

СОГЛАСОВАНО
Директор образовательного учреждения

ОМС-личное питание

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (горячие завтраки за счет бюджета)

Первая неделя

понедельник-1

№ сб-ка рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Витамины				Минер. ве-ва			
			Белки	Жиры	Уг-ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
14/2015	Масло (порциями) 10 (СОШ_2018)	10	0,08	7,25	0,13	66			40,00	0,11	2,40	3,00		0,02
210/2015	Омлет натуральный 150 (СОШ_2018)	150	13,94	24,83	2,84	289	0,10	0,26	324,57	0,75	103,08	225,77	16,14	2,64
377/2015	Чай с лимоном 200/15/7 (СОШ_2018)	222	0,13	0,02	15,20	82		2,83		0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
покупное	Хлеб пшеничный 50 (СОШ_2018)	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
покупное	Хлеб ржаной 30 (СОШ_2018)	30	1,98	0,36	10,02	52	0,05			0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	Итого	462	20,08	32,96	62,14	587	0,23	3,09	364,57	1,94	141,68	324,07	49,14	5,19
Горячие завтраки 5-11 класс														
14/2015	Масло (порциями) 10 (СОШ_2018)	10	0,08	7,25	0,13	66			40,00	0,11	2,40	3,00		0,02
210/2015	Омлет натуральный 200 (СОШ_2018)	200	18,58	33,16	3,52	386	0,14	0,34	432,78	1,00	137,45	301,03	21,52	3,52
377/2015	Чай с лимоном 200/15/7 (СОШ_2018)	222	0,13	0,02	15,20	82		2,83		0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
покупное	Хлеб пшеничный 50 (СОШ_2018)	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
покупное	Хлеб ржаной 30 (СОШ_2018)	30	1,98	0,36	10,02	52	0,05			0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	Итого	512	24,72	41,23	53,02	684	0,27	3,17	472,78	2,19	176,05	399,33	54,52	6,07

вторник-1

№ сб-ка рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Витамины				Минер. ве-ва			
			Белки	Жиры	Уг-ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
15/2015	Сыр (порциями) 15 (СОШ_2018)	15	3,94	3,99		51	0,01	0,10	31,00	0,06	150,00	90,00	8,25	0,10
338/2015	Яблоко 130 (СОШ_2018)	130	0,52	0,52	12,74	81	0,04	13,00		0,26	20,80	14,30	11,70	2,86
183/2015	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом 150/8 (СОШ_2018)	158	8,82	10,11	26,39	225	0,18	1,23	50,90	0,30	137,81	184,46	74,42	2,15
382/2015	Какао с молоком 200 (СОШ_2018)	200	4,08	3,54	17,58	119	0,05	1,59	24,40		152,22	124,56	21,34	0,48
покупное	Хлеб пшеничный 40 (СОШ_2018)	40	3,16	0,40	19,32	94	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
покупное	Хлеб ржаной 20 (СОШ_2018)	20	1,32	0,24	8,88	35	0,04			0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
	Итого	563	19,84	18,86	82,71	585	0,36	15,92	106,30	1,42	477,03	479,72	138,31	7,17
Горячие завтраки 5-11 класс														
15/2015	Сыр (порциями) 15 (СОШ_2018)	15	3,94	3,99		51	0,01	0,10	31,00	0,06	150,00	90,00	8,25	0,10
338/2015	Яблоко 130 (СОШ_2018)	130	0,52	0,52	12,74	81	0,04	13,00		0,26	20,80	14,30	11,70	2,86
183/2015	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом 200/10 (СОШ_2018)	210	9,08	12,96	35,18	295	0,21	1,64	65,20	0,39	163,58	245,75	99,23	2,87
382/2015	Какао с молоком 200 (СОШ_2018)	200	4,08	3,54	17,58	119	0,05	1,59	24,40		152,22	124,56	21,34	0,48
покупное	Хлеб пшеничный 40 (СОШ_2018)	40	3,16	0,40	19,32	94	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
покупное	Хлеб ржаной 20 (СОШ_2018)	20	1,32	0,24	8,88	35	0,04			0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
	Итого	615	22,11	21,68	91,60	655	0,41	16,33	126,60	1,61	522,80	541,01	163,12	7,89

среда-1

№ сб-ка рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Витамины				Минер. ве-ва			
			Белки	Жиры	Уг-ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
209/2015	Яйца вареные (СОШ_2018)	50	6,35	5,75	0,35	79	0,04		125,00	0,30	27,50	96,00	6,00	1,25
240/2015	Минтай, тушеный в томате с овощами 90 45/45(СОШ_2018)	90	7,58	2,33	6,94	79	0,07	0,71	21,30	0,34	33,10	104,25	24,39	0,70
334/2016	Рис отварной	150	3,47	4,98	31,30	164	0,05	0,90		0,23	13,05	63,10	29,25	0,68
378/2015	Чай с молоком 150/50/15 (СОШ_2018)	215	1,52	1,35	15,90	91	0,04	1,33	10,00		126,88	92,80	15,40	0,41
покупное	Хлеб пшеничный 50 (СОШ_2018)	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
покупное	Хлеб ржаной 30 (СОШ_2018)	30	1,98	0,36	10,02	52	0,05			0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	Итого	595	24,85	15,25	88,66	593	0,33	2,94	156,30	1,94	222,25	467,65	105,64	5,19
Горячие завтраки 5-11 класс														
209/2015	Яйца вареные (СОШ_2018)	50	6,35	5,75	0,35	79	0,04		125,00	0,30	27,50	96,00	6,00	1,25
240/2015	Минтай, тушеный в томате с овощами 100 50/50(СОШ_2018)	100	8,78	2,46	7,75	88	0,08	0,77	23,18	0,38	37,15	120,18	27,97	0,79
334/2016	Рис отварной	180	4,16	5,95	37,56	220	0,06	1,08		0,27	15,68	99,72	35,10	0,80
378/2015	Чай с молоком 150/50/15 (СОШ_2018)	215	1,52	1,35	15,90	91	0,04	1,33	10,00		126,88	92,80	15,40	0,41
покупное	Хлеб пшеничный 50 (СОШ_2018)	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
покупное	Хлеб ржаной 30 (СОШ_2018)	30	1,98	0,36	10,02	52	0,05			0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	Итого	625	26,72	16,37	95,73	638	0,35	3,18	158,18	2,02	228,91	499,58	115,07	5,42

четверг-1

№ сб-ка рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Витамины				Минер. ве-ва			
			Белки	Жиры	Уг-ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
14/2015	Масло (порциями) 10 (СОШ_2018)	10	0,08	7,25	0,13	66			40,00	0,11	2,40	3,00		0,02
254/2016	Пудинг из творога с яблоками с молоком сгущенным 130/20 (СОШ_2018)	150	19,18	13,19	30,38	324	0,08	1,93	100,10	0,48	214,85	265,63	31,24	1,58
377/2015	Чай с лимоном 200/15/7 (СОШ_2018)	222	0,13	0,02	15,20	82		2,83		0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
покупное	Хлеб пшеничный 40 (СОШ_2018)	40	3,16	0,40	19,32	94	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
покупное	Хлеб ржаной 20 (СОШ_2018)	20	1,32	0,24	8,88	35	0,04			0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
	Итого	442	23,88	21,10	71,71	581	0,19	4,76	146,10	1,40	247,65	339,43	56,34	3,55
Горячие завтраки 5-11 класс														
14/2015	Масло (порциями) 10 (СОШ_2018)	10	0,08	7,25	0,13	66			40,00	0,11	2,40	3,00		0,02
254/2016	Пудинг из творога с яблоками с молоком сгущенным 160/40 (СОШ_2018)	200	24,78	17,15	46,13	436	0,10	2,53	123,20	0,59	313,20	362,16	43,68	1,98
377/2015	Чай с лимоном 200/15/7 (СОШ_2018)	222	0,13	0,02	15,20	82		2,83		0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
покупное	Хлеб пшеничный 40 (СОШ_2018)	40	3,16	0,40	19,32	94	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
покупное	Хлеб ржаной 20 (СОШ_2018)	20	1,32	0,24	8,88	35	0,04			0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
	Итого	492	26,47	25,06	87,46	685	0,20	5,36	163,20	1,51	346,06	435,96	66,68	3,94

пятница-1

Горячие завтраки 1-4 класс														
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Витамины				Минер.в-ва			
			Белки	Жиры	Уг-ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
15/2015	Сыр (порциями) 15 (СОШ_2018)	15	3,94	3,99		51	0,01	0,10	31,00	0,06	150,00	90,00	8,25	0,10
338/2015	Яблоко 130 (СОШ_2018)	130	0,52	0,52	12,74	81	0,04	13,00		0,26	20,80	14,30	11,70	2,86
173/2015	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом 150/8 (СОШ_2018)	158	8,24	10,20	28,23	231	0,14	0,72	43,10	0,47	112,34	176,39	53,12	1,30
379/2015	Кофейный напиток с молоком 200 (СОШ_2018)	200	3,16	2,68	15,94	101	0,04	1,30	20,00		125,78	90,00	14,00	0,13
покупное	Хлеб пшеничный 40 (СОШ_2018)	40	3,16	0,40	19,32	94	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржаной 30 (СОШ_2018)	30	1,98	0,36	10,02	52	0,05			0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	Итого	573	19,60	18,15	86,25	580	0,34	15,12	94,10	1,73	428,62	452,80	114,37	6,36
Горячие завтраки 5-11 класс														
15/2015	Сыр (порциями) 15 (СОШ_2018)	15	3,94	3,99		51	0,01	0,10	31,00	0,06	150,00	90,00	8,25	0,10
338/2015	Яблоко 130 (СОШ_2018)	130	0,52	0,52	12,74	81	0,04	13,00		0,26	20,80	14,30	11,70	2,86
173/2015	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом 200/10 (СОШ_2018)	210	8,31	13,12	37,63	303	0,15	0,98	54,80	0,62	149,82	234,98	70,82	1,73
379/2015	Кофейный напиток с молоком 200 (СОШ_2018)	200	3,16	2,68	15,94	101	0,04	1,30	20,00		125,78	90,00	14,00	0,13
покупное	Хлеб пшеничный 40 (СОШ_2018)	40	3,16	0,40	19,32	94	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржаной 30 (СОШ_2018)	30	1,98	0,36	10,02	52	0,05			0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	Итого	624	21,07	31,97	95,65	662	0,38	15,36	105,80	1,88	465,90	511,48	132,07	6,79

Вторая неделя понедельник-2														
Горячие завтраки 1-4 класс														
№ сб-ка рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Витамины				Минер. ве-ва			
			Белки	Жиры	Уг-ды		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
14/2015	Масло (порциями) 10 (СОШ, 2018)	10	0,08	7,25	0,13	68			40,00	0,11	2,40	3,00		0,02
210/2015	Омлет натуральный 150 (СОШ, 2018)	150	13,94	24,63	2,04	289	0,10	9,28	324,57	0,75	103,08	225,77	16,14	2,84
377/2015	Чай с лимоном 200/15/7 (СОШ, 2018)	222	0,13	0,02	15,20	62		2,83			0,01	14,20	4,40	0,38
покупное	Хлеб пшеничный 30 (СОШ, 2018)	30	2,37	0,30	14,49	71	0,05			0,39	8,90	26,10	9,90	0,60
покупное	Хлеб ржаной 20 (СОШ, 2018)	20	1,32	0,24	6,68	35	0,04			0,28	7,00	31,80	9,40	0,78
Итого		432	17,84	32,64	30,14	523	0,19	3,08	364,57	1,54	133,58	290,87	37,84	4,40

вторник-2														
Горячие завтраки 1-4 класс														
№ сб-ка рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Витамины				Минер. ве-ва			
			Белки	Жиры	Уг-ды		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
209/2015	Яйца вареные (СОШ, 2018)	50	6,35	5,75	0,35	79	0,04		125,00	0,30	27,50	96,00	5,00	1,25
338/2015	Яблоко 130 (СОШ, 2018)	130	0,52	0,52	12,74	61	0,04	13,00		0,26	20,80	14,30	11,70	2,88
181/2015	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом 150/8 (СОШ, 2018)	158	4,39	8,40	24,29	192	0,06	0,68	4,50	0,40	100,40	88,79	15,23	0,35
379/2015	Корейский напиток с молоком 200 (СОШ, 2018)	200	3,16	2,88	15,94	101	0,04	1,30	20,00		125,78	90,80	14,00	0,13
покупное	Хлеб пшеничный 40 (СОШ, 2018)	40	3,16	0,40	19,32	94	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
покупное	Хлеб ржаной 30 (СОШ, 2018)	30	1,98	0,36	10,02	52	0,05			0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого		608	19,78	18,11	62,66	579	0,29	15,18	190,50	1,88	294,23	271,29	74,23	6,58

среда-2														
Горячие завтраки 1-4 класс														
№ сб-ка рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Витамины				Минер. ве-ва			
			Белки	Жиры	Уг-ды		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
15/2015	Сыр (порциями) 15 (СОШ, 2018)	15	3,94	3,99		51	0,01	0,10	31,00	0,06	150,00	90,00	8,25	0,10
224/2015	Запеканка из творога с морковью с молоком сгущенным 130/20 (СОШ, 2018)	150	16,55	17,90	41,38	393	0,10	1,14	79,30	2,89	210,72	248,68	38,18	1,56
378/2015	Чай с сахаром 200/15 (СОШ, 2018)	215	0,07	0,02	15,00	60		0,03			11,10	2,80	1,40	0,28
покупное	Хлеб пшеничный 20 (СОШ, 2018)	20	1,58	0,20	8,68	47	0,03			0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
покупное	Хлеб ржаной 20 (СОШ, 2018)	20	1,32	0,24	6,68	35	0,04			0,28	7,00	31,80	9,40	0,78
Итого		420	23,48	22,35	72,76	586	0,18	1,27	110,30	3,49	383,42	388,48	63,83	2,72

четверг-2														
Горячие завтраки 1-4 класс														
№ сб-ка рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Витамины				Минер. ве-ва			
			Белки	Жиры	Уг-ды		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
14/2015	Масло (порциями) 10 (СОШ, 2018)	10	0,08	7,25	0,13	68			40,00	0,11	2,40	3,00		0,02
239/2015	Минтай, тушеный в томате с овощами 90	90	7,83	7,43	10,87	142	0,07	1,30	15,73	3,27	59,51	115,72	18,95	0,58
334/2016	Рис отварной	150	3,47	4,56	31,30	184	0,05	0,90		0,23	13,95	83,10	29,25	0,66
377/2015	Чай с лимоном 200/15/7 (СОШ, 2018)	222	0,13	0,02	15,20	62		2,83		0,01	14,20	4,40	2,40	0,38
покупное	Хлеб пшеничный 40 (СОШ, 2018)	40	3,16	0,40	19,32	94	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
покупное	Хлеб ржаной 30 (СОШ, 2018)	30	1,98	0,36	10,02	52	0,05			0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого		542	16,65	20,42	86,84	409	0,23	5,93	55,73	4,56	108,86	288,42	77,90	3,59
Горячие завтраки 5-11 класс														
14/2015	Масло (порциями) 10 (СОШ, 2018)	10	0,08	7,25	0,13	68			40,00	0,11	2,40	3,00		0,02
239/2015	Минтай, тушеный в томате с овощами 100	100	9,04	8,42	12,33	181	0,08	1,45	16,66	3,80	67,96	133,53	21,62	0,65
334/2016	Рис отварной	180	4,16	5,95	37,56	220	0,06	1,06		0,27	15,86	99,72	35,10	0,80
377/2015	Чай с лимоном 200/15/7 (СОШ, 2018)	222	0,13	0,02	15,20	62		2,83		0,01	14,20	4,40	2,40	0,38
покупное	Хлеб пшеничный 40 (СОШ, 2018)	40	3,16	0,40	19,32	94	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
покупное	Хлеб ржаной 30 (СОШ, 2018)	30	1,98	0,36	10,02	52	0,05			0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого		582	18,55	22,40	94,56	653	0,25	5,36	56,66	5,13	119,92	322,85	86,42	3,99

пятница-2														
Горячие завтраки 1-4 класс														
№ сб-ка рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Витамины				Минер. ве-ва			
			Белки	Жиры	Уг-ды		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
7/2015	Бутерброд горячий с сыром 40 (хлеб) (СОШ, 2018)	40	4,82	2,94	11,87	94		0,05	25,20	0,05	120,00	72,00	8,80	0,09
294/2015	Котлеты рубленые из птицы (птица) с соусом сметанным 60/30 (СОШ, 2018)	90	9,91	12,12	11,62	195	0,07	0,54	53,82	1,86	42,44	54,16	14,18	1,08
180/2018	Каша рассыпчатая гречневая с овощами 150 (СОШ, 2018)	150	7,86	1,53	35,32	187	0,19	0,60		0,58	18,60	191,30	128,10	4,19
378/2015	Чай с молоком 150/50/15 (СОШ, 2018)	215	1,52	1,35	15,90	81	0,04	1,33	10,00		126,60	92,80	15,40	0,41
покупное	Хлеб ржаной 30 (СОШ, 2018)	30	1,98	0,36	10,02	52	0,05			0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого		525	26,09	18,36	84,73	609	0,35	2,52	89,02	2,91	318,14	487,66	178,38	6,94

суббота-2														
Горячие завтраки 5-11 класс														
№ сб-ка рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Витамины				Минер. ве-ва			
			Белки	Жиры	Уг-ды		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
7/2015	Бутерброд горячий с сыром 40 (хлеб) (СОШ, 2018)	40	4,82	2,94	11,87	94		0,05	25,20	0,05	120,00	72,00	8,80	0,09
294/2015	Котлеты рубленые из птицы (птица) с соусом сметанным 70/30 (СОШ, 2018)	100	11,50	13,89	13,27	224	0,08	0,63	81,10	2,18	48,15	62,05	16,28	1,27
180/2018	Каша рассыпчатая гречневая с овощами 180 (СОШ, 2018)	180	9,43	1,84	42,38	224	0,23	0,72		0,70	22,32	229,56	153,72	5,03
378/2015	Чай с молоком 150/50/15 (СОШ, 2018)	215	1,52	1,35	15,90	81	0,04	1,33	10,00		126,60	92,80	15,40	0,41
покупное	Хлеб ржаной 30 (СОШ, 2018)	30	1,98	0,36	10,02	52	0,05			0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого		565	29,25	26,38	93,44	675	0,40	2,73	86,38	3,33	327,87	563,81	206,10	7,87

Завтрак 1-4 кл	515	21,15	21,81	74,75	583	0,27	6,89	167,15	2,29	275,55	385,99	89,59	5,17	25%
Завтрак 5-11 кл	572	24,40	25,22	84,01	662	0,30	7,79	185,73	2,82	311,32	435,88	99,28	5,74	24%

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575820

Владелец Гулькина Наталия Владимировна

Действителен с 23.02.2022 по 23.02.2023