

Утверждаю:
Директор ООО "Вента"
Фефилов А.Г.
28.02.2025 г.



Примерное ежедневное меню

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 81
Шадрина Ирина Владимировна
И.М. Трефимова
28.02.2025

День: первый Неделя: первая
Завтрак для обучающихся в 5-11 классах (1 смена)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг						Витамины, мг						Вита-мин С, мг		
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ГЭ	B1	B2		PP	НЭ
Завтрак																					
82	Колбаска "Витаминка" (кур)	65	8,29	8,45	2,15	128,19	51,70	160,20	6,11	45,38	90,17	0,75	7,80	542,66	126,05	2,23	0,03	0,04	3,63	0,07	0,11
106-13	Каша пшениная вязкая	250	5,68	8,74	40,60	246,97	951,10	129,43	26,41	48,61	135,79	1,68	24,39	29,26	29,26	0,25	0,21	0,03	0,84	2,81	0,00
149	Какао с молоком	200	3,30	1,06	14,69	70,46	4,62	459,94	140,29	85,26	82,82	3,55	0,00	0,64	193,12	0,01	0,19	0,06	0,06	1,20	7,20
тгк	Джем (повидло)	10	0,04	0,00	6,01	22,90	0,10	11,35	1,23	0,61	0,78	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,02	0,02
тгк	Хлеб пшеничный	52	3,71	0,37	24,51	116,44	259,48	42,56	9,15	6,33	29,41	0,50	0,00	0,00	0,00	0,57	0,04	0,01	0,37	1,14	0,00
Итого за 'Завтрак '		577	21,02	18,62	87,96	584,96	1267,00	803,48	183,19	186,19	338,97	6,59	32,19	572,56	348,43	3,06	0,47	0,14	4,91	5,24	7,33
Обед для обучающихся в 5-11 классах (2 смена)																					
95В	Салат "Мартовский"	100	2,90	6,12	11,38	152,05	22,68	130,28	15,27	15,53	61,28	0,73	22,50	205,60	80,28	4,75	0,05	0,08	0,47	1,48	3,90
46	Суп картофельный с макаронными изделиями и отварным мясом кур	250/18	3,67	2,70	26,55	138,97	17,79	451,79	13,60	30,78	73,25	1,00	0,00	1223,54	254,65	1,40	0,10	0,06	1,78	1,82	6,51
164/1В	Котлета "Московская" (гов,свин)	100	14,37	15,80	17,51	280,37	116,00	228,98	9,42	22,20	124,73	1,28	0,00	0,00	0,00	2,96	0,20	0,10	2,29	3,02	0,06
106-13	Каша гречневая вязкая	180	6,91	7,00	30,24	210,60	680,45	1,48	7,51	0,38	2,64	0,06	17,56	13,18	19,75	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
153	Компот из сухофруктов	200	0,21	0,01	13,42	51,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
тгк	Хлеб пшеничный	26	1,86	0,18	12,26	58,22	129,74	21,28	4,58	3,17	14,70	0,25	0,00	0,00	0,00	0,29	0,03	0,00	0,18	0,57	0,00
тгк	Хлеб ржаной	25	1,55	0,26	9,49	44,18	152,50	53,89	7,70	10,22	34,37	0,84	0,00	1,00	0,25	0,36	0,03	0,01	0,14	0,50	0,00
Итого за 'Обед '		899	31,47	32,07	120,85	935,64	1119,16	887,70	58,08	82,29	310,98	4,16	40,06	1443,32	354,94	9,80	0,40	0,26	4,86	7,41	10,47
Итого за день (1 и 2 смена)			52,49	50,69	208,81	1520,59	2386,16	1691,17	241,27	268,48	649,95	10,74	72,24	2015,88	703,37	12,86	0,88	0,39	9,77	12,65	17,80

День: второй Неделя: первая
Завтрак для обучающихся в 5-11 классах (1 смена)

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг						Витамины, мг							Вита-мин С, мг	
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	PЭ	ГЭ	B1	B2	PP		НЭ
Завтрак																					
128-08	Каша пшеничная молочная вязкая со слив/маслом	250	6,71	11,26	10,64	155,48	983,04	156,44	136,10	14,95	97,88	0,20	50,00	47,62	92,86	0,24	0,04	0,15	0,11	0,98	0,62
274	Манник на сметане со сгущ/молоком	70/20	5,60	8,75	31,53	222,50	45,77	100,72	79,98	8,78	65,33	0,24	39,42	23,76	70,65	0,79	0,02	0,11	0,07	0,78	0,11
148-08	Кофейный напиток на молоке	200	2,77	0,57	15,69	70,04	4,10	406,82	135,78	70,47	60,03	2,78	0,00	0,00	193,00	0,00	0,19	0,06	0,00	0,93	7,20
тгк	Хлеб пшеничный	52	3,71	0,36	24,51	116,44	259,48	42,56	9,15	6,34	29,41	0,50	0,00	0,00	0,00	0,57	0,04	0,01	0,37	1,15	0,00
Итого за 'Завтрак '		592	18,80	20,95	82,38	564,46	1292,38	706,54	361,01	100,53	252,65	3,71	89,42	71,38	356,51	1,59	0,28	0,34	0,55	3,83	7,93
Обед для обучающихся в 5-11 классах (2 смена)																					
116В	Салат "Заря"	100	2,85	8,25	8,32	130,48	44,20	204,25	29,82	17,02	57,32	1,12	18,00	42,57	39,10	4,57	0,05	0,08	0,28	1,02	3,72
129	Рассольник ленинградский со сметаной и отварным мясом кур	250/10	2,89	6,43	19,20	153,96	179,67	491,89	24,49	34,26	92,48	1,12	8,61	1007,08	223,92	2,40	0,07	0,07	1,68	1,85	7,17
105В	Котлета куриная "Нежная" (кур)	100	15,96	9,26	12,30	205,32	83,16	244,59	23,12	62,17	144,22	1,23	13,68	5,33	23,88	3,02	0,06	0,09	4,84	0,43	0,62
97	Макаронные изделия отварные	180	6,56	4,74	42,16	236,92	2,83	69,85	11,87	8,77	49,33	0,89	15,12	15,12	28,36	1,01	0,07	0,02	0,61	1,84	0,00
28В	Чай с соком	200	0,32	0,07	16,56	64,99	1,95	32,08	2,24	1,04	1,83	0,40	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,02	0,06	0,24
тгк	Хлеб пшеничный	23	1,64	0,16	10,84	51,50	114,77	18,82	4,05	2,80	13,01	0,22	0,00	0,00	0,00	0,25	0,02	0,01	0,17	0,51	0,00
тгк	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	7,59	35,34	122,00	43,12	6,16	8,18	27,49	0,68	0,00	0,80	0,20	0,28	0,03	0,01	0,11	0,40	0,00
Итого за 'Обед '		883	31,46	29,12	116,96	878,51	548,58	1104,60	101,75	134,24	385,68	5,66	55,41	1070,90	315,46	11,56	0,30	0,29	7,72	6,11	11,74
Итого за день (1 и 2 смена)			50,25	50,06	199,34	1442,97	1840,96	1811,13	462,76	234,77	638,33	9,37	144,83	1142,28	671,96	13,15	0,59	0,63	8,27	9,94	19,68

День: третий Неделя: первая

Завтрак для обучающихся в 5-11 классах (1 смена)

№ рецеп	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг						Витамины, мг								Вита-мин С, мг	
			всего	всего	ды, г		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	PЭ	ГЭ	B1	B2	PP	НЭ		
Завтрак																						
125-08	Каша манная молочная вязкая со слив/маслом	200/10	9,41	13,20	26,01	239,59	859,08	300,48	215,59	31,40	189,84	0,70	89,20	62,80	99,12	0,93	0,13	0,28	0,71	2,66	2,13	
630	Чай с молоком или сливками	200	1,54	1,58	11,34	63,47	25,10	64,50	53,06	6,09	39,15	0,07	9,00	8,00	16,50	0,05	0,01	0,06	0,04	0,40	0,26	
ттк	Печенье для детского питания	50	3,70	5,50	16,00	155,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ттк	Хлеб пшеничный	45	3,22	0,32	21,22	100,76	224,55	36,83	7,92	5,48	25,45	0,43	0,00	0,00	0,00	0,50	0,03	0,01	0,33	0,99	0,00	
ттк	Яблоки	100	0,40	0,40	11,60	48,68	26,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	30,00	5,00	0,20	0,03	0,02	0,30	0,40	10,00	
Итого за 'Завтрак '		605	18,27	20,99	86,16	608,00	1134,73	679,82	292,57	51,96	265,44	3,39	98,20	100,80	120,62	1,68	0,21	0,37	1,38	4,45	12,39	
Обед для обучающихся в 5-11 классах (2 смена)																						
19	Салат из квашеной капусты с морковью	100	1,43	7,80	6,70	110,43	655,22	220,05	34,37	16,35	28,62	0,50	0,00	1920,00	400,00	4,55	0,02	0,02	0,38	0,63	8,80	
151/1	Суп-лапша с отварным мясом кур	250/15	6,42	3,96	20,23	129,51	19,47	105,73	10,22	21,85	53,39	0,64	0,00	1183,26	246,51	2,54	0,05	0,02	1,44	0,75	0,64	
ттк	Картофель тушеный с фаршем (гов,свин)	300	16,49	18,30	44,14	415,31	53,81	1405,35	35,44	71,41	242,65	3,03	25,00	1491,75	316,81	3,28	0,38	0,21	4,05	6,08	15,50	
334В	Чай с шиповником	200	0,50	0,16	20,25	78,12	1,25	4,80	5,68	1,48	1,48	0,30	0,00	392,00	81,70	0,38	0,01	0,02	0,10	0,14	40,00	
ттк	Печенье для детского питания	25	1,85	1,41	8,00	77,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ттк	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,21	14,15	67,18	149,70	24,56	5,28	3,66	16,97	0,29	0,00	0,00	0,00	0,33	0,03	0,00	0,21	0,66	0,00	
ттк	Хлеб ржаной	31	1,93	0,33	11,76	54,78	189,10	66,84	9,54	12,68	42,61	1,05	0,00	1,24	0,31	0,43	0,03	0,02	0,17	0,62	0,00	
Итого за 'Обед '		951	30,77	32,17	125,23	933,07	1068,55	1827,32	100,52	127,43	385,71	5,80	25,00	4988,25	1045,33	11,50	0,52	0,29	6,36	8,88	64,94	
Итого за день (1 и 2 смена)			49,04	53,16	211,39	1541,07	2203,29	2507,14	393,09	179,40	651,15	9,19	123,20	5089,05	1165,95	13,18	0,72	0,66	7,73	13,33	77,33	

День: четвертый Неделя: первая

Завтрак для обучающихся в 5-11 классах (1 смена)

№ рецеп	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг						Витамины, мг								Вита-мин С, мг
			всего	всего	ды, г		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ГЭ	B1	B2	PP	НЭ	
Завтрак																					
164/1В	Котлета "Московская" (гов,свин)	70	7,71	9,03	12,26	126,26	81,20	160,29	6,59	15,54	87,31	0,90	0,00	0,00	0,00	2,07	0,14	0,07	1,60	2,11	0,04
106	Каша гречневая вязкая	200	6,68	6,77	23,60	183,01	756,05	1,64	8,35	0,43	2,93	0,07	19,51	14,64	21,95	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
629	Чай с лимоном	200	0,24	0,05	14,07	55,61	0,92	10,44	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,56	0,14	0,01	0,00	0,00	0,01	0,01	1,12
тгк	Кекс для детского питания (хл/зав)	28	1,70	4,16	10,68	124,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
тгк	Хлеб пшеничный	52	3,71	0,37	24,51	116,44	259,48	42,56	9,15	6,33	29,41	0,50	0,00	0,00	0,00	0,57	0,04	0,01	0,37	1,14	0,00
Итого за 'Завтрак '		550	20,04	20,38	85,12	605,35	1097,65	214,93	26,95	23,03	121,00	1,55	19,51	15,20	22,09	2,70	0,18	0,08	1,98	3,28	1,16
Обед для обучающихся в 5-11 классах (2 смена)																					
573В	Салат "Ульява"	100	6,58	11,63	14,68	250,65	168,47	180,88	7,87	8,80	22,48	0,37	0,00	8,40	1,65	4,47	0,03	0,02	0,33	0,62	3,02
39	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,96	6,09	13,69	113,67	23,23	347,36	33,00	21,08	48,33	0,94	8,65	776,15	176,06	2,33	0,05	0,05	0,58	1,08	8,21
461	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	12,80	7,53	13,98	161,31	394,40	219,97	35,56	61,10	131,02	1,08	19,71	17,86	27,53	0,13	0,07	0,09	5,19	0,33	0,07
106-13	Каша пшеничная вязкая	180	5,86	3,88	41,42	203,40	170,60	1,36	2,66	0,10	1,64	0,02	17,56	13,18	19,75	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
29В	Напиток из черноплодной рябины	200	0,28	0,34	18,16	70,47	0,26	1,64	1,02	0,61	0,00	1,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,18	0,00	0,00	0,00
тгк	Хлеб пшеничный	35	2,50	0,24	16,50	78,37	174,65	28,64	6,16	4,26	19,79	0,33	0,00	0,00	0,00	0,38	0,03	0,02	0,25	0,76	0,00
тгк	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	7,59	35,34	122,00	43,12	6,16	8,18	27,49	0,68	0,00	0,80	0,20	0,28	0,03	0,01	0,11	0,40	0,00
Итого за 'Обед '		885	31,22	29,92	126,02	913,21	1053,61	822,96	92,42	104,12	250,76	4,53	45,92	816,38	225,20	7,63	0,31	0,36	6,46	3,20	11,30
Итого за день (1 и 2 смена)			51,26	50,30	211,14	1518,56	2151,26	1037,89	119,37	127,15	371,75	6,08	65,42	831,58	247,28	10,33	0,49	0,44	8,44	6,48	12,45

День: пятый Неделя: первая

Завтрак для обучающихся в 5-11 классах (1 смена)

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг						Витамины, мг								Вита-мин
			всего	всего			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	B1	B2	РР	НЭ	С, мг
Завтрак																					
130-08	Каша рисовая молочная вязкая	250	7,38	13,49	50,00	344,06	991,76	237,58	164,60	44,29	196,07	0,76	84,76	60,48	94,43	0,45	0,10	0,23	0,98	2,76	1,61
109В	Флан творожный с повидлом	60/12	8,14	8,04	11,07	156,62	61,54	142,41	125,35	16,61	136,78	0,46	48,88	33,03	84,87	0,43	0,04	0,21	0,15	2,16	1,34
628	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,21	35,88	0,10	0,26	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
тк	Хлеб пшеничный	50	3,58	0,35	23,58	111,96	249,50	40,93	8,80	6,09	28,28	0,48	0,00	0,00	0,00	0,55	0,04	0,01	0,36	1,10	0,00
Итого за 'Завтрак '		572	19,28	21,92	93,86	648,52	1302,90	421,18	299,01	66,98	361,13	1,73	133,64	93,51	179,30	1,43	0,17	0,45	1,49	6,02	2,95

Обед для обучающихся в 5-11 классах (2 смена)

34-13	Салат из отварной свеклы с раст/маслом	100	1,38	5,97	9,08	90,13	223,35	224,93	34,30	19,43	38,27	1,25	0,00	8,30	2,00	2,73	0,02	0,03	0,15	0,40	1,95
63	Пушты шыл	250	6,10	6,50	18,91	157,19	595,54	613,44	26,01	28,24	83,40	1,30	25,00	1103,40	229,00	1,33	0,11	0,11	1,23	2,33	8,60
90	Котлета рыбная "Любительская" (минт)	100	14,49	10,28	18,46	210,37	78,92	372,83	53,54	50,63	210,27	1,16	34,10	2453,92	452,10	3,12	0,11	0,16	1,24	4,09	2,27
92	Картофельное пюре	180	3,71	6,59	25,82	176,01	23,22	799,39	45,50	33,95	101,41	1,24	24,62	48,38	50,52	0,26	0,14	0,13	1,61	2,99	12,31
154	Компот из изюма	200	0,42	0,00	24,80	94,67	0,10	0,26	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
тк	Хлеб пшеничный	35	2,50	0,25	16,50	78,37	174,65	28,64	6,16	4,26	19,79	0,33	0,00	0,00	0,00	0,39	0,03	0,01	0,25	0,77	0,00
тк	Хлеб ржаной	25	1,56	0,27	9,49	44,18	152,50	53,90	7,70	10,22	34,36	0,85	0,00	1,00	0,25	0,35	0,03	0,02	0,14	0,50	0,00
Итого за 'Обед'		890	30,16	29,85	123,07	850,91	1248,28	2093,39	173,48	146,73	487,50	6,15	83,72	3615,01	733,87	8,19	0,44	0,46	4,62	11,07	25,13
Итого за день (1 и 2 смена)			49,43	51,77	216,92	1499,43	2551,18	2514,57	472,49	213,72	848,62	7,88	217,37	3708,51	913,17	9,62	0,61	0,91	6,11	17,09	28,08

День: шестой Неделя: первая

День: первый Неделя: вторая

Завтрак для обучающихся в 5-11 классах (1 смена)

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг						Витамины, мг								Вита-мин С, мг
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	PЭ	ТЭ	B1	B2	PP	НЭ	
Завтрак																					
127-08	Каша пшенинная молочная вязкая	250	9,77	10,61	48,50	347,64	988,99	266,96	150,24	57,94	218,54	1,60	50,00	57,14	94,64	0,42	0,21	0,18	0,87	3,71	0,62
112	Омлет натуральный	100	6,86	8,99	2,13	140,09	102,80	127,32	72,07	11,11	134,99	1,39	123,08	55,71	205,88	0,48	0,05	0,27	0,14	2,54	0,20
630	Чай с молоком или сливками	200	1,54	1,58	11,34	63,47	25,10	64,50	53,06	6,09	39,15	0,07	9,00	8,00	16,50	0,05	0,01	0,06	0,04	0,40	0,26
тгк	Хлеб пшеничный	39	2,58	0,27	18,38	87,33	194,61	31,92	6,87	4,75	22,06	0,37	0,00	0,00	0,00	0,43	0,03	0,01	0,28	0,86	0,00
Итого за 'Завтрак'		589	20,75	21,45	80,35	638,53	1311,50	490,70	282,24	79,88	414,73	3,42	182,08	120,85	317,03	1,38	0,30	0,52	1,33	7,51	1,08

Обед для обучающихся в 5-11 классах (2 смена)

19	Салат из квашеной капусты с морковью	100	1,43	7,80	6,70	110,43	655,22	220,05	34,37	16,35	28,62	0,50	0,00	1920,00	400,00	4,55	0,02	0,02	0,38	0,63	8,80
тгк	Суп полевой с курицей (кур/филе)	250	4,10	8,75	27,50	212,00	1180,29	444,29	25,40	37,74	96,13	1,25	0,00	13,20	2,48	4,55	0,11	0,05	1,89	1,94	6,40
81	Фрикадельки "Петушок" (кур)	100	13,39	8,10	6,17	148,36	126,44	230,76	33,58	59,51	136,10	1,03	18,72	18,24	34,92	0,19	0,06	0,08	4,64	0,42	0,12
106-13	Каша гречневая вязкая	180	6,91	7,00	30,24	210,60	680,45	1,48	7,51	0,38	2,64	0,06	17,56	13,18	19,75	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
253	Компот из кураги	200	0,98	0,05	21,64	81,78	3,50	302,46	28,42	18,27	25,40	0,58	0,00	560,00	116,60	1,10	0,01	0,03	0,48	0,78	0,32
тгк	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,22	14,14	67,18	149,70	24,55	5,28	3,66	16,97	0,29	0,00	0,00	0,00	0,34	0,02	0,01	0,22	0,66	0,00
тгк	Хлеб ржаной	25	1,55	0,26	9,49	44,18	152,50	53,90	7,70	10,23	34,36	0,85	0,00	1,00	0,25	0,35	0,04	0,01	0,14	0,50	0,00
Итого за 'Обед'		885	30,51	32,17	115,87	874,52	2948,10	1277,48	142,26	146,14	340,21	4,56	36,28	2525,62	574,00	11,12	0,26	0,20	7,75	4,95	15,64
Итого за день (1 и 2 смена)			51,27	53,62	196,22	1513,05	4259,59	1768,18	424,49	226,02	754,94	7,98	218,36	2646,47	891,02	12,51	0,56	0,72	9,08	12,46	16,72

День: второй Неделя: вторая

Завтрак для обучающихся в 5-11 классах (1 смена)

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг						Витамины, мг								Вита-мин С, мг
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	B1	B2	PP	HЭ	
Завтрак																					
119-08	Каша "Дружба"	230	9,98	14,03	34,36	284,97	858,20	535,64	169,82	111,04	157,04	4,07	0,00	4,38	220,65	0,18	0,31	0,08	0,66	3,11	8,20
149	Какао с молоком	200	3,30	1,06	14,69	70,46	4,62	459,94	140,29	85,26	82,82	3,55	0,00	0,64	193,12	0,01	0,19	0,06	0,06	1,20	7,20
тгк	Кекс для детского питания (хл/зав)	28	1,70	4,16	10,68	124,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
тгк	Хлеб пшеничный	43	3,07	0,30	20,27	96,28	214,57	35,19	7,57	5,24	24,32	0,41	0,00	0,00	0,00	0,47	0,03	0,01	0,31	0,95	0,00
тгк	Яблоки	100	0,40	0,40	11,60	48,68	26,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	30,00	5,00	0,20	0,03	0,02	0,30	0,40	10,00
Итого за 'Завтрак '		601	18,45	19,95	91,60	624,43	1103,39	1308,77	333,68	210,54	275,18	10,23	0,00	35,02	418,77	0,86	0,56	0,17	1,33	5,66	25,40

Обед для обучающихся в 5-11 классах (2 смена)

116В	Салат "Заря"	100	2,85	8,25	8,32	130,48	44,20	204,25	29,82	17,02	57,32	1,12	18,00	42,57	39,10	4,57	0,05	0,08	0,28	1,02	3,72
47	Суп картофельный с бобовыми	250	5,08	4,95	21,23	138,70	11,70	440,41	30,43	33,45	93,65	1,73	0,00	969,60	201,90	2,45	0,16	0,06	0,98	2,38	4,70
615В	Котлета "Волна" (гов,свин)	100	15,11	13,08	25,21	316,08	1991,98	225,63	28,46	22,86	134,84	1,32	10,06	3,21	17,42	2,91	0,18	0,11	2,04	2,89	0,48
87-13	Рагу из овощей	180	2,94	5,40	30,67	191,72	361,42	674,35	41,75	36,78	81,73	1,31	28,00	3172,86	615,16	0,34	0,12	0,10	1,44	2,28	14,50
153	Компот из сухофруктов	200	0,21	0,01	13,42	51,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
тгк	Хлеб пшеничный	35	2,50	0,25	16,50	78,37	174,65	28,65	6,16	4,27	19,79	0,33	0,00	0,00	0,00	0,39	0,04	0,00	0,25	0,77	0,00
тгк	Хлеб ржаной	25	1,55	0,27	9,48	44,18	152,50	53,90	7,70	10,22	34,37	0,85	0,00	1,00	0,25	0,35	0,03	0,02	0,13	0,50	0,00
Итого за 'Обед'		890	30,24	32,20	124,83	950,78	2736,44	1627,20	144,31	124,59	421,70	6,65	56,05	4189,24	873,83	11,00	0,58	0,37	5,12	9,83	23,39
Итого за день (1 и 2 смена)			48,69	52,15	216,44	1575,21	3839,83	2935,97	477,99	335,12	696,88	16,89	56,05	4224,26	1292,60	11,85	1,14	0,54	6,45	15,49	48,79

День: третий Неделя: вторая

Завтрак для обучающихся в 5-11 классах (1 смена)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг						Витамины, мг								Вита-мин С, мг
			всего	всего	ды, г		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	PЭ	ТЭ	B1	B2	PP	НЭ	
Завтрак																					
81	Фрикадельки "Петушок" (кур)	90	12,05	8,29	5,55	133,52	113,80	207,68	30,22	53,56	122,49	0,93	16,85	16,42	31,43	0,17	0,05	0,07	4,18	0,38	0,11
106-13	Каша пшеничная вязкая	200	5,51	7,04	40,03	226,00	189,56	1,51	2,96	0,11	1,83	0,03	19,51	14,64	21,95	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
629	Чай с лимоном	200	0,24	0,05	14,07	55,61	0,92	10,44	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,56	0,14	0,01	0,00	0,00	0,01	0,01	1,12
тгк	Печенье для детского питания	25	1,83	2,76	8,00	77,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
тгк	Хлеб пшеничный	40	2,86	0,28	18,86	89,57	199,60	32,74	7,04	4,87	22,62	0,38	0,00	0,00	0,00	0,44	0,03	0,01	0,29	0,88	0,00
Итого за 'Завтрак '		555	22,49	18,42	86,51	582,45	503,88	252,36	43,08	59,27	148,28	1,42	36,36	31,62	53,52	0,67	0,08	0,08	4,48	1,28	1,23

Обед для обучающихся в 5-11 классах (2 смена)

184В	Салат "Минский"	100	6,67	9,07	11,80	134,16	142,40	304,92	13,47	13,32	34,50	0,53	0,00	8,00	1,50	4,48	0,05	0,03	0,58	1,03	6,20
56	Суп из овощей с отварным мясом кур	250/10	3,31	7,40	11,98	146,19	10,83	351,33	26,30	19,86	52,16	0,66	8,65	963,08	214,86	2,30	0,08	0,06	0,83	1,48	8,66
157/1В	Битки "Нежные" (гов, кур)	100	10,17	9,00	15,54	174,32	43,16	163,67	7,00	28,20	86,48	0,69	0,00	0,00	0,00	2,38	0,03	0,06	2,64	0,17	0,33
97	Макаронные изделия отварные	180	6,56	4,74	42,16	236,92	2,83	69,85	11,87	8,77	49,33	0,89	15,12	15,12	28,36	1,01	0,07	0,02	0,61	1,84	0,00
28В	Чай с соком	200	0,32	0,07	16,56	64,99	1,95	32,08	2,24	1,04	1,83	0,40	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,02	0,06	0,24
тгк	Хлеб пшеничный	27	1,93	0,19	12,73	60,46	134,73	22,10	4,76	3,29	15,27	0,26	0,00	0,00	0,00	0,30	0,02	0,01	0,20	0,59	0,00
тгк	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	7,59	35,34	122,00	43,12	6,16	8,18	27,49	0,68	0,00	0,80	0,20	0,28	0,03	0,01	0,11	0,40	0,00
Итого за 'Обед'		887	30,20	30,67	118,36	852,38	457,89	987,06	71,79	82,66	267,06	4,11	23,77	987,00	244,92	10,78	0,28	0,20	4,99	5,56	15,44
Итого за день (1 и 2 смена)			52,69	49,09	204,86	1434,83	961,77	1239,42	114,87	141,93	415,34	5,53	60,13	1018,62	298,44	11,45	0,36	0,27	9,47	6,85	16,67

День: четвертый Неделя: вторая

Завтрак для обучающихся в 5-11 классах (1 смена)

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг						Витамины, мг								Вита-мин С, мг
			всего	всего			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	PЭ	ТЭ	B1	B2	PP	НЭ	
Завтрак																					
129-08	Каша овсяная "Геркулес"молочная	250	10,89	13,88	31,15	293,81	1039,63	480,35	279,91	89,18	365,54	2,36	106,19	74,76	118,00	1,21	0,34	0,36	0,79	3,86	2,54
337В	Кекс "Творожный" со сгущ/молоком	50/10	5,00	7,72	30,49	216,75	31,08	72,93	52,35	8,40	70,27	0,46	41,16	31,09	75,08	0,40	0,03	0,10	0,20	1,41	0,07
628	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,21	35,88	0,10	0,26	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ттк	Хлеб пшеничный	50	3,57	0,35	23,57	111,96	249,50	40,92	8,80	6,09	28,27	0,48	0,00	0,00	0,00	0,55	0,03	0,01	0,36	1,10	0,00
Итого за 'Завтрак '		560	19,64	21,99	94,42	658,40	1320,31	594,46	341,32	103,67	464,08	3,33	147,35	105,85	193,08	2,16	0,40	0,47	1,35	6,37	2,61

Обед для обучающихся в 5-11 классах (2 смена)

181В	Салат "Петровский"	100	2,37	8,98	12,17	120,60	410,60	292,95	18,75	14,45	34,97	0,58	0,00	11,20	2,20	4,50	0,05	0,03	0,52	0,93	6,40
44	Агырчи шьд с отварным мясом кур	250/10	5,68	6,87	16,60	168,10	128,72	393,67	31,36	29,77	76,13	0,91	8,61	937,03	209,33	1,27	0,07	0,06	1,57	1,46	8,93
179В	Котлета "Донская" (кур)	100	15,60	11,01	15,53	212,19	73,19	293,42	13,96	56,78	132,20	1,26	15,00	7,71	26,54	2,73	0,06	0,09	4,40	0,73	1,86
106-13	Каша рисовая вязкая	180	3,20	3,56	28,44	157,08	685,08	40,07	10,54	18,90	57,02	0,43	17,56	13,18	19,75	0,20	0,02	0,02	0,54	1,30	0,00
102В	Напиток "Витаминный"	200	0,39	0,13	22,83	88,47	1,98	82,76	10,96	9,88	8,49	0,43	0,00	213,04	44,46	0,36	0,01	0,02	0,17	0,25	26,60
тгк	Хлеб пшеничный	30	2,14	0,21	14,14	67,18	149,70	24,55	5,28	3,65	16,97	0,29	0,00	0,00	0,00	0,33	0,02	0,01	0,22	0,66	0,00
тгк	Хлеб ржаной	25	1,55	0,26	9,49	44,18	152,50	53,90	7,70	10,22	34,37	0,85	0,00	1,00	0,25	0,35	0,03	0,01	0,14	0,50	0,00
Итого за 'Обед'		895	30,93	31,03	119,19	857,80	1601,77	1181,32	98,54	143,64	360,15	4,75	41,16	1183,16	302,54	9,74	0,27	0,25	7,56	5,83	43,79
Итого за день (1 и 2 смена)			50,58	53,01	213,61	1516,20	2922,07	1775,78	439,86	247,31	824,23	8,08	188,51	1289,01	495,62	11,90	0,67	0,72	8,91	12,20	46,40

День: пятый Неделя: вторая

Завтрак для обучающихся в 5-11 классах (1 смена)

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг						Витамины, мг							Вита-мин С, мг	
			всего	всего			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	PЭ	ТЭ	B1	B2	PP		HЭ
Завтрак																					
125-08	Каша манная молочная вязкая	200	8,01	13,09	28,14	246,07	818,17	286,18	205,32	29,90	180,80	0,67	84,95	59,81	94,40	0,89	0,12	0,27	0,68	2,53	2,03
148-08	Кофейный напиток на молоке	200	2,77	0,57	15,69	70,04	4,10	406,82	135,78	70,47	60,03	2,78	0,00	0,00	193,00	0,00	0,19	0,06	0,00	0,93	7,20
30В	Плюшка "Новомосковская"	60	4,97	4,50	18,00	178,50	272,61	57,27	15,18	7,26	40,87	0,54	2,81	1,37	4,96	2,55	0,06	0,02	0,45	1,47	0,02
тгк	Хлеб пшеничный	40	2,85	0,28	18,85	89,57	199,60	32,74	7,04	4,87	22,62	0,38	0,00	0,00	0,00	0,44	0,03	0,01	0,29	0,88	0,00
тгк	Яблоки	100	0,40	0,40	11,60	48,68	26,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	30,00	5,00	0,20	0,03	0,02	0,30	0,40	10,00

Обед для обучающихся в 5-11 классах (2 смена)

74Т	Икра кабачковая (заводская)	100	1,30	5,20	9,40	87,40	374,00	274,00	17,00	14,00	29,00	0,67	27,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,33
41	Щи из свежей капусты	250	4,63	6,34	27,96	178,13	14,04	344,11	36,54	19,70	46,23	0,73	8,65	986,15	219,61	2,33	0,05	0,05	0,70	1,23	12,15
423/1	Тефтели (гов,свин)	100	15,48	13,24	27,78	283,54	44,41	233,64	14,31	22,39	123,54	1,14	0,00	0,00	0,00	2,53	0,17	0,09	1,96	2,64	1,20
92	Картофельное пюре	180	3,71	6,59	25,82	176,01	23,22	799,39	45,50	33,95	101,41	1,24	24,62	48,38	50,52	0,26	0,14	0,13	1,61	2,99	12,31
628	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,21	35,88	0,10	0,26	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
тгк	Хлеб пшеничный	40	2,86	0,29	18,86	89,57	199,60	32,73	7,04	4,87	22,62	0,38	0,00	0,00	0,00	0,45	0,03	0,01	0,29	0,88	0,00
тгк	Хлеб ржаной	30	1,86	0,31	11,39	53,01	183,00	64,68	9,24	12,27	41,24	1,02	0,00	1,20	0,30	0,42	0,03	0,02	0,17	0,60	0,00

Итого за 'Обед' **900** **30,01** **32,01** **130,42** **903,55** **838,37** **1748,82** **129,89** **107,17** **364,04** **5,19** **60,27** **1035,73** **270,43** **5,98** **0,43** **0,31** **4,72** **8,34** **28,00**

Итого за день (1 и 2 смена) **49,02** **50,84** **222,71** **1536,40** **2158,85** **2809,83** **509,22** **228,67** **679,36** **11,76** **148,04** **1126,91** **567,79** **10,06** **0,86** **0,68** **6,44** **14,55** **47,24**