

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 5-11 классах (1 смена)

Table with columns: № рецепта, Наименование блюда, Выход, Белки, Жиры, Углеводы, ЭЦ, ккал, Минеральные элементы (Na, K, Ca, Mg, P, Fe, A, B), Витамины (РЭ, ТЭ, В1, В2, РР, НЭ), Вита-мин С. Includes items like каша рисовая, чай, хлеб, кекс.

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

Table with columns: № рецепта, Наименование блюда, Выход, Белки, Жиры, Углеводы, ЭЦ, ккал, Минеральные элементы, Витамины, Вита-мин С. Includes items like огурец соленый, суп картофельный, котлеты, каша гречневая, напиток из сока, хлеб.

День: второй Неделя: первая Сезон: весна-лето

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

Table with columns: № рецепта, Наименование блюда, Выход, Белки, Жиры, Углеводы, ЭЦ, ккал, Минеральные элементы, Витамины, Вита-мин С. Includes items like фрикадельки, каша пшеничная, чай, джем, хлеб.

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

Table with columns: № рецепта, Наименование блюда, Выход, Белки, Жиры, Углеводы, ЭЦ, ккал, Минеральные элементы, Витамины, Вита-мин С. Includes items like салат из свеклы, пушты с курицей, котлеты рыбные, пюре картофельное, компот, хлеб ржаной.

Утверждаю

Директор МБОУ "СОШ № 59"

Калимулина Е. Ш.



День: третий Неделя: первая Сезон: весна-лето
Завтрак для обучающихся в 5-11 классах (1 смена)

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углероды, 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	250	10,08	15,99	30,48	327,83	1022,71	357,73	256,65	37,38	226,00	0,84	106,19	74,76	118,00	1,11	0,15	0,33	0,84	3,18	2,54
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 (шардоне)	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'		671	20,96	22,70	79,16	612,75	1398,51	1165,69	572,18	153,75	445,52	7,54	137,69	130,90	351,82	2,09	0,44	0,49	1,90	7,06	19,85

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

ттк	Салат из отварных овощей	100	2,00	5,13	11,47	113,42	259,07	340,33	17,58	22,57	54,25	0,73	0,00	1433,08	243,62	2,35	0,10	0,07	0,93	1,33	13,72
48-08	Суп крестьянский с рисовой крупой	250	2,14	6,14	14,43	144,13	756,30	245,88	33,39	18,40	48,26	0,61	8,65	936,15	209,28	2,30	0,04	0,04	0,64	1,23	7,70
611	Котлеты домашние	100	16,84	12,12	32,98	301,40	637,20	26,51	11,14	5,32	18,68	0,38	22,59	21,33	42,10	0,31	0,02	0,02	0,22	0,57	0,10
228	Капуста тушеная	180	5,14	5,83	33,91	183,12	82,51	668,45	101,45	36,05	72,11	1,39	0,00	458,76	89,27	3,05	0,06	0,07	1,24	2,05	32,99
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	60	3,72	0,63	22,77	106,03	366,00	129,36	18,48	24,54	82,47	2,04	0,00	2,40	0,60	0,84	0,08	0,05	0,33	1,20	0,00
Итого за 'Обед'		890	30,02	29,90	124,76	883,97	2101,18	1410,79	182,30	106,88	275,77	5,19	31,24	2851,73	584,86	8,85	0,29	0,24	3,36	6,38	54,50
Итого за день (1 и 2 смена)		50,98	52,59	203,92	1496,72	3499,69	2576,47	754,48	260,62	721,29	12,72	168,93	2982,63	936,68	10,94	0,73	0,73	5,26	13,43	74,35	

День: четвертый Неделя: первая Сезон: весна-лето
Завтрак для обучающихся в 5-11 классах (1 смена)

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углероды, 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 изделия с сыром	250	14,30	19,16	22,76	356,25	1673,20	113,86	268,96	24,91	201,04	1,40	52,50	38,25	122,00	1,34	0,11	0,11	0,79	3,84	0,08
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'		560	21,25	22,06	78,18	584,56	1923,62	165,22	280,62	31,73	230,66	1,96	52,50	38,81	122,14	1,90	0,15	0,12	1,16	4,95	1,20

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
39-08	Борщ с капустой, картофелем, сметаной и отварным мясом кур	250/10	3,20	5,24	13,69	127,01	767,65	347,53	39,23	21,45	49,59	0,99	8,65	776,15	176,06	2,33	0,05	0,05	0,58	1,08	8,21
81-08	Фрикадельки "Петушок"	100	15,92	7,44	14,14	153,16	1417,66	40,88	39,71	4,81	28,30	0,21	18,72	18,24	34,92	0,19	0,01	0,03	0,10	0,42	0,12
468	Гороховое пюре	180	7,25	13,88	45,64	320,78	1,62	2,85	2,28	0,00	2,82	0,02	25,92	25,92	48,60	0,11	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'		884	30,92	32,17	116,21	835,92	2787,02	770,36	110,12	47,76	137,14	2,87	80,29	827,06	260,83	3,15	0,10	0,10	1,07	2,59	11,67
Итого за день (1 и 2 смена)		52,17	54,24	194,39	1420,48	4710,64	935,58	390,75	79,49	367,80	4,83	132,79	865,87	382,97	5,05	0,25	0,23	2,22	7,54	12,86	

День: пятый Неделя: первая Сезон: весна-лето
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	PЭ	ТЭ	В1	В2	PP		НЭ
Завтрак																					
423	Тефтели из говядины с рисом	60	6,34	6,99	6,25	99,47	2,64	38,53	7,59	4,92	20,69	0,22	19,20	19,20	36,00	0,20	0,01	0,01	0,14	0,39	0,72
123-08	Каша ячневая молочная	250	8,98	13,65	45,50	353,43	993,35	293,09	202,65	44,29	298,09	1,19	84,76	60,48	94,43	1,04	0,19	0,24	1,56	3,50	1,61
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
тгк	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'		566	22,08	21,60	93,84	648,33	1279,53	784,27	355,88	126,50	410,48	4,73	103,96	79,68	323,43	1,86	0,43	0,32	2,10	6,05	9,53
Обед для обучающихся в 5-11 классах (2 смена)																					
17-08	Салат из квашенной капусты	100	1,48	4,48	9,20	80,87	744,45	226,73	36,65	12,35	26,72	0,50	0,00	0,00	0,00	2,30	0,02	0,02	0,27	0,53	10,00
151/1	Суп-лапша с отварным мясом	250/10	5,34	5,39	17,94	130,25	3,63	59,05	9,04	8,14	26,25	0,43	0,00	1200,00	250,00	2,58	0,04	0,01	0,31	0,76	0,65
394	Жаркое по-домашнему	280	20,41	20,53	59,10	495,04	131,04	1047,53	23,00	41,58	106,63	1,69	0,00	137,39	28,00	0,32	0,18	0,12	2,03	3,57	16,12
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
тгк	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'		884	30,17	30,87	116,36	835,16	1147,52	1428,17	82,23	80,06	220,08	4,11	0,00	1339,15	278,44	5,81	0,29	0,18	2,86	5,75	26,77
Итого за день (1 и 2 смена)			52,25	52,47	210,20	1483,49	2427,05	2212,44	438,11	206,56	630,56	8,83	103,96	1418,82	601,87	7,67	0,72	0,49	4,96	11,80	36,31

День: шестой Неделя: первая Сезон: весна-лето
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	PЭ	ТЭ	В1	В2	PP		НЭ
Завтрак																					
113-08	Омлет с зеленым горошком	200	14,97	21,04	23,11	305,89	317,24	262,67	146,31	27,67	242,95	2,27	194,77	198,00	345,11	0,84	0,11	0,45	0,46	4,45	2,16
628	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,21	35,88	0,1	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	Джем (повидло)	20	0,08	0,00	12,01	45,80	0,2	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
тгк	Хлеб пшеничный	50	3,57	0,35	23,57	111,96	249,5	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
тгк	Яблоки	1 шт	0,40	0,40	11,60	48,68	26	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'		570	19,20	21,83	79,50	548,21	593,04	604,55	173,83	43,98	283,80	5,21	194,77	228,00	350,11	1,59	0,17	0,48	1,14	5,99	12,20
Обед для обучающихся в 5-11 классах (2 смена)																					
31-13	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,95	6,03	9,97	109,18	4,63	205,37	18,12	15,85	33,57	0,72	0,00	396,90	67,33	3,03	0,05	0,03	0,33	0,50	16,37
44	Агьрчи шнд	250	2,20	4,06	14,13	124,51	863,01	363,59	36,86	20,93	59,15	0,81	8,65	941,54	210,34	1,28	0,06	0,05	0,80	1,46	8,98
162-13	Горбуша, запеченная в сметанном соусе	100	17,90	11,69	16,71	206,11	167,39	284,62	44,68	26,19	183,91	0,62	29,22	7,61	53,69	2,29	0,13	0,14	3,33	7,86	0,34
97-08	Макаронные изделия отварные	180	6,19	7,20	37,75	240,07	870,22	54,74	18,20	8,41	44,68	0,85	0,00	0,00	48,60	1,06	0,05	0,01	0,46	1,85	0,00
тгк	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
тгк	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'		871	30,01	29,54	115,67	834,82	2155,55	997,25	131,02	88,14	377,66	4,44	37,87	1347,69	380,37	8,22	0,34	0,27	5,15	12,49	25,69
Итого за день (1 и 2 смена)			49,22	51,37	195,18	1383,04	2748,59	1601,80	304,86	132,12	661,47	9,65	232,65	1575,69	730,48	9,81	0,52	0,75	6,30	18,48	37,89

День: первый Неделя: вторая Сезон: весна-лето
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	PЭ	ТЭ	B1	B2		PP	НЭ
Завтрак																					
119-08	Каша "Дружба"	250	7,91	13,34	25,15	309,75	932,83	582,23	184,59	120,69	170,70	4,43	0,00	4,76	239,85	0,20	0,34	0,09	0,73	3,39	8,91
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'		568	18,82	18,64	88,53	597,27	1186,27	1118,15	337,64	225,09	302,82	9,14	0,00	5,40	432,97	1,20	0,62	0,18	1,72	6,33	16,11
Обед для обучающихся в 5-11 классах (2 смена)																					
74Т	Икра кабачковая (заводская)	100	1,30	5,20	9,40	87,40	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	250	1,94	5,50	10,36	95,75	757,29	341,04	40,21	19,84	45,71	0,76	5,63	984,54	214,23	2,31	0,05	0,05	0,69	1,21	12,14
63-08	Гуляш из курицы	120	13,18	13,15	14,68	139,87	62,99	60,70	5,57	3,13	10,13	0,19	9,60	129,60	40,80	0,20	0,01	0,01	0,11	0,28	0,65
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	0,00	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	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'		902	30,59	29,86	114,91	816,70	1592,07	699,84	77,00	180,11	311,81	6,57	32,79	1132,44	276,46	3,80	0,35	0,21	3,81	8,66	12,79
Итого за день (1 и 2 смена)		49,41	48,50	203,44	1413,97	2778,33	1817,99	414,64	405,20	614,63	15,71	32,79	1137,84	709,43	5,00	0,97	0,39	5,52	14,99	28,90	

День: второй Неделя: вторая Сезон: весна-лето
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	PЭ	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	250	9,39	14,94	50,74	387,24	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
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'		561	21,06	20,15	92,61	650,13	2169,81	611,12	365,77	104,37	450,51	3,05	126,42	93,70	155,45	1,94	0,40	0,45	1,26	5,63	2,87
Обед для обучающихся в 5-11 классах (2 смена)																					
576 Т	Помидор свежий (нарезка)	100	1,03	0,18	4,73	23,89	3,00	255,20	12,32	17,40	22,62	0,78	0,00	640,00	133,00	0,70	0,05	0,03	0,40	0,70	10,00
47-08	Суп гороховый с отварным мясом	250/10	6,66	9,38	29,66	222,95	772,30	284,74	16,42	15,59	37,29	0,58	0,00	1196,50	249,10	2,30	0,05	0,04	0,63	1,08	4,61
163-13	Котлеты, биточки, щницелы рыбные (минтай)	100	14,09	11,22	13,26	205,01	116,58	309,96	49,48	40,62	187,07	1,10	25,20	8,20	43,67	2,18	0,09	0,13	0,96	4,19	0,50
92-08	Пюре картофельное	180	3,71	6,59	25,82	176,01	441,29	799,49	49,01	34,15	102,12	1,26	24,62	48,38	50,52	0,26	0,14	0,13	1,61	2,99	12,31
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'		900	30,02	27,84	115,53	816,48	1635,66	1751,54	141,12	116,81	386,07	4,94	49,82	1893,08	476,29	6,15	0,38	0,35	4,06	10,37	27,82
Итого за день (1 и 2 смена)		51,08	47,99	208,14	1466,62	3805,47	2362,66	506,89	221,18	836,58	7,99	176,24	1986,78	631,74	8,10	0,78	0,80	5,32	16,01	30,69	

день: третий Неделя: вторая Сезон: весна-лето

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

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- дм, 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	НЭ
Завтрак																					
609	Котлеты, биточки (особые)	60	7,40	13,10	20,24	178,01	40,48	26,75	15,13	4,04	16,99	0,17	9,36	9,12	17,46	0,16	0,01	0,02	0,13	0,38	0,06
128-08	Каша пшеничная молочная	250	10,88	5,58	35,64	205,48	983,04	156,44	136,10	14,95	97,88	0,20	50,00	47,63	92,86	0,24	0,04	0,15	0,10	0,98	0,63
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
тгк	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'		566	22,46	19,11	91,49	544,76	1303,05	229,28	161,35	25,81	146,54	0,94	59,36	56,75	110,32	1,01	0,09	0,18	0,63	2,59	0,69

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

8-13	Винегрет овощной	100	2,37	6,07	10,37	98,57	229,67	292,08	21,42	20,38	44,80	0,82	0,00	1777,23	302,20	2,80	0,05	0,05	0,60	0,88	10,53
60-08	Уха со взбитым яйцом (минтай)	250	6,96	3,48	13,25	108,33	292,36	267,06	21,25	13,53	78,45	0,90	16,58	19,09	28,45	1,23	0,06	0,08	0,90	2,88	1,48
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
тгк	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'		938	30,25	30,70	123,32	836,45	1847,52	987,06	102,14	70,64	502,38	9,52	5098,31	2705,54	9069,61	10,96	0,44	1,99	9,84	20,62	25,99
Итого за день (1 и 2 смена)			52,71	49,81	214,81	1381,21	3150,57	1216,33	263,49	96,45	648,92	10,45	5157,67	2762,29	9179,93	11,97	0,53	2,17	10,47	23,21	26,67

День: четвертый Неделя: вторая Сезон: весна-лето

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

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- дм, 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	НЭ
Завтрак																					
181	Котлеты, биточки, шницели	60	7,03	5,92	14,32	156,73	35,14	38,34	20,28	5,04	25,20	0,29	21,12	15,08	28,87	0,18	0,02	0,04	0,14	0,50	0,14
130	Каша рисовая молочная вязкая	250	7,38	13,42	36,04	334,21	901,42	52,72	13,87	24,87	75,03	0,58	23,11	17,33	26,00	0,26	0,04	0,03	0,70	1,71	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
тгк	Джем (повидло)	10	0,04	0,00	6,01	22,90	0,10	11,34	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
тгк	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'		567	18,05	19,72	92,58	674,69	1172,11	151,31	46,51	36,97	128,93	1,51	44,23	32,97	55,01	0,97	0,10	0,07	1,20	3,27	1,28

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

17-08	Салат из квашеной капусты	100	1,48	4,48	9,20	80,87	744,45	226,73	36,65	12,35	26,72	0,50	0,00	0,00	0,00	2,30	0,02	0,02	0,27	0,53	10,00
129	Рассольник ленинградский со сметаной	250	3,75	5,28	19,25	142,86	170,86	465,34	23,83	26,01	76,19	0,99	8,65	1011,93	225,00	2,41	0,08	0,06	1,00	1,86	7,20
39/8	Фрикадельки из мяса говядины	100	13,70	7,10	19,97	232,00	153,28	21,56	27,20	2,84	17,36	0,03	7,63	10,13	17,03	0,02	0,01	0,02	0,02	0,21	0,10
468	Гороховое пюре	180	7,25	14,88	45,64	320,78	1,62	2,85	2,28	0,00	2,82	0,02	25,92	25,92	48,60	0,11	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
тгк	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'		881	30,02	32,14	133,77	951,47	1327,71	796,75	105,91	49,91	156,32	2,13	42,20	1056,78	292,39	5,44	0,15	0,13	1,71	3,82	22,58
Итого за день (1 и 2 смена)			48,07	51,86	226,36	1626,17	2499,82	948,07	152,42	86,88	285,24	3,64	86,43	1089,75	347,41	6,41	0,26	0,20	2,91	7,09	23,86

День: пятый Неделя: вторая Сезон: весна-лето
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	PЭ	TЭ	B1	B2		PP	HЭ
Завтрак																					
127-08	Каша пшенная молочная	250	8,99	11,44	30,29	297,51	988,99	266,96	150,24	57,94	218,54	1,60	50,00	57,14	94,64	0,41	0,21	0,18	0,86	3,71	0,63
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'		616	18,33	22,01	82,10	643,19	1326,43	1022,04	412,14	158,09	388,67	7,57	71,00	104,14	361,44	1,53	0,50	0,32	1,92	7,12	17,90

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

29-13	Салат из соленых огурцов с луком	100	1,80	4,50	20,03	89,83	900,52	123,60	20,48	11,70	24,57	0,53	0,00	19,43	4,05	2,32	0,02	0,02	0,08	0,23	2,22
113	Борщ сибирский со сметаной	250/10	3,10	5,21	12,76	101,42	51,61	249,11	37,52	20,15	44,05	0,93	7,91	1063,61	234,84	1,98	0,03	0,05	0,36	0,75	6,93
423	Тефтели из говядины с рисом	100	17,11	10,85	22,31	254,68	4,40	64,21	12,64	8,21	34,48	0,38	32,00	32,00	60,00	0,32	0,02	0,02	0,23	0,66	1,20
ттк	Картофель запеченный	180	4,24	10,84	37,52	262,56	204,16	1204,20	23,04	48,88	123,54	1,92	0,00	42,40	6,36	4,61	0,25	0,14	2,76	3,82	42,40
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	60	3,72	0,64	22,76	106,03	366,00	129,36	18,48	24,54	82,48	2,03	0,00	2,40	0,60	0,84	0,07	0,04	0,33	1,20	0,00
Итого за 'Обед'		900	30,15	32,08	124,60	850,40	1526,78	1770,74	112,42	113,47	309,12	5,82	39,91	1159,84	305,85	10,08	0,39	0,27	3,77	6,66	52,75
Итого за день (1 и 2 смена)			48,48	54,08	206,70	1493,60	2853,21	2792,78	524,56	271,56	697,78	13,39	110,91	1263,98	667,29	11,61	0,89	0,58	5,69	13,78	70,64

День: шестой Неделя: вторая Сезон: весна-лето
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	PЭ	TЭ	B1	B2		PP	HЭ
Завтрак																					
460	Котлеты рубленые из куриной	60	6,85	5,10	13,19	137,49	49,46	38,83	22,55	5,75	25,11	0,24	27,08	19,92	30,35	0,21	0,02	0,03	0,20	0,47	0,21
125-08	Каша манная молочная вязкая	250	10,08	15,99	30,48	327,83	1022,71	357,73	256,65	37,38	226,00	0,84	106,19	74,76	118,00	1,11	0,15	0,33	0,84	3,18	2,54
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'		557	21,83	23,00	77,16	634,02	1331,80	499,51	340,53	54,93	316,84	1,60	142,26	102,68	164,85	1,89	0,22	0,43	1,41	5,07	3,00

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

34-13	Салат из отварной свеклы с раст/маслом	100	1,38	5,97	9,08	90,13	223,35	224,93	34,30	19,43	38,27	1,25	0,00	8,30	2,00	2,73	0,02	0,03	0,15	0,40	1,95
56-08	Суп из овощей с отварным мясом кур	250/10	7,43	6,23	11,59	129,35	730,66	340,03	31,47	19,57	51,69	0,69	8,37	931,72	207,87	2,23	0,07	0,06	0,80	1,43	8,38
461	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	12,08	12,46	6,00	225,45	340,31	36,31	30,23	3,82	23,46	0,09	19,72	17,85	27,54	0,13	0,01	0,04	0,07	0,33	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'		895	30,26	28,45	118,40	876,17	1742,04	862,07	128,33	73,85	165,47	3,37	45,64	984,54	259,66	6,18	0,14	0,18	1,74	3,80	10,69
Итого за день (1 и 2 смена)			52,08	51,45	195,55	1510,19	3073,84	1361,58	468,86	128,78	482,31	4,97	187,91	1087,22	424,51	8,07	0,36	0,60	3,16	8,88	13,70

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