



67/2015	Винегрет овощной 100 (СОШ_2018)	100	1,40	10,04	7,26	125	6,04	9,63		4,50	31,23	43,27	19,93	82,80
129/1996	Рассольник ленинградский со сметаной 250/5	255	2,41	6,88	17,12	134	0,11	16,79	0,94	2,54	32,96	76,56	26,76	1,05
220/2015	Минтай, тушеный в томате с овощами 100 50/59 (СОШ_2018)	100	9,75	4,95	3,80	105	6,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
472/1996	Картофельное пюре	180	3,88	6,68	26,41	182	0,20	31,13	6,03	0,29	55,17	116,11	39,60	1,48
588/1996	Компот из сухофруктов	200	0,44		28,88	119		6,47			44,80	16,40	6,00	1,28

покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	115	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44	0,05			0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
	Итого	910	23,49	29,35	116,06	927	0,53	61,75	12,79	10,85	223,47	496,6	188,86	89,42

среда-1

Завтрак 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевые-в-ва			Энергетич. Ценность	Витамины				Минер.-в-ва			
			Белки	Жиры	Уг-ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
338/2015	Яблоко 100 (СОШ_2018)	100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
324/1997	Яйцо вареное	50	6,35	5,75	0,35	79	0,04		0,13		31,18	96,75	6,22	1,28
182/2017	Каша жидкая молочная ячневая с маслом 150/8 (СОШ_2018)	158	5,49	8,60	29,41	218	0,11	0,88	45,50	0,52	121,82	181,28	27,38	0,71
630/1996	Чай с молоком 150/50/15	215	1,55	1,63	17,63	92	0,02	8,70	11,00		82,78	48,12	9,20	0,51
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,85	11,50	43,50	16,50	1,00
	Итого	573	17,74	16,88	81,34	554	0,28	11,58	56,63	1,37	243,28	381,65	68,30	5,70

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевые-в-ва			Энергетич. Ценность	Витамины				Минер.-в-ва			
			Белки	Жиры	Уг-ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
35/2017	Салат картофельный 60 (СОШ_2018)	60	0,91	3,06	8,25	64	0,05	7,03		0,20	9,05	31,15	11,75	0,46
110/1996	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/5	205	1,71	5,62	10,84	94	0,05	17,54	0,87	2,16	39,06	45,35	21,14	1,01
520/1997	Котлета особая из кур	90	14,57	17,58	11,91	207	0,09		0,05	2,40	18,01	136,38	20,54	1,63
528/1996	Соус красный основной	30	0,25	0,62	1,94	14	0,01	0,72	0,24	0,30	3,03	3,97	1,90	0,08
57,табл.4/27	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,22	12,80	35,38	272	0,07		0,13	4,06	15,50	172,28	113,81	3,85
покупное/	Напиток витаминный (СОШ_2018)	200			19,00	80	0,30	20,00	120,00	2,34				0,08
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,85	11,50	43,50	16,50	1,00
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44	0,05			0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
	Итого	810	30,26	40,26	119,82	893	0,70	45,29	121,29	12,46	105,90	472,09	197,39	9,67

Завтрак 5-11 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевые-в-ва			Энергетич. Ценность	Витамины				Минер.-в-ва			
			Белки	Жиры	Уг-ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
338/2015	Яблоко 120 (СОШ_2018)	120	0,48	0,48	11,76	56	0,03	12		0,24	19,2	13,2	10,8	2,64
324/1997	Яйцо вареное	50	6,35	5,75	0,35	79	0,04		0,13		31,18	96,75	6,22	1,28
182/2017	Каша жидкая молочная ячневая с маслом 200/10 (СОШ_2018)	210	7,31	10,98	39,20	286	0,14	1,17	58,00	0,89	162,26	241,51	36,51	0,94
630/1996	Чай с молоком 150/50/15	215	1,55	1,63	17,63	92	0,02	8,70	11,00		82,78	48,12	9,20	0,51
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,85	11,50	43,50	16,50	1,00
	Итого	645	19,84	19,34	83,08	631	0,31	13,87	69,13	1,58	286,92	444,08	79,23	6,37

Обед 5-11 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевые-в-ва			Энергетич. Ценность	Витамины				Минер.-в-ва			
			Белки	Жиры	Уг-ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
35/2017	Салат картофельный 100 (СОШ_2018)	100	1,52	5,10	13,75	107	0,08	11,73		0,33	15,08	51,91	19,89	0,77
110/1996	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/5	255	2,11	6,65	13,51	116	0,06	21,92	1,08	2,69	47,78	55,95	26,34	1,26
520/1997	Котлета особая из кур	100	16,19	19,52	13,23	230	0,10		0,05	2,66	21,12	151,51	22,93	1,62
528/1996	Соус красный основной	30	0,25	0,62	1,94	14	0,01	0,72	0,24	0,30	3,03	3,97	1,90	0,08
57,табл.4/27	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,67	15,12	42,45	327	0,08		0,15	4,88	18,60	206,71	136,57	4,62
покупное/	Напиток витаминный (СОШ_2018)	200			19,00	80	0,30	20,00	120,00	2,34				0,08
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,85	11,50	43,50	16,50	1,00
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44	0,05			0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
	Итого	940	34,34	47,81	136,38	1036	0,78	54,35	121,52	14,20	125,84	553,05	235,48	10,59

четверг-1

Завтрак 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевые-в-ва			Энергетич. Ценность	Витамины				Минер.-в-ва			
			Белки	Жиры	Уг-ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
23/1997	Сыр порциями	10	2,30	2,90		38		0,18	0,04	0,04	100,00	54,00	5,00	0,11
257/1996	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 150/10	160	4,54	10,98	32,52	248	0,06	0,68	16,60	0,37	99,45	120,03	27,37	0,48
642/1996	Какао с молоком	200	3,87	3,90	25,78	151	0,04	1,30	22,00		122,60	116,20	21,64	0,75
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,85	11,50	43,50	16,50	1,00
	Итого	420	14,86	18,28	82,45	555	0,18	2,44	38,64	1,06	333,55	333,73	70,51	2,34

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевые-в-ва			Энергетич. Ценность	Витамины				Минер.-в-ва			
			Белки	Жиры	Уг-ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
70/2015	Овощи натуральные соленные (огурец) 60 (СОШ_2018)	60	0,48	0,06	1,02	6	0,01	2,10		0,06	13,80	14,40	8,40	0,36
160/2004	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,57	4,70	17,46	132	0,07	1,30	22,02	0,37	127,68	105,12	16,43	0,40
259/2015	Жаркое по-домашнему 150 (СОШ_2018)	150	10,54	25,28	14,21	328	0,31	5,79		2,64	24,59	154,47	36,72	2,58
702/1997	Компот из изюма	200	0,36		33,16	132	0,03	0,07		0,06	16,40	25,80	8,40	0,68
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,85	11,50	43,50	16,50	1,00
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44	0,05			0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
	Итого	685	21,55	30,84	98,35	760	0,55	9,26	22,02	4,13	202,72	382,79	96,40	5,98

Завтрак 5-11 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевые-в-ва			Энергетич. Ценность	Витамины				Минер.-в-ва			
			Белки	Жиры	Уг-ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
23/1997	Сыр порциями	10	2,30	2,90		38		0,16	0,04	0,04	100,00	54,00	5,00	0,11
257/1996	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 200/10	210	6,03	11,88	43,33	305	0,08	1,30	22,10	0,42	132,20	158,40	36,48	0,64
642/1996	Какао с молоком	200	3,87	3,90	25,78	151	0,04	1,30	22,00		122,60	116,20	21,64	0,75
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,85	11,50	43,50	16,50	1,00
	Итого	470	16,15	19,18	93,26	612	0,2	2,76	44,14	1,11	366,30	373,10	79,62	2,59

Обед 5-11 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевые-в-ва			Энергетич. Ценность	Витамины				Минер.-в-ва			
			Белки	Жиры	Уг-ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
70/2015	Овощи натуральные соленные (огурец) 100 (СОШ_2018)	100	0,80	0,10	1,70	10	0,02	3,50		0,10	23,00	24,00	14,00	0,60
160/2004	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,72	5,87	21,83	165	0,08	1,63	27,52	0,46	159,80	131,41	21,04	0,50
259/2015	Жаркое по-домашнему 200 (СОШ_2018)	200	14,08	33,71	18,95	438	0,42	7,72		3,53	32,79	205,96	48,96	3,45
702/1997	Компот из изюма	200	0,36		33,16	132	0,03	0,07		0,06	16,40	25,80	8,40	0,68
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,85	11,50	43,50	16,50	1,00
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44	0,05			0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
	Итого	825	28,54	40,48	108,14	907	0,68	12,92	27,52	5,15	252,04	470,17	120,85	7,19

пятница-1

Завтрак 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Угледы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
покупное/	Апельсин 100 (СОШ_2018)	100	0,90	0,20	8,10	43	0,04	60,00		0,21	34,00	23,00	13,00	0,30
22/1997	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	75			0,10	0,22	1,20	1,90	0,04	0,02
222/2015	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным 130/20 (СОШ_2018)	150	21,16	18,37	42,17	415	0,12	0,49	108,42	0,81	228,79	292,20	38,23	1,42
629/1996	Чай с сахаром, с лимоном 200/15/7	222	0,16	0,03	15,49	64		2,85			5,58	5,66	3,04	0,50
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Итого	532	26,22	27,35	89,99	719	0,24	63,34	108,52	1,89	281,07	366,26	70,81	3,24

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Угледы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
78/2004	Икра свекольная	60	1,63	4,84	8,54	86	0,04	13,14	0,34	2,19	23,59	37,19	19,83	1,11
120/1996	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 200/5	205	1,63	8,64	7,63	82	0,05	24,94	0,79	2,53	38,70	40,95	17,78	0,68
444/1996	Птица, тушёная в томатном соусе 80/30	110	20,78	24,57	2,73	222	0,09	0,72	0,32	2,09	24,78	190,90	22,42	1,91
472/1996	Картофельное пюре	150	3,24	5,66	22,00	162	0,16	25,94	5,03	0,24	45,98	96,76	33,00	1,23
585/1996	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,67	114	0,01	6,66	0,01	0,23	6,88	4,40	3,60	0,95
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,15	11,50	43,50	16,50	1,00
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44	0,05			0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
	Итого	800	33,94	41,57	161,67	818	0,48	71,40	6,49	8,24	160,18	453,2	124,88	7,86

Завтрак 5-11 класс

покупное/	Апельсин 100 (СОШ_2018)	100	0,90	0,20	8,10	43	0,04	60,00		0,21	34,00	23,00	13,00	0,30
22/1997	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	75			0,10	0,22	1,20	1,90	0,04	0,02
222/2015	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным 160/40 (СОШ_2018)	200	27,16	22,64	60,64	555	0,15	0,75	133,44	0,99	330,35	394,86	62,29	1,78
629/1996	Чай с сахаром, с лимоном 200/15/7	222	0,16	0,03	15,49	64		2,85			5,58	5,66	3,04	0,50
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Итого	582	32,25	31,62	108,46	885	0,27	63,6	133,54	2,07	307,83	468,92	84,87	3,80

Обед 5-11 класс

78/2004	Икра свекольная	100	2,72	8,07	14,91	144	0,07	21,90	0,57	3,65	39,29	61,96	33,04	1,84
120/1996	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/5	255	2,01	8,68	9,50	100	0,07	31,17	0,99	3,15	47,31	50,45	22,14	0,85
444/1996	Птица, тушёная в томатном соусе 100/30	130	25,91	30,56	2,93	274	0,11	0,72	0,34	2,48	30,37	237,87	27,57	2,37
472/1996	Картофельное пюре	180	3,89	6,68	26,41	182	0,20	31,13	6,03	0,28	55,17	116,11	39,60	1,48
585/1996	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,67	114	0,01	6,66	0,01	0,23	6,88	4,40	3,60	0,95
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44	0,05			0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
	Итого	940	40,29	52,95	114,12	978	0,59	51,58	7,44	10,80	199,37	553,8	154,20	9,47

суббота-1

Завтрак 5-11 класс

338/2015	Яблоко 120 (СОШ_2018)	120	0,46	0,46	11,76	56	0,03	12		0,24	19,2	13,2	10,8	2,64
324/1997	Яйцо вареное	50	6,35	5,75	0,35	79	0,04		0,13		31,18	96,75	6,22	1,28
257/1996	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным 200/10	210	8,70	13,10	44,02	330	0,25	1,30	22,11	1,52	142,18	209,90	55,98	1,55
762/1997	Кофейный напиток с молоком	200	3,06	2,40	23,11	119	0,02	0,85	11,00		60,40	45,00	7,00	0,11
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Итого	630	22,53	22,23	103,39	702	0,42	13,95	33,24	2,41	264,46	408,35	96,50	6,58

Обед 5-11 класс

36/2014	Салат картофельный с зеленым горошком 100 (СОШ_2018)	100	2,81	11,34	8,21	147	0,08	10,74	0,09	4,50	16,12	59,38	15,66	0,81
139/1996	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,81	2,92	20,83	122	0,12	16,50	0,92	1,46	28,64	65,80	24,71	1,07
422/1996	Тефтели 1 вариант 100/30	130	14,00	16,03	16,65	287	0,10	6,86	0,33	4,84	27,21	146,45	31,55	1,55
465/1996	Рис отварной	180	4,58	7,33	48,02	276	0,05		0,08	0,47	10,00	100,78	33,03	0,74
588/1996	Компот из сухофруктов	200	0,44		28,86	119		0,47			44,80	15,40	6,80	1,26
покупное/	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59	0,04			0,33	5,75	21,75	8,25	0,50
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44	0,05			0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
	Итого	910	29,27	40,17	143,22	1054	0,44	34,57	1,42	11,95	147,66	451,65	138,95	6,91

Вторая неделя

понедельник-2

Завтрак 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Витамины				Минер.в-ва			
			Белки	Жиры	Углы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
22/1997	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	75			0,10	0,22	1,20	1,90	0,04	0,02
210/2015	Омлет натуральный 150 (СОШ_2018)	150	13,94	24,83	2,64	289	0,10	0,26	324,57	0,75	103,06	225,77	16,14	2,64
628/1996	Чай с сахаром 200/15	215	0,10	0,03	15,28	62		0,05			2,78	4,12	2,20	0,46
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Итого	425	18,04	33,61	42,15	544	0,18	0,31	324,67	1,62	118,56	275,29	34,88	4,12

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Витамины				Минер.в-ва			
			Белки	Жиры	Углы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
79/2004	Икра овощная закусочная	60	0,83	3,05	4,94	50	0,02	4,77	2,11	1,47	26,78	30,57	16,03	0,62
138/1996	Суп картофельный с бобовыми с гречками 200/20	220	7,73	5,67	36,90	232	0,25	9,20	0,73	4,10	34,95	96,96	32,63	2,01
280/2015	Фрикадельки мясные в сметанно-томатном соусе 60/30 (СОШ_2018)	90	6,64	11,00	9,85	177	0,04		9,5	2,64	19,50	79,61	13,08	5,67
73, 469/199	Макароны отварные	150	5,33	4,89	35,59	212	0,09		0,05	1,19	18,60	47,06	8,68	0,89
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	29,62	136	0,01	200,00	163,40	0,76	12,40	3,40	3,40	0,66
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44	0,05			0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
	Итого	795	29,01	25,69	149,40	969	0,54	213,97	175,79	11,36	132,48	346,63	162,72	11,63

Завтрак 5-11 класс

22/1997	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	75			0,10	0,22	1,20	1,90	0,04	0,02
210/2015	Омлет натуральный 200 (СОШ_2018)	200	18,58	33,10	3,52	386	0,14	0,34	432,76	1,00	137,45	301,03	21,52	3,52
628/1996	Чай с сахаром 200/15	215	0,10	0,03	15,28	62		0,05			2,78	4,12	2,20	0,46
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Итого	475	22,68	41,88	43,03	641	0,22	0,39	432,66	1,67	152,93	359,56	40,26	5,00

Обед 5-11 класс

79/2004	Икра овощная закусочная	100	1,39	5,08	8,23	84	0,04	7,95	3,51	2,46	44,63	50,95	26,72	1,03
138/1996	Суп картофельный с бобовыми с гречками 250/20	270	8,90	6,78	40,89	262	0,30	11,50	0,91	4,93	41,89	114,26	39,53	2,42
280/2015	Фрикадельки мясные в сметанно-томатном соусе 70/30 (СОШ_2018)	100	10,23	12,59	11,14	202	0,04		9,39	3,30	21,28	91,41	14,77	6,80
73, 469/199	Макароны отварные	180	6,40	5,87	42,71	254	0,10		0,08	1,42	22,32	56,47	10,41	1,07
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	29,62	136	0,01	200,00	163,40	0,76	12,40	3,40	3,40	0,66
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44	0,05			0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
	Итого	925	33,20	31,40	165,09	1106	0,62	219,45	177,27	13,87	162,77	399,49	123,08	13,76

вторник-2

Завтрак 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Витамины				Минер.в-ва			
			Белки	Жиры	Углы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
338/2015	Яблоко 100 (СОШ_2018)	100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
23/1997	Сыр порциями	10	2,30	2,90		38		0,16	0,04	0,04	100,00	54,00	5,00	0,11
257/1996	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 150/10	160	4,54	10,96	32,52	248	0,06	0,86	16,60	0,37	99,45	120,03	27,37	0,48
642/1996	Какао с молоком	200	3,67	3,90	25,78	151	0,04	1,30	22,00		122,60	116,20	21,64	0,75
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Итого	520	15,96	18,66	92,25	602	0,21	12,44	38,64	1,28	349,55	344,73	78,51	4,54

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Витамины				Минер.в-ва			
			Белки	Жиры	Углы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
70/2015	Овощи натуральные соленные (огурец) 60 (СОШ_2018)	60	0,48	0,06	1,02	6	0,01	2,10		0,08	13,80	14,40	8,40	0,36
110/1996	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/5	205	1,71	5,62	10,84	94	0,05	17,54	0,87	2,16	39,06	45,35	21,14	1,01
349/2013	Горбуша, тушенная в томате с овощами 90 50/40 (СОШ_2018)	90	8,55	4,63	4,05	92	0,05	3,02	5,24	2,27	22,50	145,97	43,68	0,51
472/1996	Картофельное пюре	150	3,24	5,56	22,00	152	0,16	25,94	5,03	0,24	45,98	96,76	33,00	1,23
588/1996	Компот из сухофруктов	200	0,44		26,88	119		0,47			44,80	15,40	6,00	1,26
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44	0,05			0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
	Итого	780	20,02	16,67	98,29	625	0,40	49,07	11,14	5,73	186,39	400,9	140,47	6,35

Завтрак 5-11 класс

338/2015	Яблоко 120 (СОШ_2018)	120	0,48	0,48	11,76	56	0,03	12		0,24	19,2	13,2	10,8	2,64
23/1997	Сыр порциями	10	2,30	2,90		38		0,16	0,04	0,04	100,00	54,00	5,00	0,11
257/1996	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 200/10	210	6,03	11,89	43,33	305	0,08	1,30	22,10	0,42	132,20	159,40	38,48	0,84
642/1996	Какао с молоком	200	3,67	3,90	25,78	151	0,04	1,30	22,00		122,60	116,20	21,64	0,75
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Итого	590	16,63	19,67	105,02	668	0,23	14,78	44,14	1,35	385,50	386,30	96,42	5,14

Обед 5-11 класс

70/2015	Овощи натуральные соленные (огурец) 100 (СОШ_2018)	100	0,80	0,10	1,70	10	0,02	3,50		0,10	23,00	24,00	14,00	3,60
110/1996	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/5	255	2,11	6,65	13,51	116	0,06	21,92	1,08	2,69	47,76	55,95	26,34	1,26
349/2013	Горбуша, тушенная в томате с овощами 100 60/40 (СОШ_2018)	100	9,50	5,14	4,50	102	0,06	3,35	5,62	2,52	25,00	162,19	48,53	0,57
472/1996	Картофельное пюре	180	3,89	6,88	26,41	182	0,20	31,13	6,03	0,29	55,17	116,11	39,60	1,48
588/1996	Компот из сухофруктов	200	0,44		26,88	119		0,47			44,80	15,40	6,00	1,26
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44	0,05			0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
	Итого	910	22,34	19,37	107,50	891	0,47	60,37	12,93	8,60	215,88	456,7	162,72	7,15

среда-2

Завтрак 1-4 класс														
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевые-ва			Энергетич. Ценность	Витамины				Минер. ве-ва			
			Белки	Жиры	Угле-		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
324/1997	Яйцо вареное	50	6,35	5,75	0,35	79	0,04		0,13		31,18	96,75	6,22	1,28
257/1996	Каша молочная пшениная с маслом сливочным 150/10	160	6,54	11,89	33,03	266	0,19	0,98	16,60	1,20	106,94	157,90	42,00	1,16
762/1997	Кофейный напиток с молоком	200	3,05	2,40	23,11	110	0,02	0,65	11,00		60,40	45,00	7,00	0,11
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Итого	460	19,89	20,54	80,64	582	0,33	1,63	27,73	1,85	210,02	343,15	71,72	2,55
Обед 1-4 класс														
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевые-ва			Энергетич. Ценность	Витамины				Минер. ве-ва			
			Белки	Жиры	Угле-		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
35/2017	Салат картофельный 60 (СОШ_2018)	60	0,91	3,06	8,25	44	0,05	7,03		0,20	9,05	31,15	11,75	0,46
174/1997	Суп крестьянский с крупой со сметаной 200/5	205	1,63	5,74	8,51	88	0,06	10,04	0,75	2,36	34,24	42,23	16,80	0,04
255/2015	Печень по-строгановски 45/45 (СОШ_2018)	90	11,83	10,11	3,17	167	0,16	7,61	52,04	3,10	79,92	215,38	15,72	4,90
205/2015	Макароны отварные с овощами	150	5,17	5,99	28,52	180	0,07	2,71		3,14	19,41	60,88	17,34	1,03
702/1997	Компот из изюма	200	0,36		33,16	132	0,03	0,07		0,06	16,40	25,80	8,40	0,66
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44	0,05			0,35	8,75	39,50	11,75	0,96
	Итого	780	25,66	25,79	114,11	799	0,52	33,46	52,79	9,86	129,27	448,45	98,26	9,27
Завтрак 5-11 класс														
324/1997	Яйцо вареное	50	6,35	5,75	0,35	79	0,04		0,13		31,18	96,75	6,22	1,28
257/1996	Каша молочная пшениная с маслом сливочным 200/10	210	6,70	13,10	44,02	330	0,25	1,30	22,11	1,52	142,18	209,90	55,98	1,55
762/1997	Кофейный напиток с молоком	200	3,05	2,40	23,11	110	0,02	0,65	11,00		60,40	45,00	7,00	0,11
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Итого	510	22,05	21,75	91,63	646	0,39	1,95	33,24	2,17	245,26	395,13	85,70	3,94
Обед 5-11 класс														
35/2017	Салат картофельный 100 (СОШ_2018)	100	1,82	6,10	13,75	107	0,08	11,71		0,33	18,08	51,91	19,59	6,77
174/1997	Суп крестьянский с крупой со сметаной 250/5	255	2,01	6,80	19,60	105	0,07	20,04	0,93	2,95	41,74	52,05	20,91	0,79
255/2015	Печень по-строгановски 50/50 (СОШ_2018)	100	13,28	11,23	3,52	195	0,20	8,40	57,82	3,44	33,24	239,32	17,47	5,00
205/2015	Макароны отварные с овощами	180	6,20	7,18	34,23	226	0,08	3,25		3,77	23,30	61,05	20,81	1,24
702/1997	Компот из изюма	200	0,36		33,16	132	0,03	0,07		0,06	16,40	25,80	8,40	0,66
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44	0,05			0,35	8,75	39,50	11,75	0,96
	Итого	910	28,95	31,11	127,76	917	0,59	43,52	58,76	11,56	150,81	513,13	115,43	10,44

четверг-2

Завтрак 1-4 класс															
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевые-ва			Энергетич. Ценность	Витамины				Минер.в-ва				
			Белки	Жиры	Углы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
338/2015	Яблоко 100 (СОШ_2018)	100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10,00			0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
22/1997	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	75				0,10	0,22	1,20	1,90	0,04	0,02
182/2017	Каша жидкая молочная ячневая с маслом 150/8 (СОШ_2018)	158	5,49	6,60	20,41	216	0,11	0,88	45,50	0,52	121,82	181,28	27,36	0,71	0,02
630/1996	Чай с молоком 150/50/15	215	1,55	1,63	17,63	92	0,02	0,70	11,00			62,78	49,12	9,20	0,51
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08				0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Итого	533	11,44	19,38	81,07	559	0,24	11,58	56,60	1,59	213,30	286,80	82,12	4,44	0,02
Обед 1-4 класс															
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевые-ва			Энергетич. Ценность	Витамины				Минер.в-ва				
			Белки	Жиры	Углы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
67/2015	Винегрет овощной 60 (СОШ_2018)	60	0,84	6,02	4,37	75	0,02	5,77			2,73	18,74	25,96	11,71	0,49
129/1996	Рассольник ленинградский со сметаной 200/5	205	1,95	5,80	13,73	109	0,09	13,44	0,75	2,04	25,74	61,56	21,36	0,63	0,02
265/2015	Плов 150 (СОШ_2018)	150	12,62	28,17	25,89	408	0,39	1,28			2,73	12,42	174,61	39,64	1,81
585/1996	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,87	114	0,01	6,66	0,01	0,23	6,88	4,40	3,00	0,95	0,02
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08				0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44	0,05				0,35	8,75	39,50	11,75	0,96
	Итого	690	21,17	40,95	104,36	668	0,64	27,15	0,78	8,79	84,03	249,52	104,58	5,06	0,02
Завтрак 5-11 класс															
338/2015	Яблоко 100 (СОШ_2018)	100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10,00			0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
22/1997	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	75				0,10	0,22	1,20	1,90	0,04	0,02
182/2017	Каша жидкая молочная ячневая с маслом 200/10 (СОШ_2018)	210	7,31	10,98	39,20	286	0,14	1,17	58,00	0,69	162,26	241,51	36,51	0,94	0,02
630/1996	Чай с молоком 150/50/15	215	1,55	1,63	17,63	92	0,02	0,70	11,00			62,78	49,12	9,20	0,51
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08				0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Итого	585	13,26	21,76	90,86	618	0,27	11,87	69,10	1,78	253,74	347,63	71,25	4,67	0,02
Обед 5-11 класс															
67/2015	Винегрет овощной 100 (СОШ_2018)	100	1,40	10,04	7,29	125	0,04	9,83			4,50	31,23	43,27	19,53	82,80
129/1996	Рассольник ленинградский со сметаной 250/5	255	2,41	6,88	17,12	134	0,11	16,79	0,94	2,54	32,85	76,56	26,75	1,05	0,02
265/2015	Плов 200 (СОШ_2018)	200	16,62	37,86	34,52	544	0,52	1,71			3,84	18,56	232,81	52,85	2,41
585/1996	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,87	114	0,01	6,66	0,01	0,23	6,88	4,40	3,00	0,95	0,02
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08				0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44	0,05				0,35	8,75	39,50	11,75	0,96
	Итого	830	26,39	55,44	119,30	1079	0,81	34,79	0,95	11,91	107,87	440,06	130,98	89,19	0,02

пятница-2

Завтрак 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Угледы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
23/1997	Сыр порциями	10	2,30	2,90		38		0,16	0,04	0,04	100,00	54,00	5,00	0,11
222/2015	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным 130/20 (СОШ_2018)	150	21,16	18,37	42,17	419	0,12	0,49	108,42	0,61	228,79	292,20	38,23	1,42
628/1996	Чай с сахаром 200/15	215	0,10	0,03	15,28	62		0,05			2,78	4,12	2,20	0,46
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Итого	425	27,51	21,80	81,6	637	0,2	0,70	108,46	1,50	343,07	393,82	81,93	2,99

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Угледы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
71/2015	Овощи натуральные свежие (помидор) 60 (СОШ_2018)	60	0,66	0,12	2,28	13	0,03	10,50		0,42	8,40	15,60	12,00	0,54
132/1996	Суп из овощей со сметаной 200/5	205	1,61	5,69	9,12	88	0,07	17,04	0,77	2,16	26,11	44,85	17,79	0,67
297/2005	Фрикадельки из кур	90	13,29	17,04	7,00	234	0,07		46,67	0,64	17,29	124,03	16,92	1,39
472/1996	Картофельное пюре	150	3,24	5,56	22,00	152	0,16	25,94	5,03	0,24	45,98	96,76	33,00	1,23
702/1997	Компот из кураги	200	1,04	30,96	127	0,02	0,87	0,70	1,10	32,40	29,20	21,00	0,70	
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44	0,05			0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
	Итого	780	25,44	29,21	103,86	776	0,48	54,35	53,17	5,56	152,43	393,4	128,96	6,51

Завтрак 5-11 класс

23/1997	Сыр порциями	10	2,30	2,90		38		0,16	0,04	0,04	100,00	54,00	5,00	0,11
222/2015	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным 160/40 (СОШ_2018)	200	27,19	22,64	60,64	555	0,15	0,75	133,44	0,99	330,35	394,88	52,29	1,78
628/1996	Чай с сахаром 200/15	215	0,10	0,03	15,28	62		0,05			2,78	4,12	2,20	0,46
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Итого	475	33,54	26,07	100,07	773	0,23	0,96	133,48	1,68	444,83	498,48	75,99	3,35

Обед 5-11 класс

71/2015	Овощи натуральные свежие (помидор) 100 (СОШ_2018)	100	1,10	0,20	3,80	22	0,06	17,50		0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
132/1996	Суп из овощей со сметаной 250/5	255	1,98	6,74	11,36	108	0,09	21,28	0,96	2,69	34,07	55,33	22,16	0,83
297/2005	Фрикадельки из кур	100	14,76	17,90	7,77	251	0,08		51,85	0,69	19,06	137,67	18,90	1,54
472/1996	Картофельное пюре	180	3,89	6,68	26,41	182	0,20	31,13	6,03	0,29	55,17	116,11	39,60	1,48
702/1997	Компот из кураги	200	1,04	30,96	127	0,02	0,87	0,70	1,10	32,40	29,20	21,00	0,70	
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44	0,05			0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
	Итого	910	28,37	32,32	112,89	852	0,58	70,79	59,54	6,47	174,95	447,2	149,81	7,43

суббота-2

Завтрак 5-11 класс

338/2015	Яблоко 120 (СОШ_2018)	120	0,48	0,48	11,76	56	0,03	12		0,24	19,2	13,2	10,8	2,64
324/1997	Яйцо вареное	50	6,35	5,75	0,35	79	0,04		0,13		31,18	96,75	6,22	1,28
257/1996	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным 200/10	210	7,79	14,18	32,81	309	0,24	1,30	22,10	1,63	151,56	237,72	71,24	1,78
762/1997	Кофейный напиток с молоком	200	3,05	2,40	23,11	119	0,02	0,65	11,00		60,40	45,00	7,90	0,11
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Итого	630	21,62	23,31	92,18	681	0,41	13,95	33,23	2,52	273,84	436,17	111,76	6,81

Обед 5-11 класс

70/2015	Овощи натуральные соленные (огурец) 100 (СОШ_2018)	100	0,80	0,10	1,70	10	0,02	3,50		0,10	23,00	24,00	14,00	0,60
120/1996	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/5	255	2,01	6,68	9,90	100	0,07	31,17	0,99	3,15	47,31	50,45	22,14	0,85
416/1996	Биточек из говядины	100	15,71	13,71	15,47	250	0,10			2,87	17,21	149,48	30,98	1,53
482/1996	Капуста тушеная	180	4,60	6,53	19,54	158	0,08	98,58	0,58	6,24	112,36	80,72	41,52	1,66
588/1996	Компот из сухофруктов	200	0,44		28,88	119		0,47			44,80	15,40	6,00	1,26
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44	0,05			0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
	Итого	910	29,16	27,82	107,59	799	0,41	133,73	1,57	13,36	264,93	403,05	141,99	7,88

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575820

Владелец Гулькина Наталия Владимировна

Действителен с 23.02.2022 по 23.02.2023