

Примерное ежедневное меню

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

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход, г	Жиры, г		Углевод- ство	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг							Витамины, мг					Витамин- С, мг		
			Безжир.	Всего			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	В1	B2		РР	НЭ
Завтрак																					
130	Каша рисовая молочная вязкая	250	7,38	13,42	35,04	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
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	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	0,60	0,04	0,01	0,40	1,21	0,00
тгк	Кефир "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

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

576 Т	Огулец соленный (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
46	Суп картофельный с макаронными изделиями и отварным мясом кур	250/10	5,66	5,48	21,70	152,05	6,88	415,40	12,60	21,14	53,96	0,84	0,00	1212,00	252,25	1,39	0,09	0,05	0,99	1,80	6,45
181-13	Котлеты, биточки, пинцели	100	14,11	14,72	28,82	298,54	58,56	63,91	33,80	8,40	42,00	0,48	35,20	25,14	48,11	0,30	0,03	0,07	0,23	0,84	0,23
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
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	0,00	0,05	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"		880	30,53	27,60	115,67	818,29	2059,58	690,66	84,53	48,72	145,15	2,92	52,76	1274,32	325,11	2,33	0,17	0,14	1,64	3,84	9,08
Итого за день (1 и 2 смены)			48,76	47,30	211,34	1436,39	3235,55	788,66	108,34	80,28	251,28	4,05	75,86	1291,65	351,11	3,20	0,25	0,18	2,73	6,75	9,08

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

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход, г	Безжир. г всего	Жиры, г всего	Углев.- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг							Витамины, мг					Вита-мин С, мг		
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	В1	В2		РР	НЭ
Завтрак																					
39/8	Фрикадельки из мяса говядины	60	7,02	6,86	11,98	297,73	91,97	12,94	16,32	1,70	10,42	0,02	4,58	6,08	10,22	0,01	0,00	0,01	0,01	0,13	0,06
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
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

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

37/1	Салат из свеклы с сыром	100	4,87	7,98	11,77	121,12	275,75	208,87	161,17	23,30	113,62	1,13	20,70	26,40	40,20	4,63	0,02	0,08	0,17	1,40	3,05
63	Пуштые шд с курицей	250	3,23	3,71	19,70	145,83	553,99	570,64	24,20	26,28	77,58	1,21	23,25	1026,41	213,03	1,23	0,11	0,10	1,14	2,16	8,00
90-08	Котлеты рыбные "Любительские"	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	180	3,71	6,59	25,82	176,01	441,29	799,49	49,00	34,15	102,12	1,26	24,63	48,39	50,52	0,26	0,14	0,13	1,61	2,99	12,31
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"		883	30,03	30,01	115,28	816,84	1696,73	2311,91	319,32	157,63	575,18	7,01	116,01	4117,24	886,57	11,90	0,52	0,57	7,07	14,86	26,22
Итого за день (1 и 2 смены)			51,59	50,28	206,82	1486,50	3077,44	2724,02	551,08	231,28	875,95	9,46	179,60	4188,46	1007,93	12,98	0,78	0,82	8,40	20,35	27,20

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

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг							Витамины, мг					Вита-мин С, мг	
			всего	в 100 г				Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	B1	B2		PP
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 (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
т.т.к.	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
т.т.к.	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)																					
т.т.к.	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
т.т.к.	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)

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход, г	Жиры, г всего	Углено- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг							Витамины, мг					Вита-мин С, мг			
						Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	В1	В2		РР	НЭ	
Завтрак																					
98-08	Макароны отварные 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
т.т.к	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
т.т.к	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
т.т.к	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
т.т.к	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)

№ рецеп	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг						Витамины, мг								
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	B1	B2	PP	HЭ	Вита-мин С, мг
Завтрак																					
423	Тедфрели 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
тпк	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
тпк	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)

№ рецеп	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углерод, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг						Витамины, мг								
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	B1	B2	PP	HЭ	Вит-мин С, мг
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
тпк	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
тпк	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
тпк	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

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	Агаричи шид	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
тпк	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
тпк	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)

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг							Витамины, мг							Вита-мин С, мг
			всего	всего				Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	B1	B2	PP	НЭ	
Завтрак																						
1119-08	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	
т.т.к	Битон	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	
т.т.к	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"																						
Итого за "Завтрак" 18,82 18,64 88,53 597,27 1186,27 337,64 225,09 302,82 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 (закуска)	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 яблок	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	
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 "Обед"																						
Итого за день (1 и 2 смена)																						
Итого за день (1 и 2 смена) 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)

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углевод- ы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг							Витамины, мг							Вита- С, мг
			всего	всего				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	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	
т.т.к	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, шинеллы 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	
т.т.к	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 смены)		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	30,69	

День: третий Неделя: вторая Сезон: весна-лето
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																					
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	0,26	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'		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
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'		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 смены)			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)

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход, г	Безжир. г	Жиры, г	Углевод- 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																					
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
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'		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
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'		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	1636,17	2499,82	948,07	152,42	86,88	285,24	3,64	86,43	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)

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод- ы, г	ЭЦ, ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	В1	В2	РР	НЭ	Вита-мин С, мг																				
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 (поршиками)	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 (поршиками)	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																				
т.т.к	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																				
т.т.к	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 соевых 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																				
т.т.к	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																				
т.т.к	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	Углев.- ды, г	ЭЦ, ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	В1	В2	РР	НЭ	Вита-мин С, мг	
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	
т.т.к	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 пшенная 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	
т.т.к	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