

СОГЛАСОВАНО
Директор образовательного учреждения

Секон: осень, зима, весна, лето

УТВЕРЖДАЮ

Управляющий группой объектов

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Первая неделя

понедельник-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
284/1996	15,72	21,28	2,81	206	Омлет натуральный 150	150
54-6м/2018	0,30	0,00	7,10	35	Чай с облепихой и сахаром 200 (СОШ_2022)	200
покупной	3,36	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный 50 (СОШ_2018)	50
	20,37	22,78	43,86	466,00	Итого	500

20%

Обед 1-4 класс

14/2003	0,58	4,19	5,11	80	*Салат Витаминный с квашеной капустой 60	60
8/2003	0,87	9,08	3,31	98	Салат Витаминный из белокочанной капусты с яблоками (с клюквой) 60	60
138/1996	7,73	5,67	30,30	232	Суп картофельный с бобовыми с гречками 200/20	220
280/2015	0,58	20,37	2,80	278	Гуляш 90 (СОШ_2018), 45/45, свинина	90
273, 408/1996	5,33	4,98	35,58	212	Макароны отварные	150
348/2015	0,06	0,08	22,03	93	Компот из смеси сухофруктов (СОШ_2018) сахар 10г	200
покупной	1,36	0,25	12,08	50	Хлеб пшеничный 25 (СОШ_2018)	25
покупной	1,08	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной 25 (СОШ_2018)	25
	27,80	45,66	126,86	1017	Итого	770

43%

Завтрак 5-11 класс

338/2015	0,40	0,40	9,80	47	Яблоко 100	100
284/1996	20,30	28,82	3,75	208	Омлет натуральный 200	200
54-6м/2018	0,30	0,00	7,10	35	Чай с облепихой и сахаром 200 (СОШ_2022)	200
покупной	3,36	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный 50 (СОШ_2018)	50
	25,61	30,32	44,80	508,00	Итого	550

21%

Обед 5-11 класс

14/2003	0,86	6,98	8,81	100	*Салат Витаминный с квашеной капустой 100	100
8/2003	1,12	15,14	5,52	169	Салат Витаминный из белокочанной капусты с яблоками (с клюквой) 100	100
138/1996	8,00	6,78	40,88	262	Суп картофельный с бобовыми с гречками 250/20	270
280/2015	10,84	28,19	2,88	308	Гуляш 100 (СОШ_2018), 50/50, свинина	100
273, 408/1996	6,40	5,87	42,71	254	Макароны отварные	180
348/2015	0,06	0,08	22,03	93	Компот из смеси сухофруктов (СОШ_2018) сахар 10г	200
покупной	2,37	0,30	14,48	71	Хлеб пшеничный 30 (СОШ_2018)	30
покупной	3,36	0,72	20,04	104	Хлеб ржаной 60 (СОШ_2018)	60
	34,05	57,09	148,87	1288	Итого	940

46%

вторник-1

Завтрак 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
22/1997	0,05	8,25	0,08	75	Масло сливочное	10
179/2015	4,56	8,75	25,12	188	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом 150/8 (СОШ_2018)	158
386/2015	5,00	5,00	9,80	107	Молоко кипяченое 200 (СОШ_2018)	200
628/1996	0,10	0,03	15,28	62	Чай с сахаром 200/15	215
покупной	2,37	0,30	14,48	71	Хлеб пшеничный 30 (СОШ_2018)	30
	12,88	22,33	64,57	513	Итого	613

22%

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
87/2015	0,84	6,02	4,37	75	Винегрет овощной 60 (СОШ_2018)	60
128/1996	1,36	5,80	13,73	108	Рассольник ленинградский со сметаной 200/5	205
ТТК №328	14,82	8,73	12,2	187,32	Стрипы из рыбы (минтай)	90
472/1996	3,24	5,56	22,00	152	Картофельное пюре	150
покупной	0,50	0,00	33,00	136	Сок в ассортименте 200 (СОШ_2018)	200
покупной	1,38	0,25	12,08	58	Хлеб пшеничный 25 (СОШ_2018)	25
покупной	3,30	0,60	16,70	87	Хлеб ржаной 50 (СОШ_2018)	50
	26,74	26,96	114,08	805	Итого	780

34%

Завтрак 5-11 класс

22/1997	0,05	8,25	0,08	75	Масло сливочное	10
179/2015	6,08	11,18	32,48	200	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом 200/10 (СОШ_2018)	210
386/2015	5,00	5,00	9,80	107	Молоко кипяченое 200 (СОШ_2018)	200
628/1996	0,10	0,03	15,28	62	Чай с сахаром 200/15	215
покупной	3,36	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный 50 (СОШ_2018)	50
	15,88	24,96	82,58	622	Итого	685

23%

Обед 5-11 класс

87/2015	1,40	10,04	7,28	125	Винегрет овощной 100 (СОШ_2018)	100
128/1996	2,41	6,98	17,12	134	Рассольник ленинградский со сметаной 250/5	255
ТТК №328	16,48	9,7	13,56	208,13	Стрипы из рыбы (минтай)	100
472/1996	3,28	6,08	26,41	182	Картофельное пюре	180
покупной	0,50	0,00	33,00	136	Сок в ассортименте 200 (СОШ_2018)	200
покупной	3,36	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный 50 (СОШ_2018)	50
покупной	3,30	0,72	20,04	104	Хлеб ржаной 60 (СОШ_2018)	60
	32,88	34,32	141,57	1007	Итого	945

37%

среда-1						
Завтрак 1-4 класс						
№ об-ка рецептур	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белок	Жиры	Уг-ды			
23/1987	2,30	2,90		38	Сыр порциями 10	10
206, 331/2015	10,57	12,50	9,98	197	Биточки (особые) с соусом сметанно-томатным 60/30 (СОШ_2018) говя	90
207, табл.4/271	7,22	12,50	35,30	272	Каша гречневая рассыпчатая 150	150
528/1996	0,16	0,03	15,40	64	Чай с сахаром, с лимоном 200/15/7	222
покупной	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный 50 (СОШ_2018)	50
	24,20	28,53	85,00	880	Итого	522
Обед 1-4 класс						
№ об-ка рецептур	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белок	Жиры	Уг-ды			
57/2016	0,72	2,84	4,02	47	Икра кабачковая (покупная) 60 (СОШ_2018)	60
110/1996	1,71	5,82	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
покупной			19,00	80	Напиток витаминный (СОШ_2018)	200
покупной	4,74	0,80	28,38	141	Хлеб пшеничный 60 (СОШ_2018)	60
покупной	3,96	0,72	20,04	104	Хлеб ржаной 60 (СОШ_2018)	60
	23,90	17,18	110,82	883	Итого	735
Завтрак 5-11 класс						
23/1987	2,30	2,90		38	Сыр порциями 10	10
206, 331/2015	12,25	14,34	11,20	220	Биточки (особые) с соусом сметанно-томатным 70/30 (СОШ_2018) говя	100
207, табл.4/271	8,67	15,12	42,45	327	Каша гречневая рассыпчатая 180	180
528/1996	0,16	0,03	15,40	64	Чай с сахаром, с лимоном 200/15/7	222
покупной	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный 50 (СОШ_2018)	50
	27,33	32,89	93,38	773	Итого	562
Обед 5-11 класс						
57/2016	1,20	4,73	7,70	78	Икра кабачковая (покупная) 100 (СОШ_2018)	100
110/1996	2,11	6,88	13,51	116	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/5	255
291/2015	16,88	9,87	26,45	203	Плов из птицы 200 (СОШ_2018)	200
покупной			19,00	80	Напиток витаминный (СОШ_2018)	200
покупной	4,74	0,80	28,38	141	Хлеб пшеничный 60 (СОШ_2018)	60
покупной	3,96	0,72	20,04	104	Хлеб ржаной 60 (СОШ_2018)	60
	28,90	22,57	126,88	922	Итого	875
четверг-1						
Завтрак 1-4 класс						
№ об-ка рецептур	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белок	Жиры	Уг-ды			
покупной	2,35	11,55	32,35	245	Печенье сахарное 50 (СОШ_2018)	50
173/2015	6,24	10,20	28,23	231	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом 150/8 (СОШ_2018)	158
23/2015	9,48	7,72	13,92	163	Запеканка из творога с молоком гущеным 50/10 (СОШ_2018)	60
ТТК №376	0,25	0,07	11,88	47,16	Чай с шиповником 200 (СОШ-2022)	200
покупной	3,18	0,40	16,32	94	Хлеб пшеничный 40 (СОШ_2018)	40
	21,48	29,94	105,51	780	Итого	508
Обед 1-4 класс						
№ об-ка рецептур	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белок	Жиры	Уг-ды			
46/2016	0,90	2,10	4,42	40	*Салат Степной 60 (СОШ_2018)	60
48/2015	0,78	1,94	3,87	36	Салат из белокочанной капусты 60 (СОШ_2018)	60
113/2017	4,38	6,28	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
покупной	3,16	0,40	16,32	94	Хлеб пшеничный 40 (СОШ_2018)	40
покупной	2,64	0,48	13,90	70	Хлеб ржаной 40 (СОШ_2018)	40
	21,32	34,95	88,58	725	Итого	700
*Итого за день	21,44	35,11	81,85	728		
Завтрак 5-11 класс						
покупной	2,35	11,55	32,35	245	Печенье сахарное 50 (СОШ_2018)	50
173/2015	6,31	13,12	37,83	203	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом 200/10 (СОШ_2018)	210
23/2015	9,48	7,72	13,92	163	Запеканка из творога с молоком гущеным 50/10 (СОШ_2018)	60
ТТК №376	0,25	0,07	11,88	47,16	Чай с шиповником 200 (СОШ-2022)	200
покупной	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный 50 (СОШ_2018)	50
	24,34	32,90	119,75	876	Итого	570
Обед 5-11 класс						
46/2016	1,80	3,50	7,37	66	*Салат Степной 100 (СОШ_2018)	100
48/2015	1,31	3,25	6,48	50	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
289/2015	13,35	34,35	19,88	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
покупной	3,16	0,40	16,32	94	Хлеб пшеничный 40 (СОШ_2018)	40
покупной	3,96	0,72	20,04	104	Хлеб ржаной 60 (СОШ_2018)	60
	27,82	46,19	97,82	914	Итого	860
*Итого за день	27,21	46,44	97,93	920		

пятница-1						
Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Угле-ды			
по рецепту	4,88	3,63	20,88	136	Йогурт 1/125г	125
222/2016	7,08	3,28	22,98	152	Макароны, запеченные с яйцом	150
528/1990	0,10	0,03	15,28	62	Чай с сахаром 200/15	215
по рецепту	3,16	0,40	19,32	94	Хлеб пшеничный 40 (СОШ_2018)	40
	15,83	7,34	78,44	444	Итого	530
Обед 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Угле-ды			
4/2093	8,65	9,11	4,18	102	*Салат Нежный 60 (морк., горошек, яблоки)	60
5/2003	0,08	7,28	3,81	84	Салат Золотая осень 60 (капуста, морк., яблоки, свекла)	60
120/1990	1,63	5,64	7,63	82	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 200/5	205
294/2015	8,20	11,32	8,87	171	Котлеты рубл. из кур, запеч. с соусом молочным (кура) 60/30 (СОШ_2018)	90
472/1990	3,24	5,56	22,00	152	Картофельное пюре	150
588/1990	0,16	0,16	27,87	114	Компот из свежих яблок	200
по рецепту	2,37	0,30	14,48	71	Хлеб пшеничный 30 (СОШ_2018)	30
по рецепту	3,30	0,60	16,70	87	Хлеб ржаной 50 (СОШ_2018)	50
	19,88	38,87	101,37	761	Итого	785
Завтрак 5-11 класс						
по рецепту	4,88	3,63	20,88	136	Йогурт 1/125г	125
222/2016	5,23	3,94	27,98	182	Макароны, запеченные с яйцом	180
528/1990	0,10	0,03	15,28	62	Чай с сахаром 200/15	215
по рецепту	4,35	0,55	25,57	123	Хлеб пшеничный 55 (СОШ_2018)	55
	18,56	8,15	90,28	500	Итого	575
Обед 5-11 класс						
4/2093	1,08	15,19	6,06	0,05	*Салат Нежный 100 (морк., горошек, яблоки)	100
5/2003	1,15	12,15	6,25	140	Салат Золотая осень 100 (капуста, морк., яблоки, свекла)	100
120/1990	2,01	6,88	9,50	100	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/5	255
294/2015	9,50	12,94	9,73	191	Котлеты рубл. из кур, запеч. с соусом молочным (кура) 70/30 (СОШ_2018)	100
472/1990	3,88	6,88	26,41	182	Картофельное пюре	180
588/1990	0,16	0,16	27,87	114	Компот из свежих яблок	200
по рецепту	3,85	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный 50 (СОШ_2018)	50
по рецепту	3,36	0,72	20,04	104	Хлеб ржаной 60 (СОШ_2018)	60
	24,82	38,53	124,95	949	Итого	945

19%

32%

19%

35%

суббота-1						
Завтрак 5-11 класс						
22/1997	0,95	8,25	0,08	75	Масло сливочное	10
257/1990	6,70	13,10	44,02	330	Каша молочная пшенная с маслом сливочным 200/10	210
222/2015	8,31	7,07	17,53	167	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным 50/10 (СОШ_2018)	60
528/1990	0,16	0,03	15,48	64	Чай с сахаром, с лимоном 200/15/7	222
по рецепту	3,35	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный 50 (СОШ_2018)	50
	21,17	28,95	101,27	754	Итого	552
Обед 5-11 класс						
90/2017	4,67	9,39	7,19	132	*Салат из свеклы с сыром 100 (СОШ_2018)	100
42/2018	1,25	0,1	11,61	52	Салат из моркови (с сахаром) 100 (СОШ_2018)	100
120/1990	2,81	2,92	20,93	122	Суп картофельный с макаронными изделиями	250
27/2015	10,00	13,54	9,18	198	Котлеты домашние с соусом сметанно-томатным 70/30 (СОШ_2018)	100
489/1990	4,58	7,33	48,02	276	Рис отварной	180
348/2015	0,96	0,08	22,03	93	Компот из смеси сухофруктов (СОШ_2018) сахар 10г	200
по рецепту	3,18	0,40	15,32	94	Хлеб пшеничный 40 (СОШ_2018)	40
по рецепту	3,36	0,72	20,04	104	Хлеб ржаной 60 (СОШ_2018)	60
	26,42	25,10	151,03	939	Итого	930
*Итого за день	25,84	34,39	148,61	1019		

28%

35%

Вторая неделя

понедельник-2

Завтрак 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Угле			
по рецепту	0,00	0,20	8,10	43	Апельсин 100 (СОШ_2018)	100
204/1996	15,72	21,28	2,81	200	Омлет натуральный 150	150
020/1990	0,10	0,03	15,20	62	Чай с сахаром 200/15	215
по рецепту	2,77	0,35	16,91	83	Хлеб пшеничный 35 (СОШ_2018)	35
	19,49	21,86	43,10	454	Итого	500

19%

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Угле			
4/2003	0,66	9,11	4,18	102	*Салат Нежный 60	60
11/2003	0,06	6,06	6,55	84	Салат из свежей капусты с вареной свеклой 60	60
100/2015	6,78	3,28	12,74	118	Суп картофельный с рыбными фрикадельками 200/30 (СОШ_2018)	230
270/2017	12,71	14,61	11,10	230	Тефтели (1 вариант) 60/30 (СОШ_2018)	90
273, 400/1996	5,33	4,89	35,55	212	Макароны отварные	150
200/2015	0,08	0,28	10,78	48	Напиток из плодов шиповника (СОШ_2018) сахар 10г	200
по рецепту	1,98	0,25	12,08	50	Хлеб пшеничный 25 (СОШ_2018)	25
по рецепту	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной 25 (СОШ_2018)	25
	29,99	28,86	97,19	795	Итого	780

34%

Завтрак 5-11 класс

по рецепту	0,00	0,20	8,10	43	Апельсин 100 (СОШ_2018)	100
204/1996	20,96	28,92	3,75	200	Омлет натуральный 200	200
020/1990	0,10	0,03	15,20	62	Чай с сахаром 200/15	215
по рецепту	2,77	0,35	16,91	83	Хлеб пшеничный 35 (СОШ_2018)	35
	24,73	29,40	44,04	548	Итого	550

20%

Обед 5-11 класс

4/2003	1,09	15,19	6,96	6,05	*Салат Нежный 100	100
11/2003	1,44	10,08	10,91	140	Салат из свежей капусты с вареной свеклой 100	100
100/2015	7,22	3,84	15,92	120	Суп картофельный с рыбными фрикадельками 250/30 (СОШ_2018)	280
270/2017	14,76	16,82	12,95	200	Тефтели (1 вариант) 70/30 (СОШ_2018)	100
273, 400/1996	6,40	5,87	42,71	204	Макароны отварные	180
200/2015	0,08	0,28	10,78	48	Напиток из плодов шиповника (СОШ_2018) сахар 10г	200
по рецепту	3,16	0,40	16,32	94	Хлеб пшеничный 40 (СОШ_2018)	40
по рецепту	3,36	0,72	20,04	104	Хлеб ржаной 60 (СОШ_2018)	60
	37,62	37,90	132,23	1044	Итого	960

38%

вторник-2

Завтрак 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Угле			
22/1997	0,05	8,25	0,08	75	Масло сливочное	10
410/2016	8,42	5,49	41,27	248	Оладьи с творогом с молоком сгущенным 80/20 (СОШ_2018)	100
25/1996	4,54	10,98	32,52	248	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 150/10	160
020/1990	0,16	0,03	15,40	64	Чай с сахаром, с лимоном 200/15/7	222
по рецепту	2,37	0,30	14,40	71	Хлеб пшеничный 30 (СОШ_2018)	30
	15,54	25,05	103,65	706	Итого	522

30%

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Угле			
51/2016	0,72	2,84	4,02	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	10,67	9,96	4,21	142	Рыба под сырной корочкой (минтай) 45/45	90
472/1996	3,24	5,58	22,00	152	Картофельное пюре	150
по рецепту	0,00	0,00	33,00	130	Сок в ассортименте 200 (СОШ_2018)	200
по рецепту	2,37	0,30	14,40	71	Хлеб пшеничный 30 (СОШ_2018)	30
по рецепту	3,30	0,80	16,70	87	Хлеб ржаной 50 (СОШ_2018)	50
	22,61	23,98	105,96	729	Итого	785

31%

Завтрак 5-11 класс

22/1997	0,05	8,25	0,08	75	Масло сливочное	10
410/2016	10,15	6,86	48,74	237	Оладьи с творогом с молоком сгущенным 100/20 (СОШ_2018)	120
25/1996	4,54	10,98	32,52	248	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 150/10	160
020/1990	0,16	0,03	15,40	64	Чай с сахаром, с лимоном 200/15/7	222
по рецепту	3,16	0,40	16,32	94	Хлеб пшеничный 40 (СОШ_2018)	40
	18,06	26,52	116,15	778	Итого	552

29%

Обед 5-11 класс

51/2016	1,20	4,73	7,70	78	Икра кабачковая (покупная) 100 (СОШ_2018)	100
110/1996	2,11	6,05	13,51	116	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/5	255
373/1997	11,85	9,96	4,08	157	Рыба под сырной корочкой (минтай) 50/50	100
472/1996	3,98	6,88	26,41	182	Картофельное пюре	180
по рецепту	0,00	0,00	33,00	130	Сок в ассортименте 200 (СОШ_2018)	200
по рецепту	3,35	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный 50 (СОШ_2018)	50
по рецепту	3,36	0,72	20,04	104	Хлеб ржаной 60 (СОШ_2018)	60
	27,56	25,23	128,49	891	Итого	945

33%

среда-2						
Завтрак 1-4 класс						
№ об-ка рецептур	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
22/1997	0,05	8,25	0,08	75	Масло сливочное	10
280/2015	8,84	11,00	0,05	177	Фрикадельки мясные в сметанно-томатном соусе 60/30 (СОШ_2018)	90
405/1990	3,81	6,11	40,01	230	Рис отварной 150	150
54-10н/2022	0,3		6,9	28	Чай с клюквой и сахаром 200 (СОШ_2022)	200
пошт/пошт	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный 50 (СОШ_2018)	50
	16,95	25,96	80,99	629	Итого	500
Обед 1-4 класс						
№ об-ка рецептур	Пищев. ве-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
230/2015	0,65	3,62	2,28	44	Салат из сырых овощей 60 (СОШ_2018)	60
138/1990	7,73	5,67	36,90	232	Суп картофельный с бобовыми с гречками 200/20	220
311/2017	7,92	4,72	10,32	115	Запеканка из печени с рисом с соусом сметанным с луком 60/30 (СОШ_2018)	90
257,165н/4271	7,22	12,80	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
пошт/пошт	2,37	0,30	14,48	71	Хлеб пшеничный 30 (СОШ_2018)	30
пошт/пошт	1,05	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной 25 (СОШ_2018)	25
	27,88	27,28	127,57	980	Итого	775
*Итого за день	26,13	25,76	129,73	856		
Завтрак 5-11 класс						
22/1997	0,05	8,25	0,08	75	Масло сливочное	10
280/2015	10,23	12,58	11,14	202	Фрикадельки мясные в сметанно-томатном соусе 70/30 (СОШ_2018)	100
405/1990	4,58	7,33	48,02	276	Рис отварной 180	180
54-10н/2022	0,3		6,9	28	Чай с клюквой и сахаром 200 (СОШ_2022)	200
пошт/пошт	4,74	0,60	28,08	141	Хлеб пшеничный 60 (СОШ_2018)	60
	19,90	28,77	95,12	723	Итого	550
Обед 5-11 класс						
40/2016	1,50	3,60	7,37	86	*Салат Степной 100 (СОШ_2018)	100
230/2015	1,00	6,04	3,78	74	Салат из сырых овощей 100 (СОШ_2018)	100
138/1990	8,90	6,78	40,90	262	Суп картофельный с бобовыми с гречками 250/20	270
311/2017	8,08	3,45	9,57	104	Запеканка из печени с рисом с соусом сметанным с луком 70/30 (СОШ_2018)	100
257,165н/4271	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
пошт/пошт	3,16	0,40	15,32	94	Хлеб пшеничный 40 (СОШ_2018)	40
пошт/пошт	3,08	0,72	20,04	104	Хлеб ржаной 60 (СОШ_2018)	60
	34,80	32,58	155,92	1047	Итого	950
*Итого за день	35,21	30,04	158,51	1039		

27%

37%

27%

38%

четверг-2						
Завтрак 1-4 класс						
№ об-ка рецептур	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
пошт/пошт	1,41	6,93	18,41	147	Печенье сахарное 30 (СОШ_2018)	30
120/2015	4,37	3,79	14,36	120	Суп молочный с макаронными изделиями 200 (СОШ_2018)	200
182/2017	3,06	5,49	18,80	143	Каша жидкая молочная ячневая с маслом 100/5 (СОШ_2018)	105
ТТК №376	0,25	0,07	11,68	47,16	Чай с шиповником 200 (СОШ-2022)	200
пошт/пошт	1,58	0,20	9,88	47	Хлеб пшеничный 20 (СОШ_2018)	20
	11,27	16,48	74,72	504	Итого	555
Обед 1-4 класс						
№ об-ка рецептур	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
53/2015	0,99	2,47	4,37	44	*Салат из свеклы с зеленым горошком 60 (СОШ_2018)	60
56/2015	0,05	0,11	4,32	21	Салат овощной с яблоками 60 (СОШ_2018)	60
106/2016	3,98	4,83	18,83	134	Суп-пюре из картофеля 200 (СОШ_2018)	200
123/2016	2,49	0,32	15,21	74	Гренки из пшеничного хлеба 20 (СОШ_2018)	20
520/1997	10,25	13,21	8,75	100	Котлета особая из кур с соусом сметанно-томатным 60/30	90
273, 489/1990	5,33	4,88	35,58	212	Макароны отварные	150
348/2015	0,78	0,04	17,85	75	Компот из кураги (СОШ_2018) сахар 10г	200
пошт/пошт	1,98	0,25	12,08	50	Хлеб пшеничный 25 (СОШ_2018)	25
пошт/пошт	3,30	0,00	16,70	87	Хлеб ржаной 50 (СОШ_2018)	50
	28,71	24,25	130,13	861	Итого	795
*Итого за день	28,01	23,61	130,18	884		
Завтрак 5-11 класс						
пошт/пошт	1,41	6,93	18,41	147	Печенье сахарное 30 (СОШ_2018)	30
120/2015	4,37	3,79	14,36	120	Суп молочный с макаронными изделиями 200 (СОШ_2018)	200
182/2017	3,06	5,49	18,80	143	Каша жидкая молочная ячневая с маслом 100/5 (СОШ_2018)	105
ТТК №376	0,25	0,07	11,68	47,16	Чай с шиповником 200 (СОШ-2022)	200
пошт/пошт	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный 50 (СОШ_2018)	50
	13,64	16,78	89,21	575	Итого	585
Обед 5-11 класс						
53/2015	1,65	4,12	7,29	73	*Салат из свеклы с зеленым горошком 100 (СОШ_2018)	100
56/2015	1,15	0,18	7,19	35	Салат овощной с яблоками 100 (СОШ_2018)	100
106/2016	4,06	6,04	20,54	160	Суп-пюре из картофеля 250 (СОШ_2018)	250
123/2016	2,49	0,32	15,21	74	Гренки из пшеничного хлеба 20 (СОШ_2018)	20
520/1997	11,34	13,00	8,92	204	Котлета особая из кур с соусом сметанно-томатным 70/30	100
273, 489/1990	6,40	5,87	42,71	254	Макароны отварные	180
348/2015	0,78	0,04	17,85	75	Компот из кураги (СОШ_2018) сахар 10г	200

21%

37%

21%

покупной	3,05	0,20	24,15	118	Хлеб пшеничный 50 (СОШ_2018)	50
покупной	3,06	0,72	20,04	104	Хлеб ржаной 60 (СОШ_2018)	60
	34,93	27,33	158,41	1032	Итого	960
*Итого за день	35,43	31,27	189,51	1070		

38%

пятница-2						
Завтрак 1-4 класс						
№ с/к на рецептур	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Углы			
15/2015	3,94	3,30		51	Сыр (порциями) 15 (СОШ_2018)	15
17/2015	6,24	10,20	20,22	231	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом 150/8 (СОШ_2018)	158
222/2015	8,31	7,07	17,53	167	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным 50/10 (СОШ_2018)	60
528/1996	0,10	0,03	15,28	82	Чай с сахаром 200/15	215
покупное/	4,35	0,55	20,57	128	Хлеб пшеничный 55 (СОШ_2018)	55
	22,94	21,84	87,81	540	Итого	503
Обед 1-4 класс						
№ с/к на рецептур	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Углы			
39/2016	0,9	3,12	8	56	*Салат картофельный с капустой квашеной 60	60
46/2015	0,07	3,08	6,88	54	Салат из белокочанной капусты с яблоками 60 (СОШ_2018)	60
141/2013	5,08	8,88	2,44	114	Солянка из птицы	200
288/2015, 2004	10,87	11,18	12,83	196	Шницель с соусом красным основным 60/30 (СОШ_2018)	90
472/1996	3,24	5,56	22,00	152	Картофельное пюре	150
348/2015	0,06	0,08	22,03	93	Компот из смеси сухофруктов (СОШ_2018) сахар 10г	200
покупное/	2,37	0,30	14,40	71	Хлеб пшеничный 30 (СОШ_2018)	30
покупное/	1,85	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	89,14	726		
Завтрак 5-11 класс						
15/2015	5,26	5,32		98	Сыр (порциями) 20 (СОШ_2018)	20
17/2015	8,31	13,12	37,53	303	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом 200/10 (СОШ_2018)	210
222/2015	8,31	7,07	17,53	167	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным 50/10 (СОШ_2018)	60
528/1996	0,10	0,03	15,28	82	Чай с сахаром 200/15	215
покупное/	3,58	0,45	21,74	106	Хлеб пшеничный 45 (СОШ_2018)	45
	25,54	25,99	92,18	706	Итого	550
Обед 5-11 класс						
39/2016	1,5	6,2	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
288/2015, 2004	12,80	12,77	14,48	225	Шницель с соусом красным основным 70/30 (СОШ_2018)	100
472/1996	3,09	6,68	26,41	182	Картофельное пюре	180
348/2015	0,06	0,08	22,03	93	Компот из смеси сухофруктов (СОШ_2018) сахар 10г	200
покупное/	3,16	0,40	16,32	94	Хлеб пшеничный 40 (СОШ_2018)	40
покупное/	3,06	0,72	20,04	104	Хлеб ржаной 60 (СОШ_2018)	60
	31,87	36,84	116,60	930	Итого	930
*Итого за день	33,25	36,94	119,34	934		
суббота-2						
Завтрак 5-11 класс						
338/2015	0,40	0,40	9,80	47	Яблоко 100	100
222/2015	9,23	3,04	27,55	182	Макароны, запеченные с яйцом	180
528/1996	0,16	0,03	15,49	84	Чай с сахаром, с лимоном 200/15/7	222
покупное/	3,05	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный 50 (СОШ_2018)	50
	13,74	4,87	76,98	411	Итого	552
Обед 5-11 класс						
67/2015	1,40	10,04	7,28	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
288/2015	16,82	37,08	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	16,32	94	Хлеб пшеничный 40 (СОШ_2018)	40
покупное/	3,06	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

норма суммарного объема порций		Ккал	суммарный объем порций	
			завтрак 1-4	25%
			обед 1-4	34%
			завтрак 5-11	24%
	500	583	обед 5-11	37%
	700	797		
	500	653		
	800	998		
с заменами салатов с 01.03			суммарный объем порций с 01.03	
		583	завтрак 1-4	25%
		800	обед 1-4	34%
		653	завтрак 5-11	24%
		1008	обед 5-11	37%

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 10485556620218183357344113440560018432977890989

Владелец Аджиумер Екатерина Геннадьевна

Действителен с 22.05.2024 по 22.05.2025