

Утверждаю:

Директор ООО "Вента"
Филипов А.Г.
01.01.2025

День: первый Неделя: первая

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

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 61
Вороничкина Н.А.

Примерное ежедневное меню

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углевов- сего, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг						Витамины, мг						Вита-мин С, мг			
			всего	в 100 г				Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	V	РЭ	ТЭ	В1		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 пшеничная 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		
т.т.к.	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		
т.т.к.	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)

89B	Салат "Золотая осень"	100	1,23	6,20	14,02	131,22	11,53	160,47	21,63	11,67	22,20	0,62	0,00	1448,57	301,68	4,53	0,02	0,02	0,35	0,55	6,88
46	Суп картофельный с макаронными изделиями и отварным мясом кур	250/18	4,67	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
164/1B	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	0,01	0,00	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
т.т.к	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
т.т.к	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 '			30,81	32,15	123,48	914,81	1108,01	917,88	64,44	78,42	271,90	4,04	17,56	2686,29	576,34	9,58	0,37	0,19	4,74	6,47	13,45
Итого за день (1 и 2 смена)			51,82	50,77	211,44	1499,77	2375,01	1721,36	247,64	264,62	610,87	10,63	49,74	3258,85	924,77	12,64	0,84	0,33	9,65	11,72	20,78

День: второй Неделя: первая

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

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углюво- 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		РР	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
т.т.к.	Манник со сгущ./молоком	70/20	7,04	8,44	33,87	259,82	58,37	129,90	101,88	11,81	89,48	0,35	48,30	31,95	81,21	0,21	0,03	0,16	0,09	1,05	0,36
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
т.т.к.	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

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

116B		Салат "Заря"	100	2,85	10,08	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	2,99	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
105B		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
699B		Напиток из мандаринов	200	0,11	0,03	23,05	88,31	2,00	20,68	5,16	1,41	2,17	0,08	0,00	7,06	1,47	0,03	0,01	0,00	0,02	0,04	2,23
т.т.к.		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
т.т.к.		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"				31,35	30,91	123,45	901,82	548,63	1093,20	104,67	134,61	386,02	5,34	55,41	1077,96	316,93	11,56	0,31	0,29	7,72	6,09	13,73
Итого за день (1 и 2 смена)				51,58	51,55	208,16	1503,60	1853,62	1828,91	487,58	238,17	662,82	9,17	153,71	1157,53	683,99	12,57	0,60	0,68	8,29	10,19	21,91

День: третий 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					Вите-мин С, мг				
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	B1	B2	РР	НЭ	
Завтрак																					
125-08	Каша манная молочная вязкая	210	9,50	13,44	33,74	272,75	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

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

3/1	Салат из белокочанной капусты с раст/маслом	100	1,60	5,97	8,92	91,56	201,30	267,67	44,70	14,38	28,13	0,55	0,00	17,83	2,73	2,73	0,03	0,03	0,62	0,82	40,13
151/1	Суп-лапша с отварным мясом кур	250/15	6,42	4,89	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)	280	19,00	19,34	46,20	448,05	43,10	252,18	14,50	22,98	111,62	0,90	23,33	1359,58	289,92	2,89	0,05	0,09	2,10	4,75	0,99
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
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 '		906	31,34	30,79	115,32	846,69	603,59	727,40	87,10	76,29	254,06	3,50	23,33	2562,46	539,61	8,94	0,19	0,17	4,55	7,61	42,89
Итого за день (1 и 2 смена)			49,69	52,03	209,23	1487,85	1738,32	1407,22	379,67	128,25	519,49	6,90	121,53	2663,27	660,23	10,61	0,40	0,54	5,93	12,06	55,27

День: четвертый 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	РЭ	ТЭ		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	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	0,01	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	1,12	
ттк	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	
ттк	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	0,57	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)

576 Т	Огурец соленый (нарезка)	100	0,75	0,08	2,28	13,26	1111,00	124,08	20,23	12,18	20,88	0,52	0,00	24,00	5,00	0,10	0,02	0,02	0,08	0,20	2,00
39	Борщ с капустой, картофелем, сметаной и отварным мясом кур	250/15	3,98	8,63	22,16	175,10	30,85	366,27	33,19	27,70	61,41	1,04	8,53	765,32	173,61	2,29	0,05	0,05	1,13	1,06	8,10
81	Фрикадельки "Пегушок" (кур)	100	16,72	14,77	17,29	259,47	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 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
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
ттк	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
ттк	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 '		900	31,26	27,81	120,67	816,19	1735,55	794,22	101,98	111,93	267,31	3,62	44,81	821,54	233,48	3,29	0,18	0,17	6,23	2,86	10,22
Итого за день (1 и 2 смена)			51,30	48,19	205,78	1421,54	2833,20	1009,15	128,93	134,96	388,31	5,17	64,31	836,74	255,57	5,99	0,36	0,25	8,20	6,13	11,38

День: пятый 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	РЭ	ТЭ	B1	B2		PP	НЭ
Завтрак																					
130-08	Каша рисовая молочная вязкая со слив/маслом	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 со сгущ./молоком	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
тгк	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 '			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)																					

День: шестой Неделя: первая

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

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углевов- 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	НЭ
Завтрак																					
229-08	Каша овсяная "Геркулес",молочная со слив/маслом	250	10,89	15,12	27,40	293,81	1039,63	480,36	279,92	89,17	365,55	2,37	106,19	74,76	118,00	1,21	0,33	0,37	0,79	3,86	2,54
тгк	Булочка с повидлом	75	3,85	4,40	26,00	162,43	208,41	102,02	26,86	9,93	56,62	0,91	21,03	15,61	38,27	0,73	0,06	0,06	0,56	1,78	0,11
48-08	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	Батон	45	3,47	1,35	18,87	102,88	193,05	58,95	9,90	14,85	38,25	0,90	0,00	0,00	0,00	0,77	0,07	0,02	0,72	1,35	0,00
Итого за 'Завтрак '			20,98	21,44	87,96	629,16	1445,19	1048,15	452,46	184,42	520,45	6,96	127,22	90,37	349,27	2,71	0,65	0,51	2,06	7,92	9,85
Обед для обучающихся в 5-11 классах (2 смена)																					

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	РЭ	ТЭ	B1	B2	РР		НЭ
Завтрак																					
127-08	Каша пшенная молочная вязкая со слив/маслом	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
ттк	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 '			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 классов (2 смена)																					
19	Салат из квашеной капусты с морковью	100	1,43	8,87	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	0,38	0,63	8,80	
ттк	Суп полевой с курицей	250	4,10	9,75	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
461	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,36	5,31	14,98	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 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
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
ттк	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
ттк	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 '			30,89	31,53	125,87	894,16	3214,53	1046,99	126,77	139,34	318,22	4,46	37,27	2178,27	494,47	10,33	0,27	0,20	7,98	4,33	41,87
Итого за день (1 и 2 смена)			51,64	52,98	206,23	1532,69	4526,03	1537,69	409,01	219,22	732,96	7,88	219,35	2299,12	811,50	11,71	0,57	0,72	9,32	11,84	42,95

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

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углюво- 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	РР		НЭ
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
ттк	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
ттк	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
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 '		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

День: третий Неделя: вторая

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

№ рецеп.	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																					
81	Фрикадельки "Пегушок" (кур)	75	7,28	10,08	11,89	124,60	94,83	173,07	25,18	44,63	102,08	0,78	14,04	13,68	26,19	0,14	0,04	0,06	3,48	0,32	0,09
106-13	Каша пшеничная вязкая	200	6,51	4,31	27,36	207,33	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
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	0,01	0,01	1,12
ттк	Хлеб пшеничный	50	3,57	0,35	23,57	111,96	240,50	40,92	8,80	6,09	28,28	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,01	3,85	1,44	1,21

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

56	Суп из овощей	100	7,80	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	1,44	1,21
157/1В	Битки "Нежные" (гов,кур)	250	2,06	6,15	11,98	108,69	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	
97	Макаронные изделия отварные	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	
29В	Напиток из черноплодной рябины	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	
т.т.к	Хлеб пшеничный	200	0,28	0,04	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	
т.т.к	Хлеб ржаной	20	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	
Итого за 'Обед '		877	30,04	31,96	122,84	936,86	482,27	832,59	64,97	71,72	27,49	0,68	0,00	0,80	0,20	0,28	0,03	0,01	0,11	0,40	0,00	
Итого за день (1 и 2 смена)																						

День: четвертый Неделя: вторая

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

№ рецеп.	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	РР	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
106	Запеканка из творога со ступ/молоком	60/10	7,40	8,11	14,76	193,53	39,08	96,07	107,20	14,88	133,00	0,31	46,94	36,54	82,93	0,23	0,03	0,18	0,16	2,37	0,21
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
т.т.к	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	0,21
Итого за "Завтрак"																					
			22,04	22,38	78,69	635,18	1328,31	617,60	396,17	110,15	526,81	3,18	153,13	111,30	200,93	1,99	0,40	0,55	1,31	7,33	2,75

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

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг							Витамины, мг							Вита-мин С, мг
Обед																					
			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	B1	B2	PP	HЭ					
37/1	Салат из свеклы с сыром	100	4,87	7,98	8,43	121,12	202,72	221,02	158,70	22,87	109,07	1,08	18,90	26,97	37,33	2,35	0,02	0,07	0,15	1,35	
44	Агурчи шльд с отварным мясом кур	250/10	4,68	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	
179В	Котлета "Донская" (кур)	100	14,60	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	
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	
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	
т.т.к	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	
т.т.к	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	
Итого за 'Обед '		893	31,43	30,03	115,46	858,31	1393,88	1109,39	238,49	152,06	434,25	5,25	60,06	1198,93	337,67	7,59	0,23	0,28	7,19	6,24	40,70
Итого за день (1 и 2 смена)		53,47	52,40	194,15	1493,50	2722,19	1726,99	634,66	262,21	961,06	8,43	213,19	1310,23	538,60	9,58	0,64	0,84	8,50	13,58	43,45	

День: пятый 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	НЭ	
Завтрак для обучающихся в 5-11 классах (1 смена)																					
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
293	Булочка "Веснушка"	70	5,63	5,36	19,43	187,90	201,89	70,96	16,92	8,59	50,02	0,63	3,30	1,65	5,82	0,78	0,07	0,04	0,62	1,81	0,03
тпк	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
тпк	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 '		610	19,66	19,70	93,72	642,25	1249,76	1074,70	381,06	122,83	324,47	6,66	88,25	91,46	298,22	2,30	0,44	0,40	1,89	6,56	19,26
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	4,53	7,34	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
166В	Нимыстызь запеканка (минт)	110	16,52	9,61	13,78	218,03	88,59	347,89	60,21	41,98	233,51	1,41	64,95	20,69	112,51	2,80	0,09	0,22	0,86	4,96	0,39
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
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
тпк	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
тпк	Хлеб ржаной	26	1,61	0,27	9,87	45,95	158,60	56,06	8,01	10,63	35,74	0,88	0,00	1,04	0,26	0,36	0,03	0,02	0,15	0,52	0,00
Итого за 'Обед '		906	31,02	29,46	125,95	873,20	859,29	1858,99	179,98	126,61	469,98	5,59	125,22	1448,27	464,60	6,57	0,35	0,45	3,70	10,72	67,19
Итого за день (1 и 2 смена)			50,69	49,15	219,66	1515,45	2109,06	2933,69	561,04	249,44	794,45	12,25	213,48	1539,73	762,82	8,88	0,79	0,85	5,59	17,27	86,45

День: шестой Неделя: вторая

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

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Угледо- 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	НЭ
Завтрак																					
181-13	Котлеты, биточки, шинцели (гов,свин)	60	5,73	7,21	8,14	127,04	58,73	149,54	23,43	14,85	85,53	0,87	21,12	15,09	28,87	0,28	0,14	0,10	1,43	1,89	0,14
106	Каша гречневая вязкая	250	8,35	8,46	31,80	228,76	945,07	2,05	10,43	0,53	3,67	0,08	24,38	18,30	27,43	0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00
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	Кеке 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
ТТК	Хлеб пшеничный	56	3,59	0,39	26,39	105,39	279,44	45,83	9,86	6,81	31,68	0,54	0,00	0,00	0,00	0,62	0,04	0,02	0,41	1,23	0,00
Итого за 'Завтрак'		594	20,91	21,81	88,35	648,70	1308,34	261,92	96,78	28,28	160,02	1,57	54,50	41,39	72,80	1,02	0,19	0,18	1,88	3,54	0,40

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

30	Винегрет овощной	100	1,30	7,93	8,32	116,39	316,80	241,90	22,57	16,12	35,92	0,67	0,00	968,17	201,68	4,53	0,03	0,03	0,40	0,75
151/1	Суп-лапша с отварным мясом кур	250/10	6,05	4,80	18,87	127,07	19,11	103,73	10,03	21,44	52,39	0,63	0,00	1160,93	241,86	2,49	0,05	0,02	1,41	0,74
156В	Шницель "Любительский" (гов,кур)	100	12,00	9,30	12,22	242,06	108,79	239,48	11,39	36,24	125,22	1,10	0,00	0,00	0,00	3,13	0,06	0,09	3,48	0,47
468	Гороховое пюре	180	7,66	9,54	57,00	295,55	1,62	2,86	2,28	0,00	2,82	0,02	25,92	25,92	48,60	0,11	0,00	0,01	0,01	0,02
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	1,12
тпк	Хлеб пшеничный	25	1,79	0,17	11,79	55,98	124,75	20,46	4,40	3,05	14,14	0,24	0,00	0,00	0,00	0,27	0,02	0,01	0,18	0,55
тпк	Хлеб ржаной	30	1,86	0,32	11,38	53,01	183,00	64,68	9,24	12,27	41,24	1,02	0,00	1,20	0,30	0,42	0,04	0,02	0,17	0,60
Итого за 'Обед '		895	30,90	32,12	133,64	945,67	754,99	683,55	62,76	89,85	273,06	3,76	25,92	2156,78	492,58	10,97	0,20	0,19	5,67	3,14
Итого за день (1 и 2 смена)			51,81	53,92	221,99	1594,37	2063,33	945,47	159,54	118,13	433,08	5,33	80,42	2198,16	565,38	11,98	0,39	0,36	7,55	6,68
Итого за день (1 и 2 смена)																				7,76

Примечание: холодные закуски и салаты могут быть заменены в зависимости от сезонности овощей;