

СОГЛАСОВАНО
Директор образовательного учрежденияУТВЕРЖДАЮ
Управляющий группой объектов

Сезон: осень, зима, весна, лето

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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
219/2015	13,94	24,83	2,64	288	Омлет натуральный 150 (СОШ_2018)	150
782/1997	3,05	2,40	23,11	119	Кофейный напиток с молоком	200
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
	21,34	28,13	59,79	573	Итого	500

Обед 1-4 класс

71/2015	6,42	0,06	1,14	7	Овощи натуральные свежие (огурец) 60 (СОШ_2018)	60
138/1998	7,73	5,87	36,80	232	Суп картофельный с бобовыми с гренками 200/20	220
260/2015	9,58	25,37	2,60	278	Гуляш 90 (СОШ_2018), 45/45, свинина	90
273, 489/1998	5,33	4,89	35,59	212	Макароны отварные	150
54-5нч/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
покупное/	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	28,96	37,38	115,83	926	Итого	795

Завтрак 5-11 класс

338/2015	0,48	0,48	11,78	56	Яблоко 120 (СОШ_2018)	120
219/2015	18,58	33,10	3,52	388	Омлет натуральный 200 (СОШ_2018)	200
782/1997	3,05	2,40	23,11	119	Кофейный напиток с молоком	200
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
	26,06	36,48	62,54	679	Итого	570

Обед 5-11 класс

71/2015	8,70	0,10	1,90	12	Овощи натуральные свежие (огурец) 100 (СОШ_2018)	100
138/1998	8,90	6,78	40,89	262	Суп картофельный с бобовыми с гренками 250/20	270
260/2015	10,64	28,19	2,89	309	Гуляш 100 (СОШ_2018), 50/50, свинина	100
273, 489/1998	8,40	5,87	42,71	254	Макароны отварные	180
54-5нч/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
покупное/	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	32,54	42,34	127,99	1034	Итого	925

вторник-1

Завтрак 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
424/2005	4,53	6,70	30,44	198	Булочка Домашняя 50	50
175/2005	4,80	11,23	25,38	221	Каша молочная Дружба с маслом сливочным 150/10	160
642/1998	3,87	3,90	25,78	151	Какао с молоком	200
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
	16,95	22,33	105,75	688	Итого	460

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
129/1998	1,95	5,80	13,73	109	Рассольник ленинградский со сметаной 200/5	205
81/2016	16,28	8,46	2,43	151	Рыба, запеченная в омлете 90 (минтай), ~60/30	90
472/1998	3,24	5,58	22,90	152	Картофельное пюре	150
588/1998	0,44		26,85	118	Компот из сухофруктов	200
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
покупное/	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	28,36	26,64	103,91	768	Итого	780

Завтрак 5-11 класс

424/2005	4,53	6,70	30,44	198	Булочка Домашняя 50	50
175/2005	6,12	12,22	33,76	270	Каша молочная Дружба с маслом сливочным 200/10	210
642/1998	3,87	3,90	25,78	151	Какао с молоком	200
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
	18,47	23,32	114,13	737	Итого	510

Обед 5-11 класс

67/2015	1,40	10,04	7,28	125	Винегрет овощной 100 (СОШ_2018)	100
129/1998	2,41	8,88	17,12	134	Рассольник ленинградский со сметаной 250/5	255
81/2016	18,1	9,4	2,7	168	Рыба, запеченная в омлете 100 (минтай), ~70/30	100
472/1998	3,88	6,68	26,41	182	Картофельное пюре	180
588/1998	0,44		28,88	119	Компот из сухофруктов	200
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
покупное/	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	31,84	33,80	114,90	890	Итого	910

среда-1

Завтрак 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
15/2015	5,26	5,32		68	Сыр (порциями) 20 (СОШ_2018)	20
182/2017	5,49	8,69	20,41	218	Каша жидкая молочная ячневая с маслом 150/8 (СОШ_2018)	158
630/1998	1,55	1,83	17,83	92	Чай с молоком 150/50/15	215
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
	16,25	16,06	71,19	486	Итого	443

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
57/2016	0,72	2,84	4,82	47	Икра кабачковая (покупная) 60 (СОШ_2018)	60
110/1998	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/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
покупное/	1,85	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	20,79	16,66	84,30	610	Итого	690

Завтрак 5-11 класс

15/2015	5,26	5,32		68	Сыр (порциями) 20 (СОШ_2018)	20
182/2017	7,31	10,98	30,20	286	Каша жидкая молочная ячневая с маслом 200/10 (СОШ_2018)	210
630/1998	1,55	1,83	17,83	92	Чай с молоком 150/50/15	215
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
	18,07	18,43	80,38	564	Итого	495

Обед 5-11 класс

57/2016	1,20	4,73	7,70	78	Икра кабачковая (покупная) 100 (СОШ_2018)	100
110/1998	2,11	6,85	13,51	118	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/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
покупное/	1,85	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	25,80	22,06	109,16	739	Итого	830

четверг-1

Завтрак 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
324/1997	6,35	5,75	0,35	79	Яйцо вареное	50
257/1998	4,54	10,98	32,52	248	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 150/10	160
54-6н/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
	16,14	17,23	64,32	476	Итого	460

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
54-23х/2018	0,78	5,28	5,88	75	*Маринад овощной с томатом 60 (СОШ_2018)	60
45/2015	0,78	1,94	3,87	38	Салат из белокочанной капусты 60 (СОШ_2018)	60
113/2017	4,39	8,28	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
702/1997	0,36		33,16	132	Компот из изюма	200
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
покупное/	1,85	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	21,14	34,80	93,51	773	Итого	695
*Итого за день	21,14	36,14	95,62	812		

Завтрак 5-11 класс

324/1997	6,35	5,75	0,35	79	Яйцо вареное	50
257/1998	6,03	11,80	43,33	305	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 200/10	210
54-6н/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
	16,63	18,14	75,13	533	Итого	510

Обед 5-11 класс

54-23х/2018	1,38	8,86	9,80	125	*Маринад овощной с томатом 100 (СОШ_2018)	100
45/2015	1,31	3,25	6,46	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	16,86	432	Рагу из свинины 200 (СОШ_2018)	200
702/1997	0,36		33,16	132	Компот из изюма	200
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
покупное/	1,85	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	25,52	46,80	103,45	926	Итого	835
*Итого за день	25,51	51,35	106,79	993		

пятница-1

Завтрак 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
покупной	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 (СОШ_2018)	150
629/1998	0,16	0,03	15,49	64	Чай с сахаром, с лимоном 200/15/7	222
покупной	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
	26,07	19,10	89,31	639	Итого	522

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Пищев. ве-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	5,64	7,83	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
257, табл. 4/271	7,22	12,80	35,38	272	Каша гречневая рассыпчатая 150	150
595/1996	0,16	0,16	27,87	114	Компот из свежих яблок	200
покупной	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
покупной	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	35,93	43,96	107,82	962	Итого	800

Завтрак 5-11 класс

покупной	0,8	0,2	7,5	38	Мандарины 100 (СОШ_2018)	100
222/2015	27,19	22,64	60,64	565	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным 160/40 (СОШ_2018)	200
629/1996	0,16	0,03	15,49	64	Чай с сахаром, с лимоном 200/15/7	222
покупной	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
	32,10	23,37	107,78	775	Итого	572

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	6,88	9,50	100	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/5	255
444/1996	25,91	30,56	2,93	274	Птица, тушеная в томатном соусе 100/30	130
257, табл. 4/271	8,87	15,12	42,45	327	Каша гречневая рассыпчатая 180	180
595/1996	0,16	0,16	27,87	114	Компот из свежих яблок	200
покупной	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
покупной	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	43,25	53,47	116,19	994	Итого	940

суббота-1

Завтрак 5-11 класс

324/1997	6,35	5,75	0,35	79	Яйцо вареное	50
257/1996	8,70	13,10	44,02	330	Каша молочная пшенная с маслом сливочным 200/10	210
54-10н/2022	0,3		9,9	29	Чай с клюквой и сахаром 200 (СОШ_2022)	200
покупной	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
	19,30	19,35	75,42	556	Итого	510

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	13,64	9,18	198	Котлеты домашние с соусом сметанно-томатным 70/30 (СОШ_2018)	100
465/1996	4,58	7,33	48,02	278	Рис отварной	180
588/1996	0,44		26,66	119	Компот из сухофруктов	200
покупной	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
покупной	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	24,98	24,69	151,02	929	Итого	905
*Итого за день	26,10	33,98	145,60	1009		

Вторая неделя

понедельник-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
210/2015	13,94	24,83	2,64	289	Омлет натуральный 150 (СОШ_2018)	150
626/1996	0,10	0,03	15,28	82	Чай с сахаром 200/15	215
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
	22,87	28,99	62,95	595	Итого	540

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
71/2015	0,42	0,06	1,14	7	Овощи натуральные свежие (огурец) 50 (СОШ_2018)	60
138/1996	7,73	5,67	36,90	232	Суп картофельный с бобовыми с гречками 200/20	220
280/2015	8,84	11,00	9,85	177	Фрикадельки мясные в сметанно-томатном соусе 60/30 (СОШ_2018)	90
273, 469/1996	5,33	4,89	35,59	212	Макароны отварные	150
705/2004	0,68	0,28	29,62	136	Напиток из шиповника	200
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
покупное/	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	28,60	22,70	145,60	926	Итого	795

Завтрак 5-11 класс

покупное	4,88	3,63	20,88	126	Йогурт 1/125г	125
210/2015	15,58	33,10	3,52	386	Омлет натуральный 200 (СОШ_2018)	200
626/1996	0,10	0,03	15,28	82	Чай с сахаром 200/15	215
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	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	6,90	6,78	40,89	262	Суп картофельный с бобовыми с гречками 250/20	270
280/2015	10,23	12,58	11,14	202	Фрикадельки мясные в сметанно-томатном соусе 70/30 (СОШ_2018)	100
273, 469/1996	6,40	5,87	42,71	254	Макароны отварные	180
705/2004	0,68	0,28	29,62	136	Напиток из шиповника	200
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
покупное/	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	32,51	26,42	158,76	1028	Итого	925

вторник-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
257/1996	4,54	10,98	32,52	248	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 150/10	160
642/1996	3,87	3,90	25,78	151	Какао с молоком	200
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
	12,76	15,78	92,25	564	Итого	510

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
57/2016	0,72	2,84	4,82	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	152	Картофельное пюре	150
588/1996	0,44		28,88	119	Компот из сухофруктов	200
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
покупное/	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	25,18	27,13	103,05	753	Итого	780

Завтрак 5-11 класс

338/2015	0,48	0,48	11,76	56	Яблоко 120 (СОШ_2018)	120
257/1996	6,03	11,89	43,33	305	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 200/10	210
642/1996	3,87	3,90	25,78	151	Какао с молоком	200
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
	14,33	16,77	105,02	630	Итого	580

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
373/1997	14,95	12,02	4,95	184	Рыба под сырной корочкой (горбуша) 50/50	100
472/1996	3,89	6,68	28,41	182	Картофельное пюре	180
588/1996	0,44		28,88	119	Компот из сухофруктов	200
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
покупное/	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	28,19	30,88	113,66	841	Итого	910

среда-2						
Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Пищев.вв-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
324/1997	6,35	5,75	0,35	79	Яйцо вареное	50
257/1998	6,54	11,89	33,03	266	Каша молочная пшенная с маслом сливочным 150/10	160
54-10н/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
	17,14	18,14	64,43	492		
Итого						460
Обед 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Пищев.вв-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
40/2016	0,99	2,10	4,42	40	*Салат Степной 60 (СОШ_2018)	60
29/2015	0,85	3,62	2,26	44	Салат из сырых овощей 60 (СОШ_2018)	60
120/1998	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
465/1996	3,81	6,11	40,01	230	Рис отварной 150	150
702/1997	0,36		33,16	132	Компот из изюма	200
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
покупное/	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	23,99	26,28	116,73	617		
Итого						780
*Итого за день	24,23	24,76	120,89	813		
Завтрак 5-11 класс						
324/1997	6,35	5,75	0,35	79	Яйцо вареное	50
257/1998	6,70	13,10	44,02	330	Каша молочная пшенная с маслом сливочным 200/10	210
54-10н/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
	19,30	19,35	75,42	556		
Итого						510
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
120/1998	2,01	6,68	9,50	100	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/5	255
255/2015	13,26	10,23	3,52	185	Печень по-строгановски 50/50 (СОШ_2018)	100
465/1996	4,58	7,33	46,02	276	Рис отварной	180
702/1997	0,36		33,16	132	Компот из изюма	200
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
покупное/	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	26,90	32,08	130,48	929		
Итого						910
*Итого за день	27,31	29,54	134,07	921		

четверг-2						
Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Пищев.вв-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
630/1998	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
	11,39	11,13	60,99	475		
Итого						523
Обед 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Пищев.вв-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
71/2015	0,86	0,12	2,28	13	Овощи натуральные свежие (помидор) 60 (СОШ_2018)	60
132/1998	1,61	5,69	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
257.табл.4/271	7,22	12,60	35,38	272	Каша гречневая рассыпчатая 150	150
702/1997	1,04		30,96	127	Компот из кураги	200
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
покупное/	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	26,38	32,42	119,99	661		
Итого						1610
Завтрак 5-11 класс						
338/2015	0,48	0,48	11,76	56	Яблоко 120 (СОШ_2018)	120
182/2017	7,31	10,88	36,20	266	Каша жидкая молочная ячневая с маслом 200/10 (СОШ_2018)	210
630/1998	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
	13,29	13,99	62,74	552		
Итого						595
Обед 5-11 класс						
71/2015	1,10	0,20	3,80	22	Овощи натуральные свежие (помидор) 100 (СОШ_2018)	100
132/1998	1,98	6,74	11,36	108	Суп из овощей со сметаной 250/5	255
520/1997	11,34	13,88	8,92	204	Котлета особая из кур с соусом сметанно-томатным 70/30	100
257.табл.4/271	8,87	15,12	42,45	327	Каша гречневая рассыпчатая 180	180
702/1997	1,04		30,96	127	Компот из кураги	200
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
покупное/	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	29,73	36,52	129,99	950		
Итого						1910

пятница-2						
Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
324/1997	6,35	5,75	0,35	79	Яйцо вареное	50
257/1996	5,88	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/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
	19,21	21,35	72,24	567	Итого	460
Обед 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
39/2016	6,9	3,12	6	56	*Салат картофельный с капустой квашеной 60	60
46/2015	0,07	3,08	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
418/271	9,96	9,73	11,39	174	Биточек из говядины с соусом сметанно-томатным 60/30	90
205/2015	5,17	5,99	28,52	188	Макароны отварные с овощами 150 (СОШ_2018)	150
588/1996	0,44		26,88	119	Компот из сухофруктов	200
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
покупное/	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	27,22	28,44	110,42	811	Итого	775
*Итого за день	28,95	28,50	109,73	813		
Завтрак 5-11 класс						
324/1997	6,35	5,75	0,35	79	Яйцо вареное	50
257/1996	7,79	14,18	32,81	308	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
	21,14	22,83	80,42	625	Итого	510
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
418/1996	11,53	12,94	12,94	199	Биточек из говядины с соусом сметанно-томатным 70/30	100
205/2015	6,20	7,18	34,23	226	Макароны отварные с овощами 180 (СОШ_2018)	180
588/1996	0,44		28,88	119	Компот из сухофруктов	200
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
покупное/	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	31,37	35,28	122,78	938	Итого	905
*Итого за день	32,75	35,38	121,60	942		

суббота-2						
Завтрак 5-11 класс						
425/2005	4,17	7,86	28,46	197	Булочка Дорожная 50	50
222/2015	27,19	22,64	60,84	595	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным 160/40 (СОШ_2018)	200
629/1996	0,18	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
	35,47	30,83	128,74	934	Итого	522
Обед 5-11 класс						
87/2015	1,40	10,04	7,29	125	Винегрет овощной 100 (СОШ_2018)	100
113/2017	4,90	7,40	11,87	142	Суп-лапша домашняя с птицей 250/10 (СОШ_2018)	260
265/2015	16,82	37,56	34,52	544	Плов 200 (СОШ_2018), свинина	200
покупное/	0,50		33,00	138	Сок в ассортименте 200 (СОШ_2018)	200
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
покупное/	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	29,32	55,80	118,98	1109	Итого	835