

СОГЛАСОВАНО

Директор образовательного учреждения

Е.П. Аджиумер

Сезон: осень, зима, весна, лето

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд, ДОВЗ

Первая неделя

УТВЕРЖДАЮ
Управляющий группой объектов

Е.В. Брем

почедельник-1

Завтрак 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
338/2015	0,40	0,40	9,80	47	Яблоко 100	100
210/2015	13,94	24,83	2,84	289	Омлет натуральный 150 (СОШ_2018)	150
54-5гч/2018	0,30	0,60	7,10	35	Чай с облепихой и сахаром 200 (СОШ_2022)	200
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный 50 (СОШ_2018)	50
	18,59	26,33	43,89	489,00	Итого	500

Обед 1-4 класс

71/2015	0,42	0,06	1,14	7	Овощи натуральные свежие (огурец) 60 (СОШ_2018)	60
138/1996	7,73	5,67	36,90	232	Суп картофельный с бобовыми с гречками 200/20	220
260/2015	9,58	25,37	2,60	278	Гуляш 90 (СОШ_2018), 45/45, свинина	90
273, 469/1996	5,33	4,89	35,59	212	Макароны отварные	150
349/2015	0,66	0,09	22,03	93	Компот из смеси сухофруктов (СОШ_2018) сахар 10г	200
покупное/	1,98	0,25	12,08	59	Хлеб пшеничный 25 (СОШ_2018)	25
покупное/	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной 25 (СОШ_2018)	25
	27,35	36,63	116,69	925	Итого	770

Завтрак 5-11 класс

338/2015	0,40	0,40	9,80	47	Яблоко 100	100
210/2015	18,58	33,10	3,52	386	Омлет натуральный 200 (СОШ_2018)	200
54-5гч/2018	0,30	0,60	7,10	35	Чай с облепихой и сахаром 200 (СОШ_2022)	200
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный 50 (СОШ_2018)	50
	23,23	34,60	44,57	586,00	Итого	550

Обед 5-11 класс

71/2015	0,70	0,10	1,90	12	Овощи натуральные свежие (огурец) 100 (СОШ_2018)	100
138/1996	6,90	6,78	40,89	262	Суп картофельный с бобовыми с гречками 250/20	270
260/2015	10,64	28,19	2,89	309	Гуляш 100 (СОШ_2018), 50/50, свинина	100
273, 469/1996	6,40	5,87	42,71	254	Макароны отварные	180
349/2015	0,66	0,09	22,03	93	Компот из смеси сухофруктов (СОШ_2018) сахар 10г	200
покупное/	2,37	0,30	14,49	71	Хлеб пшеничный 30 (СОШ_2018)	30
покупное/	3,96	0,72	20,04	104	Хлеб ржаной 60 (СОШ_2018)	60
	33,63	42,05	144,95	1105	Итого	940

вторник-1

Завтрак 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
покупное	4,88	3,63	20,88	136	Йогурт 1/125г	125
175/2005	4,60	11,23	25,38	221	Каша молочная Дружба с маслом сливочным 150/10	160
642/1996	3,87	3,90	25,78	151	Какао с молоком	200
покупное/	2,37	0,30	14,49	71	Хлеб пшеничный 30 (СОШ_2018)	30
	15,72	19,06	86,53	579	Итого	515

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
67/2015	0,84	6,02	4,37	75	Винегрет овощной 60 (СОШ_2018)	60
129/1996	1,95	5,80	13,73	109	Рассольник ленинградский со сметаной 200/5	205
238/2015	9,26	4,11	6,76	101	Хлебцы рыбные с соусом сметанным с томатом 60/30 (СОШ_2018)	90
472/1996	3,24	5,56	22,00	152	Картофельное пюре	150
покупное/	0,60	0,00	33,00	136	Сок в ассортименте 200 (СОШ_2018)	200
покупное/	1,98	0,25	12,08	59	Хлеб пшеничный 25 (СОШ_2018)	25
покупное/	3,30	0,60	16,70	87	Хлеб ржаной 50 (СОШ_2018)	50
	21,17	22,34	108,64	719	Итого	780

Завтрак 5-11 класс

покупное	4,88	3,63	20,88	136	Йогурт 1/125г	125
----------	------	------	-------	-----	---------------	-----

175/2005	6,12	12,22	33,75	270	Каша молочная Дружба с маслом сливочным 200/10	210
542/1996	3,87	3,90	25,78	151	Какао с молоком	200
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный 50 (СОШ_2018)	50
	18,82	20,25	104,57	675	Итого	585
Обед 5-11 класс						
67/2015	1,40	10,04	7,29	125	Винегрет овощной 100 (СОШ_2018)	100
129/1996	2,41	6,88	17,12	134	Рассольник ленинградский со сметаной 250/5	255
238/2015	10,71	4,54	7,53	114	Хлебцы рыбные с соусом сметанным с томатом 70/30 (СОШ_2018)	100
472/1996	3,89	6,88	25,41	182	Картофельное пюре	180
покупное/	0,60	0,00	33,00	136	Сок в ассортименте 200 (СОШ_2018)	200
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный 50 (СОШ_2018)	50
покупное/	3,96	0,72	20,04	104	Хлеб ржаной 60 (СОШ_2018)	60
	26,92	29,36	135,54	913	Итого	945

среда-1

Завтрак 1-4 класс						
№ с/к-ка рецептур	Пищев.вещ-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
15/2015	3,94	3,99		51	Сыр (порциями) 15 (СОШ_2018)	15
22/1997	0,05	8,25	0,08	75	Масло сливочное	10
182/2017	7,31	10,58	39,20	286	Каша жидкая молочная ячневая с маслом 200/10 (СОШ_2018)	210
630/1996	1,55	1,63	17,63	92	Чай с молоком 150/50/15	215
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный 50 (СОШ_2018)	50
	16,80	25,35	81,06	622	Итого	500
Обед 1-4 класс						
№ с/к-ка рецептур	Пищев.вещ-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
57/2016	0,72	2,84	4,62	47	Икра кабачковая (покупная) 60 (СОШ_2018)	60
110/1996	1,71	5,62	10,84	94	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/5	205
291/2015	12,67	7,40	27,34	227	Плов из птицы 150 (СОШ_2018)	150
покупное/			19,00	80	Напиток витаминный (СОШ_2018)	200
покупное/	4,74	0,60	28,98	141	Хлеб пшеничный 60 (СОШ_2018)	60
покупное/	3,96	0,72	20,04	104	Хлеб ржаной 60 (СОШ_2018)	60
	23,80	17,18	110,82	693	Итого	735
Завтрак 5-11 класс						
15/2015	5,26	5,32		68	Сыр (порциями) 20 (СОШ_2018)	20
22/1997	0,05	8,25	0,08	75	Масло сливочное	10
182/2017	9,16	15,54	49,04	374	Каша жидкая молочная ячневая с маслом 250/15 (СОШ_2018)	265
630/1996	1,55	1,63	17,63	92	Чай с молоком 150/50/15	215
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный 50 (СОШ_2018)	50
	19,97	31,24	90,90	727	Итого	560
Обед 5-11 класс						
57/2016	1,20	4,73	7,70	78	Икра кабачковая (покупная) 100 (СОШ_2018)	100
110/1996	2,11	6,65	13,51	116	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/5	255
291/2015	16,89	9,87	36,45	303	Плов из птицы 200 (СОШ_2018)	200
покупное/			19,00	80	Напиток витаминный (СОШ_2018)	200
покупное/	4,74	0,60	28,98	141	Хлеб пшеничный 60 (СОШ_2018)	60
покупное/	3,96	0,72	20,04	104	Хлеб ржаной 60 (СОШ_2018)	60
	28,90	22,57	125,68	622	Итого	875

четверг-1

Завтрак 1-4 класс						
№ с/к-ка рецептур	Пищев.вещ-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
324/1997	6,35	5,75	0,35	79	Яйцо вареное	50
257/1996	6,03	11,89	43,33	305	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 200/10	210
54-бн/2018	0,30		7,30	31	Чай со смородиной и сахаром 200 (СОШ_2022)	200
покупное/	3,16	0,40	19,32	94	Хлеб пшеничный 40 (СОШ_2018)	40
	15,84	18,04	70,30	509	Итого	500
Обед 1-4 класс						
№ с/к-ка рецептур	Пищев.вещ-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
78/2004	1,63	4,54	8,94	86	*Икра свекольная 60	60
45/2015	0,78	1,94	3,87	36	Салат из белокочанной капусты 60 (СОШ_2018)	60
113/2017	4,39	6,29	9,34	119	Суп-лапша домашняя с птицей 200/10 (СОШ_2018)	210
289/2015	10,01	25,77	14,74	324	Рагу из свинины 150 (СОШ_2018)	150
348/2015	0,34	0,07	19,87	82	Компот из изюма (СОШ_2018) сахар 10г	200
покупное/	3,16	0,40	19,32	94	Хлеб пшеничный 40 (СОШ_2018)	40
покупное/	2,54	0,48	13,36	70	Хлеб ржаной 40 (СОШ_2018)	40
	21,32	34,95	80,50	725	Итого	700
*Итого за день	22,17	37,85	85,57	775		
Завтрак 5-11 класс						
324/1997	6,35	5,75	0,35	79	Яйцо вареное	50
257/1996	7,53	12,80	54,14	363	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 250/10	260
54-бн/2018	0,30		7,30	31	Чай со смородиной и сахаром 200 (СОШ_2022)	200
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный 50 (СОШ_2018)	50

3	18,13	19,05	85,94	591	Итого	560
Обед 5-11 класс						
78/2004	2,72	8,07	14,91	144	*Икра свекольная 100	100
45/2015	1,31	3,25	6,48	60	Салат из белокочанной капусты 100 (СОШ_2018)	100
113/2017	4,90	7,40	11,67	142	Суп-лапша домашняя с птицей 250/10 (СОШ_2018)	260
263/2015	13,35	34,35	19,66	432	Рагу из свинины 200 (СОШ_2018)	200
348/2015	0,34	0,07	19,87	82	Компот из изюма (СОШ_2018) сахар 10г	200
покупное/	3,16	0,40	19,32	94	Хлеб пшеничный 40 (СОШ_2018)	40
покупное/	3,95	0,72	20,04	104	Хлеб ржаной 60 (СОШ_2018)	60
	27,02	46,19	97,02	914	Итого	860
*Итого за день	28,43	51,01	105,47	998		

пятница-1

Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
покупное/	0,8	0,2	7,5	38	Мандарины 100 (СОШ_2018)	100
222/2015	21,16	18,37	42,17	419	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным 130/20	150
628/1996	0,10	0,03	15,28	62	Чай с сахаром 200/15	215
покупное/	3,16	0,40	19,32	94	Хлеб пшеничный 40 (СОШ_2018)	40
	25,22	19,00	84,27	613	Итого	505
Обед 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
71/2015	0,54	0,09	1,71	10	Овощи натуральные свежие (помидор/огурец) 30/30 (СОШ_2018)	60
120/1996	1,63	5,54	7,63	82	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 200/5	205
444/1996	20,78	24,57	2,73	222	Птица, тушеная в томатном соусе 80/30	110
472/1996	3,24	5,56	22,00	152	Картофельное пюре	150
585/1996	0,16	0,16	27,87	114	Компот из свежих яблок	200
покупное/	2,37	0,30	14,49	71	Хлеб пшеничный 30 (СОШ_2018)	30
покупное/	3,30	0,60	16,70	87	Хлеб ржаной 50 (СОШ_2018)	50
	32,02	36,92	93,13	738	Итого	805
Завтрак 5-11 класс						
покупное/	0,8	0,2	7,5	38	Мандарины 100 (СОШ_2018)	100
222/2015	27,19	22,64	60,64	555	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным 160/40	200
628/1996	0,10	0,03	15,28	62	Чай с сахаром 200/15	215
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный 50 (СОШ_2018)	50
	32,04	23,37	107,57	773	Итого	565
Обед 5-11 класс						
71/2015	0,90	0,15	2,85	17	Овощи натуральные свежие (помидор/огурец) 50/50 (СОШ_2018)	100
120/1996	2,01	6,68	9,50	100	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/5	255
444/271	25,91	30,56	2,93	274	Птица, тушеная в томатном соусе 100/30 (кура)	130
472/1996	3,89	6,68	26,41	182	Картофельное пюре	180
585/1996	0,16	0,16	27,87	114	Компот из свежих яблок	200
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный 50 (СОШ_2018)	50
покупное/	3,96	0,72	20,04	104	Хлеб ржаной 60 (СОШ_2018)	60
	40,78	45,45	113,75	909	Итого	975

суббота-1

Завтрак 5-11 класс						
424/2005	4,53	6,70	30,44	198	Булочка Домашняя 50	50
257/1996	10,86	14,31	55,00	393	Каша молочная пшенная с маслом сливочным 250/10	260
628/1996	0,16	0,03	15,49	64	Чай с сахаром, с лимоном 200/15/7	222
покупное/	3,16	0,40	19,32	94	Хлеб пшеничный 40 (СОШ_2018)	40
	18,71	21,44	120,25	749	Итого	572
Обед 5-11 класс						
50/2017	4,67	9,39	7,19	132	*Салат из свеклы с сыром 100 (СОШ_2018)	100
42/2016	1,25	0,1	11,61	52	Салат из моркови (с сахаром) 100 (СОШ_2018)	100
139/1996	2,81	2,92	20,83	122	Суп картофельный с макаронными изделиями	250
271/2015	10,00	13,54	9,18	198	Котлеты домашние с соусом сметанно-томатным 70/30 (СОШ_2018)	100
465/1996	4,58	7,33	48,02	276	Рис отварной	180
349/2015	0,66	0,09	22,03	93	Компот из смеси сухофруктов (СОШ_2018) сахар 10г	200
покупное/	3,16	0,40	19,32	94	Хлеб пшеничный 40 (СОШ_2018)	40
покупное/	3,96	0,72	20,04	104	Хлеб ржаной 60 (СОШ_2018)	60
	26,42	25,10	151,03	939	Итого	930
*Итого за день	29,84	34,39	146,61	1019		

Вторая неделя

понедельник-2

Завтрак 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Пищев.вещ-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
покупное	4,88	3,63	20,88	126	Йогурт 1/125г	125
210/2015	13,94	24,83	2,64	289	Омлет натуральный 150 (СОШ_2018)	150
628/1996	0,10	0,03	15,28	62	Чай с сахаром 200/15	215
покупное/	1,98	0,25	12,08	59	Хлеб пшеничный 25 (СОШ_2018)	25
	20,90	28,74	50,88	536	Итого	515

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Пищев.вещ-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
71/2015	0,42	0,06	1,14	7	Овощи натуральные свежие (огурец) 60 (СОШ_2018)	60
138/1996	7,73	5,67	36,90	232	Суп картофельный с бобовыми с гречками 200/20	220
278/2017	12,71	14,61	11,10	230	Тефтели (1 вариант) 60/30 (СОШ_2018)	90
273, 469/1996	5,33	4,89	35,59	212	Макароны отварные	150
388/2015	0,68	0,28	10,78	48	Напиток из плодов шиповника (СОШ_2018) сахар 10г	200
покупное/	1,98	0,25	12,08	59	Хлеб пшеничный 25 (СОШ_2018)	25
покупное/	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной 25 (СОШ_2018)	25
	30,50	26,06	115,94	832	Итого	770

Завтрак 5-11 класс

покупное	4,88	3,63	20,88	126	Йогурт 1/125г	125
210/2015	16,58	33,10	3,52	386	Омлет натуральный 200 (СОШ_2018)	200
628/1996	0,10	0,03	15,28	62	Чай с сахаром 200/15	215
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный 50 (СОШ_2018)	50
	27,51	37,26	63,83	692	Итого	590

Обед 5-11 класс

71/2015	0,70	0,10	1,90	12	Овощи натуральные свежие (огурец) 100 (СОШ_2018)	100
138/1996	8,90	6,78	40,89	262	Суп картофельный с бобовыми с гречками 250/20	270
278/2017	14,76	16,80	12,65	265	Тефтели (1 вариант) 70/30 (СОШ_2018)	100
273, 469/1996	6,40	5,87	42,71	254	Макароны отварные	180
388/2015	0,68	0,28	10,78	48	Напиток из плодов шиповника (СОШ_2018) сахар 10г	200
покупное/	3,16	0,40	19,32	94	Хлеб пшеничный 40 (СОШ_2018)	40
покупное/	3,96	0,72	20,04	104	Хлеб ржаной 60 (СОШ_2018)	60
	38,56	30,95	148,29	1039	Итого	950

вторник-2

Завтрак 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Пищев.вещ-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
338/2015	0,40	0,40	9,80	47	Яблоко 100	100
257/1996	4,54	10,98	32,52	248	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 150/10	160
629/1996	0,16	0,03	15,49	64	Чай с сахаром, с лимоном 200/15/7	222
покупное/	3,16	0,40	19,32	94	Хлеб пшеничный 40 (СОШ_2018)	40
	8,26	11,81	77,13	453	Итого	522

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Пищев.вещ-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
57/2016	0,72	2,84	4,62	47	Икра кабачковая (покупная) 60 (СОШ_2018)	60
110/1996	1,71	5,62	10,84	94	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/5	205
373/1997	13,47	12,31	4,21	179	Рыба под сырной корочкой (горбуша) 45/45	90
472/1996	3,24	5,56	22,00	162	Картофельное пюре	150
покупное/	0,60	0,00	33,00	136	Сок в ассортименте 200 (СОШ_2018)	200
покупное/	2,37	0,30	14,49	71	Хлеб пшеничный 30 (СОШ_2018)	30
покупное/	3,30	0,60	16,70	87	Хлеб ржаной 50 (СОШ_2018)	50
	25,41	27,23	105,86	766	Итого	785

Завтрак 5-11 класс

338/2015	0,40	0,40	9,80	47	Яблоко 100	100
257/1996	6,03	11,89	43,33	305	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 200/10	210
629/1996	0,16	0,03	15,49	64	Чай с сахаром, с лимоном 200/15/7	222
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный 50 (СОШ_2018)	50
	10,54	12,82	92,77	534	Итого	582

Обед 5-11 класс						
57/2016	1,20	4,73	7,70	78	Икра кабачковая (покупная) 100 (СОШ_2018)	100
110/1996	2,11	6,95	13,51	116	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/5	255
373/1997	14,95	12,02	4,56	184	Рыба под сырной корочкой (горбуша) 50/50	100
472/1996	3,89	6,88	26,41	182	Картофельное пюре	180
покупной	0,60	0,00	33,00	136	Сок в ассортименте 200 (СОШ_2018)	200
покупной	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный 50 (СОШ_2018)	50
покупной	3,96	0,72	20,04	104	Хлеб ржаной 60 (СОШ_2018)	60
	30,66	31,30	129,47	918	Итого	945

среда-2

Завтрак 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
324/1997	6,35	5,75	0,35	79	Яйцо вареное	50
257/1996	8,70	13,10	44,02	330	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным 200/10	210
54-10ш/2022	0,3		6,9	29	Чай с клюквой и сахаром 200 (СОШ_2022)	200
покупное/	3,16	0,40	19,32	94	Хлеб пшеничный 40 (СОШ_2018)	40
	18,51	19,25	70,59	532	Итого	500

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
40/2016	0,90	2,10	4,42	40	*Салат Степной 60 (СОШ_2018)	60
29/2015	0,85	3,52	2,26	44	Салат из сырых овощей 60 (СОШ_2018)	60
120/1996	1,63	5,64	7,63	82	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 200/5	205
255/2015	11,93	10,11	3,17	167	Печень по-строгановски 45/45 (СОШ_2018)	90
257,табл.4/271	7,22	12,60	35,38	272	Каша гречневая рассыпчатая 150	150
348/2015	0,34	0,07	19,87	82	Компот из изюма (СОШ_2018) сахар 10г	200
покупное/	2,37	0,30	14,49	71	Хлеб пшеничный 30 (СОШ_2018)	30
покупное/	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной 25 (СОШ_2018)	25
	25,79	32,64	91,15	762	Итого	760
*Итого за день	26,04	31,12	93,31	758		

Завтрак 5-11 класс

324/1997	6,35	5,75	0,35	79	Яйцо вареное	50
257/1996	10,86	14,31	55,00	393	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным 250/10	260
54-10ш/2022	0,3		6,9	29	Чай с клюквой и сахаром 200 (СОШ_2022)	200
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный 50 (СОШ_2018)	50
	21,46	20,56	86,40	619	Итого	560

Обед 5-11 класс

40/2016	1,50	3,50	7,37	66	*Салат Степной 100 (СОШ_2018)	100
29/2015	1,09	6,04	3,78	74	Салат из сырых овощей 100 (СОШ_2018)	100
120/1996	2,01	6,88	9,50	100	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/5	255
255/2015	13,26	11,23	3,52	185	Печень по-строгановски 50/50 (СОШ_2018)	100
257,табл.4/271	8,67	15,12	42,45	327	Каша гречневая рассыпчатая 180	180
348/2015	0,34	0,07	19,87	82	Компот из изюма (СОШ_2018) сахар 10г	200
покупное/	3,16	0,40	19,32	94	Хлеб пшеничный 40 (СОШ_2018)	40
покупное/	3,96	0,72	20,04	104	Хлеб ржаной 60 (СОШ_2018)	60
	32,49	40,26	118,48	966	Итого	935
*Итого за день	32,90	37,72	122,07	958		

четверг-2

Завтрак 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
338/2015	0,40	0,40	9,80	47	Яблоко 100	100
182/2017	5,49	8,60	29,41	218	Каша жидкая молочная ячневая с маслом 150/8 (СОШ_2018)	158
530/1996	1,55	1,63	17,63	92	Чай с молоком 150/50/15	215
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный 50 (СОШ_2018)	50
	11,39	11,13	80,99	475	Итого	523

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
71/2015	0,66	0,12	2,28	13	Овощи натуральные свежие (помидор) 60 (СОШ_2018)	60
132/1996	1,61	5,89	9,12	88	Суп из овощей со сметаной 200/5	205
520/1997	10,25	13,21	9,75	199	Котлета особая из кур с соусом сметанно-томатным 60/30	90
205/2015	5,17	5,99	28,52	188	Макароны отварные с овощами 150 (СОШ_2018)	150
348/2015	0,78	0,04	17,85	75	Компот из кураги (СОШ_2018) сахар 10г	200
покупное/	1,98	0,25	12,08	59	Хлеб пшеничный 25 (СОШ_2018)	25
покупное/	3,30	0,60	16,70	87	Хлеб ржаной 50 (СОШ_2018)	50
	23,75	25,90	96,10	709	Итого	780

Завтрак 5-11 класс

338/2015	0,40	0,40	9,80	47	Яблоко 100	100
----------	------	------	------	----	------------	-----

182/2017	7,31	10,98	39,20	286	Каша жидкая молочная ячневая с маслом 200/10 (СОШ_2018)	210
630/1996	1,55	1,83	17,63	92	Чай с молоком 150/50/15	215
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный 50 (СОШ_2018)	50
	13,21	13,51	90,78	543	Итого	575
Обед 5-11 класс						
71/2015	1,10	0,20	3,80	22	Овощи натуральные свежие (помидор) 100 (СОШ_2018)	100
132/1996	1,98	6,74	11,36	108	Суп из овощей со сметаной 250/5	255
520/1997	11,34	13,66	8,92	204	Котлета особая из кур с соусом сметанно-томатным 70/30	100
205/2015	6,20	7,18	34,23	226	Макароны отварные с овощами 180 (СОШ_2018)	180
348/2015	0,78	0,04	17,65	75	Компот из кураги (СОШ_2018) сахар 10г	200
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный 50 (СОШ_2018)	50
покупное/	3,96	0,72	20,04	104	Хлеб ржаной 60 (СОШ_2018)	60
	29,31	29,04	120,15	857	Итого	945

пятница-2

Завтрак 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
покупное	4,88	3,63	20,88	126	Йогурт 1/125г	125
257/1996	5,86	12,70	24,63	251	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным 150/10	160
762/1997	3,05	2,40	23,11	119	Кофейный напиток с молоком	200
покупное/	1,58	0,20	9,66	47	Хлеб пшеничный 20 (СОШ_2018)	20
	15,37	18,93	78,28	543	Итого	505

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
39/2016	0,9	3,12	6	56	*Салат картофельный с капустой квашеной 60	60
46/2015	0,07	3,06	6,89	54	Салат из белокочанной капусты с яблоками 60 (СОШ_2018)	60
141/2013	5,98	8,86	2,44	114	Солянка из птицы	200
268/2015, 2004	10,87	11,16	12,93	196	Шницель с соусом красным основным 60/30 (СОШ_2018)	90
472/1996	3,24	5,56	22,00	152	Картофельное пюре	150
349/2015	0,66	0,09	22,03	93	Компот из смеси сухофруктов (СОШ_2018) сахар 10г	200
покупное/	2,37	0,30	14,49	71	Хлеб пшеничный 30 (СОШ_2018)	30
покупное/	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной 25 (СОШ_2018)	25
	24,84	29,33	88,83	724	Итого	755
*Итого за день	25,67	29,39	88,14	726		

Завтрак 5-11 класс

покупное	4,88	3,63	20,88	126	Йогурт 1/125г	125
257/1996	7,79	14,18	32,81	309	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным 200/10	210
762/1997	3,05	2,40	23,11	119	Кофейный напиток с молоком	200
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный 50 (СОШ_2018)	50
	19,67	20,71	100,95	672	Итого	585

Обед 5-11 класс

39/2016	1,5	5,2	10	94	*Салат картофельный с капустой квашеной 100	100
46/2015	0,12	5,10	11,16	90	Салат из белокочанной капусты с яблоками 100 (СОШ_2018)	100
141/2013	7,48	11,08	3,05	142	Солянка из птицы	250
268/2015, 2004	12,60	12,77	14,49	225	Шницель с соусом красным основным 70/30 (СОШ_2018)	100
472/1996	3,89	6,68	26,41	182	Картофельное пюре	180
349/2015	0,66	0,09	22,03	93	Компот из смеси сухофруктов (СОШ_2018) сахар 10г	200
покупное/	3,16	0,40	19,32	94	Хлеб пшеничный 40 (СОШ_2018)	40
покупное/	3,96	0,72	20,04	104	Хлеб ржаной 60 (СОШ_2018)	60
	31,87	36,84	116,50	930	Итого	930
*Итого за день	33,25	36,94	115,34	934		

суббота-2

Завтрак 5-11 класс

425/2008	6,13	11,47	41,82	294	Булочка Дорожная 75	75
222/2015	27,19	22,64	60,64	555	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным 160/40	200
629/1996	0,16	0,03	15,49	64	Чай с сахаром, с лимоном 200/15/7	222
покупное/	4,35	0,55	26,57	129	Хлеб пшеничный 55 (СОШ_2018)	55
	37,83	34,69	144,52	1042	Итого	552

Обед 5-11 класс

67/2015	1,40	10,04	7,29	125	Винегрет овощной 100 (СОШ_2018)	100
113/2017	4,90	7,40	11,67	142	Суп-лапша домашняя с птицей 250/10 (СОШ_2018)	260
266/2015	16,82	37,56	34,52	544	Плов 200 (СОШ_2018), свинина	200
покупное/	0,60		33,00	136	Сок в ассортименте 200 (СОШ_2018)	200
покупное/	3,16	0,40	19,32	94	Хлеб пшеничный 40 (СОШ_2018)	40
покупное/	3,96	0,72	20,04	104	Хлеб ржаной 60 (СОШ_2018)	60
	30,84	56,12	125,84	1145	Итого	860

***Замена салатов с 01.03**

	Ккал	суммарный объем порций
500	535	завтрак 1-4 509
700	759	обед 1-4 764
норма суммарного объема порций 550	684	завтрак 5-11 570
800	955	обед 5-11 924

Квал

с заменами салатов с 01.03

суммарный объем порций с
01.03

535

завтрак 1-4

509

764

обед 1-4

764

684

завтрак 5-11

570

968

обед 5-11

924

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 10485556620218183357344113440560018432977890989

Владелец Аджиумер Екатерина Геннадьевна

Действителен с 22.05.2024 по 22.05.2025