

Утверждаю

Директор ООО "Домашняя Кухня"
Фефилов А.Г.
01.03.2024 г.



Примерное ежедневное меню

День: первый Неделя: первая Сезон: весна-лето
Завтрак для обучающихся в 1-4 классах (1 смена)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг							Витамины, мг							Вита-мин С, мг
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	P3	T3	B1	B2	PP	H3	
Завтрак																					
130	Каша рисовая молочная вязкая	180	5,31	9,66	25,95	240,63	649,02	37,96	9,99	17,91	54,02	0,42	16,64	12,48	18,72	0,19	0,03	0,02	0,50	1,23	0,00
628	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,21	35,88	0,10	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	0,00
ттк	Хлеб пшеничный	45	3,21	0,32	21,21	100,76	224,55	36,83	7,92	5,48	25,45	0,43	0,00	0,00	0,00	0,49	0,04	0,01	0,33	0,99	0,00
ттк	Кекс "Волжский"	75	6,74	5,85	25,49	124,85	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
Итого за 'Завтрак'		500	15,45	15,87	81,86	502,13	873,67	75,05	18,17	23,38	79,47	0,88	16,64	12,48	18,72	0,68	0,06	0,03	0,83	2,22	0,00

Обед для обучающихся в 1-4 классах (2 смена)

576 T	Огурец соленый (нарезка)	60	0,45	0,05	1,37	7,96	666,60	74,45	12,14	7,31	12,53	0,31	0,00	14,40	3,00	0,06	0,01	0,01	0,05	0,12	1,20
46	Суп картофельный с макаронными изделиями и отварным мясом кур	200/8	4,53	4,38	16,56	121,64	5,50	332,32	10,08	16,91	43,17	0,67	0,00	969,60	201,80	1,11	0,07	0,04	0,79	1,44	5,16
181-13	Котлеты, биточки, шницели	90	12,70	13,16	24,77	256,10	52,70	57,52	30,42	7,56	37,80	0,43	31,68	22,63	43,30	0,27	0,03	0,06	0,21	0,76	0,21
106-13	Каша гречневая вязкая	150	5,76	5,83	25,20	175,50	567,04	1,23	6,26	0,32	2,20	0,05	14,63	10,98	16,46	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
160T	Напиток из сока	200	0,24	0,04	13,77	54,27	3,10	53,06	3,34	1,74	3,05	0,64	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,04	0,10	0,40
ттк	Хлеб пшеничный	40	2,86	0,28	18,86	89,57	199,60	32,73	7,04	4,87	22,62	0,39	0,00	0,00	0,00	0,44	0,03	0,01	0,29	0,88	0,00
Итого за 'Обед'		748	26,54	23,74	100,53	705,03	1494,54	551,31	69,28	38,71	121,37	2,49	46,31	1017,61	264,56	1,97	0,14	0,12	1,38	3,31	6,97
Итого за день (1 и 2 смена)		1248	41,98	39,61	182,39	1207,16	2368,21	626,37	87,45	62,10	200,83	3,36	62,95	1030,09	283,28	2,66	0,20	0,15	2,21	5,53	6,97

День: второй Неделя: первая Сезон: весна-лето
Завтрак для обучающихся в 1-4 классах (1 смена)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг							Витамины, мг							Вита-мин С, мг
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	P3	T3	B1	B2	PP	H3	
Завтрак																					
39/8	Фрикадельки из мяса говядины	50	5,85	5,72	9,98	116,44	76,64	10,78	13,60	1,42	8,68	0,02	3,82	5,07	8,52	0,01	0,00	0,01	0,01	0,11	0,05
127-08	Каша пшеничная молочная	200	7,19	9,15	24,23	238,01	791,19	213,57	120,19	46,35	174,83	1,28	40,00	45,71	75,71	0,33	0,17	0,14	0,69	2,97	0,50
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	Джем (повидло)	20	0,08	0,00	12,01	45,80	0,20	22,70	2,46	1,22	1,57	0,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,04	0,04
ттк	Хлеб пшеничный	55	3,93	0,39	25,93	123,15	274,45	45,01	9,68	6,70	31,10	0,53	0,00	0,00	0,00	0,61	0,04	0,01	0,40	1,21	0,00
Итого за 'Завтрак'		525	18,59	16,84	83,49	586,87	1167,58	356,56	198,99	61,78	255,33	2,13	52,82	58,78	100,73	1,00	0,22	0,22	1,16	4,73	0,85

Обед для обучающихся в 1-4 классах (2 смена)

37/1	Салат из свеклы с сыром	60	2,92	4,79	7,06	72,67	165,45	125,32	96,70	13,98	68,17	0,68	12,42	15,84	24,12	2,78	0,01	0,05	0,10	0,84	1,83
63	Пуштык шнд с курицей	200	2,58	2,97	14,08	111,86	443,19	456,51	19,36	21,02	62,06	0,97	18,60	821,13	170,42	0,98	0,09	0,08	0,91	1,73	6,40
90-08	Котлеты рыбные "Любительские" (горбуша)	100	13,97	11,12	16,23	198,43	98,91	316,19	40,21	33,97	183,61	1,02	47,43	2453,92	465,70	3,93	0,18	0,19	3,38	6,47	2,53
92-08	Пюре картофельное	150	3,09	5,49	21,52	146,68	367,74	666,24	40,84	28,46	85,10	1,05	20,52	40,32	42,10	0,22	0,11	0,11	1,34	2,49	10,26
253	Компот из кураги	200	0,98	0,05	21,64	81,78	3,50	302,46	28,42	18,27	25,40	0,58	0,00	560,00	116,60	1,10	0,01	0,03	0,48	0,78	0,32
ттк	Хлеб ржаной	53	3,29	0,56	20,11	93,66	323,30	114,27	16,32	21,67	72,85	1,80	0,00	2,12	0,53	0,74	0,07	0,04	0,30	1,06	0,00
Итого за 'Обед'		763	26,82	24,98	100,65	705,08	1402,09	1980,99	241,85	137,36	497,19	6,10	98,98	3893,34	819,47	9,76	0,47	0,49	6,51	13,36	21,35
Итого за день (1 и 2 смена)		1288	45,41	41,82	184,14	1291,96	2569,67	2337,55	440,84	199,14	752,52	8,23	151,80	3952,12	920,20	10,76	0,69	0,71	7,67	18,09	22,20



Утверждаю
Директор МБОУ "СОШ № 59"
Калимулина Е. Ш.

День: третий Неделя: первая Сезон: весна-лето
Завтрак для обучающихся в 1-4 классах (1 смена)

№ рецепта	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	PЭ	TЭ	B1	B2		PP	HЭ
Завтрак																					
125-08	Каша манная молочная вязкая	200	8,06	12,79	24,38	262,26	818,17	286,18	205,32	29,90	180,80	0,67	84,95	59,81	94,40	0,89	0,12	0,26	0,67	2,54	2,03
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
6-13	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99	0,00	52,59	165,00	15,00	150,00	8,25	90,00	0,11	31,50	25,50	35,70	0,06	0,00	0,06	0,03	1,02	0,11
ттк	Батон	42	3,23	1,26	22,39	113,20	180,18	55,02	9,24	13,86	35,70	0,84	0,00	0,00	0,00	0,71	0,07	0,02	0,67	1,26	0,00
ттк	Яблоки	1 шт	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'		557	18,94	19,50	73,06	547,19	1193,97	1094,14	520,85	146,27	400,32	7,37	116,45	115,95	328,22	1,87	0,41	0,42	1,73	6,42	19,34

Обед для обучающихся в 1-4 классах (2 смена)

ттк	Салат из отварных овощей	60	1,11	3,08	6,88	68,05	155,44	204,20	10,55	13,54	32,55	0,44	0,00	859,85	146,17	1,41	0,06	0,04	0,56	0,80	8,23
48-08	Суп крестьянский с рисовой крупой	200	1,63	4,91	11,54	115,30	605,04	196,70	26,71	14,72	38,61	0,49	6,92	748,92	167,42	1,84	0,03	0,03	0,51	0,98	6,16
611	Котлеты домашние	90	14,80	10,91	29,68	271,26	573,48	23,86	10,03	4,79	16,81	0,34	20,33	19,20	37,89	0,28	0,02	0,02	0,20	0,51	0,09
228	Капуста тушеная	150	3,45	4,86	28,26	152,60	68,76	557,04	84,54	30,04	60,09	1,16	0,00	382,30	74,39	2,54	0,05	0,06	1,03	1,71	27,49
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
ттк	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69	244,00	86,24	12,32	16,36	54,98	1,36	0,00	1,60	0,40	0,56	0,05	0,03	0,22	0,80	0,00
Итого за 'Обед'		740	23,65	24,22	100,75	713,78	1646,82	1068,30	144,41	79,45	203,04	3,82	27,25	2011,87	426,27	6,63	0,21	0,18	2,52	4,80	41,97
Итого за день (1 и 2 смена)			42,59	43,72	173,81	1260,96	2840,79	2162,44	665,26	225,72	603,36	11,19	143,70	2127,82	754,49	8,50	0,62	0,60	4,25	11,22	61,31

День: четвертый Неделя: первая Сезон: весна-лето
Завтрак для обучающихся в 1-4 классах (1 смена)

№ рецепта	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	PЭ	TЭ	B1	B2		PP	HЭ
Завтрак																					
98-08	Макаронные отварные с сыром	200	11,44	15,33	18,21	285,00	1338,56	91,09	215,17	19,93	160,83	1,12	42,00	30,60	97,60	1,07	0,09	0,09	0,63	3,07	0,06
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	50	3,57	0,35	23,57	111,96	249,50	40,92	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
ттк	Слойка	60	3,14	2,50	17,78	60,74	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
Итого за 'Завтрак'		510	18,39	18,23	73,63	513,31	1588,98	142,45	226,83	26,75	190,45	1,68	42,00	31,16	97,74	1,63	0,13	0,10	1,00	4,18	1,18

Обед для обучающихся в 1-4 классах (2 смена)

74Т	Икра кабачковая (заводская)	60	0,78	3,12	5,64	52,44	224,40	164,40	10,20	8,40	17,40	0,40	16,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,40
39-08	Борщ с капустой, картофелем, сметаной и отварным мясом кур	200/8	2,56	4,99	10,95	101,60	614,12	278,02	31,38	17,16	39,67	0,79	6,92	620,92	140,85	1,86	0,04	0,04	0,46	0,86	6,57
81-08	Фрикадельки "Петушок"	90	14,33	6,70	12,73	137,84	1275,89	36,79	35,74	4,33	25,47	0,19	16,85	16,42	31,43	0,17	0,01	0,03	0,09	0,38	0,11
468	Гороховое пюре	150	6,04	12,40	38,03	267,32	1,35	2,37	1,90	0,00	2,35	0,02	21,60	21,60	40,50	0,09	0,00	0,01	0,01	0,02	0,00
ттк	Компот из яблок и черноплодной рябины	200	0,10	0,10	12,60	49,05	6,53	69,10	4,17	2,14	2,56	0,56	0,00	6,75	1,25	0,05	0,01	0,00	0,06	0,10	1,00
ттк	Хлеб пшеничный	44	3,14	0,31	20,74	98,52	219,56	36,01	7,74	5,36	24,88	0,42	0,00	0,00	0,00	0,48	0,03	0,01	0,32	0,97	0,00
Итого за 'Обед'		752	26,95	27,62	100,69	706,78	2341,85	586,69	91,13	37,39	112,33	2,38	61,57	665,69	214,03	2,65	0,09	0,09	0,94	2,33	9,08
Итого за день (1 и 2 смена)			45,34	45,85	174,32	1220,09	3930,83	729,14	317,96	64,14	302,78	4,06	103,57	696,85	311,77	4,28	0,22	0,19	1,94	6,51	10,26

День: пятый Неделя: первая Сезон: весна-лето

Завтрак для обучающихся в 1-4 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	PЭ	ТЭ	B1	B2		PP	HЭ
Завтрак																					
423	Тефтели из говядины с рисом	50	5,28	5,83	5,21	82,89	2,20	32,11	6,33	4,10	17,24	0,18	16,00	16,00	30,00	0,17	0,01	0,01	0,12	0,33	0,60
123-08	Каша ячневая молочная	200	7,18	10,92	36,40	282,74	794,68	234,47	162,12	35,43	238,47	0,95	67,81	48,38	75,54	0,83	0,15	0,19	1,25	2,80	1,29
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
ттк	Хлеб пшеничный	56	4,00	0,39	26,40	125,39	279,44	45,83	9,86	6,82	31,67	0,54	0,00	0,00	0,00	0,62	0,04	0,01	0,40	1,23	0,00
Итого за 'Завтрак'		506	19,23	17,71	83,70	561,07	1080,42	719,23	314,09	116,82	347,41	4,45	83,81	64,38	298,54	1,62	0,39	0,27	1,77	5,29	9,09

Обед для обучающихся в 1-4 классах (2 смена)

17-08	Салат из квашенной капусты	60	0,89	2,69	5,52	48,52	446,67	136,04	21,99	7,41	16,03	0,30	0,00	0,00	0,00	1,38	0,01	0,01	0,16	0,32	6,00
151/1	Суп-лапша с отварным мясом	200/8	4,27	4,31	14,35	104,20	2,90	47,24	7,23	6,51	21,00	0,34	0,00	960,00	200,00	2,06	0,03	0,01	0,25	0,61	0,52
394	Жаркое по-домашнему	240	17,49	17,60	50,66	424,32	112,32	897,88	19,71	35,64	91,40	1,45	0,00	117,76	24,00	0,27	0,15	0,10	1,74	3,06	13,82
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 ржаной	44	2,73	0,46	16,70	77,75	268,40	94,86	13,55	17,99	60,48	1,49	0,00	1,76	0,44	0,62	0,06	0,03	0,25	0,88	0,00
Итого за 'Обед'		752	25,59	25,07	100,65	706,04	830,29	1176,02	62,48	67,55	188,91	3,58	0,00	1079,52	224,44	4,33	0,25	0,15	2,40	4,87	20,34
Итого за день (1 и 2 смены)			44,82	42,78	184,35	1267,11	1910,71	1895,25	376,57	184,37	536,32	8,03	83,81	1143,90	522,98	5,95	0,64	0,42	4,17	10,16	29,43

День: шестой Неделя: первая Сезон: весна-лето

Завтрак для обучающихся в 1-4 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	PЭ	ТЭ	B1	B2		PP	HЭ
Завтрак																					
113-08	Омлет с зеленым горошком	150	11,23	15,78	17,33	229,42	237,93	197,00	109,73	20,75	182,22	1,71	146,08	148,50	258,83	0,63	0,08	0,34	0,35	3,34	1,62
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
ттк	Джем (повидло)	20	0,08	0,00	12,01	45,80	0,20	22,70	2,46	1,22	1,57	0,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,04	0,04
ттк	Хлеб пшеничный	50	3,57	0,35	23,57	111,96	249,50	40,92	8,80	6,09	28,28	0,48	0,00	0,00	0,00	0,55	0,03	0,01	0,36	1,10	0,00
ттк	Яблоки	1 шт	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'		520	15,46	16,57	73,72	471,74	513,73	538,88	137,26	37,07	223,06	4,64	146,08	178,50	263,83	1,38	0,15	0,37	1,03	4,88	11,66

Обед для обучающихся в 1-4 классах (2 смена)

31-13	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,57	3,62	5,98	65,51	2,78	123,22	10,87	9,51	20,14	0,43	0,00	238,14	40,40	1,82	0,03	0,02	0,20	0,30	9,82
44	Агьрчи шид	200	1,76	3,25	11,30	99,61	690,41	290,87	29,49	16,74	47,32	0,65	6,92	753,23	168,27	1,02	0,05	0,04	0,64	1,17	7,18
162-13	Горбуша, запеченная в сметанном соусе	90	15,21	10,52	15,04	185,50	150,65	256,16	40,21	23,57	165,52	0,56	26,30	6,85	48,32	2,06	0,12	0,13	3,00	7,07	0,31
97-08	Макаронные изделия отварные	150	5,16	6,00	31,46	200,06	725,18	45,62	15,17	7,01	37,23	0,71	0,00	0,00	40,50	0,88	0,04	0,01	0,38	1,54	0,00
ттк	Компот клубничный	200	0,23	0,13	21,56	82,50	0,20	0,53	0,53	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ттк	Хлеб ржаной	41	2,54	0,43	15,56	72,45	250,10	88,40	12,63	16,76	56,36	1,39	0,00	1,64	0,41	0,57	0,05	0,03	0,23	0,82	0,00
Итого за 'Обед'		741	25,47	23,95	100,90	705,62	1819,32	804,80	108,90	73,59	326,57	3,79	33,22	999,86	297,90	6,35	0,29	0,23	4,45	10,90	17,31
Итого за день (1 и 2 смены)			40,93	40,52	174,62	1177,36	2333,05	1343,68	246,16	110,66	549,63	8,43	179,30	1178,36	561,73	7,73	0,44	0,60	5,48	15,78	28,97

День: первый Неделя: вторая Сезон: весна-лето

Завтрак для обучающихся в 1-4 классах (1 смена)

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углю- 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																					
119-08	Каша "Дружба"	200	6,33	10,67	20,12	247,80	746,26	465,78	147,67	96,55	136,56	3,54	0,00	3,81	191,88	0,16	0,27	0,07	0,58	2,71	7,13
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	Батон	58	4,47	1,74	30,91	156,32	248,82	75,98	12,76	19,14	49,30	1,16	0,00	0,00	0,00	0,99	0,09	0,03	0,93	1,74	0,00
ттк	Слойка	60	3,14	2,50	17,78	60,74	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
Итого за 'Завтрак '		518	17,24	15,97	83,50	535,32	999,70	1001,70	300,72	200,95	268,68	8,25	0,00	4,45	385,00	1,16	0,55	0,16	1,57	5,65	14,33

Обед для обучающихся в 1-4 классах (2 смена)

74Т	Икра кабачковая (заводская)	60	0,78	3,12	5,64	52,44	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
41/1	Щи из капусты с картофелем и сметаной	200	1,55	4,40	8,29	76,60	605,83	272,83	32,17	15,87	36,57	0,61	4,50	787,63	171,38	1,85	0,04	0,04	0,55	0,97	9,71
63-08	Гуляш из курицы	100	10,15	10,96	9,14	114,89	52,49	50,58	4,64	2,61	8,44	0,16	8,00	108,00	34,00	0,17	0,01	0,01	0,09	0,23	0,54
103-13	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,04	5,64	31,16	282,57	512,21	255,29	21,81	150,81	226,56	5,09	17,56	18,30	21,43	0,71	0,25	0,14	2,64	6,03	0,00
154	Компот из изюма	200	0,42	0,00	24,80	94,67	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
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	0,00	0,57	0,04	0,01	0,37	1,14	0,00
Итого за 'Обед '		792	26,65	24,49	103,54	737,61	1430,11	621,52	68,03	175,62	300,98	6,39	30,06	913,93	226,81	3,30	0,34	0,20	3,65	8,37	10,25
Итого за день (1 и 2 смена)			43,89	40,46	187,04	1272,93	2429,81	1623,22	368,75	376,57	569,66	14,64	30,06	918,38	611,81	4,46	0,89	0,36	5,22	14,02	24,58

День: второй Неделя: вторая Сезон: весна-лето

Завтрак для обучающихся в 1-4 классах (1 смена)

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углю- 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																					
81-08	Фрикадельки "Петушок"	60	6,49	3,27	6,49	85,23	850,59	24,53	23,82	2,89	16,98	0,13	11,23	10,94	20,95	0,12	0,01	0,02	0,06	0,25	0,07
129-08	Каша овсяная "Геркулес" молочная	200	7,51	11,95	40,59	309,79	831,70	384,28	223,93	71,34	292,43	1,89	84,95	59,81	94,40	0,97	0,27	0,29	0,63	3,09	2,03
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	51	3,64	0,36	24,04	114,20	254,49	41,74	8,98	6,21	28,84	0,49	0,00	0,00	0,00	0,56	0,04	0,01	0,37	1,12	0,00
Итого за 'Завтрак '		511	19,18	17,16	82,46	572,69	1961,88	515,05	309,79	86,53	377,40	2,58	105,18	78,75	131,85	1,70	0,33	0,38	1,10	4,86	2,36

Обед для обучающихся в 1-4 классах (2 смена)

576 Т	Помидор свежий (нарезка)	60	0,62	0,11	2,84	14,33	1,80	153,12	7,39	10,44	13,57	0,47	0,00	384,00	79,80	0,42	0,03	0,02	0,24	0,42	6,00
47-08	Суп гороховый с отварным мясом кур	200/10	5,38	7,58	23,96	180,07	623,78	229,98	13,26	12,59	30,12	0,47	0,00	966,40	201,20	1,86	0,04	0,03	0,51	0,87	3,72
163-13	Котлеты, биточки, щницелы рыбные (минтай)	90	12,50	10,10	11,93	178,21	104,92	278,96	44,53	36,56	168,36	0,99	22,68	7,38	39,30	1,96	0,08	0,12	0,86	3,77	0,45
92-08	Пюре картофельное	150	3,09	5,49	21,52	146,68	367,74	666,24	40,84	28,46	85,10	1,05	20,52	40,32	42,10	0,22	0,12	0,11	1,34	2,49	10,26
160Т	Напиток из сока	200	0,24	0,04	13,77	54,27	3,10	53,06	3,34	1,74	3,05	0,64	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,04	0,10	0,40
ттк	Хлеб пшеничный	60	4,29	0,42	28,28	134,35	299,40	49,10	10,56	7,31	33,93	0,57	0,00	0,00	0,00	0,66	0,05	0,01	0,43	1,32	0,00
Итого за 'Обед '		770	26,12	23,74	102,30	707,92	1400,74	1430,46	119,92	97,10	334,13	4,19	43,20	1398,10	362,40	5,17	0,32	0,29	3,42	8,97	20,83
Итого за день (1 и 2 смена)			45,30	40,90	184,76	1280,60	3362,62	1945,51	429,71	183,63	711,53	6,77	148,38	1476,85	494,25	6,87	0,65	0,67	4,52	13,83	23,19

День: третий Неделя: вторая Сезон: весна-лето
Завтрак для обучающихся в 1-4 классах (1 смена)

№ рецепта	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	PЭ	TЭ	B1	B2	PP		HЭ
Завтрак																					
609	Котлеты, биточки (особые)	50	6,23	10,92	16,87	145,01	33,73	22,29	12,61	3,37	14,16	0,14	7,80	7,60	14,55	0,13	0,01	0,02	0,11	0,32	0,05
12808	Каша пшеничная молочная	200	8,70	4,46	28,51	164,38	786,43	125,15	108,88	11,96	78,30	0,16	40,00	38,10	74,29	0,19	0,03	0,12	0,08	0,78	0,50
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
ттк	Хлеб пшеничный	56	4,00	0,39	26,40	125,39	279,44	45,83	9,86	6,82	31,67	0,54	0,00	0,00	0,00	0,62	0,04	0,01	0,40	1,23	0,00
Итого за 'Завтрак'		506	19,11	15,81	80,99	470,67	1099,70	193,53	131,61	22,15	124,13	0,87	47,80	45,70	88,84	0,94	0,08	0,15	0,59	2,33	0,55

Обед для обучающихся в 1-4 классах (2 смена)

8-13	Винегрет овощной	60	0,82	3,64	6,22	59,14	137,80	175,25	12,85	12,23	26,88	0,49	0,00	1066,34	181,32	1,68	0,03	0,03	0,36	0,53	6,32
60-08	Уха со взбитым яйцом (минтай)	200	5,09	2,78	10,60	86,66	233,89	213,65	17,00	10,82	62,76	0,72	13,26	15,27	22,76	0,98	0,05	0,06	0,72	2,30	1,18
64-08	Печень по-строгановски	70/70	10,40	12,81	21,70	204,08	119,06	327,80	30,80	21,54	302,35	6,39	5081,73	909,22	8684,96	5,23	0,23	1,83	7,49	13,75	13,98
97-08	Макаронные изделия отварные	200	6,88	8,00	41,95	266,74	966,91	60,83	20,22	9,34	49,64	0,95	0,00	0,00	54,00	1,17	0,06	0,02	0,50	2,05	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	48	3,43	0,34	22,63	107,48	239,52	39,28	8,45	5,85	27,14	0,46	0,00	0,00	0,00	0,53	0,04	0,01	0,35	1,06	0,00
Итого за 'Обед'		848	26,83	27,58	116,52	775,36	1697,18	816,81	89,32	59,78	468,77	9,01	5094,99	1990,83	8943,04	9,59	0,41	1,95	9,42	19,69	21,48
Итого за день (1 и 2 смена)		45,94	43,39	197,51	1246,02	2796,88	1010,34	220,93	81,93	592,90	9,88	5142,79	2036,53	9031,88	10,53	0,49	2,10	10,01	22,02	22,03	

День: четвертый Неделя: вторая Сезон: весна-лето
Завтрак для обучающихся в 1-4 классах (1 смена)

№ рецепта	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	PЭ	TЭ	B1	B2	PP		HЭ
Завтрак																					
181	Котлеты, биточки, шницели	50	5,86	4,93	11,93	130,61	29,28	31,95	16,90	4,20	21,00	0,24	17,60	12,57	24,06	0,15	0,02	0,03	0,12	0,42	0,12
130	Каша рисовая молочная вязкая	200	5,91	10,74	28,83	267,37	721,14	42,18	11,09	19,89	60,02	0,46	18,48	13,86	20,80	0,21	0,03	0,02	0,56	1,37	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	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
ттк	Хлеб пшеничный	47	3,36	0,33	22,15	105,24	234,53	38,46	8,27	5,72	26,58	0,45	0,00	0,00	0,00	0,52	0,04	0,01	0,34	1,03	0,00
Итого за 'Завтрак'		507	15,41	16,05	82,99	581,73	985,97	134,38	40,35	31,15	109,72	1,34	36,08	26,99	45,00	0,89	0,09	0,06	1,04	2,85	1,26

Обед для обучающихся в 1-4 классах (2 смена)

17-08	Салат из квашеной капусты	60	0,89	2,69	5,52	48,52	446,67	136,04	21,99	7,41	16,03	0,30	0,00	0,00	0,00	1,38	0,01	0,01	0,16	0,32	6,00
129	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,20	5,02	15,40	114,29	136,69	372,27	19,06	20,81	60,95	0,79	6,92	809,54	180,00	1,93	0,06	0,05	0,80	1,49	5,76
39/8	Фрикадельки из мяса говядины	90	10,53	7,10	17,97	209,59	137,95	19,40	24,48	2,56	15,62	0,03	6,87	9,12	15,33	0,02	0,01	0,02	0,02	0,19	0,09
468	Гороховое пюре	150	6,04	12,40	38,03	267,32	1,35	2,37	1,90	0,00	2,35	0,02	21,60	21,60	40,50	0,09	0,00	0,01	0,01	0,02	0,00
157	Напиток апельсиновый	200	0,19	0,04	15,68	60,76	3,01	38,54	6,98	2,49	4,40	0,10	0,00	8,80	1,76	0,04	0,01	0,01	0,04	0,07	5,28
ттк	Хлеб пшеничный	51	3,64	0,36	24,04	114,20	254,49	41,74	8,98	6,21	28,84	0,49	0,00	0,00	0,00	0,56	0,04	0,01	0,37	1,12	0,00
Итого за 'Обед'		751	23,49	27,61	116,64	814,68	980,16	610,36	83,39	39,48	128,19	1,73	35,39	849,06	237,59	4,02	0,13	0,11	1,40	3,21	17,13
Итого за день (1 и 2 смена)		38,90	43,66	199,63	1396,41	1966,13	744,74	123,74	70,63	237,91	3,07	71,47	876,05	282,59	4,91	0,22	0,17	2,44	6,06	18,39	

День: пятый Неделя: вторая Сезон: весна-лето

Завтрак для обучающихся в 1-4 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	PЭ	TЭ	B1	B2		PP	HЭ
Завтрак																					
127-08	Каша пшеничная молочная	200	7,19	9,15	24,23	238,01	791,19	213,57	120,19	46,35	174,83	1,28	40,00	45,71	75,71	0,33	0,17	0,14	0,69	2,97	0,50
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
6-13	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0,00	35,06	110,00	10,00	100,00	5,50	60,00	0,07	21,00	17,00	23,80	0,04	0,00	0,04	0,02	0,68	0,07
5-13	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	5,56	0,00	67,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	45,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00
ттк	Батон	46	3,54	1,38	24,52	123,98	197,34	60,26	10,12	15,18	39,10	0,92	0,00	0,00	0,00	0,78	0,07	0,02	0,74	1,38	0,00
ттк	Яблоки	1 шт	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'		566	16,53	19,72	76,04	583,69	1128,63	968,65	382,09	146,50	344,96	7,25	61,00	92,71	342,51	1,45	0,46	0,28	1,75	6,38	17,77

Обед для обучающихся в 1-4 классах (2 смена)

29-13	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,48	2,70	12,02	53,90	540,31	74,16	12,29	7,02	14,74	0,32	0,00	11,66	2,43	1,39	0,01	0,01	0,05	0,14	1,33
113	Борщ сибирский со сметаной	200/7	1,67	4,15	10,16	80,75	41,09	198,33	29,87	16,04	35,07	0,74	6,30	846,80	186,97	1,58	0,02	0,04	0,29	0,60	5,52
423	Тефтели из говядины с рисом	90	14,50	10,49	20,08	229,21	3,96	57,79	11,38	7,39	31,03	0,34	28,80	28,80	54,00	0,29	0,02	0,02	0,21	0,59	1,08
ттк	Картофель запеченный	150	3,53	9,03	31,27	218,80	170,13	1003,50	19,20	40,73	102,95	1,60	0,00	35,33	5,30	3,84	0,21	0,12	2,30	3,18	35,33
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
ттк	Хлеб ржаной	49	3,04	0,52	18,59	86,59	298,90	105,64	15,09	20,04	67,36	1,66	0,00	1,96	0,49	0,69	0,06	0,03	0,27	0,98	0,00
Итого за 'Обед'		756	23,40	26,93	101,33	705,13	1054,49	1439,68	88,09	91,22	251,15	4,69	35,10	924,55	249,19	7,79	0,32	0,22	3,12	5,49	43,26
Итого за день (1 и 2 смена)			39,93	46,65	177,37	1288,82	2183,12	2408,33	470,18	237,72	596,11	11,94	96,10	1017,26	591,70	9,24	0,78	0,50	4,87	11,87	61,03

День: шестой Неделя: вторая Сезон: весна-лето

Завтрак для обучающихся в 1-4 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	PЭ	TЭ	B1	B2		PP	HЭ
Завтрак																					
460	Котлеты рубленые из куриной грудки	55	6,28	4,93	9,34	126,03	45,34	35,59	20,67	5,27	23,02	0,22	24,82	18,26	27,82	0,19	0,02	0,03	0,18	0,43	0,19
125-08	Каша манная молочная вязкая	200	8,06	12,79	24,38	262,26	818,17	286,18	205,32	29,90	180,80	0,67	84,95	59,81	94,40	0,89	0,12	0,26	0,67	2,54	2,03
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	47	3,36	0,33	22,15	105,24	234,53	38,46	8,27	5,72	26,58	0,45	0,00	0,00	0,00	0,52	0,04	0,01	0,34	1,03	0,00
Итого за 'Завтрак'		502	19,24	19,63	67,21	557,00	1123,14	424,73	287,32	46,98	269,55	1,41	118,77	86,07	138,72	1,65	0,19	0,36	1,23	4,40	2,48

Обед для обучающихся в 1-4 классах (2 смена)

34-13	Салат из отварной свеклы с раст/маслом	60	0,83	3,58	5,45	54,08	134,01	134,96	20,58	11,66	22,96	0,75	0,00	4,98	1,20	1,64	0,01	0,02	0,09	0,24	1,17
56-08	Суп из овощей с отварным мясом кур	200/15	6,14	5,15	9,58	106,96	604,20	281,18	26,02	16,18	42,74	0,57	6,92	770,46	171,89	1,84	0,06	0,05	0,66	1,18	6,93
461	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	10,24	11,22	5,40	202,91	306,27	32,67	27,21	3,44	21,12	0,09	17,74	16,07	24,78	0,11	0,01	0,04	0,07	0,29	0,06
106-13	Каша пшеничная вязкая	180	4,88	3,23	30,02	169,50	170,60	1,36	2,67	0,10	1,65	0,02	17,56	13,17	19,76	0,04	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
1/10	Компот из чернослива	200	0,56	0,17	35,78	138,59	2,67	214,43	19,98	24,23	19,30	0,79	0,00	13,50	2,50	0,45	0,00	0,02	0,32	0,43	0,30
ттк	Хлеб пшеничный	55	3,93	0,39	25,93	123,15	274,45	45,01	9,68	6,70	31,10	0,53	0,00	0,00	0,00	0,61	0,04	0,01	0,40	1,21	0,00
Итого за 'Обед'		800	26,58	23,74	112,16	795,19	1492,20	709,61	106,14	62,31	138,87	2,75	42,22	818,18	220,13	4,69	0,12	0,15	1,54	3,36	8,46
Итого за день (1 и 2 смена)			45,82	43,37	179,37	1352,18	2615,34	1134,34	393,46	109,29	408,42	4,16	160,99	904,25	358,85	6,34	0,31	0,51	2,77	7,76	10,94

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