

ОМС-Питание

СОГЛАСОВАНО
Директор образовательного учреждения

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (обед засчет бюджета)

Первая неделя

понедельник-1

Обед 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	Мг	Fe
71/2015	Овощи натуральные свежие (огурец) 60 (СОШ_2018)	60	0.42	0.06	1.14	7	0.02	2.34		0.06	10.20	18.00	8.40	0.30
138/1996	Суп картофельный с бобовыми с гренками 200/20	220	7.73	8.87	36.80	232	0.25	9.20	0.73	4.10	34.85	96.98	32.83	2.01
271/2015	Котлеты домашние с соусом сметанно-томатным 60/30 (СОШ_2018)	90	8.65	11.82	8.17	173	0.11	0.65	12.19	1.79	18.85	87.05	14.97	1.39
73, 469/1996	Макароны отварные	150	8.33	4.88	35.25	212	0.09		0.06	1.19	18.80	47.06	8.88	0.89
705/2004	Напиток из шиповника	200	0.68	0.26	29.82	136	0.01	200.00	163.40	0.76	12.40	3.40	3.40	0.86
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	118	0.08			0.85	11.50	43.00	16.50	1.00
покупное/	Хлеб ржаной	25	1.85	0.30	8.35	44	0.05			0.35	8.75	39.50	11.75	0.98
Итого		795	28.41	23.92	143.92	922	0.61	212.98	176.37	8.96	115.25	335.50	96.33	7.23

Обед 5-11 класс

71/2015	Овощи натуральные свежие (огурец) 100 (СОШ_2018)	100	0.70	0.10	1.90	12	0.04	4.90		0.10	17.00	30.00	14.00	0.50
138/1996	Суп картофельный с бобовыми с гренками 250/20	270	8.80	6.78	40.88	282	0.30	11.50	0.91	4.93	41.89	114.28	39.53	2.42
271/2015	Котлеты домашние с соусом сметанно-томатным 70/30 (СОШ_2018)	100	10.00	13.54	9.18	188	0.13	0.97	12.53	2.07	20.54	100.09	16.97	1.80
73, 469/1996	Макароны отварные	180	8.40	5.87	42.71	254	0.10		0.06	1.42	22.32	56.47	10.41	1.07
705/2004	Напиток из шиповника	200	0.88	0.26	29.82	136	0.01	200.00	163.40	0.76	12.40	3.40	3.40	0.86
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	118	0.08			0.85	11.50	43.00	16.50	1.00
покупное/	Хлеб ржаной	25	1.85	0.30	8.35	44	0.05			0.35	8.75	39.50	11.75	0.98
Итого		925	32.28	27.37	156.86	1024	0.71	216.97	176.90	10.28	134.40	387.22	112.96	8.23

вторник-1

Обед 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	Мг	Fe
67/2015	Винегрет овощной 60 (СОШ_2018)	60	3.84	8.02	4.37	75	0.02	5.77		2.70	16.74	28.95	11.71	0.49
129/1996	Рассольник ленинградский со сметаной 200/5	205	1.98	5.80	13.73	108	0.09	13.44	0.75	2.04	25.74	61.50	21.38	0.83
229/2015	Минтай, тушеный в томате с овощами 90 45/45(СОШ_2018)	90	8.78	4.46	3.42	95	0.05	3.36	5.24	2.27	30.16	145.97	43.68	0.77
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		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			0.85	11.50	43.00	16.50	1.00
покупное/	Хлеб ржаной	25	1.85	0.30	8.35	44	0.05			0.35	8.75	39.50	11.75	0.98
Итого		780	20.85	22.44	104.90	712	0.45	49.98	11.02	9.25	199.87	428.6	144.92	6.56

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	19.51	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	32.95	76.58	26.75	1.06
229/2015	Минтай, тушеный в томате с овощами 100 50/50(СОШ_2018)	100	9.75	4.95	3.80	105	0.05	3.73	5.82	2.52	39.07	182.18	49.83	0.85
472/1996	Картофельное пюре	180	3.89	6.68	26.41	192	0.20	31.13	6.03	0.28	55.17	116.11	39.80	1.48
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			0.85	11.50	43.00	16.50	1.00
покупное/	Хлеб ржаной	25	1.85	0.30	8.35	44	0.05			0.35	8.75	39.50	11.75	0.98
Итого		910	23.48	29.35	118.06	827	0.53	61.75	12.79	10.85	223.47	496.6	166.06	89.42

среда-1

Обед 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	Мг	Fe
35/2017	Салат картофельный 60 (СОШ_2018)	60	3.81	3.08	8.25	64	0.05	7.03		0.20	9.95	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	17.94	0.87	2.16	39.06	45.35	21.14	1.01
520/1997	Котлета особая из кур	90	14.57	17.56	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. 4/2	Каша гречневая рассыпчатая	150	7.22	12.60	35.38	272	0.07		0.13	4.06	15.50	172.26	113.81	3.85
покупное/	Напиток витаминный (СОШ_2018)	200			19.00	80	0.30	20.00	120.00	2.34				0.06
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	118	0.08			0.85	11.50	43.00	16.50	1.00
покупное/	Хлеб ржаной	25	1.85	0.30	8.35	44	0.05			0.35	8.75	39.50	11.75	0.98
Итого		810	30.26	40.28	119.82	893	0.76	45.29	121.29	12.46	105.90	472.89	197.39	9.87

Обед 5-11 класс

35/2017	Салат картофельный 100 (СОШ_2018)	100	1.52	5.10	13.75	107	0.08	11.71		0.33	15.08	51.91	19.59	0.77
110/1996	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/5	255	2.11	6.85	13.61	118	0.06	21.92	1.08	2.89	47.76	55.95	26.34	1.26
520/1997	Котлета особая из кур	100	16.16	19.52	13.23	230	0.10		0.06	2.89	21.12	181.81	22.83	1.82
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. 4/2	Каша гречневая рассыпчатая	180	8.87	15.12	42.45	327	0.08		0.15	4.88	18.80	206.71	136.57	4.62
покупное/	Напиток витаминный (СОШ_2018)	200			19.00	80	0.30	20.00	120.00	2.34				0.06
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	118	0.08			0.85	11.50	43.00	16.50	1.00
покупное/	Хлеб ржаной	25	1.85	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	0.76	54.35	121.32	14.20	125.84	553.89	235.44	10.59

четверг-1

Обед 1-4 класс														
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углеб.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	К
70/2015	Овощи натуральные соленные (огурец) 60 (СОШ_2018)	60	0,48	0,06	1,02	8	0,01	2,10		0,06	13,80	14,40	8,40	0,38
160/2004	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,57	4,70	17,46	132	0,07	1,30	22,02	0,37	137,68	108,12	16,83	0,40
259/2015	Жаркое по-домашнему 150 (СОШ_2018)	150	10,54	20,28	14,21	328	0,31	5,70		2,64	34,53	154,47	36,72	2,58
702/1997	Компот из изюма	200	0,36		33,16	132	0,03	0,07		0,36	16,40	25,80	8,40	0,86
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,50	24,15	118	0,08			0,05	11,50	43,50	16,50	1,00
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44	0,05			0,30	8,75	39,50	11,75	0,88
	Итого	685	21,35	30,44	86,35	768	0,55	9,26	22,32	4,13	242,72	382,78	99,60	5,98
Обед 5-11 класс														
70/2015	Овощи натуральные соленные (огурец) 100 (СОШ_2018)	100	0,86	0,10	1,70	16	0,02	3,30		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	27,32	0,45	180,00	131,41	21,04	0,50
259/2015	Жаркое по-домашнему 200 (СОШ_2018)	200	14,08	33,71	16,06	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		0,36	16,40	25,80	8,40	0,86
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,50	24,15	118	0,08			0,05	11,50	43,50	16,50	1,00
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44	0,05			0,30	8,75	39,50	11,75	0,88
	Итого	825	26,54	46,48	108,14	887	0,68	12,92	27,32	5,15	252,04	470,17	120,85	7,19

пятница-1

Обед 1-4 класс														
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Уг. ды		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
78/2004	Икра свекольная	60	1,63	4,84	8,94	86	0,04	13,14	0,34	2,19	23,59	37,18	18,83	1,11
120/1996	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 200/5	205	1,63	5,64	7,63	82	0,05	24,94	0,78	2,53	35,70	40,95	17,78	0,88
444/1996	Птица, тушёная в томатном соусе 80/30	110	20,78	24,57	2,73	222	0,09	0,72	0,32	0,05	24,70	190,80	22,42	0,91
472/1996	Картофельное пюре	150	3,24	5,06	22,00	100	0,16	25,94	0,03	0,24	45,98	96,78	33,00	1,23
585/1996	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,87	114	0,01	6,86	0,01	0,23	6,86	4,40	3,80	0,95
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,50	24,15	118	0,08			0,05	11,50	43,50	16,50	1,00
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44	0,05			0,30	8,75	39,50	11,75	0,88
Итого		800	33,04	41,57	101,67	816	0,48	71,40	0,49	8,24	160,16	453,2	124,88	7,18
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	6,98	9,50	100	0,07	31,17	0,98	3,15	47,31	50,45	22,14	2,06
444/1996	Птица, тушёная в томатном соусе 100/30	130	25,81	30,86	3,30	274	0,11	0,72	0,34	0,08	30,37	237,87	27,61	2,37
472/1996	Картофельное пюре	180	3,89	6,08	26,41	162	0,20	31,13	0,03	0,29	55,17	116,11	38,60	1,48
585/1996	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,87	114	0,01	6,86	0,01	0,23	6,86	4,40	3,80	0,95
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,50	24,15	118	0,08			0,05	11,50	43,50	16,50	1,00
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44	0,05			0,30	8,75	39,50	11,75	0,88
Итого		940	40,29	52,95	114,12	976	0,59	91,58	7,94	16,88	199,27	553,6	154,26	8,47

суббота-1

Обед 5-11 класс														
36/2014	Салат картофельный с зеленым горошком 100 (СОШ_2018)	100	2,81	11,34	9,21	147	0,08	10,74	0,08	4,88	18,12	38,38	16,00	0,81
139/1996	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,81	2,82	20,83	122	0,12	10,50	0,92	1,46	39,64	63,80	24,29	1,07
422/1996	Тефтели 1 вариант 100/30	130	14,00	18,03	15,85	287	0,19	8,89	0,33	4,66	27,31	148,45	31,55	1,85
465/1996	Рис отварной	180	4,58	7,33	48,02	278	0,05		0,08	3,67	18,78	100,78	33,03	0,74
588/1996	Компот из сухофруктов	200	0,44		28,68	119		0,47			44,80	15,40	8,00	1,26
покупное/	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,25	12,08	89	0,04			0,33	5,75	21,75	8,25	0,50
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,80	0,30	8,35	88	0,05			0,30	8,75	39,50	11,75	0,88
Итого		910	26,27	40,17	143,22	1054	0,44	34,87	1,42	11,95	141,46	451,05	130,95	6,91

Вторая неделя

понедельник-2

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевые			Энергетическая Ценность	Витамины				Минеральные			
			Белки	Жиры	Угле-		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
79/2004	Икра овощная закусочная	60	0,83	3,05	4,94	50	0,02	4,77	2,11	1,47	26,78	36,97	16,03	0,62
138/1996	Суп картофельный с бобовыми с гренками 200/20	220	7,73	5,67	36,90	232	0,25	5,20	0,73	4,10	34,95	96,99	32,63	2,01
280/2015	Фрикадельки мясные в сметанно-томатном соусе 60/30 (СОШ_2018)	90	8,84	11,00	9,85	177	0,04		9,5	2,84	19,50	76,81	13,38	5,87
73, 469/199	Макаронные отварные	150	5,33	4,89	35,56	212	0,09		0,05	1,16	18,60	47,06	8,88	0,59
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	29,52	136	0,01	200,00	163,40	0,78	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	1,85	0,30	8,35	44	0,05			0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
	Итого	795	29,91	25,68	148,48	969	0,54	215,97	175,79	11,36	132,44	348,63	102,87	11,83
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 гренками 250/20	270	8,90	6,78	40,89	262	0,30	11,50	0,91	4,93	41,89	114,28	39,53	2,42
280/2015	Фрикадельки мясные в сметанно-томатном соусе 70/30 (СОШ_2018)	100	10,23	12,58	11,14	202	0,04		9,39	3,30	21,28	91,41	14,77	6,80
73, 469/199	Макаронные отварные	180	6,40	5,87	42,71	254	0,10		0,06	1,42	22,32	56,47	10,41	1,07
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,88	0,28	29,52	136	0,01	200,00	163,40	0,78	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	1,85	0,30	8,35	44	0,05			0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
	Итого	925	33,38	31,40	168,99	1166	0,62	216,45	177,27	13,87	162,77	399,49	123,68	13,76

вторник-2

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевые			Энергетическая Ценность	Витамины				Минеральные			
			Белки	Жиры	Угле-		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
70/2015	Овощи натуральные соленные (огурец) 60 (СОШ_2018)	60	0,48	0,08	1,02	8	0,01	2,10		0,06	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	0,06	17,54	0,87	2,18	39,08	46,35	21,14	1,01
349/2013	Горбуша, тушеная в томате с овощами 90 50/40 (СОШ_2018)	90	8,55	4,63	4,05	92	0,06	3,02	5,24	2,27	22,50	146,97	43,88	0,51
472/1996	Картофельное пюре	150	3,24	5,56	22,00	152	0,16	25,84	5,03	0,24	45,98	96,76	33,90	1,23
588/1996	Компот из сухофруктов	200	0,44		29,88	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	1,85	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	186,26	400,8	140,47	6,35
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
110/1996	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/5	255	2,11	6,65	13,51	116	0,08	21,92	1,08	2,69	47,76	55,95	26,34	1,28
349/2013	Горбуша, тушеная в томате с овощами 60/40 (СОШ_2018)	100	9,50	5,14	4,50	102	0,06	3,35	5,82	2,52	25,00	162,19	46,53	0,57
472/1996	Картофельное пюре	180	3,88	6,68	26,41	182	0,20	31,13	6,03	0,28	55,17	116,11	39,80	1,48
588/1996	Компот из сухофруктов	200	0,44		29,88	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	1,85	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	681	0,47	60,37	12,93	6,60	215,98	486,7	162,72	7,15

среда-2

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевые			Энергетическая Ценность	Витамины				Минеральные			
			Белки	Жиры	Угле-		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
35/2017	Салат картофельный 60 (СОШ_2018)	60	0,91	3,06	8,20	64	0,05	7,03		0,20	9,05	31,10	11,75	0,46
174/1997	Суп крестьянский с крупой со сметаной 200/5	205	1,63	5,74	8,51	80	0,06	16,04	0,75	2,38	34,24	42,23	16,80	0,64
255/2015	Печень по-строгановски 45/45 (СОШ_2018)	90	11,93	10,11	3,17	167	0,18	7,81	52,04	3,10	29,92	215,39	15,72	4,50
205/2015	Макаронные отварные с овощами	150	5,17	5,99	28,52	188	0,07	2,71		3,14	19,41	50,86	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	1,85	0,30	8,35	44	0,05			0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
	Итого	780	25,69	25,70	114,11	789	0,52	32,46	52,78	9,86	129,27	446,45	98,26	9,27
Обед 5-11 класс														
35/2017	Салат картофельный 100 (СОШ_2018)	100	1,52	5,10	13,75	107	0,08	11,71		0,33	15,08	51,91	19,89	0,77
174/1997	Суп крестьянский с крупой со сметаной 250/5	255	2,01	8,80	10,69	106	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	13,29	11,23	3,52	185	0,20	8,45	57,62	3,44	33,24	236,32	17,47	5,00
205/2015	Макаронные 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	1,85	0,30	8,35	44	0,05			0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
	Итого	910	26,95	31,11	127,78	917	0,59	43,92	58,75	11,55	156,01	513,13	115,43	16,44

четверг-2														
Обед 1-4 класс														
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные			
			Белки	Жиры	Углебы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
67/2015	Винегрет овощной 60 (СОШ_2018)	60	3,84	6,02	4,17	75	0,02	0,77		0,70	18,74	25,98	11,71	0,49
129/1996	Рассольник ленинградский со сметаной 200/5	205	1,95	3,80	13,73	109	0,04	13,44	0,75	2,04	25,74	61,55	21,38	0,83
265/2015	Плов 150 (СОШ_2018)	150	12,62	28,17	26,88	408	0,30	1,28		2,73	12,42	174,61	36,64	1,81
585/1996	Компот из свежих яблок	200	3,16	0,70	27,87	114	0,01	6,06	0,01	0,23	6,88	4,45	3,80	0,36
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08				6,60	11,50	43,50	16,50
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,85	0,30	8,35	44	0,05			0,10	8,75	39,50	11,75	0,98
Итого		690	21,17	40,95	104,36	666	0,84	27,19	0,78	4,70	64,63	349,52	104,54	5,06
Обед 5-11 класс														
67/2015	Винегрет овощной 100 (СОШ_2018)	100	1,40	10,04	7,25	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	76,58	26,75	1,05
265/2015	Плов 200 (СОШ_2018)	200	16,82	37,56	34,52	544	0,52	1,71		3,64	16,56	232,81	52,85	2,41
585/1996	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,87	114	0,01	6,06	0,01	0,23	6,88	4,45	3,80	0,36
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08				6,60	11,50	43,50	16,50
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,85	0,30	8,35	44	0,05			0,10	8,75	39,50	11,75	0,98
Итого		830	26,39	55,44	119,30	1079	0,81	34,79	0,95	11,91	103,87	440,08	130,08	89,19

пятница-2														
Обед 1-4 класс														
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные			
			Белки	Жиры	Углебы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
71/2015	Овощи натуральные свежие (помидор) 60 (СОШ_2018)	60	0,88	0,12	2,38	13	0,03	16,30		0,42	9,40	15,80	12,00	0,54
132/1996	Суп из овощей со сметаной 200/5	205	1,81	3,89	9,12	88	0,07	17,04	0,71	2,16	25,11	44,85	17,74	0,67
297/2005	Фрикадельки из кур	90	13,25	17,04	1,00	234	0,07	46,67	0,04	17,29	124,03	76,92	1,36	
472/1996	Картофельное пюре	150	3,24	3,56	22,90	152	0,10	25,94	0,03	0,24	45,98	96,76	13,00	1,21
702/1997	Компот из кураги	200	1,04		30,96	127	0,02	0,87	0,75	1,16	32,40	29,20	31,00	0,70
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08				6,60	11,50	43,50	16,50
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,85	0,30	8,35	44	0,05			0,10	8,75	39,50	11,75	0,98
Итого		780	25,44	24,21	103,86	778	0,48	54,35	0,77	3,56	151,43	393,4	528,96	6,51
Обед 5-11 класс														
71/2015	Овощи натуральные свежие (помидор) 100 (СОШ_2018)	100	1,10	0,20	3,80	22	0,06	17,00		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	21,29	0,96	2,89	34,07	56,33	22,16	0,83
297/2005	Фрикадельки из кур	100	14,76	17,96	7,77	251	0,08	51,85	0,09	19,06	137,37	16,80	1,54	
472/1996	Картофельное пюре	180	3,88	6,68	26,41	182	0,20	31,13	0,03	0,29	55,17	116,11	39,00	1,48
702/1997	Компот из кураги	200	1,04		30,96	127	0,02	0,87	0,75	1,10	32,40	29,20	31,00	0,70
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08				6,60	11,50	43,50	16,50
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,85	0,30	8,35	44	0,05			0,10	8,75	39,50	11,75	0,98
Итого		910	28,37	32,32	112,88	852	0,58	70,79	0,84	6,87	174,95	447,2	149,81	7,43

суббота-2														
Обед 5-11 класс														
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные			
			Белки	Жиры	Углебы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
70/2015	Овощи натуральные соленные (огурец) 100 (СОШ_2018)	100	0,80	0,10	1,70	16	0,02	3,20		0,19	23,08	24,00	14,00	0,80
120/1996	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/5	255	2,01	8,66	8,90	100	0,07	31,17	0,99	3,15	47,31	50,48	22,14	0,85
416/1996	Биточек из говядины	100	15,71	13,71	15,47	290	0,10			2,81	11,21	149,46	30,08	1,53
482/1996	Капуста тушеная	180	4,88	8,53	10,54	158	0,08	88,59	0,08	0,24	112,30	80,72	41,52	1,86
588/1996	Компот из сухофруктов	200	0,44		28,88	119		0,47			44,80	15,40	8,00	1,26
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08				6,60	11,50	43,50	16,50
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,85	0,30	8,35	44	0,05			0,10	8,75	39,50	11,75	0,98
Итого		910	26,18	27,82	107,88	799	0,41	133,73	1,57	12,36	264,33	603,05	141,99	7,50

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575820

Владелец Гулькина Наталия Владимировна

Действителен с 23.02.2022 по 23.02.2023