

г. Ижевск

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
Первая неделя

понедельник-1						
Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
338/2015	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47
210/2015	Омлет натуральный 150 (СОШ_2018)	150	13,94	24,83	2,64	289
762/1997	Кофейный напиток с молоком	200	3,05	2,40	23,11	119
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
	Итого	500	21,34	28,13	59,7	573
Завтрак 5-11 класс						
338/2015	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47
210/2015	Омлет натуральный 200 (СОШ_2018)	200	18,58	33,10	3,52	388
762/1997	Кофейный напиток с молоком	200	3,05	2,40	23,11	119
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
	Итого	550	25,98	36,40	60,58	670
Обед 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
71/2015	Овощи натуральные свежие (огурец) 60 (СОШ_2018)	60	0,42	0,06	1,14	7
138/1996	Суп картофельный с бобовыми с гренками 200/20	220	7,73	5,67	36,90	232
260/06	Гуляш 90 (СОШ_2018)	90	9,58	25,37	2,80	278
273, 469/1996	Макароны отварные	150	5,33	4,89	35,59	212
54-5н/2018	Чай с облепихой и сахаром 200 (СОШ_2022)	200	0,30	0,60	7,10	35
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/		5	1,65	0,30	8,35	44
	Итого	795	28,96	37,39	115,83	926
Обед 5-11 класс						
71/2015	Овощи натуральные свежие (огурец) 100 (СОШ_2018)	100	0,70	0,10	1,90	12
138/1996	Суп картофельный с бобовыми с гренками 250/20	270	8,90	6,78	40,89	262
260/06	Гуляш 100 (СОШ_2018)	100	10,64	28,19	2,89	309
273, 469/1996	Макароны отварные	180	6,40	5,87	42,71	254
705/2004	Чай с облепихой и сахаром 200 (СОШ_2022)	200	0,68	0,28	29,62	136
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
	Итого	925	32,92	42,02	150,51	1135

24%

25%

39%

42%

вторник-1						
Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
покупное/	Мандарины 100 (СОШ_2018)	100	0,80	0,20	7,50	38
175/2005	Каша молочная Дружба с маслом сливочным 200/10	210	6,12	12,22	33,78	270
642/1996	Какао с молоком	200	3,87	3,90	25,78	151
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
	Итого	560	14,74	16,82	91,19	577
Завтрак 5-11 класс						
покупное/	Мандарины 100 (СОШ_2018)	100	0,80	0,20	7,50	38
175/2005	Каша молочная Дружба с маслом сливочным 250/10	260	7,83	13,21	42,18	319
642/1996	Какао с молоком	200	3,87	3,90	25,78	151
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
	Итого	610	16,25	17,81	99,61	626
Обед 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
67/2015	Винегрет овощной 60 (СОШ_2018)	60	0,84	6,02	4,37	75
129/1996	Рассольник ленинградский со сметаной 200/5	205	1,95	5,80	13,73	109
81/2016	Рыба, запеченная в омлете 90 (минтай)	90	16,29	8,46	2,43	151
472/1996	Картофельное пюре	150	3,24	5,56	22,00	152
588/1996	Компот из сухофруктов	200	0,44		28,88	119
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
	Итого	780	28,36	26,64	103,91	768
Обед 5-11 класс						
87/2015	Винегрет овощной 100 (СОШ_2018)	100	18,10	9,40	2,70	168
129/1996	Рассольник ленинградский со сметаной 250/5	255	2,41	8,88	17,12	134
81/2016	Рыба, запеченная в омлете 100 (минтай)	100	8,04	8,42	12,33	161
472/1996	Картофельное пюре	180	3,89	6,68	26,41	182
588/1996	Компот из сухофруктов	200	0,44		28,88	119
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
	Итого	910	39,48	32,18	119,94	926

25%

23%

33%

34%

среда-1						
Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.вещ-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
22/1997	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	75
15/2015	Сыр (порциями) 20 (СОШ_2018)	20	5,26	5,32		68
182/2017	Каша жидкая молочная ячневая с маслом 200/10 (СОШ_2018)	210	7,31	10,98	39,20	286
630/1996	Чай с молоком 150/50/15	215	1,55	1,63	17,63	92
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
	Итого	505	18,12	26,68	81,06	639

27%

Завтрак 5-11 класс						
22/1997	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	75
15/2015	Сыр (порциями) 20 (СОШ_2018)	20	5,26	5,32		68
182/2017	Каша жидкая молочная ячневая с маслом 250/10 (СОШ_2018)	260	9,12	11,91	48,97	341
630/1996	Чай с молоком 150/50/15	215	1,55	1,63	17,63	92
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
	Итого	555	19,93	27,61	90,83	694

26%

Обед 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.вещ-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
78/2004	Икра морковная	60	1,54	4,84	8,13	83
110/1996	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/5	205	1,71	5,62	10,84	94
291/2015	Плов из птицы (окорока) 150 (СОШ_2018)	150	12,87	7,40	27,34	227
покупное	Напиток Валетек витаминный	200			19,00	80
покупное/	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	165
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
	Итого	710	23,10	18,86	107,47	693

29%

Обед 5-11 класс						
78/2004	Икра морковная	100	2,57	8,07	13,56	139
110/1996	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/5	255	2,11	6,65	13,51	116
291/2015	Плов из птицы (окорока) 200 (СОШ_2018)	200	16,89	9,87	36,45	303
покупное	Напиток Валетек витаминный	200			19,00	80
покупное/	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	165
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
	Итого	850	28,75	25,59	124,68	847

31%

четверг-1						
Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.вещ-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
324/1997	Яйцо вареное 1шт.	50	6,35	5,75	0,35	79
257/1996	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 200/10	210	6,03	11,89	43,33	305
54-8н/2018	Чай со смородиной и сахаром 200 (СОШ_2022)	200	0,30		7,30	31
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
	Итого	510	16,63	18,14	75,13	533

23%

Завтрак 5-11 класс						
324/1997	Яйцо вареное 1шт.	50	6,35	5,75	0,35	79
257/1996	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 250/10	260	7,53	12,80	54,14	363
54-8н/2018	Чай со смородиной и сахаром 200 (СОШ_2022)	200	0,30		7,30	31
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
	Итого	560	18,13	19,05	85,94	591

22%

Обед 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.вещ-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
70/2015	Овощи натуральные соленные (огурец) 60 (СОШ_2018)	60	0,48	0,06	1,02	6
113/2017	Суп-лапша домашняя с птицей 200/10 (СОШ_2018)	210	4,39	6,29	9,34	119
263/2015	Рагу из свинины 150 (СОШ_2018)	150	10,01	25,77	14,74	324
702/1997	Компот из кураги	200	1,04		30,96	127
покупное/	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	165
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
	Итого	715	23,10	33,12	98,22	785

33%

Обед 5-11 класс						
70/2015	Овощи натуральные соленные (огурец) 100 (СОШ_2018)	100	0,80	0,10	1,70	10
113/2017	Суп-лапша домашняя с птицей 250/10 (СОШ_2018)	260	4,90	7,40	11,67	142
263/2015	Рагу из свинины 200 (СОШ_2018)	200	13,35	34,35	19,66	432
702/1997	Компот из кураги	200	1,04		30,96	127
покупное/	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	165
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
	Итого	855	27,27	42,85	106,15	920

34%

пятница-1						
Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
338/2015	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47
223/2015	Запеканка из творога с молоком сгущенным 130/20 (СОШ_2018)	150	24,20	20,06	32,78	408
629/1996	Чай с сахаром с лимоном 200/15/7	222	0,16	0,03	15,49	64
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
	Итого	522	28,71	20,99	82,22	637
Завтрак 5-11 класс						
338/2015	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47
223/2015	Запеканка из творога с молоком сгущенным 160/40 (СОШ_2018)	200	30,94	24,72	49,09	542
629/1996	Чай с сахаром с лимоном 200/15/7	222	0,16	0,03	15,49	64
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
	Итого	572	35,45	25,65	98,53	771
Обед 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
71/2015	Овощи натуральные свежие (помидор/огурец) 30/30 (СОШ_2018)	60	0,54	0,09	1,71	10
120/1996	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 200/5	205	1,63	5,64	7,63	82
444/1996	Птица, тушёная в томатном соусе 80/30	110	20,78	24,57	2,73	222
257, табл. 4/271	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,22	12,60	35,38	272
585/1996	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,87	114
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
	Итого	800	35,93	43,86	107,82	862
Обед 5-11 класс						
71/2015	Овощи натуральные свежие (помидор/огурец) 50/50 (СОШ_2018)	100	0,90	0,15	2,85	17
120/1996	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/5	255	2,01	6,68	9,50	100
444/1996	Птица, тушёная в томатном соусе 100/30	130	25,91	30,56	2,93	274
257, табл. 4/271	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,67	15,12	42,45	327
585/1996	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,87	114
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
	Итого	940	43,25	53,47	118,10	994

27%

28%

37%

37%

суббота-1						
Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
324/1997	Яйцо вареное 1шт.	50	6,35	5,75	0,35	79
257/1996	Каша молочная пшенная с маслом сливочным 200/10	210	8,70	13,10	44,02	330
54-10нч/2018	Чай с клюквой и сахаром 200 (СОШ_2022)	200	0,30		6,90	29
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
	Итого	510	19,30	19,35	75,42	556
Завтрак 5-11 класс						
324/1997	Яйцо вареное 1шт.	50	6,35	5,75	0,35	79
257/1996	Каша молочная пшенная с маслом сливочным 250/10	260	10,86	14,31	55,00	393
54-10нч/2018	Чай с клюквой и сахаром 200 (СОШ_2022)	200	0,30		6,90	29
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
	Итого	560	21,46	20,56	86,40	619
Обед 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
78/2004	Икра свекольная	60	1,63	4,84	8,94	86
139/1996	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,25	2,33	16,66	97
271/2015	Котлеты домашние с соусом сметанно-томатным 60/30 (СОШ_2018)	90	8,65	11,82	8,17	173
465/1996	Рис отварной	150	3,81	6,11	40,01	230
588/1996	Компот из сухофруктов	200	0,44		28,88	119
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
	Итого	775	22,38	25,90	135,16	867
Обед 5-11 класс						
78/2004	Икра свекольная	100	2,72	8,07	14,91	144
139/1996	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,81	2,92	20,83	122
271/2015	Котлеты домашние с соусом сметанно-томатным 70/30 (СОШ_2018)	100	10,00	13,54	8,18	198
465/1996	Рис отварной	180	4,58	7,33	48,02	276
588/1996	Компот из сухофруктов	200	0,44		28,88	119
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
	Итого	905	26,15	32,66	154,32	1021

24%

23%

37%

38%

60%

60%

и за завтрак 1-4 кл. 25%

и за завтрак 5-11 кл. 24%

35%

36%

доля суточной потребности за завтрак и обед 1-4 кл.

доля суточной потребности за завтрак и обед 5-11 кл.

Вторая неделя						
понедельник-2						
Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47
338/2015	Яблоко	150	13,94	24,83	2,64	289
210/2015	Омлет натуральный 150 (СОШ_2018)	215	0,10	0,03	15,28	62
628/1996	Чай с сахаром 200/15	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб пшеничный	Итого	18,39	25,76	51,87	516
Завтрак 5-11 класс						
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47
338/2015	Яблоко	200	18,58	33,10	3,52	386
210/2015	Омлет натуральный 200 (СОШ_2018)	215	0,10	0,03	15,28	62
628/1996	Чай с сахаром 200/15	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб пшеничный	Итого	23,03	34,03	52,75	613
Обед 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
79/2004	Икра овощная закусочная	60	0,83	3,05	4,94	50
138/1996	Суп картофельный с бобовыми с гренками 200/20	220	7,73	5,67	36,90	232
280/2015	Фрикадельки мясные в сметанно-томатном соусе (СОШ_2018)	90	8,84	11,00	9,85	177
273, 469/1996	Макароны отварные	150	5,33	4,89	35,59	212
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	29,62	136
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
	Итого	795	29,01	25,69	149,40	969
Обед 5-11 класс						
	Икра овощная закусочная	100	1,39	5,08	8,23	84
79/2004	Икра овощная закусочная	270	8,90	6,78	40,89	262
138/1996	Суп картофельный с бобовыми с гренками 250/20	100	10,23	12,59	11,14	202
280/2015	Фрикадельки мясные в сметанно-томатном соусе (СОШ_2018)	180	6,40	5,87	42,71	254
273, 469/1996	Макароны отварные	200	0,68	0,28	29,62	136
705/2004	Напиток из шиповника	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,30	8,35	44
покупное/	Хлеб ржаной	Итого	33,20	31,40	165,09	1100

22%

23%

41%

40%

вторник-2						
Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
22/1997	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	75
15/2015	Сыр (порциями) 20 (СОШ_2018)	20	5,26	5,32		68
257/1996	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 200/10	210	6,03	11,89	43,33	305
630/1996	Чай с молоком 150/50/15	215	1,55	1,63	17,63	92
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
	Итого	505	16,84	27,59	85,19	658
Завтрак 5-11 класс						
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	75
22/1997	Масло сливочное	20	5,26	5,32		68
15/2015	Сыр (порциями) 20 (СОШ_2018)	260	7,53	12,80	54,14	363
257/1996	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 250/10	215	1,55	1,63	17,63	92
630/1996	Чай с молоком 150/50/15	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб пшеничный	Итого	18,34	28,50	96,00	716
Обед 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
71/2015	Овощи натуральные свежие (огурец) 60 (СОШ_2018)	60	0,42	0,06	1,14	7
110/1996	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/5	205	1,71	5,62	10,84	94
309/1996	Горбуша, тушеная в томате с овощами 90	90	8,55	4,63	4,05	92
472/1996	Картофельное пюре	150	3,24	5,56	22,00	152
588/1996	Компот из сухофруктов	200	0,44		28,88	119
покупное/	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	165
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
	Итого	800	21,54	16,87	109,07	673
Обед 5-11 класс						
	Овощи натуральные свежие (огурец) 100 (СОШ_2018)	100	0,70	0,10	1,90	12
71/2015	Овощи натуральные свежие (огурец) 100 (СОШ_2018)	255	2,11	6,65	13,51	116
110/1996	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/5	100	9,50	5,14	4,50	102
309/1996	Горбуша, тушеная в томате с овощами 100	180	3,89	6,68	26,41	182
472/1996	Картофельное пюре	200	0,44		28,88	119
588/1996	Компот из сухофруктов	70	5,53	0,70	33,81	165
покупное/	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,30	8,35	44
покупное/	Хлеб ржаной	Итого	23,82	19,57	117,36	740

28%

26%

29%

27%

среда-2						
Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
324/1997	Яйцо вареное 1шт.	50	6,35	5,75	0,35	79
257/1996	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным 200/10	210	8,70	13,10	44,02	330
54-10нв/2018	Чай с клюквой и сахаром 200 (СОШ_2022)	200	0,30		6,90	29
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
	Итого	510	19,30	19,35	75,42	556
Завтрак 5-11 класс						
324/1997	Яйцо вареное 1шт.	50	6,35	5,75	0,35	79
257/1996	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным 250/10	260	10,86	14,31	55,00	393
54-10нв/2018	Чай с клюквой и сахаром 200 (СОШ_2022)	200	0,30		6,90	29
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
	Итого	560	21,46	20,56	86,40	619
Обед 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
54-22а/2018	Маринад овощной со свеклой 60 (СОШ_2018)	60	0,78	5,28	5,10	72
132/1996	Суп из овощей со сметаной 200/5	205	1,81	5,89	9,12	88
311/2017	Запеканка (суфле) из печени с рисом с соусом сметанным с луком 60/30 (СОШ_	90	7,92	4,72	10,32	115
205/2015	Макаронь отварные с овощами	150	5,17	5,99	28,52	188
585/1996	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,87	114
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
	Итого	780	21,24	22,64	113,43	739
Обед 5-11 класс						
54-22а/2018	Маринад овощной со свеклой 100 (СОШ_2018)	100	1,30	8,80	8,50	120
132/1996	Суп из овощей со сметаной 250/5	255	1,98	6,74	11,36	108
311/2017	Запеканка (суфле) из печени с рисом с соусом сметанным с луком 70/30 (СОШ_	100	8,68	3,45	9,57	104
205/2015	Макаронь отварные с овощами	180	6,20	7,18	34,23	226
585/1996	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,87	114
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
	Итого	910	23,92	27,13	124,03	834

24%

23%

31%

31%

четверг-2						
Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
338/2015	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47
257/1996	Каша молочная манная с маслом сливочным 200/10	210	6,14	11,76	31,76	262
642/1996	Какао с молоком	200	3,87	3,90	25,78	151
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
	Итого	560	14,36	16,56	91,49	578
Завтрак 5-11 класс						
338/2015	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47
257/1996	Каша молочная манная с маслом сливочным 250/10	260	7,67	12,64	40,80	309
642/1996	Какао с молоком	200	3,87	3,90	25,78	151
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
	Итого	610	15,89	17,44	100,53	625
Обед 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
71/2015	Овощи натуральные свежие (помидор) 60 (СОШ_2018)	60	0,66	0,12	2,28	13
129/1996	Рассольник ленинградский со сметаной 200/5	205	1,95	5,80	13,73	108
520/1997	Котлета особая из кур с соусом сметанно-томатным 60/30 (кура)	90	10,25	13,21	9,75	199
257, табл. 4/271	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,22	12,60	35,38	272
702/1997	Компот из кураги	200	1,04		30,96	127
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
	Итого	780	26,72	32,53	124,60	882
Обед 5-11 класс						
71/2015	Овощи натуральные свежие (помидор) 100 (СОШ_2018)	100	1,10	0,20	3,80	22
129/1996	Рассольник ленинградский со сметаной 250/5	255	2,41	6,88	17,12	134
520/1997	Котлета особая из кур с соусом сметанно-томатным 70/30 (кура)	100	11,34	13,66	8,92	204
257, табл. 4/271	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,67	15,12	42,45	327
702/1997	Компот из кураги	200	1,04		30,96	127
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
	Итого	910	30,16	36,66	135,75	976

25%

23%

38%

36%

пятница-2						
Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.вещ-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
покупное/	Мандарины 100 (СОШ_2018)	100	0,80	0,20	7,50	38
254/2016	Пудинг из творога с яблоками с молоком сгущенным 130/20 (СОШ_2018)	150	19,19	13,19	30,38	324
629/1996	Чай с сахаром с лимоном 200/15/7	222	0,16	0,03	15,49	64
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
	Итого	522	24,10	13,92	77,52	544
Завтрак 5-11 класс						
покупное/	Мандарины 100 (СОШ_2018)	100	0,80	0,20	7,50	38
254/2016	Пудинг из творога с яблоками с молоком сгущенным 160/40 (СОШ_2018)	200	24,78	17,15	46,13	438
629/1996	Чай с сахаром с лимоном 200/15/7	222	0,16	0,03	15,49	64
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
	Итого	572	29,69	17,88	93,27	658
Обед 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.вещ-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
39/2016	Салат картофельный с капустой квашеной 60	60	0,9	3,12	6	56
113/2017	Суп-лапша домашняя с птицей 200/10 (СОШ_2018)	210	4,39	6,29	9,34	119
265/2015	Плов (СОШ_2018)	150	12,62	28,17	25,89	408
покупное	Сок в ассортименте	200	1,00		20,20	85
покупное/	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	165
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
	Итого	715	26,09	38,58	103,59	877
Обед 5-11 класс						
39/2016	Салат картофельный с капустой квашеной 100	100	1,5	5,2	10	94
113/2017	Суп-лапша домашняя с птицей 250/10 (СОШ_2018)	260	4,90	7,40	11,67	142
265/2015	Плов (СОШ_2018)	200	16,82	37,56	34,52	544
покупное	Сок в ассортименте	200	1,00		20,20	85
покупное/	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	165
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
	Итого	855	31,40	51,16	118,55	1074

23%

24%

37%

39%

суббота-2						
Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.вещ-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
324/1997	Яйцо вареное 1шт.	50	6,35	5,75	0,35	79
257/1996	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным 200/10	210	7,79	14,18	32,81	309
762/1997	Кофейный напиток с молоком	200	3,05	2,40	23,11	119
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
	Итого	510	21,14	22,83	80,42	625
Завтрак 5-11 класс						
324/1997	Яйцо вареное 1шт.	50	6,35	5,75	0,35	79
257/1996	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным 250/10	260	9,73	15,66	41,00	368
762/1997	Кофейный напиток с молоком	200	3,05	2,40	23,11	119
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
	Итого	560	23,08	24,31	88,61	684
Обед 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.вещ-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
57/2016	Икра кабачковая (покупная) 60 (СОШ_2018)	60	0,72	2,84	4,62	47
174/1997	Суп крестьянский с крупой со сметаной 200/5	205	1,63	5,74	8,51	86
416/271	Биточек из говядины с соусом сметанно-томатным 60/30	90	9,96	9,73	11,39	174
482/1996	Капуста тушеная	150	3,83	5,44	16,28	132
588/1996	Компот из сухофруктов	200	0,44		28,88	119
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
	Итого	780	22,18	24,55	102,18	720
Обед 5-11 класс						
57/2016	Икра кабачковая (покупная) 100 (СОШ_2018)	100	1,20	4,73	7,70	78
174/1997	Суп крестьянский с крупой со сметаной 250/5	255	2,01	6,80	10,60	105
416/271	Биточек из говядины с соусом сметанно-томатным 70/30	100	11,53	11,10	12,94	199
482/1996	Капуста тушеная	180	4,60	6,53	19,54	158
588/1996	Компот из сухофруктов	200	0,44		28,88	119
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
	Итого	910	25,38	29,96	112,16	821

27%

25%

31%

30%

25%

24%

34%

34%

59%

58%

норма суммарный объем (гр)

500

550

700

800

завтрак 1-4

завтрак 5-11

обед 1-4

обед 5-11

суммарный объем (гр)

519

569

760

902

доля суточной потребности за завтрак 1-4 кл.

доля суточной потребности за завтрак 5-11 кл.

доля суточной потребности за обед 1-4 кл.

доля суточной потребности за обед 5-11 кл.

доля суточной потребности за завтрак и обед 1-4 кл.

доля суточной потребности за завтрак и обед 5-11 кл.

25%

24%

34%

34%

59%

58%

пищев.ценность, завтрак/обед 1-4	1288	45,13	50,23	191,44	1396
пищев.ценность, завтрак/обед 5-11	1471	52,87	59,54	215,51	1606

59%

59%