птица, тушёная в томатном соусе 100/30	130	25,91	30,56	2,93	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
	<b>Итого</b>	<b>940</b>	<b>43,25</b>	<b>53,47</b>	<b>118,10</b>	<b>994</b>

27%

28%

37%

37%

суббота-1						
Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев. ве-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
54-10лн/2018	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>
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	393
54-10лн/2018	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>560</b>	<b>21,46</b>	<b>20,56</b>	<b>86,40</b>	<b>619</b>
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
139/1996	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	8,65	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
	<b>Итого</b>	<b>775</b>	<b>22,38</b>	<b>25,90</b>	<b>135,16</b>	<b>867</b>
Обед 5-11 класс						
78/2004	Икра свекольная	100	2,72	8,07	14,91	144
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 (СОШ_2018)	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
	<b>Итого</b>	<b>905</b>	<b>26,15</b>	<b>32,66</b>	<b>154,32</b>	<b>1021</b>

и за завтрак 1-4 кл. 25%

35%

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

и за завтрак 5-11 кл. 24%

36%

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

38%

60%

60%

**Вторая неделя**

**понедельник-2**

**Завтрак 1-4 класс**

№ сб-ка рецептур	Наименование блюда	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 (СОШ_2018)	150	13,94	24,83	2,64	289
628/1996	Чай с сахаром 200/15	215	0,10	0,03	15,28	62
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
<b>Итого</b>		<b>515</b>	<b>18,39</b>	<b>25,76</b>	<b>51,87</b>	<b>516</b>

22%

**Завтрак 5-11 класс**

338/2015	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47
210/2015	Омлет натуральный 200 (СОШ_2018)	200	18,58	33,10	3,52	386
628/1996	Чай с сахаром 200/15	215	0,10	0,03	15,28	62
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
<b>Итого</b>		<b>565</b>	<b>23,03</b>	<b>34,03</b>	<b>52,75</b>	<b>613</b>

23%

**Обед 1-4 класс**

№ сб-ка рецептур	Наименование блюда	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 (СОШ_2018)	90	8,84	11,00	9,85	177
273, 469/1996	Макароны отварные	150	5,33	4,89	35,59	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
<b>Итого</b>		<b>795</b>	<b>29,01</b>	<b>25,69</b>	<b>149,40</b>	<b>969</b>

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 (СОШ_2018)	100	10,23	12,59	11,14	202
273, 469/1996	Макароны отварные	180	6,40	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
<b>Итого</b>		<b>925</b>	<b>33,20</b>	<b>31,40</b>	<b>165,09</b>	<b>1100</b>

40%

**вторник-2**

**Завтрак 1-4 класс**

№ сб-ка рецептур	Наименование блюда	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 (СОШ_2018)	20	5,26	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	1,63	17,63	92
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
<b>Итого</b>		<b>505</b>	<b>16,84</b>	<b>27,59</b>	<b>85,19</b>	<b>658</b>

28%

**Завтрак 5-11 класс**

22/1997	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	75
15/2015	Сыр (порциями) 20 (СОШ_2018)	20	5,26	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	1,63	17,63	92
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
<b>Итого</b>		<b>555</b>	<b>18,34</b>	<b>28,50</b>	<b>96,00</b>	<b>716</b>

26%

**Обед 1-4 класс**

№ сб-ка рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
71/2015	Овощи натуральные свежие (огурец) 60 (СОШ_2018)	60	0,42	0,06	1,14	7
110/1996	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/5	205	1,71	5,62	10,84	94
309/1996	Горбуша, тушеная в томате с овощами 90	90	8,55	4,63	4,05	92
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	70	5,53	0,70	33,81	165
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
<b>Итого</b>		<b>800</b>	<b>21,54</b>	<b>16,87</b>	<b>109,07</b>	<b>673</b>

29%

**Обед 5-11 класс**

71/2015	Овощи натуральные свежие (огурец) 100 (СОШ_2018)	100	0,70	0,10	1,90	12
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 100	100	8,50	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
<b>Итого</b>		<b>930</b>	<b>23,82</b>	<b>19,57</b>	<b>117,36</b>	<b>740</b>

27%

среда-2						
Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищев. ве-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
54-10нн/2018	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>
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	393
54-10нн/2018	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>560</b>	<b>21,46</b>	<b>20,56</b>	<b>86,40</b>	<b>619</b>
Обед 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
54-22а/2018	Маринад овощной со свеклой 60 (СОШ_2018)	60	0,78	5,28	5,10	72
132/1996	Суп из овощей со сметаной 200/5	205	1,61	5,69	9,12	88
311/2017	Запеканка (суфле) из печени с рисом с соусом сметанным с луком 60/30 (СОШ	90	7,92	4,72	10,32	115
205/2015	Макароны отварные с овощами	150	5,17	5,99	28,52	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
	<b>Итого</b>	<b>780</b>	<b>21,24</b>	<b>22,64</b>	<b>113,43</b>	<b>739</b>
Обед 5-11 класс						
54-22а/2018	Маринад овощной со свеклой 100 (СОШ_2018)	100	1,30	8,80	8,50	120
132/1996	Суп из овощей со сметаной 250/5	255	1,98	6,74	11,38	108
311/2017	Запеканка (суфле) из печени с рисом с соусом сметанным с луком 70/30 (СОШ	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
	<b>Итого</b>	<b>910</b>	<b>23,92</b>	<b>27,13</b>	<b>124,03</b>	<b>834</b>
четверг-2						
Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищев. ве-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
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>14,36</b>	<b>16,56</b>	<b>91,49</b>	<b>578</b>
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	309
642/1996	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>610</b>	<b>15,89</b>	<b>17,44</b>	<b>100,53</b>	<b>625</b>
Обед 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
71/2015	Овощи натуральные свежие (помидор) 60 (СОШ_2018)	60	0,66	0,12	2,28	13
129/1996	Рассольник ленинградский со сметаной 200/5	205	1,95	5,80	13,73	109
520/1997	Котлета особая из кур с соусом сметанно-томатным 60/30 (кура)	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
	<b>Итого</b>	<b>780</b>	<b>26,72</b>	<b>32,53</b>	<b>124,60</b>	<b>882</b>
Обед 5-11 класс						
71/2015	Овощи натуральные свежие (помидор) 100 (СОШ_2018)	100	1,10	0,20	3,80	22
129/1996	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 (кура)	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
	<b>Итого</b>	<b>910</b>	<b>30,16</b>	<b>36,66</b>	<b>135,75</b>	<b>976</b>

24%

23%

31%

31%

25%

23%

38%

36%

пятница-2						
Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищев.вв-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
покупное/	Мандарины 100 (СОШ_2018)	100	0,80	0,20	7,50	38
254/2016	Пудинг из творога с яблоками с молоком сгущенным 130/20 (СОШ_2018)	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
	<b>Итого</b>	<b>522</b>	<b>24,10</b>	<b>13,92</b>	<b>77,52</b>	<b>544</b>
Завтрак 5-11 класс						
покупное/	Мандарины 100 (СОШ_2018)	100	0,80	0,20	7,50	38
254/2016	Пудинг из творога с яблоками с молоком сгущенным 160/40 (СОШ_2018)	200	24,78	17,16	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
	<b>Итого</b>	<b>572</b>	<b>29,69</b>	<b>17,88</b>	<b>93,27</b>	<b>658</b>
Обед 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищев.вв-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
39/2016	Салат картофельный с капустой квашеной 60	60	0,9	3,12	6	56
113/2017	Суп-лапша домашняя с птицей 200/10 (СОШ_2018)	210	4,39	6,29	9,34	119
265/2015	Плов (СОШ_2018)	150	12,62	28,17	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
	<b>Итого</b>	<b>715</b>	<b>26,09</b>	<b>38,58</b>	<b>103,59</b>	<b>877</b>
Обед 5-11 класс						
39/2016	Салат картофельный с капустой квашеной 100	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
	<b>Итого</b>	<b>855</b>	<b>31,40</b>	<b>51,16</b>	<b>118,55</b>	<b>1074</b>

23%

24%

37%

39%

суббота-2						
Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищев.вв-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	14,18	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
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>21,14</b>	<b>22,83</b>	<b>80,42</b>	<b>625</b>
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
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>23,08</b>	<b>24,31</b>	<b>88,61</b>	<b>684</b>
Обед 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищев.вв-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
57/2016	Икра кабачковая (покупная) 60 (СОШ_2018)	60	0,72	2,84	4,62	47
174/1997	Суп крестьянский с крупой со сметаной 200/5	205	1,63	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
	<b>Итого</b>	<b>780</b>	<b>22,18</b>	<b>24,55</b>	<b>102,18</b>	<b>720</b>
Обед 5-11 класс						
57/2016	Икра кабачковая (покупная) 100 (СОШ_2018)	100	1,20	4,73	7,70	78
174/1997	Суп крестьянский с крупой со сметаной 250/5	255	2,01	6,80	10,60	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
	<b>Итого</b>	<b>910</b>	<b>25,38</b>	<b>29,96</b>	<b>112,16</b>	<b>821</b>

27%

25%

31%

30%

25%

24%

34%

34%

59%

58%

норма суммарный объем (гр)

500

550

700

800

суммарный объем (гр)

завтрак 1-4 519

завтрак 5-11 569

обед 1-4 769

обед 5-11 902

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.

	пищев.ценность, завтрак/обед 1-4	1288	45,13	50,23	191,44	1396
	пищев.ценность, завтрак/обед 5-11	1471	52,87	59,54	215,51	1606

59%

59%

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