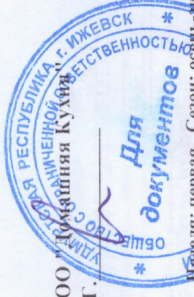


Утверждаю
Директор ООО "Общественная
Фефилов А.Г.
01.12.2023 г.



Примерное ежедневное меню

Утверждаю
Директор ООО "Общественная
Фефилов А.Г.
01.12.2023 г.

Цель: первая Сезон: осень-зима
Завтрак для обучающихся в 1-4 классах (2 смены)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углеводы, г всего	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг							Витамины, мг							
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	В1	В2	В3	В6	В9
Завтрак																					
82-08	Колбаска "Витаминка"	55	11,29	6,25	2,06	109,15	1165,21	22,04	22,34	3,29	12,99	0,12	8,17	425,33	102,20	1,90	0,01	0,02	0,05	0,14	0,14
106-13	Каша рисовая вязкая со слив/маслом	180	2,71	9,56	28,43	157,08	685,08	40,07	10,54	18,90	57,02	0,44	17,56	13,17	19,76	0,20	0,03	0,02	0,53	1,30	0,00
628	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,21	35,88	0,10	0,26	0,00	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	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'																					
510																					
Обед для обучающихся в 1-4 классах (2 смены)																					
14-08	Салат "Сезонный" из свежих овощей	60	0,69	5,92	5,87	77,24	233,73	116,15	20,60	9,07	19,40	0,33	0,00	721,48	122,61	2,71	0,02	0,02	0,28	0,36	13,97
46	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,13	2,08	16,26	90,97	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	13,70	11,36	24,77	235,87	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	180	5,76	5,83	25,20	175,50	680,44	1,48	7,52	0,39	2,63	0,06	17,56	13,17	19,76	0,04	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
ТТК	Компот из черноплодной рябины	200	0,00	0,00	9,78	37,17	0,10	0,30	0,29	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	52	3,23	0,55	19,73	91,89	317,20	112,11	16,02	21,26	71,48	1,76	0,00	2,08	0,52	0,73	0,07	0,03	0,29	1,04	0,00
Итого за 'Обед'																					
782																					
Итого за день																					
43,70 41,98 179,25 1179,70 3414,71 749,96 130,21 85,30 277,16 4,63 74,97 2167,46 509,95 7,57 0,27 0,21 2,57 6,30 19,52																					

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углеводы, г всего	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг							Витамины, мг							
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	В1	В2	В3	В6	В9
Завтрак																					
127-08	Каша пшеничная молочная со слив/маслом	200/10	8,21	10,91	40,74	292,02	830,75	224,25	126,20	48,67	183,57	1,34	42,00	48,00	79,50	0,35	0,18	0,15	0,73	3,12	0,52
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	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	4,14	7,50	2,78	90,70	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'																					
520																					
Обед для обучающихся в 1-4 классах (2 смены)																					
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
63	Пшутные шyd	200	2,78	3,20	15,13	112,75	476,43	490,75	20,81	22,59	66,72	1,04	20,00	882,72	183,20	1,06	0,09	0,09	0,98	1,86	6,88
154-13	Горбуша, припущенная с овощами	90	12,67	9,84	15,40	201,81	37,73	192,41	17,78	22,77	93,43	0,47	20,33	3265,41	714,18	0,83	0,08	0,08	1,81	3,84	1,00
92-08	Перец картофельное	180	3,71	6,59	25,83	176,01	441,29	799,48	49,01	34,15	102,12	1,26	24,62	48,38	50,52	0,26	0,14	0,13	1,61	2,98	12,32
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	45	2,79	0,48	17,08	79,52	274,50	97,02	13,86	18,40	61,86	1,53	0,00	1,80	0,45	0,63	0,06	0,03	0,25	0,90	0,00
Итого за 'Обед'																					
775,00																					
Итого за день																					
18,69 19,43 82,78 564,72 1084,35 671,99 270,78 125,23 271,88 4,60 42,00 48,00 272,50 0,90 0,41 0,22 1,09 5,15 7,72																					

День: пятый Неделя: первая Сезон: осень-зима
Завтрак для обучающихся в 1-4 классах (1 смена)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г весого	Жиры, г весого	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг							Витамины, мг					Витамин С, мг		
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	В1	В2	PP	НЭ			
Завтрак																					
88-08	Котлета рыбная "Нептун" (горбуша)	60	8,41	9,90	6,08	150,28	49,56	146,53	18,69	13,46	87,29	0,39	26,42	16,51	47,46	2,34	0,07	0,08	1,54	3,60	0,43
106-13	Каша гречневая вязкая	190	6,08	6,15	26,60	185,25	718,25	1,56	7,93	0,41	2,78	0,06	18,54	13,90	20,85	0,05	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
629	Чай с лимоном	200	0,24	0,05	14,07	55,61	0,92	10,44	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,56	0,14	0,01	0,00	0,00	0,01	0,01	1,12
ттк	Джем (повидло)	20	0,08	0,00	12,01	45,80	0,20	22,70	2,46	1,22	1,57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,04	0,04
ттк	Хлеб пшеничный	52	3,71	0,37	24,51	116,44	259,48	42,56	9,15	6,33	29,41	0,53	0,00	0,00	0,00	0,57	0,04	0,01	0,37	1,14	0,00
Итого за 'Завтрак'			18,52	16,47	83,27	553,37	1028,41	223,79	41,09	22,15	122,39	1,26	44,96	30,97	68,45	2,97	0,11	0,10	1,94	4,80	1,59
Обед для обучающихся в 1-4 классах (2 смена)																					
17	Салат из квашеной капусты	60	0,89	2,69	8,52	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	200	1,88	3,72	12,35	89,30	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	440,32	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	27,38	2219,44	241,48	159,68	201,80	8,39	380,40	2,29	380,40	4,10	0,08	0,22	4,10	0,00	2,56
ттк	Хлеб ржаной	43	2,67	0,45	16,32	75,99	262,30	92,71	13,24	17,58	59,11	1,46	0,00	1,72	0,43	0,60	0,06	0,03	0,24	0,86	0,00
Итого за 'Обед'			23,14	24,47	101,27	705,38	851,57	3393,31	303,65	226,82	389,34	11,94	380,40	1081,77	604,83	8,41	0,33	0,37	6,49	4,85	22,90
Итого за день			41,66	40,94	184,54	1258,75	1879,98	3617,10	344,74	248,97	511,73	13,20	425,36	1112,74	673,28	11,38	0,44	0,47	8,43	9,65	24,49

День: шестой Неделя: первая Сезон: осень-зима
Завтрак для обучающихся в 1-4 классах (1 смена)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г весого	Жиры, г весого	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг							Витамины, мг					Витамин С, мг		
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	В1	В2	PP	НЭ			
Завтрак																					
113	Омлет с зеленым горошком	160	10,97	15,77	18,49	256,14	230,72	191,03	106,41	20,13	176,70	1,66	141,65	144,00	250,99	0,62	0,08	0,33	0,34	3,24	1,57
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	60	4,29	0,43	28,29	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
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'			15,84	16,64	67,59	475,05	556,22	518,39	133,23	36,44	221,63	4,46	141,65	174,00	255,99	1,48	0,16	0,36	1,07	4,96	11,57
Обед для обучающихся в 1-4 классах (2 смена)																					
2	Салат "Удмуртский"	60	2,04	6,59	4,44	84,57	17,76	159,93	11,25	8,72	36,33	0,58	18,00	123,84	55,68	2,87	0,03	0,06	0,29	0,91	3,48
44	Атырты шид с мясом говядины	200/10	4,75	3,99	11,30	98,23	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
90	Котлета рыбная "Любительская"	90	11,01	7,85	19,48	191,93	71,03	335,55	48,19	45,57	189,24	1,04	30,69	2208,53	406,89	2,81	0,10	0,14	1,12	3,68	2,04
97-08	Макаронные изделия отварные	150	5,16	5,21	31,47	184,26	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
251	Компот из яблок	200	0,15	0,14	13,30	52,29	10,50	98,12	5,90	3,13	3,83	0,79	0,00	9,60	2,00	0,08	0,01	0,01	0,10	0,16	1,60
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'			26,25	24,09	100,73	709,81	1734,44	966,10	117,74	86,53	338,83	4,19	55,61	3095,20	673,34	8,14	0,26	0,27	2,85	8,43	14,30
Итого за день			42,08	40,73	168,32	1184,86	2290,66	1484,49	250,97	122,97	560,46	8,65	197,26	3269,20	929,33	9,62	0,42	0,63	3,92	13,39	25,87

День: пятый Неделя: первая Сезон: осень-зима
Завтрак для обучающихся в 1-4 классах (1 смена)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г весого	Жиры, г весого	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг							Витамины, мг					Витамин С, мг		
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	В1	В2	PP	НЭ			
Завтрак																					
88-08	Котлета рыбная "Нептун" (горбуша)	60	8,41	9,90	6,08	150,28	49,56	146,53	18,69	13,46	87,29	0,39	26,42	16,51	47,46	2,34	0,07	0,08	1,54	3,60	0,43
106-13	Каша гречневая вязкая	190	6,08	6,15	26,60	185,25	718,25	1,56	7,93	0,41	2,78	0,06	18,54	13,90	20,85	0,05	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
629	Чай с лимоном	200	0,24	0,05	14,07	55,61	0,92	10,44	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,56	0,14	0,01	0,00	0,00	0,01	0,01	1,12
тк	Джем (повидло)	20	0,08	0,00	12,01	45,80	0,20	22,70	2,46	1,22	1,57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,04
тк	Хлеб пшеничный	52	3,71	0,37	24,51	116,44	259,48	42,56	9,15	6,33	29,41	0,53	0,00	0,00	0,00	0,57	0,04	0,01	0,37	1,14	0,00
Итого за 'Завтрак'			18,52	16,47	83,27	553,37	1028,41	223,79	41,09	22,15	122,39	1,26	44,96	30,97	68,45	2,97	0,11	0,10	1,94	4,80	1,59
Обед для обучающихся в 1-4 классах (2 смена)																					
17	Салат из квашеной капусты	60	0,89	2,69	8,52	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	200	1,88	3,72	12,35	89,30	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	440,32	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	27,38	2219,44	241,48	159,68	201,80	8,39	380,40	2,29	380,40	4,10	0,08	0,22	4,10	0,00	2,56
тк	Хлеб ржаной	43	2,67	0,45	16,32	75,99	262,30	92,71	13,24	17,58	59,11	1,46	0,00	1,72	0,43	0,60	0,06	0,03	0,24	0,86	0,00
Итого за 'Обед'			23,14	24,47	101,27	705,38	851,57	3393,31	303,65	226,82	389,34	11,94	380,40	1081,77	604,83	8,41	0,33	0,37	6,49	4,85	22,90
Итого за день			41,66	40,94	184,54	1258,75	1879,98	3617,10	344,74	248,97	511,73	13,20	425,36	1112,74	673,28	11,38	0,44	0,47	8,43	9,65	24,49

День: шестой Неделя: первая Сезон: осень-зима
Завтрак для обучающихся в 1-4 классах (1 смена)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г весого	Жиры, г весого	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг							Витамины, мг					Витамин С, мг		
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	В1	В2	PP	НЭ			
Завтрак																					
113	Омлет с зеленым горошком	160	10,97	15,77	18,49	256,14	230,72	191,03	106,41	20,13	176,70	1,66	141,65	144,00	250,99	0,62	0,08	0,33	0,34	3,24	1,57
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
тк	Хлеб пшеничный	60	4,29	0,43	28,29	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
тк	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'			15,84	16,64	67,59	475,05	556,22	518,39	133,23	36,44	221,63	4,46	141,65	174,00	255,99	1,48	0,16	0,36	1,07	4,96	11,57
Обед для обучающихся в 1-4 классах (2 смена)																					
2	Салат "Удмуртский"	60	2,04	6,59	4,44	84,57	17,76	159,93	11,25	8,72	36,33	0,58	18,00	123,84	55,68	2,87	0,03	0,06	0,29	0,91	3,48
44	Агырши шид с мясом говядины	200/10	4,75	3,99	11,30	98,23	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
90	Котлета рыбная "Любительская"	90	11,01	7,85	19,48	191,93	71,03	335,55	48,19	45,57	189,24	1,04	30,69	2208,53	406,89	2,81	0,10	0,14	1,12	3,68	2,04
97-08	Макаронные изделия отварные	150	5,16	5,21	31,47	184,26	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
251	Компот из яблок	200	0,15	0,14	13,30	52,29	10,50	98,12	5,90	3,13	3,83	0,79	0,00	9,60	2,00	0,08	0,01	0,01	0,10	0,16	1,60
тк	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'			26,25	24,09	100,73	709,81	1734,44	966,10	117,74	86,53	338,83	4,19	55,61	3095,20	673,34	8,14	0,26	0,27	2,85	8,43	14,30
Итого за день			42,08	40,73	168,32	1184,86	2290,66	1484,49	250,97	122,97	560,46	8,65	197,26	3269,20	929,33	9,62	0,42	0,63	3,92	13,39	25,87

День: первый Неделя: вторая Сезон: осень-зима
Завтрак для обучающихся в 1-4 классах (1 смена)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг							Витамины, мг				Витамин С, мг			
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	В	РЭ	ТЭ		В1	В2	PP
Завтрак																					
119-08	Каша "Дружба"	200	6,33	8,67	38,12	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	439,94	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
тпк	Хлеб пшеничный	44	3,14	0,31	20,74	98,52	219,36	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
тпк	Слойка	60	4,14	7,50	2,78	90,70	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'			16,91	17,54	76,33	507,48	970,44	961,73	295,70	187,17	244,26	7,51	0,00	4,45	385,00	0,65	0,49	0,14	0,96	4,88	14,33
Обед для обучающихся в 1-4 классах (2 смена)																					
74Т	Икра кабачковая (заволжская)	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
41/1	Щи из капусты с картофелем и сметаной	200	1,55	4,40	8,29	76,60	605,83	272,83	32,17	13,87	36,57	0,61	4,50	787,63	1,85	0,04	0,04	0,04	0,55	0,97	9,71
63-08	Гуляш из говядины	90	14,56	14,22	34,21	257,40	1123,91	73,05	13,34	3,24	11,20	0,23	8,64	77,76	30,60	0,15	0,01	0,01	0,08	0,21	0,65
106-13	Каша пшеничная вязкая	150	4,88	3,23	30,02	169,50	142,17	1,13	2,22	0,08	1,37	0,02	14,63	10,98	16,46	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	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
тпк	Хлеб пшеничный	53	3,79	0,37	24,98	118,68	264,47	43,38	9,33	6,46	29,97	0,51	0,00	0,00	0,00	0,58	0,04	0,01	0,38	1,17	0,00
Итого за 'Обед'			25,74	25,38	112,35	710,50	2360,88	555,05	67,52	34,05	96,51	1,80	43,97	876,37	218,44	2,62	0,09	0,06	1,01	2,36	11,76
Итого за день			42,65	42,92	188,68	1217,98	3331,32	1516,78	363,22	221,22	340,77	9,31	43,97	880,82	603,44	3,27	0,58	0,20	1,97	7,24	26,09

День: второй Неделя: вторая Сезон: осень-зима
Завтрак для обучающихся в 1-4 классах (1 смена)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг							Витамины, мг				Витамин С, мг			
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	В	РЭ	ТЭ		В1	В2	PP
Завтрак																					
461	Биточки (котлеты) из мяса кур	50	5,29	8,81	5,73	112,73	170,15	18,15	15,11	1,91	11,73	0,05	9,86	8,93	13,77	0,06	0,01	0,02	0,03	0,16	0,03
97-08	Макаронные изделия отварные	200	6,87	6,95	31,96	245,68	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
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	59	4,22	0,42	27,82	132,11	294,41	48,29	10,38	7,19	33,36	0,56	0,00	0,00	0,00	0,65	0,05	0,01	0,42	1,30	0,00
Итого за 'Завтрак'			19,15	16,75	81,20	560,56	1435,57	534,09	181,49	88,91	154,76	4,34	9,86	8,93	260,77	1,88	0,31	0,11	0,95	4,44	7,23
Обед для обучающихся в 1-4 классах (2 смена)																					
15-13	Салат "Гасальды"	60	0,78	5,94	6,10	79,04	4,53	141,74	18,26	8,50	14,70	0,36	0,00	147,00	24,84	2,80	0,02	0,02	0,30	0,42	17,73
47-08	Суп гороховый	200	2,38	7,43	23,96	166,74	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
162-13	Минтай, запеченный в сметанном соусе	90	13,63	3,84	1,04	98,52	125,85	318,01	54,76	41,56	194,29	0,70	16,38	6,85	31,78	1,06	0,07	0,10	0,88	4,17	0,17
92-08	Пюре картофельное	180	3,71	6,59	25,83	176,01	441,29	799,48	49,01	34,15	102,12	1,26	24,62	48,38	50,52	0,26	0,14	0,13	1,61	2,98	12,32
тпк	Компот клубничный	200	0,23	0,13	21,56	82,50	0,20	0,53	0,00	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	59	3,66	0,62	22,39	104,26	359,90	127,20	18,17	24,13	81,10	2,00	0,00	2,36	0,59	0,83	0,08	0,04	0,33	1,18	0,00
Итого за 'Обед'			24,39	24,55	100,88	707,07	1555,55	1616,94	153,99	120,93	422,33	4,84	41,00	1170,99	308,93	6,81	0,35	0,32	3,63	9,62	33,94
Итого за день			43,54	41,30	182,08	1267,63	2991,12	2151,03	335,48	209,84	577,09	9,18	50,86	1179,92	569,70	8,69	0,66	0,43	4,58	14,06	41,17

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг											Витаминные, мг			Витамин С, мг
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	В1	ТЭ	РЭ	В1	В2	PP	
Завтрак																					
129-08	Каша овсяная "Геркулес" молочная	170	8,34	12,71	34,50	280,32	706,95	326,64	190,34	60,64	248,57	1,61	72,21	50,84	80,24	0,82	0,23	0,25	0,54	2,62	1,73
297	Запеканка из творога	80	5,06	3,81	9,59	101,58	32,96	93,29	105,98	16,06	149,19	0,44	96,67	53,07	105,51	0,34	0,04	0,21	0,25	2,58	0,35
ттк	Молоко ступенное	10	0,72	0,85	5,55	31,74	13,00	36,50	30,70	3,40	21,90	0,02	4,20	3,00	4,70	0,02	0,01	0,04	0,02	0,18	0,10
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'			19,02	19,28	83,13	582,36	1012,54	559,39	388,35	91,91	485,39	2,59	182,08	114,91	206,95	1,75	0,33	0,57	1,19	6,81	2,44

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

8	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	65/65	10,57	13,99	20,23	226,65	110,55	304,39	28,60	280,75	5,94	4718,75	844,27	8064,61	4,86	0,22	1,70	6,95	12,77	12,98	
106-13	Каша гречневая вязкая	180	5,76	5,83	25,20	175,50	680,44	1,48	7,52	0,39	2,63	0,06	17,56	13,17	19,76	0,04	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
153	Компот из сухофруктов	200	0,21	0,01	13,42	51,25	27,38	2219,44	241,48	159,68	201,80	8,39	380,40	2,29	380,40	4,10	0,08	0,22	4,10	0,00	2,56
ттк	Хлеб пшеничный	53	3,79	0,37	24,98	118,68	264,47	43,38	9,33	6,46	29,97	0,51	0,00	0,00	0,00	0,58	0,04	0,01	0,38	1,17	0,00
Итого за 'Обед'			26,24	26,62	100,65	717,88	1454,53	2957,59	316,78	209,58	604,79	16,11	5129,97	1941,34	8668,85	12,24	0,42	2,03	12,51	16,78	23,04
Итого за день			45,26	45,90	183,78	1300,24	2467,07	3516,98	705,13	301,49	1090,18	18,70	5312,05	2056,25	8875,80	13,99	0,75	2,60	13,70	23,59	25,48

День: четвертый Неделя: вторая Сезон: осень-зима

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг											Витаминные, мг			Витамин С, мг
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	В1	ТЭ	РЭ	В1	В2	PP	
Завтрак																					
181-13	Котлеты, биточки, шницели	60	8,85	4,07	16,51	137,25	35,13	38,34	20,28	5,04	25,20	0,29	21,12	15,09	28,87	0,18	0,02	0,04	0,14	0,50	0,14
106-13	Каша гречневая вязкая	200	6,40	6,48	28,00	195,00	756,05	1,64	8,35	0,43	2,93	0,07	19,51	14,63	21,95	0,05	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
629	Чай с лимоном	200	0,24	0,05	14,07	55,61	0,92	10,44	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,56	0,14	0,01	0,00	0,00	0,01	0,01	1,12
5-13	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,66	0,00	77,92	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	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'			19,13	19,62	82,62	579,98	1046,59	92,16	40,47	12,41	58,31	0,93	40,63	30,28	95,96	0,90	0,06	0,06	0,52	1,66	1,26

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	200	1,65	4,92	9,58	86,95	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
39/8	Фрикадельки из мяса говядины	90	13,05	11,02	27,47	240,59	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
106-13	Каша пшеничная вязкая	170	4,71	4,35	27,61	167,94	646,75	88,01	17,96	33,06	92,33	1,14	16,59	19,90	19,90	0,17	0,15	0,02	0,57	1,92	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	43	3,07	0,30	20,27	96,28	214,57	35,19	7,57	5,24	24,32	0,41	0,00	0,00	0,00	0,47	0,03	0,01	0,31	0,95	0,00
Итого за 'Обед'			23,50	24,21	106,06	706,61	1740,49	597,28	103,59	71,19	202,37	3,00	30,38	813,26	210,08	4,18	0,27	0,13	1,69	4,55	13,47
Итого за день			42,63	43,83	188,68	1286,59	2787,08	689,44	144,06	83,60	260,68	3,93	71,01	843,54	306,04	5,08	0,33	0,19	2,21	6,21	14,73

День: пятый Неделя: вторая Сезон: осень-зима
Завтрак для обучающихся в 1-4 классах (1 смена)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды		ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг							Витамины, мг			Витамин С, мг			
			всего	на 100 г	всего	на 100 г	всего	на 100 г		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	ВЭ	В1	ГЭ	РЭ	В2	PP
Завтрак																							
125-08	Каша манная молочная вязкая	190	8,51	12,15	29,38	306,15	777,26	271,87	195,06	28,40	171,76	0,63	80,70	56,82	89,68	0,84	0,12	0,25	0,64	2,41	1,93		
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	193,00	0,00	0,19	0,06	0,00	0,93	7,20			
6-13	Сыр (порцирами)	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		
т.т.к.	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		
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'			18,31	16,17	83,07	585,32	1196,80	1012,52	456,70	120,19	334,46	6,22	101,70	103,82	311,48	1,70	0,38	0,38	1,36	5,65	19,20		
Обед для обучающихся в 1-4 классах (2 смена)																							
31-13	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,37	3,62	2,98	43,51	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		
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		
87	Суфле "Рыбка Золотая" (минтай)	90	14,40	8,98	25,75	225,82	2031,06	237,86	54,40	32,68	152,65	0,85	56,57	44,57	103,54	0,43	0,06	0,11	0,70	3,13	0,49		
т.т.к.	Картофель запеченный	160	3,77	9,63	33,35	233,39	181,47	1070,40	20,48	43,44	109,81	1,71	0,00	37,69	5,65	4,10	0,23	0,13	2,45	3,39	37,69		
т.т.к.	Компот из черноплодной рябины	200	0,00	0,00	9,78	37,17	0,10	0,30	0,29	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	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'			23,45	26,90	100,61	709,22	2555,40	1735,75	131,00	121,71	385,03	5,42	62,87	1169,16	337,05	8,62	0,40	0,33	3,91	8,40	53,52		
Итого за день			41,76	43,07	183,68	1294,54	3752,20	2748,27	587,70	241,90	719,49	11,64	164,57	1272,98	648,53	10,32	0,78	0,71	5,27	14,05	72,72		

День: шестой Неделя: вторая Сезон: осень-зима
Завтрак для обучающихся в 1-4 классах (1 смена)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды		ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг							Витамины, мг			Витамин С, мг		
			всего	на 100 г	всего	на 100 г	всего	на 100 г		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	ВЭ	В1	ГЭ	РЭ	В2
Завтрак																						
127-08	Каша пшеничная молочная	150	4,66	5,79	29,10	188,58	593,39	160,18	90,14	34,76	131,12	0,96	30,00	34,29	56,79	0,25	0,13	0,10	0,52	2,23	0,37	
112-08	Омлет натуральный	120	9,14	11,78	2,56	167,11	123,42	132,88	86,56	13,33	162,08	1,66	148,62	67,75	248,77	0,38	0,05	0,33	0,16	3,05	0,24	
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.	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	
т.т.к.	Хлеб пшеничный	53	3,78	0,37	24,98	118,68	264,47	43,38	9,33	6,46	29,97	0,51	0,00	0,00	0,00	0,58	0,04	0,01	0,38	1,17	0,00	
Итого за 'Завтрак'			19,20	19,52	79,99	583,63	1006,58	443,64	241,55	61,86	363,89	3,43	187,62	110,04	322,06	1,46	0,23	0,50	1,12	6,89	0,91	
Обед для обучающихся в 1-4 классах (2 смена)																						
17	Салат из квашеной капусты	60	0,89	2,69	8,52	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	3,02	15,40	124,29	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	
461	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	11,81	14,86	15,32	215,91	306,28	32,67	27,21	3,44	21,11	0,08	17,74	16,07	24,78	0,12	0,01	0,04	0,06	0,30	0,06	
97-08	Макаронные изделия отварные	180	6,19	6,25	37,76	221,12	870,22	54,74	18,20	8,41	44,67	0,86	0,00	0,00	48,60	1,05	0,05	0,02	0,45	1,85	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	
т.т.к.	Хлеб пшеничный	40	2,86	0,28	18,86	89,57	199,60	32,74	7,04	4,87	22,62	0,38	0,00	0,00	0,00	0,44	0,03	0,01	0,29	0,88	0,00	
Итого за 'Обед'			24,18	27,16	109,93	755,01	1960,38	638,90	96,36	45,67	166,72	2,49	24,66	826,17	253,52	4,93	0,16	0,13	1,77	4,85	12,94	
Итого за день			43,39	46,68	189,92	1338,64	2966,96	1082,54	337,91	107,53	530,61	5,92	212,28	936,21	575,58	6,39	0,39	0,63	2,89	11,74	13,85	

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